

Familienverein
„Die Igelkinder e.V.“
Programmheft
1. Halbjahr 2010



Januar bis Juli 2010

Impressum

1. Vorsitzende	Uschi Lohmann	58 89 418
2. Vorsitzende und Ansprechpartnerin Neuaufnahmen	Melanie Krebs	54 966 712
Kassenfrau	Susanne Herrmann	529 40 78
Kontakt APA	Sabine Pahlke	54 90 781
Schriftführerin	Katerina Leitz	38 96 587
Ansprechpartnerin Kinder- Jugendforum Rheing.	Kirsten Falk	54 590 422

Aktiv-Programm-Ausschuss (APA):



Karin Fischer	52 94 981
Magrit Kleinbach	58 23 55
Steffi El-Madani	53 82 252
Jana Hainbach	54 94 287
Meike Orth -Faul	54 27 01
Heike Schwind	62 98 725
Diane Teutsch	54 96 191
Katja Walter	06 234/ 94 63 54

Igelhaus: „Kindertagesstätte Brückweg“

Brückweg 41, 67067 Lu - Rheingönheim

Igelbüro: Limesstrasse 3, 67065 Ludwigshafen

Email Adresse: info@igelkinder.de

Internet: www.igelkinder.de

Webmaster: Markus Asmuth; webmaster@igelkinder.de

Inhalt

Allgemeines

Impressum	S. 3
Liebe Igels...	S. 6
Wie melde ich mich an?	S. 7
Aufnahmeantrag	S. 26

Ständige Angebote

Mutter-Baby-Treff	S. 8
Geschwistergruppe	S. 8
Eltern-Kind-Treff mit Erzieherin	S. 8
Vormittagsgruppen	S. 8

KinderJugendForum Rheingönheim

S. 9

Sport/ Bewegung

Basketball	S. 12
Teamball	S. 12
Hata Yoga	S. 21
Rückenfitness	S. 22
Nordic Walking	S. 22

Sonstiges

Stammtisch	S. 12
Putzaktionen	S. 12

Kurse für Kids

SeSiSta	S. 10/ 11
Winterbasteln ab 4	S. 14
Experimente ab 6	S. 14
Kaleidoskop ab 5	S. 15
Osterbasteln ab 4	S. 15
Raupe Nimmersatt ab 3	S. 16
Muttertagsbasteln ab 6	S. 16
Uno-Turnier ab 6	S. 17
Activity ab 8	S. 17
Mensch-ärgere-dich-nicht ab 6	S. 18
Bücherzwerge ab 2	S. 19

Kurse für Große

Creativlingstreff	S. 20
Fühlwand/ kreative Igelpapas	S. 21
Frauenwanderung	S. 13
Weinprobe „Wein und Schokolade“	S. 21
Der Mensch ist, was er isst	S. 23
Vom Fläschchen zum Löffel	S. 23
Was Hänschen nicht lernt - fit und gesund im Kindergarten	S. 24
Mit Fasten fit in den Frühling	S. 25

Angebote für die ganze Familie

Freizeiten	S. 13
Tripsdrill	S. 19
Familienrallye	S. 18

Liebe Igels,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und Ihr haltet wie gewohnt kurz vor Weihnachten das Programmheft für das 1. Halbjahr in Händen. Unsere Aktiven im APA haben sich viel Mühe gegeben, um ein interessantes Programm für Groß und Klein zusammenzustellen. Dies ist Ihnen auch wieder gelungen und wir hoffen, dass die Angebote auf großes Interesse stoßen werden. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unseren APA. Leider möchten ein paar unserer „altgedienten“ APA-Mitglieder demnächst in den wohlverdienten „APA-Ruhestand“ treten. Deshalb benötigen wir wieder einmal dringend Nachwuchs für unseren APA! Bitte meldet Euch bei unserer APA-Vorsitzenden Diane Teutsch oder bei einem unserer Vorstandsmitglieder, wenn Ihr Interesse an einer Mitarbeit im APA habt. Ihr könnt dann gerne mal reinschnuppern, um entscheiden zu können, ob das was für Euch wäre. Unser Programmheft kann nur so gut sein, wie unsere Mitglieder bereit sind sich dafür zu engagieren!

Auch im Vorstand der Igelkinder gab es Veränderungen. Ende September hatten wir Vorstandswahlen. Nachdem die Vorstandsmitglieder Susanne Krupp, Ruth Kersthold und Judith Heer nicht mehr kandidierten sind Sabine Pahlke, Katerina Leitz (Schriftführerin) und Kirsten Falk neu dazugestoßen. Mit neuer Mannschaft starten wir nun in das nächste Jahr und hoffen auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit mit allen Mitgliedern und befreundeten Institutionen.

