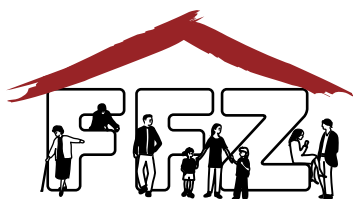


PROGRAMM

Januar 2020 bis Juli 2020



FFZ – HAUS DER FAMILIE KANDEL



FFZ - HAUS DER FAMILIE
Kandel e.V.



**HAUS
DER FAMILIE**
Rheinland-Pfalz

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

FFZ - Haus der Familie Kandel | Luitpoldstraße 6
Tel.: 07275 - 43 16 | E-Mail: info@ffz-kandel.de | www.ffz-kandel.de
Geschäftszeit: Do. 9:00 - 11:00 Uhr



REGELMÄSSIGE TREFFEN	
Aktiventreffen	2
Gemeinsames Frühstück	2
Café Auszeit	3
Spielgruppe	3
Offener Treff/Eltern-Kind-Großeltern-Nachmittag.....	3
Bistro International	4
Vater-Kind/Opa-Enkel-Frühstück.....	4
Treff für Alleinerziehende.....	4
CHOR	
Die „Modern Voices“ - der Chor im FFZ.....	5
GESUND UND FIT	
Zweism aktiv - Rolling Baby	6
Zweism aktiv - Mom in Motion	7
Beckenbodengymnastik für Frauen	8
Pilates für Fortgeschrittene	9
Yoga zur Hormonbalance.....	10
Nordic Walking - aber richtig	11
Nordic Walking Laufgruppe.....	12
Aqua Jogging - Aqua Fitness.....	12
Balance zwischen Anspannung und Entspannung.....	12
Sanfte Übungen & Klangschalenmeditation.....	13
NATUR	
Natur pur	14
Irgendwo im Pfälzerwald.....	14
KREATIVES	
Faschingsmasken basteln	15
Neckische Osternester.....	15
Töpfern für Mütter und Väter	16
ELTERN UND KINDER	
Schmecken soll's - Kinderernährung.....	17
SpielRaum Gruppe	18
Der Weg ins Leben	19
ZUSAMMEN SEIN	
Ferienwoche.....	20
Leihoma/Leihopa	21
Wunschwerkstatt.....	21
Bunter Nachmittag im Willi-Hussong-Haus.....	22
Wir vertreiben den Winter.....	23
Einladung zum Internationalen Frauentag.....	24
AWA - Beratungsstelle neue Chancen im Beruf.....	24
BERATUNG	
Eltern bleiben nach der Trennung	25
Anwaltliche allgemeine Rechtsberatung	26
Stillberatung	27
WISSENSWERTES	28
Veranstaltungsübersicht.....	29
Beitrittserklärung	30

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das neue Programm von Januar – Juli 2020 ist da!

Von Eltern-Kind-Gruppen, Ferienangeboten für Kinder, Gymnastik und Entspannung, Fitness, unser Chor und viele weitere Angebote und Kurse bieten Unterstützung, Begleitung und Gelegenheit zum Austausch.

In unseren offenen Treffpunkten begegnen sich unterschiedliche Kulturkreise. So trägt das FFZ-Haus der Familie auch zur Integration bei.

Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Es ist Arbeit die nicht bezahlt wird.

Mein Dank der Unterstützung geht an unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, an die Verbandsgemeinde und Stadt Kandel und die Kreisverwaltung des Landkreises Germersheim. Besonders freue ich mich über die gute und enge Zusammenarbeit mit der Bürgergemeinschaft Verbandsgemeinde Kandel, sowie dem Jugendzentrum und der Jugendpflege in unserer Verbandsgemeinde. Ich wünsche allen, die sich an unserem Programm beteiligen, ein gutes Gelingen aller Vorhaben, weitere gemeinsame Zusammenarbeit und noch viele gemeinsame lustige, konstruktive und schöne Stunden. Gemeinsam bieten wir eine große Bandbreite von Kursen und Vorträgen an, die Sie in unterschiedlichen Lebensphasen unterstützen.

Entdecken Sie unser Angebote auch online auf facebook und Instagram oder auf unserer Homepage unter: www.ffz-kandel.de

Ich freue mich auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen!

Es grüßt Sie herzlich Ihr FFZ – Haus der Familie Kandel e.V.

Adelheid Untch
1. Vorsitzende

Kontakt:

FFZ – Haus der Familie Büro
Tel.: 07275 - 4316 oder
E-Mail: info@ffz-kandel.de

Aktiventreffen

Jeden 1. Dienstag im Monat | 18:00 Uhr in den Räumen vom FFZ – Haus der Familie
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!

