

PROGRAMM

Januar 2019 bis Juli 2019



FRAUEN- UND FAMILIENZENTRUM KANDEL



FRAUEN- UND FAMILIENZENTRUM

Kandel e.V.



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Das Frauen- und Familienzentrum ist
ab sofort als „Haus der Familie“ vom
MFFJIV anerkannt!“

Frauen- und Familienzentrum Kandel | Luitpoldstraße 6 | Tel.: 07275 - 43 16

Fax: 07275 - 94 99 17 | E-Mail: info@ffz-kandel.de | www.fffz-kandel.de

Geschäftszeit: Do. 9:00 - 11:00 Uhr



REGELMÄSSIGE TREFFEN

Aktiventreffen 2

Gemeinsames Frühstück 2

Café Auszeit 3

Spiel und Krabbelgruppen 3

Eltern-Kind/Großeltern-Enkel-Nachmittag 3

Bistro International 4

Vater/Opa-Kind-Frühstück 4

Treff für Alleinerziehende 4

CHOR

Die „Modern Voices“ - der Chor im FFZ 5

GESUND UND FIT

Die Nahrung ist deine Medizin 6

Zweisam Aktiv - Rolling Baby 6

Mom in Motion - Dance 7

Beckenbodengymnastik für Frauen 8

Pilates für Einsteiger 8

Pilates für Fortgeschrittene 9

Natur Pur 10

Auf „Extratouren“ unterwegs im Pfälzerwald 10

Herzchakra Meditation 11

Wirbelsäulengymnastik & Klangschalenmeditation 12

Ganzkörpertraining & Klangschalenmeditation 12

NACHHALTIGKEIT

Nachhaltiger Wandertag 13

WELTbewusster Stadtrundgang 13

ELTERN & KINDER & KREATIVES

Schmecken soll's – Kinderernährung 14

Wir basteln Faschingsmasken 14

Neckische Osternester 15

Altes Handwerk – Einfach filzen 15

Nähworkshop – Beanie, Body und Co 16

VORTRAG - BERATUNG

Beratungsstelle AWA 17

Telefonische Stillberatung 17

Wechseljahre - (k)ein Tabuthema 18

FRAU SEIN

Einladung Internationaler Frauentag 19

WISSENSWERTES

Wissenswertes 20

Veranstaltungsübersicht 21

Beitrittserklärung 22

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für unser Programm interessieren. Mit einem vielfältigen Angebot möchten wir Sie zur Teilnahme in unserem Frauen- und Familienzentrum einladen.

Ein neues Logo gehört ab sofort zu unserem Erkennungsmerkmal. Das Frauen- und Familienzentrum wird seit dem 01.09.2018 von dem Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen als Haus der Familie anerkannt!

Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten und wir würden uns sehr darüber freuen, wenn Sie interessante Angebote für sich selber, Kinder, Familienangehörige und/oder Freunde finden, sich anmelden und an den Angeboten teilnehmen.

Das Angebotsspektrum umfasst Eltern-Kind-Kurse, Seminare und Vorträge zu vielen Themenbereiche.

Wir sind bestrebt unser Angebot ständig zu erweitern, um so, ein attraktives und vor allem aktuelles Programm allen Besuchern anbieten zu können. Geben Sie uns bitte eine Rückmeldung zu unseren Veranstaltungen. Bringen Sie selbst Ihre Ideen, Wünsche und Vorschläge mit ein, damit wir unsere Angebote auf Ihre Bedarfe ausrichten können – denn gerne möchten wir jede und jeden von Ihnen erreichen.

Gemeinschaft entsteht da, wo Menschen aufeinander zugehen und miteinander ein gemeinsames Ziel verwirklichen wollen.

Kommen Sie vorbei, nehmen Sie teil!

Wir freuen uns auch auf Ihren Besuch auf unserer Homepage:

www.ffz-kandel.de

Es grüßt Sie herzlich Ihr
Frauen- und Familienzentrum Kandel
 Adelheid Untch
 1. Vorsitzende

Kontakt:
 FFZ-Büro
 Tel.: 07275 - 4316 oder
 E-Mail: info@ffz-kandel.de

Aktiventreffen

Jeden 2. Dienstag im Monat | 20:00 Uhr in den Räumen des FFZ

Möchten Sie an der Gestaltung unseres Programmes teilnehmen? Haben Sie Ideen und Anregungen für Veranstaltungen, Kurse oder Vorträge? Vielleicht möchten Sie sich in unserem Verein aktiv einbringen? Wir sind offen für Ideen, Anregungen oder Mitarbeit. Kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns auf Sie!

- Was würde Sie interessieren, worüber möchten Sie gerne informiert werden? Möchten Sie etwas ausprobieren?
- Sie haben eine Leidenschaft oder möchten Ihr Wissen weitergeben?
- Gerne können Sie uns kontaktieren! Bei genügend Interessenten kümmern wir uns gerne um ein Angebot!

☎ **Kontakt:** FFZ Büro, Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de

Termine: 08. Januar, 12. Februar, 12. März, 09. April, 14. Mai, 11. Juni 2019

Am 09.04.2019 findet um 20:00 Uhr unsere Jahreshauptversammlung statt. Herzliche Einladung hierzu!!