Nun wünschen wir Euch viel Spaß beim Stöbern im neuen Programm, eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start im neuen Jahr

APA und Vorstand

Anmeldung bei den Igelkindern

Wie schon im Jahr 2009 werden Anmeldungen nur noch über E-Mail an **kursanmeldung@igelkinder.de** angenommen.

Gebt bitte den Kurs, den Namen des Kursteilnehmers und Eure E-Mail und/oder Telefonnummer bei der Anmeldung an. Ihr werdet nur benachrichtigt, falls Eure Anmeldung nicht erfolgreich ist oder Ihr auf der Warteliste steht.

Sollte ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl, wegen Krankheit des Kursleiters oder aus anderen zu vertretenden Gründen ausfallen, werdet Ihr benachrichtigt. Ein weiterer Schadensanspruch ist ausgeschlossen.

Kursgebührbezahlung

Bei vielen Kursen werden die Gebühren direkt bei der Referentin bzw. dem Referenten bezahlt. Nähere Informationen zur Art der Bezahlung könnt Ihr den einzelnen Kursbeschreibungen entnehmen.

Die Preise in unserem Heft sind Mitgliederpreise - Für Nichtmitglieder wird grundsätzlich ein Aufschlag erhoben. Siehe dazu den gesonderten Preis in der Ausschreibung.

Abmeldung und Nichtteilnahme

Bei Absage des /der Kursteilnehmers/in bis eine Woche vor Kursbeginn entstehen keine Gebühren. Bei späterer Absage oder vorzeitigem Abbruch des Kurses durch den/die Teilnehmer/in wird der volle Kursbeitrag berechnet.

Wenn ein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden werden kann, wird keine Gebühr erhoben.

Solltet Ihr einen Kurs, zu dem Ihr Euch angemeldet habt, nicht besuchen, wird die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt.

Geschwisterkinder

Wenn zwei oder mehrere Kinder einer Familie an regelmäßigen Gruppen (z.B. vormittags) oder Kursen (z.B. Englisch) teilnehmen, zahlen das zweite und die weiteren Kinder 2/3 der Kursgebühr. Veranstalter der Gruppen und Kurse müssen die Igelkinder sein (z.B. nicht Schwimmkurs, Veranstalter Stadt Lu).

Anmeldetermin

Damit alle Mitglieder eine faire Chance haben, sich für alle Kurse rechtzeitig anzumelden, ist der

erste Anmeldetermin für alle der 06. Januar 2010.

Vor diesem Termin wird keine Anmeldung angenommen!

Ständige Angebote im Igelraum der KTS

Für diese Angebote ist eine Mitgliedschaft bei Igelkinder e.V. Voraussetzung

Geschwistergruppe von 0 - 4 Jahre

Montags von 15.00 - 17.00 treffen sich die Kleinen mit Eltern im Igelraum, um gemeinsam zu spielen und Erfahrungen zu sammeln.

Info + Anmeldung: Susanne Krupp 53 32 20 kostenlos

Eltern-Kind-Treff mit Erzieherin im 1. Lebensjahr

Freitags von 10.30 - 11.45 Uhr

Wir wollen uns Zeit nehmen, um die Entwicklung der Kinder im 1. Lebensjahr wahr zu nehmen. Zeit für das Gespräch, Zeit für Eure Fragen, erste Kinderliedchen, Fingerspiele und Kniereiter bilden den Rahmen.

Bitte möglichst früh anmelden, da Wartelisten geführt werden.

Info + Anmeldung: Sigi Haas-Müller 66 98 77 02 Kosten: 8 € pro Monat

Eltern-Kind-Treff mit Erzieherin im 2. Lebensjahr

Freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

In einem musikalischen Morgenkreis werden wir Lieder, Fingerspiele, Handgestenspiele und Kniereiter kennen lernen. Nach einem kleinen Frühstück haben die Kinder Gelegenheit zum freien Spiel und die Erwachsenen die Möglichkeit, sich im gemeinsamen Gespräch auszutauschen. Dabei können auch Fragen aus dem Beziehungsalltag besprochen werden.

Bitte möglichst früh anmelden, da Wartelisten geführt werden.

Info + Anmeldung: Sigi Haas-Müller 66 98 77 02 Kosten: 8 € pro Monat

Vormittagsgruppe

Ab ca. 24 Monate bis Kindergartenbeginn

Mo. und Di. oder Mi. und Do. von 8.45 - 11.45 Uhr

Bitte möglichst früh anmelden, da Wartelisten geführt werden.

Die Kinder kommen an zwei Vormittagen in der Woche in unseren Raum der KTS und verbringen den Vormittag gemeinsam mit zwei Erzieherinnen, einem Elternteil und 11 anderen lustigen Igelchen.