☎ **Kontakt:** FFZ – Haus der Familie Büro, Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de
Termine: 07. Januar, 04. Februar, 03. März, 21. April, 05. Mai, 02. Juni 2020
Am 21.04.2020 findet um 20:00 Uhr unsere Jahreshauptversammlung statt.
Herzliche Einladung hierzu!!!

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!!



Gemeinsames Frühstück

Jeden 2. Mittwoch im Monat
9:30 - 12:00 Uhr
in den Räumen vom FFZ –
Haus der Familie

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: 08. Januar, 12. Februar,
11. März, 08. April, 13. Mai,
10. Juni 2020

Café Auszeit

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

Jeden Dienstag | 9:30 - 11:30 Uhr in den Räumen vom FFZ – Haus der Familie

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.

☎ **Info:** FFZ – Haus der Familie Büro
Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de



Spiel- und Krabbelgruppen

Treffpunkt für Mamas mit Kindern im Alter von 1 - 4 Jahren.

Montag | 15:00 - 16:30 Uhr in den Räumen vom FFZ – Haus der Familie

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 den Ablauf fest.

☎ **Kontakt:** Anja Jetter,
Tel.: 01525 - 24 96 188



Offener Treff

Eltern-Kind/Großeltern-Enkel-Nachmittag

Jeden letzten Donnerstag im Monat | 15:30 - 17:00 Uhr in den Räumen vom FFZ – Haus der Familie

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!

☎ **Info und Anmeldung:** FFZ – Haus der Familie Büro, Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de
Termine: 30. Januar, 27. Februar, 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni 2020

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

Vater-Kind/Opa-Enkel Frühstück – der Samstagmorgen gehört uns!

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

Gesundes Essen am Morgen? Herzlich eingeladen sind alle Papas, die mit Ihren Kindern gerne etwas Zeit verbringen und gemeinsam mit einem gesunden Frühstück ins Wochenende starten möchten. Die Kinder können im Spielraum spielen!

An diesem Vormittag ist den Mamas eine wohlverdiente Auszeit gegönnt. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung.

Unkostenbeitrag: 5,- €

☎ **Info und Anmeldung:** FFZ – Haus der Familie Büro, Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de **Termine:** 11. Januar, 08. Februar, 14. März, 16. Mai, 13. Juni 2020

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 einen Ausflug.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung:

☎ **Info und Anmeldung:** FFZ – Haus der Familie Büro Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de

Ort: FFZ – Haus der Familie Kandel

Termine: 12. Januar, 02. Februar, 01. März, 05. April, 03. Mai, 07. Juni 2020

Die „Modern Voices“ - der Chor im Haus der Familie/FFZ

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

Seit über 10 Jahren gehört der junge und junggebliebene gemischte Chor „Modern Voices“ mit seinen etwa 30 Mitgliedern zum Frauen- und Familienzentrum und ist durch seine Auftritte in der Region gut bekannt.



Das umfangreiche musikalische Repertoire des Chores reicht von deutschem und englischsprachigem Rock und Pop bis zu lateinamerikanischen und afrikanischen Rhythmen. Unter der professionellen Leitung von Severine Grimbert macht das Singen großen Spaß. Die jährlichen Chorwochenenden dienen der Vertiefung und Vorbereitung der Konzerte, die immer wieder einen Höhepunkt für die SängerInnen darstellen. 2020 feiert der Chor sein 25-jähriges Bestehen. Bisher sind 2 Konzerte geplant.

Kommen Sie doch einfach mal am Montagabend unverbindlich vorbei. Mitsingen macht Spaß! Keine Angst, niemand muss vorsingen.

Geplante Konzerte 2020:

- 2. Mai St. Georgskirche Kandel
- 9. Mai Haus am Westbahnhof Landau

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

Kontaktieren Sie uns!

Treffpunkt:
Stadthalle Kandel, Aula

☎ **Kontakt:**
www.modern-voices.com



Zweisam Aktiv – Rolling Baby

Dienstag, 11.03. - 12.05.2020 | 9:15 - 10:15 Uhr

8 Einheiten, Kursgebühr 80,- €

Pause am 14.04.2020 wegen Ostern

1HJ20SB03 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teiname und Kursnummer angeben!

Die Kinderwagenausfahrt wird zur Trainingseinheit!

Rolling Baby ist ein genau auf Dich angestimmtes Training während dein Baby/ Kind gemütlich im Kinderwagen die Natur genießt.