Gemeinsames Frühstück

Jeden 2. Mittwoch im Monat | 9:30 - 12:00 Uhr in den Räumen des FFZ

In lockerer Atmosphäre zusammen frühstücken, sich austauschen und neue Kontakte knüpfen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung.

Unkostenbeitrag: 5,- € pro Person

☎ **Kontakt und Anmeldung:** Barbara Asselmeyer, Tel.: 07275 - 54 74

Termine: 09. Januar, 13. Februar, 13. März, 10. April, 08. Mai, 12. Juni 2019

Café Auszeit

Elterncafé für Schwangere, Väter und Mütter mit Kindern bis 3 Jahre

Jeden Dienstag | 9:30 - 11:30 Uhr in den Räumen des FFZ

Eine kleine Auszeit vom Alltag mit einer Tasse Kaffee oder Tee. Die Kinder können unter Aufsicht im Spielraum spielen, während sich die Mütter und/oder Väter bei Kaffee, Tee und einem liebevoll zubereiteten Frühstück austauschen können. Herzliche Einladung!

Das Elterncafé findet in Kooperation mit Caritas statt.

☎ **Kontakt:** FFZ- Büro

Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de



Not sehen und handeln
Caritas

Spiel- und Krabbelgruppen

Treffpunkt für Mamas mit Kindern im Alter von 2 - 4 Jahren.

Jeden Mittwoch | 15:00 - 16:30 Uhr in den Räumen des FFZ

Treffpunkt für Mamas mit Kindern im Alter von 2 - 4 Jahren. Die Kinder können in gemütlicher Atmosphäre spielen, malen und basteln. Die Eltern tauschen sich aus. Spielplatzbesuche oder gemeinsame Ausflüge, ein Besuch im Eiscafé oder Picknick im Schwimmbad, die Gruppe legt gemeinsam ihren Ablauf fest.

☎ **Kontakt:** Nicole Leonhardt,

Tel.: 0176 - 92 57 15 86



Offener Treff – Eltern-Kind/ Großeltern-Enkel-Nachmittag

Jeden letzten Donnerstag im Monat | 15:30 - 17:00 Uhr in den Räumen des FFZ

Treffpunkt für Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 - 3 Jahren. Wir treffen uns in ungezwungener Atmosphäre bei einer Tasse Tee oder Kaffee und einem Stück Kuchen. Für eine kurze Zeit treten wir aus dem alltäglichen Trott aus und kommen mit anderen Eltern ins Gespräch. Die Kinder können im Spielraum spielen! Herzliche Einladung! Auch Großeltern sind herzlich willkommen!

☎ **Kontakt:** FFZ- Büro, Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de

Termine: 31. Januar, 28. Februar, 28. März, 25. April, 23. Mai, 27. Juni 2019

Bistro International

Treffpunkt für Asylsuchende und Einheimische in Kandel

Jeden Freitag | 16:00 - 18:00 Uhr im „Max und Moritz“

Gemeinsam schaffen das Frauen- und Familienzentrum und die protestantischen Kirchengemeinden Kandel und Erlenbach hier einen Ort, an dem sich jede Woche Freitags, von 16.00 - 18.00 Uhr, Menschen aus aller Welt in angenehmer Atmosphäre treffen und ins Gespräch kommen können.

Menschen, die mitmachen und sich einbringen möchten, sind herzlich willkommen.

☎ **Kontakt:** Kerstin Jordan, Tel.: 06349 - 99 66 88 oder kerstin.jordan@gmx.net

OpaPa - Frühstück für Papa's mit Kind(ern) und Opa's mit Enkel(n)!

Jeden zweiten Samstag im Monat | 09:30 - 11:30 Uhr

Gesundes Essen am Morgen? Herzlich eingeladen sind alle Papas, die mit Ihren Kindern im Alter bis zu 4 Jahren gerne etwas Zeit verbringen und gemeinsam mit einem gesunden Frühstück ins Wochenende starten. Die Kinder können im Spielraum spielen! An diesem Vormittag ist den Mamas eine wohlverdiente Auszeit gegönnt. Bitte um vorherige Anmeldung.

Auch Großväter mit Enkelkind(ern) sind herzlich willkommen!

Unkostenbeitrag: 5,- €

☎ **Kontakt:** FFZ- Büro, Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de

Termine: 12. Januar, 09. Februar, 09. März, 06. April, 11. Mai, 08. Juni 2019

Treff für Alleinerziehende mit Kind(ern)

Jeden ersten Sonntag im Monat | 15:30 - 17:30 Uhr

Gemeinsam möchten wir die Freizeit gestalten und uns über alltägliche Fragen, Sorgen, Probleme, den alltäglichen Wahnsinn und Freude die man hat, wenn man alleinerziehend ist, austauschen.

Beim Alleinerziehende Treff möchten wir neue Kontakte knüpfen, Fragen stellen und Tipps bekommen. Einmal im Monat sitzen wir ungestört und in angenehmer Atmosphäre zusammen oder unternehmen gemeinsam Ausflug.