Info und Anmeldung: Melanie Krebs 54966712

Kosten: 32 € pro Monat

Für Igel außerhalb Stadt Lu 58 € pro Monat

KinderJugendForum Rheingönheim

...schaut doch mal vorbei: www.kinderjugendforum-rheingoenheim.de

Projektwoche „Ernährung“

Wie auch in den vergangenen Jahren gibt es im Frühjahr wieder eine Projektwoche des KiJuFo, das heißt interessante Vortragsabende mit hochkarätigen Referenten. Das Thema 2010 lautet „Ernährung“. Da die genauen Termine zum Redaktionsschluss noch nicht feststanden, achtet bitte auf die Flyer und Plakate im Ort.

Musikfestival im Luitpoldhain

Auch in diesem Jahr werden wir im Rahmen des Kultursommers Ludwigshafens wieder ein Musikfestival der Extraklasse veranstalten.

Wir hoffen auch diesmal auf rege Beteiligung und natürlich viele Helfer!!! Helferlisten liegen zeitnah bei den Igelchen und den Kitas aus.

Aufbau Mittwoch und Donnerstag ab 18.00 Uhr, Festival Freitag, Abbau Samstag ab 9.00 Uhr.

Termin	25.06.2010
Ort	Luitpoldhain Rheingönheim
Zeit	15.00 - 24.00 Uhr
Info + Anmeldung	Ruth Kersthold 52 94 718

Ferienprogramm

Logisch, auch in diesen Sommerferien wird das Forum ein Ferienprogramm für die Rheingönheimer Kinder anbieten.

Geplanter Termin 02. - 13. August 2010, jeweils Montag-Freitag. Wer noch Ideen oder sogar Lust hat, einen Programmpunkt anzubieten, kann sich gerne bei Birgit Eisenhofer, 54 38 18 melden.

Das Programm selbst wird vor den Sommerferien über die Schule und die Kitas verteilt.

SeSiSta - Selbstbewusst, Sicher und Stark

Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining für Kinder

In diesem Frühjahr freuen wir uns - nach der starken Resonanz in 2009 - Kurse für die 1. Klasse, sowie für die 3. und 4. Klasse anbieten zu können.

1. Klasse

In diesem Kurs lernen die Kinder alterstypische Gefahren zu erkennen, sie einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Themen sind z.B.: Gute und schlechte Gefühle, Angst und Aggression, gute und schlechte Geheimnisse, alleine unterwegs, Ärger im Schulhof oder alleine zuhause. Es werden Wege aufgezeigt, wie man Gewalt bereits im Vorfeld deeskalierend und selbstbewusst begegnen kann, bei Gefahren handlungsfähig bleibt und die typische „Opferrolle“ ablegt. Kernansatz der Methode ist das Erarbeiten konkreter Handlungsmöglichkeiten sowie deren Umsetzung und Einübung in realitätsbezogenen Rollenspielen. Die Arbeit mit den Kindern erfolgt dabei kindgerecht und spielerisch, mit viel Spaß und kleinen Erfolgserlebnissen.

3. + 4. Klasse:

Kurs I: „Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining für den Schulweg“

Die Kinder erfahren, was gefährliche Situationen auf dem Schulweg sind und wie sie sie bewältigen können. Sie lernen, wenn sie jemand anspricht oder mit sich locken will, wo sie Hilfe bekommen können und wie sie sich wehren können. Kernansatz des Unterrichts ist das Erarbeiten einfacher und konkreter Handlungsmöglichkeiten und deren Umsetzung sowie Einübung in realitätsbezogenen Rollenspielen. Die Vermittlung erfolgt spielerisch, Schritt für Schritt und mit viel Spaß. Die Kids entdecken ungeahnte Fähigkeiten, gewinnen Selbstbewusstsein und Vertrauen in ihre eigenen Stärken!

Kurs II: „Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining zur Konfliktbewältigung“

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die eigenen Grenzen bewusst zu setzen, bei Bedarf deutlich aufzuzeigen und (notfalls auch körperlich) zu verteidigen. Mit gezielten Übungen und Rollenspielen zum bewussten Einsatz von Körpersprache werden Wege aufgezeigt, wie man Gewalt bereits im Vorfeld deeskalierend und selbstbewusst begegnen kann. Ergänzend dazu werden einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken eingeübt. Ziel ist es, bei Gefahren handlungsfähig zu bleiben und die typische „Opferrolle“ abzulegen. Täter suchen Opfer, keine Gegner. Dabei genügen oft schon überraschend einfache Bewegungen und die Beachtung von wenigen Prinzipien, um mit Übergriffen fertig zu werden.

Detailliertere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter www.sesista.de

Termine SeSiSta 2010

1. Klasse

Thema: "Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining für Kinder"

Elternabend: Dienstag 13.04.2010 18.00-19.30 Uhr

Kurs für die Kinder: Dienstags, 20.04.-11.05.2010

16.00-18.00 Uhr

oder

Elternabend: Dienstag 24.08.2010 18.00-19.30 Uhr
Kurs für die Kinder: Dienstags, 31.08. - 21.09.2010
16.00-18.00 Uhr

Kosten: 35€ Mitglieder/ 45€ Nichtmitglieder
Alle Veranstaltungen 1. Klasse in der KTS-Brückweg!

