

Aktuelle Termine für den Monat November 2026

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

Montag wöchentlich Offener Treff 9.30 Uhr – 11.30 Uhr Einstieg jederzeit möglich!	Krabbelgruppe im Familienzentrum Kita Rappelkiste für Kinder ab 4 Monaten bis zum Kitaeintritt <u>Ansprechpartnerin:</u> Eva Renneke-Kriener (Erzieherin) Ort: Kleine Rappelkiste, Kirchstr. 10 <u>Anmeldungen:</u> Familienzentrum Kita Rappelkiste Tel. 02953-472 Bitte melden Sie sich vorab an!
Montag 14.30 -16.00 Uhr 02.11.26	Beratungsstelle für Eltern, Kinder u. Jugendliche des Caritas- Verbandes Paderborn e.V. <u>Mögliche Termine:</u> 14.30 Uhr, 15.00 Uhr und 15.30 Uhr <u>Ort:</u> Familienzentrum Rappelkiste Tel.: 02953- 472 Bitte melden Sie sich telefonisch an!
Freitag 17.30 -18.30 Uhr 13.11.26	Kinder - Yoga (5-10 Jahre) Mit Bewegung, Spaß, Sinneserfahrungen und Atemübungen finden die Kinder einen Weg zu mehr Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit. <u>Kursleiterin & 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>Kosten:</u> 10/Stunde (wird in der Regel von der Krankenkasse bezuschusst – Präventionskurs) <u>Kursleitung & Anmeldung:</u> Lina Fahle (Hebamme) Tel.: 016092428069 oder 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>Kosten:</u> Übernimmt die Krankenkasse (6 Termine à 90 Minuten & ein Termin à 60 Minuten) <u>Kursleitung & Anmeldung:</u> s. Schwangerensport
Freitag 16.45-17.30 Uhr 20.11.26 27.11.26 11.12.26	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>Kosten:</u> 5 Einheiten = 40€ <u>Kursleiterin:</u> Birgit Vossel <u>Anmeldung:</u> Familienzentrum Kita Rappelkiste Tel.: 02953-472
Mittwoch 9.30 -11.30 Uhr wöchentlich	Café 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
Montag 18.00 -19.15 Uhr 02.11.26 09.11.26 16.11.26 23.11.26 30.11.26 VHS KURS	Qi Gong Infos zum Kurs entnehmen Sie bitte dem VHS Katalog. <u>Kosten:</u> 12 Einheiten 79,60€ (min.8/ max. 10 Personen) <u>Kursleitung:</u> Anne Altrogge <u>Anmeldung:</u> VHS Tel.: 02953- 70915
Samstag 12.00–15.45 Uhr 07.11.26 VHS KURS	Entspannung entdecken – Wege zu mehr Gelassenheit im Alltag Infos zum Kurs entnehmen Sie bitte dem VHS Katalog. <u>Kosten:</u> 22,50 € (min. 6/max. 10 Personen) <u>Kursleitung:</u> Aggi Hillebrand <u>Anmeldung:</u> VHS Tel.: 02953- 70915
Sonntag 14.30-17.00 Uhr 15.11.26 22.11.26 VHS KURS	Gemeinsam entspannen mit der Partnermassage Infos zum Kurs entnehmen Sie bitte dem VHS Katalog. <u>Kosten:</u> 45 € (min. 4/ max. 8 Personen) <u>Kursleitung:</u> Anne Götde <u>Anmeldung:</u> VHS Tel.: 02953- 70915