Wir bitten um vorherige Anmeldung unter:

☎ **Kontakt und Anmeldung:** Christine Heppt, christineheppt@gmx.de

Ort: FFZ Kandel

Termine: 06. Januar, 03. Februar, 03. März, 07. April, 05. Mai, 02. Juni 2019

Die „Modern Voices“ - der Chor im FFZ

Chorprobe: jeden Montag | 19:45 Uhr in der Stadthalle Kandel

Schon seit einigen Jahren gehört der junge und junggebliebene Chor der „Modern Voices“ mit seinen etwa 50 Mitgliedern zum Frauen- und Familienzentrum und ist in der Südpfalz und darüber hinaus bekannt.



Der gemischte und moderne Chor hat ein überaus breites Spektrum an Musikliteratur und singt mit viel Spass und Engagement.

Das Liedgut setzt sich zusammen aus Stücken der Bereiche Rock und Pop, aber auch Spirituals und Gospels in deutscher und englischer Sprache.

Ein jährlich stattfindendes Chorwochenende festigt das stimmliche und choreografische Können. Auftritte und eigene Konzerte runden das Chorprogramm ab. Besuchen Sie den Chor doch einmal unverbindlich.

Keine Angst – niemand muss vorsingen!

Der Chor freut sich immer über neue MitsängerInnen.

Aktuell werden vor allem männliche Mitsänger dringend gesucht

Der Chor wird auch gerne für Hochzeiten, Geburtstage oder betriebliche Feiern gebucht.

Kontaktieren Sie uns!

Treffpunkt:

Kultursaal der Stadthalle Kandel

☎ **Kontakt:**

Sonja Kaltenecker,

Tel.: 07275 - 83 94

www.modern-voices.com





Die Nahrung ist deine Medizin

Samstag, 13. April 2019 | 15:00 Uhr

Nur gesunde Nahrung gibt gesundes Blut. Einführung über natürliche Nahrungsmittel, welche unsere Gesundheit unterstützen.

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss ein Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Gesundheit kommt nicht vom Handel, sondern durch Lebenswandel. Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur.

Ort: FFZ Kandel

Unkostenbeitrag: 10,- € (FFZ-Mitglieder 7,- €)

Info und Anmeldung: Christel Helminski,
Tel.: 07272 - 46 30

Zweisam Aktiv - Rolling Baby

Kurs : ab Dienstag, 02. April - 25. Juni 2019 (aufgrund der Feiertage fallen zwischendrin ein paar Einheiten aus) | 10:00 - 11:00 Uhr

9 Einheiten, Kursgebühr 90,- €

1HJ19MD12 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Die Kinderwagenausfahrt wird zur Trainingseinheit! Schon seit Jahren trainieren wir in Rülzheim jetzt auch 2018 in Kandel. Rolling Baby ist ein genau auf Dich angestimmtes Training während dein Baby/Kind gemütlich im Kinderwagen die Natur genießt.

Unter Aufsicht einer Trainerin absolvierst Du ein effektives Übungsprogramm. Mit einem speziellen Workout wird Kondition auf- und Fett abgebaut. Ausdauer und Kraft wird gleichermaßen trainiert. So kommt deine Figur schnell wieder in Form und dein Beckenboden wird dabei sanft gekräftigt.

Sichere Dir jetzt einen Platz und melde Dich an! Also runter vom Sofa und rein in die Natur! ;-)

Anmeldung: Sandra Bentz, Tel.: 07272 - 77 78 728,
E-Mail: sandra.bentz@gmx.net, mehr Infos unter: www.zweisamaktiv.de

Kursleiterin: Monique Dinies

Mom in Motion – Dance

Kurs I: ab Freitag, 11. Januar - 22. März 2019 | 9:45 - 10:45 Uhr

10 Einheiten, Kursgebühr: 100,- €

1HJ19SB10 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs II: ab Freitag, 11. Januar - 22. März 2019 | 11:00 - 12:00 Uhr

10 Einheiten, Kursgebühr: 100,- €

1HJ19SB11 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs I: ab Freitag, 05. April - 28. Juni 2019 (außer an Feier- und Brückentagen)
9:45 - 10:45 Uhr

8 Einheiten, Kursgebühr: 80,- €

1HJ19SB12 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs II: ab Freitag, 05. April - 28. Juni 2019 (außer an Feier- und Brückentagen)
11:00 - 12:00 Uhr

8 Einheiten, Kursgebühr: 80,- €

1HJ19SB13 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Du hast Spaß daran dich auf Musik zu bewegen, möchtest Tanzen und Sport kombinieren und dir und deinem Baby etwas Gutes tun?

Dann ist unser neuer Kurs Mom in Motion Dance genau das Richtige für dich! Das Training ist genau auf dich und deine Bedürfnisse abgestimmt.

Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es in einer Trage oder im Tuch deine Nähe zu spüren.

Auch ist dieser Kurs sehr gut geeignet wenn Du schwanger bist.