Wochenendtermine für die 3. und 4.Klassen

Elternabend für beide Kursteile Dienstag 16.03.2010; findet auch in der KTS Brückweg statt.

Kurs I: "Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining für den Schulweg"
Sa/ So 17.-18.04.2010 9.00-11.00 Uhr

oder

Kurs II: "Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining zur Konfliktbewältigung"

Sa/ So 22.-23.05.2010 9.00-11.00 Uhr

Bei großer Nachfrage besteht für uns die Möglichkeit, einen Zusatztermin zu buchen. Dann gibt es an den jeweiligen Terminen einen Block von 11.15-13.15 Uhr.

Kosten: 15€ Mitglieder/ 24€ Nichtmitglieder
Diese Veranstaltungen finden in der Turnhalle der Mozartschule statt.

Alle Anmeldungen an kursanmeldung@igelkinder.de. Alle Veranstaltungen werden vom Verein „Igelkinder e.V.“ bezuschusst.

Stammtische im ersten Halbjahr

Wir treffen uns immer am letzten Freitag im Monat zum Stammtisch im Restaurant „Stadt Athen“ in der Friedensstrasse.

Alle Mitglieder sind herzlich dazu eingeladen.

Termine	29.01., 26.02., 26.03., 23.04., 28.05.2010
Ort	Restaurant „Stadt Athen“, Friedensstrasse, 20.00 Uhr

Putzaktionen im ersten Halbjahr

Ordnung muss sein, deshalb müssen wir in regelmäßigen Abständen den Igelraum auf Vordermann bringen. Bitte helft mit, und sammelt auch gleich auf diesem Weg noch Arbeitseinsatzstunden!!

Organisation	jeweilige Gruppenleiterin
Termine	nach Absprache
Ort	KTS Brückweg
Anmeldung + Info	kursanmeldung@igelkinder.de

Basketball

Wir treffen uns nach wie vor jeden Donnerstag um 20.00 Uhr in der Turnhalle der Mozartschule Rheingönheim, um die roten Bälle in die Körbe zu werfen. Sportliche Frauen und Männer sind immer willkommen!

Infos und Anmeldung: Stefan Kersthold 52 94 718

Team-Ball

Kämpfst du auch lieber im Team als allein gegen den Stepper? Wir sind eine zwanglose Sportgruppe, die unterschiedliche Mannschaftsspiele mit und ohne Ball ausprobiert. Völkerball, Prellball, Fußball, usw. Gerne dürfen auch eigene Ideen eingebracht werden. Interessierte Frauen und Männer sind willkommen.

KursleiterIn/ ReferentIn/ Info	Simone Stojkovic 545 99 00
Termin	jeden Dienstag
Ort	Turnhalle Mozartschule
Zeit	20.00 - 22.00Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder	keine

Familienfreizeiten der Igelkinder

In 2010 können wir Dank der vielen freiwilligen Organisatoren wieder viele Freizeiten für alle Altersgruppen anbieten. In der Übersicht erseht Ihr Ziel, Kerngruppenalter der Kinder (Geschwisterkinder jeden Alters herzlich willkommen) und Organisator, bei dem Ihr Euch schnell anmelden solltet. Die Kosten liegen in der Regel bei ca. 28 € pro Erwachsenem und Tag, Die Kosten für die Kinder übernimmt wie immer der Verein. Anreise ist mit eigenem PKW, in der Regel freitags ab 17 Uhr in der jeweiligen Unterkunft. Genauere Infos bei den Organisatoren.

Zielort	Datum	Kerngruppenalter/ Anzahl Familien	Organisator	Info unter...
JH Thallichtenberg	16.-18.4.10	3 Jahre/ 10 Familien	Jana Hainbach	545 42 87
JH Cochem	16.-18.4.10	6 Jahre/ 10 Familien	Simone Stojkovic	545 99 00
noch offen	Anfang Oktober	Erstklässler ! 10 Familien	Simone Stojkovic	545 99 00
JH Hermeskeil	27.- .29.08.10	8 Jahre/ 12 Familien	Heike Muskat	54 59 04 44
JH Bad Kreuznach	17.- 19.09.10	12 Jahre/ 10 Familien	Andrea Nitsche	54 35 82
Forchtenberg	noch offen	14-16 Jahre/ 10 Familien	Petra Karl	54 43 13

Frauenwanderung

Nachdem das Frauenwandern mittlerweile zu einem heißgeliebten Wochenende geworden ist, werden wir natürlich auch 2010 wieder wandern und uns von Mann und Kind/ern erholen. Voraussichtlich wird uns der September ins schöne Ahrtal, nach Ahrweiler / Bad Neuenahr führen. Genauere Planung ist in Arbeit. Meldet euch aber ruhig schon an, die Zimmer sind oft sehr bald belegt. Ich freue mich auf euch.