Das ist nicht nur Training für den Körper sondern auch Training für das Immunsystem.

Unter Aufsicht einer Trainerin absolvierst Du ein effektives Übungsprogramm. Mit einem speziellen Workout wird Kondition auf- und Fett abgebaut.

📞 **Kursleitung und Anmeldung:** Sandra Bentz Tel.: 07272 - 77 78 728 oder E-Mail: kundenkontakt@zweisamaktiv.de, Infos unter www.zweisamaktiv.de



Zweisam Aktiv – Mom in Motion

Kurs I: immer Freitags, 31.01. - 27.03.2020 Pause wegen Winterferien

1. Kurs: 09:00 - 10:00 Uhr

2. Kurs: 10:15 - 11:15 Uhr

8 Einheiten, Kursgebühr: 96,- €

1HJ20SB01 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs II: immer Freitags, 24.04. - 26.06.2020

1. Kurs: 09:00 - 10:00 Uhr

2. Kurs: 10:15 - 11:15 Uhr

7 Einheiten, Kursgebühr: 84,- €

Pause am 01.05. (Tag der Arbeit), 22.05. (Christi Himmelfahrt) und 12.06. 2020 (Fronleichnam)

1HJ20SB02 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Zweisam Aktiv - Mom in Motion - ist das Fitnessprogramm für junge Mamas mit ihren Babys.

Als Präventionskurs ist er von den Krankenkassen anerkannt und somit wird die Kursgebühr bis zu 100% zurückerstattet.

Das Workout ist genau auf die Bedürfnisse von Mamas abgestimmt. Dein Baby ist mit dabei während Du Dich mit viel Spaß fit für den Familyalltag machst. Neben einem abwechslungsreichen Ausdauer- und Ganzkörperkräftigungsprogramm liegt das Hauptaugenmerk auf der Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

Unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin wirst Du Dich wieder rund um wohl in Deinem Körper fühlen.

📞 **Kursleitung und Anmeldung:** Sandra Bentz Tel.: 07272 - 77 78 728 oder E-Mail: kundenkontakt@zweisamaktiv.de, Infos unter www.zweisamaktiv.de



Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs I: ab Mittwoch, 15. Januar - 8. April 2020 | 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 78,- € (Mitglieder 71,50 €)

1HJ20CH01 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs II: ab Donnerstag, 6. Januar - 09. April 2020 | 10:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr: 78,- € (Mitglieder 71,50 €)

1HJ20CH02 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs I: ab Mittwoch, 13. Mai - 24. Juni 2020 | 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 42,- € (Mitglieder 38,50 €)

1HJ20CH03 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs II: ab Donnerstag, 14. Mai - 02. Juli 2020 | 10:00 - 11:00 Uhr

Der Kurs geht bis zu Beginn der Sommerferien.

Kursgebühr: 36,- € (Mitglieder 33,- €)

1HJ20CH04 – 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 Kulturzentrum, Luitpoldstr. 6, Kandel

🕒 Kursleitung und Anmeldung:

Christel Helminski, Tel.: 07272 - 46 30

Die Kursleiterin ist Sporttherapeutin und hat eine Zertifizierung durch den Dt. Sportbund (Herz-Kreislauf-Prävention mit Schwerpunkt „Dosierte 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 Fortgeschrittene

Kurs I: ab Dienstag, ab Dienstag, 07. Januar – 30. Juni 2020 | 8:30 - 9:45 Uhr

23 Termine, Kursgebühr: 120,- €

1HJ20GP02 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kurs II: ab Donnerstag, 09. Januar – 02. Juli | 8:30 - 9:45 Uhr

21 Termine, Kursgebühr: 109,- €

1HJ20GP03 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Kosten bei Belegung beider Kurse: 195,- €

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

Yoga zur Hormonbalance – Ein Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

Termin: die genauen Termine werden noch bekanntgegeben

1HJ20CR01 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Yoga zur Hormonbalance ' ist ein auf den weiblichen Körper abgestimmter Yoga. Für viele Frauen ist ein sanfter Zugang zum eigenen Körper wichtiger geworden um den stressigen Lebenssituationen entspannt zu begegnen. Es beinhaltet Körperhaltungen, Energielenkungen Atem- und stressreduzierende Techniken.

Durch regelmäßiges Üben können die Hormon produzierenden Organe reaktiviert, der rückläufige Hormonspiegel kann korrigiert werden und damit können nach und nach die Symptome der Wechseljahre wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gereiztheit usw. ganz natürlich verschwinden.