Ort: Turnraum im FFZ

Kursleitung und Anmeldung: Sandra Bentz, Tel.: 07272 - 77 78 728 oder
E-Mail: sandra.bentz@gmx.net, Mehr Infos unter www.zweisamaktiv.de

Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs I: ab Mittwoch, 06. März 2019 | 19:00 - 20:15 Uhr

Der Kurs geht bis zu Beginn der Sommerferien

Kursgebühr: 50,- € (Mitglieder 45,- €)

1HJ19CH01 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs II: ab Donnerstag, 07. März 2019 | 10:00 - 11:15 Uhr

Der Kurs geht bis zu Beginn der Sommerferien

Kursgebühr: 50,- € (Mitglieder 45,- €)

1HJ19CH02 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Beckenbodengymnastik in Kombination mit Wirbelsäulengymnastik als Präventionsmaßnahme für Frauen jeden Alters. Anfängerinnen können zu jedem Kursbeginn neu hinzukommen und werden von der Kursleiterin speziell eingewiesen. (Gebühren für Anfängerinnen: zzgl. 5,- € für den Einführungstermin)

Ort: Turnraum im FFZ, Luitpoldstr. 6, Kandel

📞 **Kursleitung und Anmeldung:** Christel Helmski, Tel.: 07272 - 46 30

Die Kursleiterin ist Sporttherapeutin und hat eine Zertifizierung durch den Dt. Sportbund (Herz-Kreislauf-Prävention mit Schwerpunkt „Dosiertes Krafttraining für den ganzen Körper, Wirbelsäule und Beckenboden“). Teilnahmebescheinigungen stellen wir gerne aus. **Eine Erstattung der Krankenkassen nach §20 SGB V ist nicht möglich.** Näheres hierzu erläutert Ihnen gerne die Kursleiterin.

Pilates für Einsteiger

Kurs: ab Dienstag, 29. Januar - 25. Juni 2019, 10:00 - 11:45 Uhr

18 Termine, Kursgebühr: 94,- €

1HJ19GP05 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Der Kurs richtet sich an interessierte Pilates Anfänger. Es werden die Grundtechniken der klassischen Pilatesmethode vermittelt, sodass die Teilnehmer die Möglichkeit haben anschließend in die Fortgeschrittenenkurse einzusteigen. Bitte dicke Socken und Isomatte mitbringen.

Ort: Turnraum im Kulturzentrum, Luitpoldstr. 6, Kandel

Leitung: Gerlinde Pfirrmann, Pilateslehrerin

📞 **Anmeldung:** Tel.: 07271 - 34 81 oder gerlinde-pf@gmx.net



Pilates für Fortgeschrittene

Kurs I: ab Dienstag, 29. Januar - 25. Juni 2019 | 8:30 - 9:45 Uhr

18 Termine, Kursgebühr: 94,- €

1HJ19GP06 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs II: ab Donnerstag, 24. Januar - 27. Juni 2019 | 8:30 - 9:45 Uhr

19 Termine, Kursgebühr: 99,- €

1HJ19GP07 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kosten bei Belegung beider Kurse: 165,- €

Pilates ist ein konzentratives Körpertraining bei dem, ausgehend vom Körperzentrum, durch dehnende und kräftigende Übungen, Dysbalancen beseitigt und eine gesunde Körperhaltung optimiert wird. Die Übungen werden langsam, präzise und kontrolliert, im Einklang mit der Atmung durchgeführt. Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen in der Pilates Methode. Das klassische Mattentraining wird intensiviert und durch Kleingeräte erweitert. Bitte dicke Socken und Isomatte mitbringen.

Ort: Turnraum im Kulturzentrum, Luitpoldstr. 6, Kandel

Leitung: Gerlinde Pfirrmann, Pilateslehrerin

📞 **Anmeldung:** Tel.: 07271 - 34 81 oder gerlinde-pf@gmx.net

Natur pur

Kurs: ab Mittwoch, 23. Januar - 26. Juni 2019 | 8:30 - 9:30 Uhr

20 Termine, Kursgebühr: 73,- €

1HJ19GP04 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Mit einem leichten Herz-Kreislauftraining und abwechslungsreichem Bewegungsprogramm für jederfrau und jedermann starten wir in den Tag, genießen die frische Waldluft und beobachten den Jahresverlauf der Natur.

Ziel ist es, die Kondition und die Ausdauer sowie das körperliche Wohlbefinden zu trainieren und auf längere Zeit zu erhalten. Der Kurs ist als Aufbaukurs angelegt, Sie können aber jederzeit einsteigen.

Die Gebühren werden dann anteilig berechnet.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Treffpunkt: Eingang Stadion Kandel

Kursleitung: Gerlinde Pffirmann, Sportpädagogin und Naturführerin

📞 **Anmeldung:** Tel.: 07271 - 34 81 oder gerlinde-pf@gmx.net

Auf „Extratouren“ unterwegs im Pfälzerwald

Freitag, 12. April - Sonntag, 14. April 2019

1HJ19GP08 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Zwischen lichtbewaldeten Sümpfen, entlang zahlreicher Seen bis zu eindrucksvollen Felsbastionen erwandern wir eine der artenreichsten Regionen des Pfälzerwaldes und genießen natürliche Vielfalt und Stille der Landschaft.

Beide Touren eignen sich eher für geübte Wanderer bei einer Tagesetappe von ca. 20 km bei 150 hm und einer zweiten Etappe von 12 km mit 340 hm.

Leitung: Gerlinde Pffirmann

Gebühr: 25,- € zzgl. Übernachtung mit Frühstück

📞 **Anmeldung:** Tel.: 07271-3481 oder gerlinde-pf@gmx.net



Herzchakra Meditation – ein Naturerlebnis der besonderen Art für Frühaufsteher

Sonntag, 26. Mai 2019 | 10:00 Uhr etwa 90 Minuten

2HJ19CR30 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!