Termin	10.-12. September 2010
Info	Susanne Haetscher-Kernberger 0621-6886729 oder susanne@haetscher.de

Winterbasteln, für Kids ab 4 Jahre

Wir wollen mit Euch eine schöne Winterdeko für das Fenster oder für Euer Zimmer basteln. Lasst Euch überraschen - wir freuen uns auf Euch.

KursleiterIn/ReferentIn	Heike Schwind und Andrea Nitsche
Termin	Dienstag, 19. Januar 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30 - 17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00€/ 4,00€
Info	Heike Schwind 0621-6298725
min/max. Teilnehmer	max. 10
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	13. Januar 2010

Experimente-Nachmittag für Kids ab 6 Jahren

Zu Beginn des Kurses erstellen wir von einem Fuß einen Gipsabdruck. Während dieser aushärtet, machen wir gemeinsam verschiedene Versuchsaufbauten zu naturwissenschaftlichen Themen. Lasst Euch überraschen. Bitte einen Schuhkarton mitbringen.

KursleiterIn/ReferentIn	Magrit Kleinbach und Jana Hainbach
Termin	Freitag, 12. Februar 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.00 - 17.30 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	5,00€/ 7,00€
Info	Magrit Kleinbach 0621-582355
min/max. Teilnehmer	max. 5
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	29. Januar 2010

Kaleidoskop, für Kids ab 5 Jahren

Wir stecken aus einem Bausatz unser Kaleidoskop zusammen. Danach bemalen wir es mit schönen bunten Farben. Anschließend wird das Kaleidoskop mit verschiedenen Materialien gefüllt, die man jederzeit auch austauschen kann.

KursleiterIn/ReferentIn	Diane Teutsch und Jana Hainbach
Termin	Mittwoch, 03. März 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.00 - 16.30 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00€/ 4,00€
Info	Diane Teutsch 0621-5496191
min/max. Teilnehmer	max. 6
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	19. Februar 2010

Osterbasteln, für Kids ab 4 Jahre

...Wir basteln wieder einmal aus Papier, Pappe, Wolle, Wäscheklammern etc. ACH LASST EUCH DOCH MAL ÜBERRASCHEN! Wir werden Euch wieder mehrere Sachen anbieten, so dass für jeden etwas dabei sein wird. Wenn Ihr auch lieber in der Gruppe bastelt als alleine zu Hause, dann kommt doch und lasst uns zusammen wieder etwas Schönes machen.

KursleiterIn/ReferentIn	Heike Schwind und Andrea Nitsche
Termin	Dienstag, 16. März 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30 - 17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00€/ 4,00€
Info	Heike Schwind 0621-6298725
min/max. Teilnehmer	max. 10
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	05. März 2010

„Kleine Raupe Nimmersatt“, für Kids von 3-4 Jahren

Wir hören erst die Geschichte der kleinen grünen Raupe und basteln danach unsere eigene aus einer grünen Nylonstrumpfhose, Füllmaterial, Tonkarton und Knöpfen.

KursleiterIn/ReferentIn	Magrit Kleinbach und Jana Hainbach
Termin	Freitag, 30. April 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30 - 17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00€/ 4,00€
Info	Magrit Kleinbach 0621-582355
min/max. Teilnehmer	max. 4
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	16. April 2010

Muttertagsbasteln, für Kids von 6-8 Jahren

Wir wollen ein TOLLES Geschenk für Eure Mamis basteln. Was genau, können wir natürlich an dieser Stelle nicht verraten, sonst wäre ja Eure Überraschung kaputt.

KursleiterIn/ReferentIn	Meike Faul-Orth
Termin	Mittwoch, 05. Mai 2009
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30-17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00 €/ 4,00€
Info	Meike Faul-Orth, 0621-54 27 01
min./max. Teilnehmer	max. 6
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	31. März 2010

UNO®-Turnier für 6-8jährige

Weil es allen so viel Spaß machte, kommt nun das fünfte UNO®-Igeltunier!

KursleiterIn/ReferentIn	Karin Fischer und Meike Orth-Faul
Termin	Dienstag, 09. Februar 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.00 - 16.30 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	keine
Info	Karin Fischer 0621-52 94 981
min./max. Teilnehmer	min. 8 - max. 12
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	26. Januar 2010

Spielenachmittag „Activity®“, für Kids ab 8

Habt ihr auch Lust, einen Spielnachmittag mit uns zu verbringen? Wir spielen ein Spiel, das man sehr gut in einer größeren Runde spielen kann. Wer gerne Pantomime spielt, der ist hier richtig! Alternativ können wir auch „Tabu®“ spielen.