Bevor wir in die Körperpraxis einsteigen, erhalten Sie in meinen kleinen Vortrag

wichtige Informationen, was während der Wechseljahre in Ihrem Körper passiert.

Neben dem Zugang zu ausführlichen Informationen ermögliche ich auch den Austausch und das Gespräch zwischen den betroffenen Frauen untereinander.

Bitte Schreibzeug, Matte/Decke, ein festes Kissen, bequeme Kleidung und Socken, sowie ein Getränk mitbringen.



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

Unkostenbeitrag: 21,- € inkl. umfangreichem Informationsmaterial

Ort: FFZ – Haus der Familie

Nordic Walking – aber richtig!

Kurs: ab Samstag, 11. Januar 2020 | 10:00 Uhr (1 - 1,5 Std.)

1HJ20DG01 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!



In diesem Kurs lernst du die Nordic Walking Grundtechniken gezielt anzuwenden. Weg vom „Stöckerlgeher“ hin zum sportlichen Nordic Walking Läufer.

Mit viel Spaß, Koordinationsübungen, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie aufeinander aufbauende Nordic Walking Übungen kommst du Schritt für Schritt voran.

Videoaufnahmen und -besprechungen helfen dir zum Erfolg – wenn du dich selber auf dem Video siehst, weißt du genau was gemeint war!

In der Kursgebühr enthalten:

- + 1 Vorgespräch bezgl. Stockauswahl, Stocklänge, generelle Tipps
- + 2 Videoaufnahmen
- + 2 Videobesprechungen
- + 1 Ausflug in den Pfälzer Wald, evtl. mit Einkehr (Selbstzahler)

WICHTIG: Bitte vorher keine Stöcke kaufen! Ich besitze etliche Stöcke zum Ausprobieren und Ausleihen – Näheres im Vorgespräch!

Kursgebühr: 80,- € | 8 Laufeinheiten 1 - 1,5 Std.

Treffpunkt: Eingang Stadion Kandel

Kursleitung: Delphine Gieske, Nordic Walking Basic Instructor Reha Sport

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

Nordic Walking Laufgruppe

Kurs I: Freitag, 10. Januar 2020 | 8:30 - 10:00 Uhr

10 Termine, Kursgebühr: 55,- €

Kurs II: Freitag, 13. Januar 2020 | 8:30 - 10:00 Uhr

10 Termine, Kursgebühr: 55,- €

1HJ20DG04 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Nach dem Motto: „Gemeinsam macht's mehr Spaß!“

laufen wir durch den Bienwald, füllen unsere Lungen mit frischer Luft, stärken das Herz-Kreislaufsystem und unsere Muskulatur und verbrennen gleichzeitig ordentlich Kalorien. Koordinationsübungen, Kräftigungs- und Dehnübungen ergänzen unseren NW-Lauf in der Natur.

Dank der Gruppendynamik „trotzen“ wir jedem Wetter, haben Spaß und bleiben gesund und fit!

WICHTIG: Keine Anfänger – die Teilnehmer sollten vorher einen Kurs besucht haben.

Ausgefallene Stunden (Urlaub/Krankheit) können im anderen Kurs nachgeholt werden.

Treffpunkt: Eingang Stadion Kandel

Kursleitung: Delphine Gieske, Nordic Walking Basic Instructor Reha Sport

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

Aqua-Fitness Aqua-Jogging

Neue Sommer-Kurse im Waldschwimmbad Kandel

Termine werden auf der Homepage und im Amtsblatt veröffentlicht. Leitung:

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

Ausbildung Klangmeditation & -Reise

Ganzkörpertraining - Gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung!

Kurs: ab Mittwoch, 08. Januar 2020 | 17.00 - 17.50 Uhr

10 Termine, Kursgebühr: 60,- €

1HJ20DG02 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

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



Körper und Geist durch Koordinationsübungen und Gehirnjogging beweglich halten.

Die letzten 15 Minuten entspannen. Den Körper „runterfahren“ mit Atemübungen und verschiedenen Entspannungstechniken. Bitte dicke Socken, Decke und Isomatte mitbringen.



Leitung: Delphine Gieske, B- Lizenz Reha Sport (Orthopädie), Ausbildung Klangmeditation & -Reise

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

Ort: Turnraum im Kulturzentrum, Luitpoldstr. 6, Kandel

Abschalten von Arbeit und Alltag – Kraft tanken – zur Ruhe kommen mit sanften Übungen & Klangschalenmeditation

Kurs: ab Mittwoch 08. Januar 2020 | 18.00 - 18.45 Uhr

10 Termine, Kursgebühr: 60,- €

1HJ20DG03 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

In diesem Kurs lernst du zur Ruhe zu kommen. Sanfte Übungen helfen dir Verspannungen im Körper zu lösen. Durch den Klang der Klangschalen wird der Alltag nach hinten gestellt. So können wir Stress abbauen, den Körper und Geist entspannen und unsere „Batterien“ aufladen.