Für viele Menschen sind Bewegungsmeditationen ein leichter Weg um zur Ruhe zu kommen. Die fein aufeinander abgestimmte Kombination von Atmung, Bewegung und Stille ist ein wunderbarer Weg, unseren Alltagsstress loszulassen.

Die Bewegungsmeditation nach Karunesh ist eine Bewegungsmeditation mit Musik wurde speziell zur Reinigung des Herz-Chakras komponiert.

Sie ist auch bekannt als ‚Meditation der Himmelsrichtungen‘ und unterteilt sich in insgesamt sechs Phasen, wobei die ersten vier Phasen jeweils 7 Minuten dauern und mit einem Gong enden. Die Bewegung wird im Takt der Musik immer intensiver und der Herzschlag somit angeregt. Im Anschluss folgt die tiefe Entspannung bei der harmonischen, ruhigen Musik von ‚Der innere Tempel‘.

„Rhythmus ist die Nahrung für den Körper, Melodien für das Herz und Atmosphäre nährt die Seele. Meine Musik soll die Zuhörer auf allen drei Ebenen berühren.“ - Karunesh

Ich lade Sie ein, machen Sie die wunderbare Erfahrung der Bewegungsmeditation unter freiem Himmel.

Bitte etwas zum Trinken und unbedingt eine Yoga- oder Gymnastikmatten mitbringen.

Treffpunkt: Waldparkplatz am Hundefriedhof Kandel – die angegebene Endzeit kann abweichen.

📍 **Info und Anmeldung:** Christine Rössler, Entspannungspädagogin, Tel.: 07275 - 94 88 714, E-Mail: christine.roessler@web.de

Unkostenbeitrag: 6,- €

Die Veranstaltung findet nur bei schönem Wetter statt.

Bei angekündigtem Dauerregen oder Sturm bitte die Kursleiterin am Kurstag bis spätestens 9:00 Uhr anrufen (Tel.: 07275 - 94 88 715), um die Durchführung des Kurses abzusprechen. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

Wirbelsäulengymnastik & Klangschalenmeditation

Ab Mittwoch, 09. Januar 2019 | 8:30 Uhr - 9:25 Uhr

1HJ19DG01 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

14 Termine, Kursgebühr: 77,- €

Bei dieser Form der Wirbelsäulengymnastik wendest du Übungen an (mit und ohne Geräte), die deine Rücken- und Rumpfmuskulatur beweglich machen und kräftigen.

Durch gezielte Dehnübungen lernst du, wie du deine Verspannungen durch Dehnung der Muskulatur lösen kannst.

Entspannung ist genauso wichtig wie Anspannung! Lass dich „fallen“ und lausche den Klängen der Klangschale...

Bitte dicke Socken, Decke/Jacke und Isomatte mitbringen.

Ort: Turnraum im FFZ Kandel

Leitung: Delphine Gieske, B- Lizenz Reha Sport (Orthopädie)

📍 **Anmeldung:** E-Mail: delphinegieske@aol.com oder Tel.: 07275 - 61 82 32

Ganzkörpertraining & Klangschalenmeditation

Gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung

Ab Mittwoch, 09. Januar 2019 | 9:35 Uhr - 10:30 Uhr

1HJ19DG02 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

14 Termine, Kursgebühr: 77,- €

Den Körper „durch bewegen“, durch gezielte Übungen (mit und ohne Geräte) kräftigen, stärken. Aus dem Atem kommen, Herz und Kreislauf spüren...



Körper und Geist durch Koordinationsübungen und Gehirnjogging beweglich halten. Abschalten – Klangschalenmeditation genießen! Bitte dicke Socken, Decke/Jacke und Isomatte mitbringen.

Ort: Turnraum im FFZ Kandel

Leitung: Delphine Gieske, B- Lizenz Reha Sport (Orthopädie)

📍 **Anmeldung:** E-Mail: delphinegieske@aol.com oder Tel.: 07275 - 61 82 32

Die Termine für Aqua Jogging & Aqua Fitness im Waldschwimmbad Kandel werden nach Eröffnung des Freibades auf der Homepage und Amtsblatt bekanntgegeben.

Nachhaltiger Wandertag

Sonntag, 19. Mai 2019 | 09:00 - 16:00 Uhr

1HJ19GP09 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Autofrei reisen wir gemeinsam zur Gründungsstätte des Pfälzerwaldes, erkunden Waldgeheimnisse vor Ort und besichtigen das Haus der Nachhaltigkeit mit seiner außergewöhnlichen Architektur.

Leitung: Gerlinde Pfirrmann, Natur- und Landschaftsführerin,

E-mail: gerlinde-pf@gmx.net, Tel.: 07271/3481

Unkostenbeitrag: 10,- € zzgl. ca. 9,- € Fahrtkosten

Treffpunkt: Bahnhof Kandel 9:00 Uhr



WELTbewusster Stadtrundgang

Mittwoch, 20. Februar 2019 | 14:00 - 17:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei! Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung bis zum 16.02.2019

Eine gemeinsame Entdeckungsreise durch die globalisierte Produktwelt unserer Stadt.