KursleiterIn/ReferentIn	Beate Schmidt-Balde und n.n.
Termin	Dienstag, 27. April 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	16.00 - 17.30 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	1,00 €/ 1,50 €
Info	Beate Schmidt-Balde 0621-511292
min./max. Teilnehmer	min. 8 - max. 12
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	13. April 2010

„Mensch-ärgere-Dich nicht“ für 6-10jährige Kids

Auf Wunsch der Kinder bieten wir in diesem Frühjahr ein Turnier des Spieleklassikers an.

KursleiterIn/ReferentIn	Heike Schwind und Diane Teutsch
Termin	Mittwoch, 26. Mai 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.00 - 17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	keine
Info	Heike Schwind 0621-6298725
max. Teilnehmer	min. 8
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	12. Mai 2010

Familienrallye durch Rheingönheim mit dem Fahrrad

Hier wollen wir euch auf eine Rallye quer durch unseren Ort einladen. Gefragt sind Spürnasen, Orts (-un) kundige und alle, die schon immer gerne Schnitzeljagd gespielt haben. Lasst Euch überraschen! Die Tour findet nur bei beständigem Wetter statt. Länge der Radtour (ohne Irrwege...) ca. 15km.

Start und Ziel ist der Igelraum, wo wir mit mitgebrachten Picknickleckereien den Sieger küren und den Nachmittag in geselliger Runde ausklingen lassen wollen.

KursleiterIn/ReferentIn	Meike Orth-Faul, Karin Fischer und Heike Schwind
Termin	Samstag, 27. März 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	Start 15.00 Uhr, Ende offen Dauer der Rallye ca. 2 Stunden
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00€/ 4,00€ pro Familie
Info	Karin Fischer 0621-52 94 981
min/max. Teilnehmer	min. 4, max. 8 Familienmannschaften
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	01. März 2010

Tripsdrill - Ausflug für die ganze Familie

Auch in diesem Jahr werden wir wieder einen hoffentlich sonnigen Tag im Freizeitpark Tripsdrill, der für jüngere und größere Kids sowie alle Junggebliebenen geeignet ist, verbringen.

Termin	Freitag, 9. Juli 2010
Ort	Treffpunkt auf dem Parkplatz Tripsdrill
Zeit	10.00 Uhr
Kosten	ca. 14 Euro
Anmeldung + Info	Karin Fischer 0621-52 94 981
Anmeldeschluss	27.02.2010

Bücherzwerge für 2-3jährige

Ein Angebot der Stadtteilbibliothek: In jeder Stunde wird ein Bilderbuch vorgelesen, das auf eine "erfahrbare Weise" aufbereitet wird. Ein Bilderbuch also "zum Anfassen", bei dem die Kleinen aktiv mitmachen und eingreifen können und sollen. Begleitet wird jede Buchvorstellung von Liedern, Fingerspielen und Aktionen, umrahmt von Begrüßungslied und Schlusslied.

KursleiterIn/ReferentIn	Elvira Gensheimer und Nicole Förter-Barth
Termin	jeweils Dienstags, 26.01; 23.02.; 23.03.; 27.4.; 25.05. und 22.06.2010
Ort	Stadtteilbibliothek Rheingönheim
Zeit	10.00 - 10.45 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	keine
Info/ Anmeldung	Elvira Gensheimer, 0621- 549 49 87
max. Teilnehmer	max. 10
Anmeldeschluss	ab sofort jeweils , für jeden Termin bitte separat anmelden

Wanted: Kreative IGELPAPAs/ Fühlwand basteln

Für unsere Igelräume möchten wir eine Fühlwand basteln, an der die Kinder verschiedene Materialien mit ihren Sinnen erfassen können. Dazu suchen wir einen holztechnisch bewanderten Papa, der gerne im Vorhinein einen Rohling erstellt. Hierzu bitte Kontaktaufnahme mit Magrit Kleinbach 0621-582355. Der Rohling soll dann an einem Samstagvormittag mit Moltofil und verschiedenen Materialien gefüllt und aufgehängt werden.

KursleiterIn/ReferentIn	Magrit Kleinbach
Termin	Samstag, 13. Februar 2010
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	10.00 - 12.30 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	keine
Info	Magrit Kleinbach 0621-582355
min/max. Teilnehmer	max. 6
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	01. Februar 2010

Creativlingstreff

Es ist jeder eingeladen, der lieber in Gesellschaft strickt, näht, häkelt, bastelt.... Kommt doch einfach mal mit Euren „Ufos“ (unfertige Objekte) vorbei!

Organisation und Info	Katja Walter 06 234/ 94 63 54
Termine	Jeden 1. Mittwoch im Monat - auch während den Schulferien
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	keine
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	20.00 Uhr

Weinprobe „Wein und Schokolade“

Nachdem die vergangenen Proben immer gut angenommen wurden, möchten Sabine und Robert uns erneut zu einer Weinprobe einladen. Diesmal unter einem Motto, was sicher alle Gaumen erfreut....