Bitte dicke Socken, Decke, Kissen und Isomatte mitbringen. Isomatte mitbringen.

Leitung: Delphine Gieske, B- Lizenz Reha Sport (Orthopädie), Ausbildung Klangmeditation & -Reise

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

Ort: Turnraum im Kulturzentrum, Luitpoldstr. 6, Kandel

Natur pur

Kurs: ab Mittwoch, 08. Januar – 01. Juli 2020 | 8:30 - 9:30 Uhr

24 Termine, Kursgebühr: 87,- €

1HJ20GP01 – 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!

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

Treffpunkt: Eingang Stadion Kandel

Kursleitung: Gerlinde Pffirmann, Sportpädagogin und Naturführerin

Irgendwo im Pfälzerwald

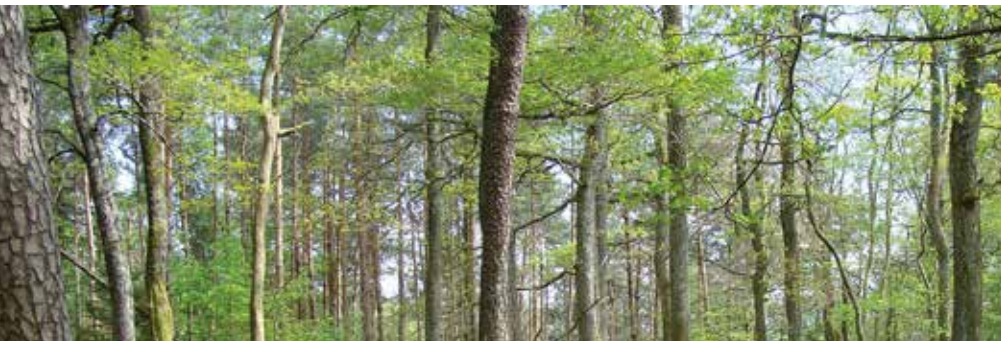
1HJ20GP04 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

Da die Unterkunft noch nicht geklärt ist, wird es eine Überraschungsveranstaltung werden. Aus dem Herzen des Biosphärenreservates tauchen wir auf, um Burgen, Felsen, vergessene Täler und einzigartige Ausblicke zu entdecken. Wer sich darauf einlassen möchte vom 3.-5. April 2020, darf sich gerne anmelden. Die Tagestouren umfassen eine Strecke zwischen 14 – 18 km Länge und nach Bedarf auch einige Höhenmeter. Sie sind nur für geübte Wanderer geeignet.

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

Leitung: Gerlinde Pffirmann, Biosphärenführerin

Gebühr: 25,- € zzgl. Übernachtung mit Frühstück



Wir basteln Faschingsmasken

Samstag | 15.02.2020, 10:00 – 12:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei – die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Helau! Kinder im Alter zwischen 3 – 6 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!

Das Angebot ist kostenfrei - die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir bitten um vorherige Anmeldung unter:

📞 **Info und Anmeldung:** FFZ – Haus der Familie Büro Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de

Neckische Osternester

Samstag, 04. April 2020, 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:

📞 **Info und Anmeldung:** FFZ – Haus der Familie Büro Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de



Töpfern mit viel Freude für Mütter und Väter mit Kinderbetreuung! (auch für Anfänger und Kinder ab 10 Jahren mit ihren Eltern)

Samstag, 07. März 2020

Der Kurs eignet sich auch für Mütter und Väter mit Kindern. In gemütlicher Werkstattatmosphäre, im Kreis von Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Wer Lust hat bekommt Anregungen oder du kann eigene Vorstellungen mitbringen. Wir besprechen, wie sie zu realisieren sind.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann mitmachen.

Es freuen sich auf euch Tanni & Heidi!

Info und Anmeldung:

FFZ – Haus der Familie Kandel, Tel.: 07275 - 43 16 oder per
E-Mail: info@ffz-kandel.de

Unkosten: Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch berechnet

Ort: Jugendzentrum Kandel, Am Schwanenweiher 10



Schmecken soll's - Kinderernährung in der Familie! Für Eltern von 1- bis 6-Jährigen

Dienstag, 18. Februar 2020, 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.