Bei einem Rundgang mit ca. 4 Stationen erfahren wir, wie unser Einkaufsverhalten mit ökologischen und sozialen Missständen in anderen Regionen der Welt zusammenhängt. Bei abschließendem Kaffee und Kuchen in den Räumlichkeiten des Frauen- und Familienzentrums möchten wir das Erlebte zusammenfassen und gemeinsam Alternativen entwickeln.

Leitung: Gerlinde Pffirmann

Treffpunkt: Verbandsgemeinde Kandel

Schmecken soll's - Kinderernährung in der Familie

Für Eltern von 1- bis 6-Jährigen

Dienstag, 25. Juni 2019 | 10:00 - 11:30 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei!



Essen am Tisch - eine neue Familienära bricht an! Ihr Kind nimmt nun immer mehr am täglichen Familienmiteinander teil und erlebt das Zusammenkommen am Mittags- oder Abendtisch als meist harmonisches, wiederkehrendes Ritual.

Der kurze Vortrag mit anschließendem Gespräch gibt Tipps, wie das Essen für die ganze Familie zum Genuss wird und was Kinder in dem Alter brauchen. Sie erhalten Anregungen zur Ernährungspädagogik und Hilfen für ein stressfreies Essen.

Der Vortrag findet im Rahmen des Elterncafés statt.

Referentin: Sabine Dümmig (AOK)

Um Anmeldung bis zum 21. Juni 2019 wird gebeten!

Veranstaltungsort: FFZ Kandel

Info und Anmeldung: AOK, Tel.: 0621 - 95 30 30 24 FFZ, Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de

Wir basteln Faschingsmasken

Samstag, 23.02.2019 | 10:00 - 12:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei - die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Helau! Kinder im Alter zwischen 3 – 5 Jahren können in Begleitung eines

Erwachsenen eine tolle Maske zum Thema Fasching basteln. Dabei wollen wir in lockerer Atmosphäre gemeinsam der Kreativität freien Lauf lassen und uns damit voller Vorfreude auf die nächste Faschingsparty vorbereiten!

Wir bitten um vorherige Anmeldung unter:

FFZ- Büro Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de

Neckische Osternester



Samstag, 13. April 2019 | 10:00 - 12:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei - die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Osterzeit ist Bastelzeit! Passend zum Osterfest können Kinder im Alter zwischen 3 – 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen ein hübsches Osternest basteln. In gemütlicher Atmosphäre basteln wir ein Osternest und stimmen uns gemeinsam auf das bevorstehende Osterfest ein. Mitbringen müsst ihr eine Schere und gute Laune! Wir freuen uns euch!

Wir bitten um vorherige Anmeldung unter:

FFZ- Büro Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de

Altes Handwerk - Einfach filzen!

Samstag | 23. Februar 2019 | 14:00 Uhr

Ohne Vorkenntnisse entsteht aus naturbelassener Wolle mit Wasser und Seife ein schmackes Sitzkissen. Die große Freude beim Filzen liegt in der Naturverbundenheit und der Einfachheit des Hergangs! Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung bis zum 16.02.2019

Mitzubringen sind:

1 Handtuch, Plastischüssel, Schwammtuch, evtl. Gummimatte

Kurdauer: 3 - 4 Std.

Kursgebühr: 20,- € zzgl. Materialkosten zwischen 8,- € und 10,- €

☎ Kontakt und Anmeldung:

FFZ- Büro Tel.: 07275-4316 oder info@ffz-kandel.de



5. Nähworkshop Beanie, Body und Co

Samstag und Sonntag, 01. und 02. Juni 2019 | Sa. ab 14:00 Uhr, So. ab 9:30 Uhr
Dauer ca. 4 Stunden

Das Angebot ist kostenfrei!

Wir nähen bekannte und neue Nähprojekte! Nähen rund ums Kind UND/ODER einen Geldbeutel für die Mama ((Näherfahrung erforderlich!)).

Du kannst eigene Projekte mitbringen oder von uns fertig vorbereitete Nähsets (Beanies, Bodys, Pullis, Wickeltaschen, Schnuffeltücher, und einiges mehr) erwerben. Du kannst uns gerne auf unsere Webseite (www.sukiz.de) oder in unseren Dawanda-Shop (Shopname: sukiz) besuchen.

Wir freuen uns wieder auf zwei kreative und produktive Nähtage, viel Austausch und neue und bekannte Gesichter.

Kinderbetreuung auf Anfrage
Teilnehmerzahl ist begrenzt!

☎ Info und Anmeldung: Claudia
Klosterhuis, Tel.: 07275 - 94 88 254,
E-Mail: claudia@sukiz.de

Unkostenbeitrag: 10,- € pro Person
(FFZ-Mitglieder 7,- €) (+ die Kosten für die Nähsets)

Ort: FFZ Kandel



Beratungsstelle Neue Chancen im Beruf – AWA

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 13:00 – 15:00 Uhr | in den Räumen des FFZ

Sie suchen eine Ausbildungsstelle oder eine (Wieder-) Einstiegsmöglichkeit in den Beruf? Gerne begleiten wir Sie bei diesem Bewerbungsprozess.

Persönlich und motivierend.

Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich.