KursleiterIn/ReferentIn	Sabine und Robert Weinmann
Termin	Freitag, 26.Februar 2010
Ort	Wallstraße 24 in Rheingönheim
Zeit	19.30 Uhr
Kosten	15 Euro
Info	Karin Fischer 0621-52 94 981
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	05.02.2010

Hatha Yoga -Kurs

Speziell ausgewählte Yogaübungen stellen die Kräftigung und das Lösen der Anspannungen in den Vordergrund. Sanfte, kontrollierte Bewegungen verbessern unsere Körperhaltung, lösen Muskelverspannungen und führen zur inneren und äußeren Harmonie. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte eine rutschfeste Matte, ein Handtuch und eine Decke mitbringen.

KursleiterIn/ReferentIn	Andrea Flach-Meyerer
Termin	immer Donnerstags, nicht in den Ferien
Ort	Turnhalle KTS Brückweg
Zeit	19.30 - 21.00 Uhr
Kosten Mitglieder/ Nichtmitglieder	nach Rücksprache je nach Kursdauer, 80 % der Kosten werden von der Krankenkasse erstattet (nicht bei Privatversicherung)
Info	Andrea Flach-Meyerer, 062 34/62 19
min/.max. Teilnehmer	min. 3, max. 6
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de, es werden Wartelisten geführt

Rückenfitness - wie fit ist dein Rücken?

Neu im Programm der Igels: Rückenschule nach der ATLAS-Rückenschule Berlin (lokales und globales Muskelsystem, Tiefen- und Oberflächensensibilität, Stabilität, Elastizität, Sektorschulung - verbunden mit Freude an der Bewegung und Musik).

KursleiterIn/ReferentIn	„Praxis für Physiotherapie“ Monika Mees
Termin	Montags, ab 04. Januar 2010, 10 Abende
Ort	Turnhalle KTS Brückweg
Zeit	19.15 - 20.15 Uhr
Kosten Mitglieder/ Nichtmitglieder	40 € / 48 €; 80 % der Kosten werden von der Krankenkasse erstattet (nicht bei Privatversicherung)
Info	Monika Mees, 0621-529 42 35
min/.max. Teilnehmer	ab 15 Jahren; max. 16
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	ab sofort

Nordic Walking

Nordic Walking eine ideale Bewegungsform, die den Körper gleichmäßig in Form bringt, die Fitness steigert und die hilft, Verspannungen zu lösen, nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf. Nutzen Sie mit mir in diesem Kurs das genialste Trainingsgerät, das die Natur je geschaffen hat - Ihren Körper! Er wird es Ihnen mit Gesundheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden danken. Mitzubringen sind: ein paar bequeme Laufschuhe, wetterfeste Sportkleidung und gute Laune. Die Stöcke werden gestellt.

KursleiterIn/ReferentIn	Andrea Werth
Termin	Freitags, 05. März bis 9. April 2010
Ort	Parkplatz Maudacher Bruch
Zeit	19.30 - 21.00 Uhr
Kosten Mitglieder/ Nichtmitglieder	50 € / 60 €
Info	Andrea Werth, 0621-549 45 13
min/.max. Teilnehmer	min. 4, max. 8
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	19.Februar 2010

Der Mensch ist, was er isst - gesund essen und genießen

Fragen Sie sich manchmal, ob Sie „das Richtige“ essen? Tagtäglich werden wir mit Informationen über die richtige Ernährung bombardiert. Trotzdem gibt es die unterschiedlichsten Diäten. Viele haben den gefürchteten Jojo-Effekt am eigenen Leib kennengelernt und keinen langfristigen Erfolg beim Abnehmen erzielt. Es ist schwierig, jahre- oder jahrzehntelange Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Und dies funktioniert in den seltensten Fällen durch eine Diät. Lernen Sie in einer kleinen Gruppe Schritte zu einer Ernährungsumstellung kennen, die Sie zufrieden stellt. Entdecken Sie gesunde Ernährung mit Genuss, die schlank macht und Krankheiten vorbeugt. Streichen Sie das Wort „Diät“ aus Ihrem Wortschatz. Die Empfehlungen in diesem Kurs orientieren sich dabei an der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

KursleiterIn/ReferentIn	Andrea Werth
Termin	Donnerstags, 06.Mai - 24. Juni 2010
Ort	KTS Brückweg
Zeit	19.30 - 21.00 Uhr
Kosten Mitglieder/ Nichtmitglieder	45 € / 54 €
Info	Andrea Werth, 0621-549 45 13
min/.max. Teilnehmer	min. 4, max. 10
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	29.April 2010