**Um Anmeldung bis zum 11.02.2020
wird gebeten!**



Info und Anmeldung: AOK Tel: 0621 - 95 30 30 24, FFZ – Haus der Familie Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de
Ort: FFZ – Haus der Familie
Referentin: Sabine Dümmig (AOK)



SpielRaum-Gruppe für Familien mit Migrationshintergrund mit Kindern ab 2 Jahren

Dienstagvormittag, 11:00 - 12:00 Uhr

Kurs ab Januar: 07.01., 14.01., 21.01., 28.01.2020

Kurs ab März: 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.2020

1HJ20LL01 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

In einem vorbereiteten Raum können Kinder von sich aus und in ihrem eigenem Zeitmaß Spielgegenstände erforschen, mit Bewegungselementen experimentieren, die ihren aktuellen Bedürfnissen entsprechen und ins freie Spiel finden.

Eltern bekommen die Möglichkeit die Eigeninitiative und das Interesse ihres Kindes in ruhiger Atmosphäre zu beobachten.

Sie lernen die Entwicklungsbedürfnisse ihres Kindes kennen und verstehen.

📍 **Kursleitung und Anmeldung:** Praxis für Ergotherapie Lea Lautenschläger, lea.lautenschlaeger@googlemail.com, www.bewegungsraum-lautenschlaeger.de

Kursleitung: Lea Lautenschläger

Ort: Praxis für Ergotherapie Lea Lautenschläger, Bahnhofstraße 6, Kandel

Kursgebühr: 4 Termine á 75 min., 60,- €

Eine Abrechnung ist auch über das Bildungs- und Teilhabepaket möglich oder kann bei entsprechendem Nachweis ermäßigt werden.

Der Weg ins Leben - Ein Kurs für werdende Eltern

Kurs ab Januar: 16.01.2020 18:00 - 20:00Uhr

23.01.2020 18:00 - 20:00Uhr

Kurs ab März: 05.03.2020 18:00 - 20:00 Uhr

12.03.2020 18:00 - 20:00Uhr

1HJ20LL02 – Bei Zahlung bitte unbedingt Teilnehmernamen und Kursnummer angeben!

mit Anregungen von Emmi Pikler für die erste Kennenlernzeit nach der Geburt. Wärme und Interesse - das Gefühl von Geborgen sein. Was braucht es für die erste Zeit mit einem Säugling?

In diesem Kurs beschäftigen sich werdende Eltern mit den Bedürfnissen eines Säuglings, der vertrauensschaffenden Umgebung und einfühlsamen Zuwendung.

ERGOTHERAPIE

und Pikler-Pädagogik

Lea Lautenschläger

📍 **Anmeldung:** Praxis für Ergotherapie Lea Lautenschläger, lea.lautenschlaeger@googlemail.com, www.bewegungsraum-lautenschlaeger.de

Kursleitung: Lea Lautenschläger

Ort: Praxis für Ergotherapie Lea Lautenschläger, Bahnhofstraße 6, Kandel

Kursgebühr: 2 Termine á 120 min., 60,- €



Ferienwoche „Turnen & Tanzen“ / „Kreatives & Kochen“

Montag, 27. Juli - 31. Juli 2020 | 8:30 - 13:30 Uhr

Ein abwechslungsreiches Programm wartet auf euch.

Wir spielen, basteln, turnen, tanzen, kochen und haben viel Spaß gemeinsam.

Wir freuen uns auf dich und deine Freundinnen. Altersgruppe 3 - 6 Jahre. Frühstück bitte mitbringen. Mittagessen ist dabei.

Info und Anmeldung:

TSV 1885 Kandel e.V., Abteilung Turnen
Fachwartin für das Kleinkinderturnen

Natalie Sick

Tel.: 0160 52 10 577

E-Mail: Natalie_Sick@web.de



Leihoma/Leihopa

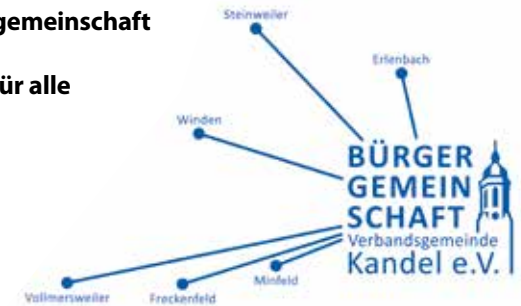
Termine werden auf der Homepage und im Amtsblatt bekanntgegeben.