☎ Kontakt: Frau Edeltraud Wiegel,
Tel.: 06341 - 141 4433 oder Edeltraud,
Wiegel@profes-gmbh.de

Termine: 10. Januar, 07. Februar, 07. März,
04. April, 09. Mai, 06. Juni, 04. Juli 2019

Neue Chancen
Beratungsstelle **AWA**

Telefonische Stillberatung



Haben Sie Fragen zum Stillen Ihres Babys, suchen Sie Rat oder sind Sie unsicher im Umgang mit dem Neugeborenen und seinem Stillverhalten? Möchten Sie vielleicht in einer Runde Gleichgesinnter einen Austausch? Sprechen Sie uns an.

☎ Kontakt:
Heidi Knauer, Tel.: 07275 - 28 89

Wechseljahre – (k)ein Tabuthema!

Mittwoch, 10. April 2019 | 18:30 - 20:45 Uhr

Gut vorbereitet durch die heiße Phase des Lebens

Ab dem 40. Lebensjahr stellen die meisten Frauen bei sich kleinere oder auch größere Veränderungen fest. Im Körper der Frau beginnt ein hormoneller Umstellungsprozess, eine neue Lebensphase kündigt sich an – „die Jahres des Wechsels“. Wechseljahre kommen nicht aus heiterem Himmel. Trotzdem gehen viele Frauen unvorbereitet in diese Lebensphase und haben Scheu, sich mit der inneren Wandlung auseinander zu setzen.

In einem kleinen Vortrag stelle ich Ihnen vor, was Wechseljahre eigentlich heißt und was körperlich, geistig und seelisch in dieser Zeit abläuft.

In einem zweiten, praktischen Teil, schauen wir auf die Fragen: Was stresst mich im Alltag und wie äußert sich das? Wie kann ich dagegen angehen?

Den Abschluss des Abends bildet ein Bewegungs- und Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Sitzkissen und ein Getränk, sowie etwas zum Schreiben und viel Neugier.

© **Info und Anmeldung:** Christine Rössler, Wechseljahreberaterin und Entspannungspädagogin, Tel.: 07275 - 94 88 714, E-Mail: christine@heisskalt-kandel.de

Unkostenbeitrag: 8,- €

Veranstaltungsort: FFZ Kandel

2HJ19CR29 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kontakt

**Gleichstellungsbeauftragte
der Verbandsgemeinde Kandel**

Melanie Löhle

Tel.: 07275 - 960-0 oder
gleichstellung@vg-kandel.de

Einladung zum Internationalen Frauentag**„Brot und Rosen“**

Freitag, 08. März 2019 in Kandel

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Kandel und der Stadt Wörth in Zusammenarbeit mit dem Frauen- und Familienzentrum (FFZ) Kandel



Liebe Frauen,
am Freitag, den 08. März 2019, ist es wieder soweit: wir wollen mit Ihnen den **Internationalen FRAUENTAG** feiern!
Dieser Tag würdigt das große Engagement mutiger Frauen und ihre Ziele.
Mit Lichtgeschwindigkeit zur Achtsamkeit
„Hüftgold bringt Entspannung!?“ Auf diese Reise entführt Sie die Entspannungspädagogin Tani.

Danach ist noch lange nicht Schluss! **„Friday night DISCO fever“**
Tanzen Sie zu aktuellen Hits und Klassikern mit unserer DJane.

Es besteht auch ausreichend Gelegenheit, sich im Gespräch auszutauschen. Ein gutes Essen mit leckeren Gerichten rundet den Abend kulinarisch ab.

Wann?

Freitag, 08. März 2019, Beginn: 18:30 Uhr
(Einlass 18.00 Uhr)

Wo:

im Kulturkeller Kandel (Kulturzentrum)
Luitpoldstr. 6, 76870 Kandel
(neben Asklepios-Klinik)

Kostenbeitrag:

17,- €

Anmeldung erbeten bei:

Verbandsgemeinde Kandel,
Tel.: 07275 - 960 100 (Zentrale)
oder per Mail: gleichstellung@vg-kandel.de

**Wir freuen uns auf einen schönen Abend mit Ihnen,
Ihre Gleichstellungsbeauftragten und das FFZ Kandel**

VG KANDEL
Melanie Löhle
Tel. 07275 / 960-100 (Zentrale)
gleichstellung@vg-kandel.de

FFZ Kandel
Adelheid Untch
info@ffz-kandel.de

STADT WÖRTH
Ulrike Rüffel
Tel. 07271 / 131-111
ulrike.rueffel@woerth.de



Vereinsadresse:

Luitpoldstr. 6 (Eingang Süd, Robert-Koch-Straße)
76870 Kandel, Tel.: 07275 - 43 16 | Fax: 07275 - 94 99 17
E-Mail: info@ffz-kandel.de | www.ffz-kandel.de

Geschäftszeiten:

Donnerstags von 9.00 bis 11.00 Uhr ist das Büro persönlich besetzt. Außerhalb dieser Zeiten ist unser Anrufbeantworter geschaltet. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung auch per E-Mail entgegen: info@ffz-kandel.de
In den Ferien ist das Büro nicht besetzt.

