

Aktuelle Termine für den Monat September 2026

Infos zu den Angeboten im Familienzentrum, Tel.: 02953 472

Montag wöchentlich Offener Treff 9.30 Uhr – 11.30 Uhr START: 07.09.2026 Einstieg jederzeit möglich!	Krabbelgruppe im Familienzentrum Kita Rappelkiste für Kinder ab 4 Monaten bis zum Kindergarten Eintritt <u>Ansprechpartnerin:</u> Eva Renneke-Kriener (Erzieherin) Ort: Kleine Rappelkiste, Kirchstr. 10 Bitte melden Sie sich vorab an! <u>Anmeldungen:</u> Familienzentrum Kita Rappelkiste Tel. 02953-472
Dienstag 14.30 Uhr – 16.00 Uhr 08.09.26	Beratungsstelle für Eltern, Kinder u. Jugendliche des Caritas- Verbandes Paderborn e.V. Mögliche Termine: 14.30 Uhr, 15.00 Uhr und 15.30 Uhr Ort: Familienzentrum Rappelkiste Tel.: 02953- 472 Bitte melden Sie sich telefonisch an!
Freitag 17.30 – 18.30 Uhr 11.09.26	Kinder - Yoga (5-10 Jahre) Mit Bewegung, Spaß, Sinneserfahrungen und Atemübungen finden die Kinder einen Weg zu mehr Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit. <u>Ort:</u> Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg <u>Kursleiterin und Anmeldung:</u> Karin Hammerschmidt Karin.Hammerschmidt@paderborn.com Tel.: 02953-99175
Donnerstag 17.15-18.15 Uhr wöchentlich	Schwangerensport Ab der 13. SSW kannst du in diesem Kurs sportlich aktiv bleiben und deinen Körper auf die Geburt vorbereiten. Sport hat viele positive Auswirkungen auf dich und dein Baby. Durch gezielte Übungen lindern wir deine Beschwerden und stärken deinen Beckenboden. <u>Ort:</u> Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg <u>Kosten:</u> 10/Stunde (wird in der Regel von der Krankenkasse bezuschusst – Präventionskurs) <u>Kursleitung:</u> Lina Fahle (Hebamme) <u>Anmeldung:</u> 016092428069 oder über die Kursliste unter www.fahle.hebamio.de
Donnerstag 18.30-20.00 Uhr wöchentlich	Rückbildungskurs Eine Schwangerschaft und eine Geburt verändern den Körper, deshalb ist es wichtig nach der Geburt einen Rückbildungskurs zu besuchen. Du solltest mit diesem Kurs circa 6-8 Wochen nach der Geburt beginnen. <u>Ort:</u> Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg <u>Kosten:</u> Übernimmt die Krankenkasse (6 Termine à 90 Minuten & ein Termin à 60 Minuten) <u>Kursleitung:</u> Lina Fahle (Hebamme) <u>Anmeldung:</u> 016092428069 oder über die Kursliste unter www.fahle.hebamio.de
Freitag 16.45-17.30 Uhr 16.10.26 23.10.26 20.11.26 27.11.26 11.12.26 NEUER KURS	Yoga Die Yogastunde besteht aus einem Mix von Hatha und Yin Yoga. Bei Hartha Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil. <u>Ort:</u> Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg <u>Kosten:</u> 5 Einheiten = 40€ <u>Kursleiterin:</u> Birgit Vossel <u>Anmeldung:</u> Familienzentrum Kita Rappelkiste Tel.: 02953-472
Donnerstag 17.00-18.00 Uhr 24.09.26 01.10.26 08.10.26 15.10.26 VHS KURS	Kinder Yoga (5-10 Jahre) Infos zum Kurs entnehmen Sie bitte dem VHS Katalog. Kosten: 27€ (min.6/ max. 12 Personen) <u>Kursleitung:</u> Anne Gödde <u>Anmeldung:</u> VHS Tel.: 02953- 70915
Montag 18.00-19.15 Uhr 28.09.26 VHS KURS	Qi Gong Infos zum Kurs entnehmen Sie bitte dem VHS Katalog. Kosten: 12 Einheiten 79,60€ (min.8/ max. 10 Personen) <u>Kursleitung:</u> Anne Altrogge <u>Anmeldung:</u> VHS Tel.: 02953- 70915
Mittwoch 9.30-11.30 Uhr wöchentlich	Cafè Babyzeit 1. Gruppe (ab Krabbelalter) 9.30-10.30 Uhr 2. Gruppe (bis Krabbelalter) 10.30-11.30 Uhr Ort: Haaren (Sebastianstr. 3 – Im Jugendtreff) <u>Leitung:</u> Jennifer Schneeberg