Die Teilnahme ist kostenfrei

Das Zusammenführen von Generationen, um Toleranz und das gegenseitige Verständnis füreinander zu fördern ist ein Ziel der Bürgergemeinschaft Verbandsgemeinde Kandel e.V. und dem FFZ – Haus der Familie Kandel e.V. Immer mehr Menschen, aller Altersstufen, leben für sich - in Zeiten sozialer Ungleichheiten und einer zunehmenden Single-gesellschaft.

Zusammen möchten wir für die Entlastung von Eltern im normalen Leben und in Notsituationen (Krankheit der Mutter oder des Kindes) anbieten. Eine zuverlässige und liebevolle Kinderbetreuung schafft für Eltern Raum für Besorgungen, Unternehmungen und Erholung..

In Kooperation mit der Bürgergemeinschaft Kandel e.V. bieten wir hierfür einen Kennenlernnachmittag für alle Interessierte an!



Wunschwerkstatt

Gemeinsam mit der Verbandsgemeinde Kandel, der Bürgergemeinschaft Verbandsgemeinde Kandel e.V. und in Kooperation mit dem Verein für Handel und Gewerbe Kandel haben die „WUNSCHWERKSTATT“ ins Leben gerufen, die über das ganze Jahr hinweg „geöffnet“ hat.

Am Eingang der Verbandsgemeinde hängt über das ganze Jahr ein Briefkasten mit dem Logo „WUNSCHWERKSTATT“. Hier können WUNSCHZETTEL eingeworfen werden, gedacht für bedürftige Mitbürgerinnen und Mitbürger – egal welchen Alters, die sich einen Herzenswunsch nicht erfüllen können.

Die Bürgergemeinschaft Verbandsgemeinde Kandel e.V. kann Menschen helfen, die Hürden des Alltags besser zu meistern, Probleme zu lösen und das Leben für alle ein Stück leichter und l(i)ebenswerter zu gestalten.



Die Ziele des der Bürgergemeinschaft Verbandsgemeinde Kandel:

- Gegenseitige Unterstützung im Alltag
- Die Zukunft gemeinsam gestalten
- Fürsorge für uns und unsere Gemeinschaft
- Entlastung für junge Familien
- Stärkung des Gemeinschaftssinnes
- Gegenseitige Achtsamkeit und Hilfe
- Ein zukunftsorientiertes und lebenswertes Kandel

📍 **Adresse:** Bürgergemeinschaft Kandel, Hauptstraße 61, Tel.: 07275 - 91 98 11
Handy: 0157 - 3 614 814 3 | E-Mail: buergergemeinschaft-kandel@web.de
Bürozeiten: Do. 10.00 - 12.00 Uhr



Bunter Nachmittag im Willi-Hussong-Haus Altenhilfezentrum



Mittwoch, 18.03.2020 und 03.06.2020 | 15:00 - 17:00 Uhr

Mit den Bewohnern vom Willi-Hussong-Haus werden wir im anstehenden Halbjahr gemeinsam singen, backen, spielen und andere Aktivitäten durchführen.

Jung und Alt tun etwas gemeinsam.

Die Alten können von der Lebensfreude der Jungen profitieren, die Jungen von der Weisheit der Alten.

Wer Interesse an intergenerativen Aktivitäten hat, gerne gemeinsam mit Kind(ern), ist herzlich eingeladen unseren bunten Nachmittag mitzugestalten.

Ort: Willi-Hussong-Haus Altenhilfezentrum, Guttenbergstr. 2, Kandel

📍 **Info und Anmeldung:**

FFZ – Haus der Familie Büro Tel.: 07275 - 43 16
oder info@ffz-kandel.de

Wir vertreiben den Winter

Freitag, 07. Februar 2020

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Jugendzentrum und der Jugendpflege Kandel. Es findet ein generationsübergreifendes Beisammensein statt.

Alt + Jung = Erfolg!

Es freuen sich auf euch Tanni, Katha & Heidi!

Die Veranstaltung ist kostenfrei!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung!

Weitere Infos werden im Amtsblatt und auf der Homepage bekanntgegeben.

📍 **Info und Anmeldung:**

FFZ – Haus der Familie Kandel,
Tel.: 07275 - 43 16 oder
per E-Mail: info@ffz-kandel.de

Ort: Jugendzentrum Kandel,
Am Schwannenweiher 10, Kandel



Internationaler Frauentag

Einladung zum INTERNATIONALEN FRAUENTAG BROT und ROSEN

Sonntag, 08. März 2020 | 15:30 Uhr

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der
VERBANDSGEMEINDE KANDEL und der STADT WÖRTH
in Zusammenarbeit mit dem FFZ – Haus der Familie Kandel

Das genaue Programm wird noch bekanntgegeben.