Bankverbindung:

Sparkasse Germersheim-Kandel
Kto: 60525 | BLZ: 548 514 40
IBAN: DE 88 548 514 40 0000 0605 25
BIC: MALADE51KAD

Hinweis:

Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Ansprechpartnerinnen:

Erste Vorsitzende: Adelheid Untch
Stellvertretende Vorsitzende: Barbara Asselmeyer,
Kassenwartin/Mitgliederverwaltung: Hedwig Röther
Geschäftsstelle: Adelheid Untch, Tel.: 07275 - 43 16
Programm: Adelheid Untch, Tel.: 07275 - 43 16

Veranstaltungshinweis:

Alle Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, in den Räumen des FFZ Kandel e.V., Luitpoldstr. 6, in 76870 Kandel, statt.

Gestaltung: Marion Keppel, mkeppel@web.de

Redaktionsschluss:

Das nächste Verzeichnis erscheint im August 2019. Redaktionsschluss für die Ausgabe Herbst/Winter 2019 ist der 17.05.2019
Der Verein ist eingetragen im Vereinsregister des Amtsgerichts/Registergerichts Landau unter der Nr. 1778. Die Satzung des Vereins kann beim Vorstand eingesehen werden. Der Verein ist nach §51ff. der Abgabeordnung als **gemeinnützig** und vom Jugendamt des Kreises Germersheim als **Träger der freien Jugendhilfe** anerkannt.



JANUAR 2019

- Mi. 09.01.2019 Wirbelsäulengymnastik & Klangschalenmeditation
- Mi. 09.01.2019 Ganzkörpertraining & Klangschalenmeditation
- Fr. 11.01.2019 Mom in Motion - Dance | Kurs I
- Fr. 11.01.2019 Mom in Motion - Dance | Kurs II
- Mi. 23.01.2019 Natur pur
- Do. 24.01.2019 Pilates für Fortgeschrittene | Kurs II
- Di. 29.01.2019 Pilates für Einsteiger
- Di. 29.01.2019 Pilates für Fortgeschrittene | Kurs I

FEBRUAR 2019

- Mi. 20.02.2019 WELTbewusster Stadtrundgang
- Sa. 23.02.2019 Wir basteln Faschingsmasken
- Sa. 23.02.2019 Altes Handwerk - Einfach filzen!

MÄRZ 2019

- Mi. 06.03.2019 Beckenbodengymnastik für Frauen | Kurs I
- Do. 07.03.2019 Beckenbodengymnastik für Frauen | Kurs II
- Fr. 08.03.2019 Einladung zum Internationalen Frauentag

APRIL 2019

- Di. 02.04.2019 Zweisam Aktiv - Rolling Baby
- Fr. 05.04.2019 Mom in Motion - Dance | Kurs I
- Fr. 05.04.2019 Mom in Motion - Dance | Kurs II
- Mi. 10.04.2019 Wechseljahre – (kein Tabuthema!)
- Fr. 12.04.2019 Bis So. 14.04. Unterwegs im Pfälzerwald
- Sa. 13.04.2019 Neckische Osternester basteln
- Sa. 13.04.2019 Die Nahrung ist deine Medizin

MAI 2019

- So. 19.05.2019 Nachhaltiger Wandertag
- So. 26.05.2019 Herzchakra Meditation

JUNI 2019

- Sa. 01.06.2019 Nähworkshop Beanie, Body und Co. Teil I
- So. 02.06.2019 Nähworkshop Beanie, Body und Co. Teil II
- Di. 25.06.2019 Schmecken soll's - Kinderernährung...

AUGUST 2019

- Fr. 30.08.2019 Aktivwochenende | Infos auf der FFZ-Homepage

BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Frauen- und Familienzentrum Kandel e.V.

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

PLZ, Ort: _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Die Beitrittserklärung soll auch für meine Kinder gelten:

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Alle persönlichen Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz.

Kandel, den _____ Unterschrift _____

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich das Frauen- und Familienzentrum e.V., den Mitgliedsbeitrag in Höhe von _____ € jährlich, erstmals am _____, zu Lasten des unten genannten Kontos durch Lastschrift einzuziehen.

(Mitgliedsbeitrag: Erwachsene mindestens 22,- € pro Kalenderjahr, gerne auch mehr. Sozialhilfeempfänger: frei, Kinder bis 14 Jahren werden beitragsfrei als Mitglieder geführt, Jugendliche von 14 bis 18 Jahren: 5,- € pro Jahr. Die Sänger/-innen der „MODERN VOICES“ entrichten bedarfsmäßig eine jährliche Kostenbeteiligung.)

Name des Kontoinhabers: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Name der Bank: _____

Bitte vermeiden Sie Rücklastschriften. Die Gebühren hierzu werden Ihnen in voller Höhe berechnet.

Kandel, den _____ Unterschrift _____

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur für interne Zwecke verwendet. Sie als Nutzer erhalten auf Antrag Ihrerseits kostenlose Auskunft darüber, welche personenbezogenen Daten über Sie gespeichert wurden. Sofern Ihr Wunsch nicht mit einer gesetzlichen Pflicht zur Aufbewahrung von Daten (z. B. Vorratsdatenspeicherung) kollidiert, haben Sie ein Anrecht auf Berichtigung falscher Daten und auf die Sperrung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten.