Vom Fläschchen zum Löffel - so klappt die Umstellung garantiert

Die Ernährung Ihres Kindes liegt Ihnen sicher besonders am Herzen, und gerade im ersten Lebensjahr ist die richtige Ernährung für eine gesunde Entwicklung entscheidend. Wenn Ihr Baby 4 bis 6 Monate alt ist, reicht Milch allein jetzt nicht mehr aus, den steigenden Bedarf an Energie und Nährstoffen zu decken. Jetzt sollte es seinen ersten Brei bekommen. Schrittweise wird jede Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt, bis die Kost Ihres Kindes ab dem 10. bis 12. Lebensmonat allmählich der Familienkost angeglichen ist. Dieser Lebensabschnitt Ihres Kindes wird Thema der beiden Kurseinheiten sein. Ernährungsplan und Tipps orientieren sich an den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE).

KursleiterIn/ReferentIn	Andrea Werth
Termin	Dienstags, 11.Mai und 18. Mai 2010
Ort	KTS Brückweg
Zeit	19.30 - 21.00 Uhr
Kosten Mitglieder/ Nichtmitglieder	8 € / 10 €
min/.max. Teilnehmer	min. 4, max. unbegrenzt
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	27.April 2010

Was Hänschen nicht lernt - fit und gesund im Kindergarten

Eine ausgewogene Ernährung ist für Kinder sehr wichtig, das wissen auch die Eltern. Diese Erkenntnis in die Praxis umzusetzen, ist aber gar nicht so einfach. Nach einer repräsentativen Umfrage unter 1.000 Müttern zum Thema Kinderernährung fühlen sich 89 Prozent ausreichend über ausgewogene Ernährung informiert. Allerdings ist der Anteil derer, die ihr Kind tatsächlich mit entsprechender Kost versorgen, mit nur 52 Prozent erstaunlich gering. Was ist der Grund dafür? „Mein Kind mag bestimmte Lebensmittel einfach nicht“, sagen 49 Prozent der Befragten. Zumindest zu Hause liegt die Lösung denkbar nah: Es geht darum, Kindern zu vermitteln, dass gesunde Ernährung Spaß und Genuss bedeuten. Von einer gesunden Ernährung, wie sie im Ernährungsprogramm optimiX® (Optimierte Mischkost) des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE) erläutert wird, profitieren nicht nur Kinder. optimiX ist ein Konzept zur gesunden Ernährung für die ganze Familie. Damit können Sie sicher sein, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist. An beiden Kursterminen erhalten Sie zu der Vorstellung von optimiX Tipps und Rezepte zur Umsetzung einer gesunden und auch bei Kindern beliebten vollwertigen Ernährung.

KursleiterIn/ReferentIn	Andrea Werth
Termin	Montags, 21. Juni und 28. Juni 2010
Ort	KTS Brückweg
Zeit	19.30 - 21.00 Uhr
Kosten Mitglieder/ Nichtmitglieder	8 € / 10 €
min/.max. Teilnehmer	min. 4, max. unbegrenzt
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	07.Juni 2010

Mit Fasten fit in den Frühling

Jeder Mensch trägt die Fähigkeit in sich, auf Fasten umzuschalten. Fasten ist wie Wachen und Schlafen. Essen am Tag und Schlafen in der Nacht gehören ganz selbstverständlich zum Lebensrhythmus. Beim Fasten holt sich der Körper die Energie aus seinen eigenen Depots. Der Körper beschäftigt sich mit sich selbst. Fasten heißt Loslassen von ein paar überflüssigen Pfunden, von „Schlacken“ und alten Gewohnheiten. Wir schärfen die Sinneswahrnehmung und mobilisieren unser eigenes Körpergefühl und unsere Selbstheilungskräfte. An diesem Abend erhalten sie Informationen, Anregungen, Motivation und viele Tipps rund ums Fasten nach Buchinger.

KursleiterIn/ReferentIn	Anja Göllinger
Termin	Mittwoch 10.03.10
Ort	KTS Brückweg
Zeit	20.00 Uhr
Info	Anja Göllinger 545 98 99
Kosten Mitglieder/ Nichtmitglieder	3 € / 4 €
min/.max. Teilnehmer	min. 5, max. 20
Anmeldung	kursanmeldung@igelkinder.de
Anmeldeschluss	01. März 2010

...und zum Schluss noch eine ganz dringende Bitte an alle Igelmitglieder:

bei den letzten Rundmails mussten wir feststellen, dass sich viele Mailadressen unserer Mitglieder geändert haben und wir somit nicht alle erreichen konnten. Wer also in den letzten Wochen nichts von unserem Verein gehört hat, sende doch bitte seine neue, gültige Emailadresse an info@igelkinder.de.

Auch über alle geänderte Daten (Adresse, Familienzuwachs,...) bitte eine kurze Mitteilung an den Verein.

Vielen Dank für Eure Unterstützung.