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

Beratungsstelle Neue Chancen im Beruf – AWA

Jeden 1. Donnerstag im Monat | 13:00 - 15:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich.

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

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

Ort: FFZ – Haus der Familie

Termine: 09. Januar, 06. Februar, 05. März, 02. April, 07. Mai, 04. Juni,
02. Juli 2020

Neue Chancen

Beratungsstelle AWA

Eltern bleiben nach der Trennung

Rechtliche Aspekte einer Trennung mit Kindern

Mittwoch, 11. März 2020 | 19:00 Uhr (Dauer ca. 1,5 Stunden)

Das Zusammenleben nach einer Trennung bzw. Scheidung der Eltern ist für Kinder heute vielfältig gestaltbar. Je nach Lebenssituation, persönlichen Verhältnissen und Möglichkeiten der Familie gibt es verschiedene Wege, wie es für alle Beteiligten - vor allem für die Kinder - weitergehen kann.

Bei der Gestaltung dieser neuen Lebenssituation kommen bei Eltern viele Fragen auf:

- Was genau beinhaltet das Umgangsrecht?
- Welche Umgangsmodelle gibt es (z.B. Wechselmodell, Residenzmodell) und welches passt am besten zu uns?
- Was, wenn der Umgang begleitet werden muss?
- Wer darf bei gemeinsamer elterlicher Sorge was entscheiden?
- Welche Rechte und Pflichten haben wir im Hinblick auf das Sorgerecht?
- Und was ist, wenn wir als Eltern keine gemeinsamen Entscheidungen (mehr) treffen können?
- Was steht mir als Elternteil finanziell zu (Kindesunterhalt, Kindergeld) und wer muss was bezahlen?
- Welche Möglichkeiten bieten Beratungsstellen und das Familiengericht?

Wir informieren getrenntlebende Eltern zu diesen und anderen Fragen rund um das Thema Trennung/Scheidung mit Kindern aus rechtlicher Sicht.

Referentin: Frau Kerstin Jordan, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin, Verfahrensbeiständin

Ort: AWO-Beratungsstelle für Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen
Waldstraße 38, 76870 Kandel

Die Veranstaltung ist kostenfrei!

📞 **Anmeldung bis Montag, 09.03.2020 unter Tel. 07275 - 988 68 50**

Anwaltliche allgemeine Rechtsberatung

Termine: Jeden 3. Montag im Monat | 17:30 - 18:30 Uhr

Das FFZ – Haus der Familie bietet im Rahmen einer Sozialsprechstunde eine anwaltliche Erstberatung an.

Die ehrenamtliche Rechtsberatung soll dem/der Ratsuchenden bei juristischen Problemen helfen bzw. unterstützen.

Die Beratung erfolgt nach Terminabsprache individuell und vertraulich. Eine erste rechtliche Beurteilung und Einschätzung des Falles die sog. Erstberatung erfolgt auf ehrenamtlicher Basis.

Die Rechtsberatung wird von Frau Rechtsanwältin Kerstin Jordan durchgeführt.

Es werden ca. 20 Min.-Termine, nach vorheriger telefonischer Absprache, zur Verfügung gestellt.

Info und Anmeldung: FFZ – Haus der Familie Büro Tel.: 07275 - 43 16 oder info@ffz-kandel.de

Ort: FFZ – Haus der Familie

Termine: 20. Januar, 17. Februar, 16. März, 20. April, 18. Mai, 15. Juni, 20. Juli 2020



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.: 0172 - 76 95 812



Kontakt

**Gleichstellungsbeauftragte
der Verbandsgemeinde Kandel**
Melanie Löhle

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

WISSENSWERTES



Das Frauen- und Familienzentrum Kandel e.V. ist seit 01.09.2018 vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration als „Haus der Familie“ anerkannt!

Änderungen vorbehalten. Wir halten Sie regelmäßig auf unserer Homepage www.ffz-kandel.de auf dem Laufenden.

Vereinsadresse:

FFZ - Haus der Familie
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

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.

Layout und Satz: Marion Keppel, mkeppel@web.de

Redaktionsschluss:

Das nächste Verzeichnis der Veranstaltungen erscheint im Juli 2020. Redaktionsschluss für die Ausgabe Herbst/ Winter 2020 ist der 15.05.2020.
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.

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

JANUAR 2020

Di.	07.01.2020	Pilates für Fortgeschrittene Kurs I
Di.	07.01.2020	SpielRaum- Gruppe für Familien mit Migrationshintergrund
Mi.	08.01.2020	Natur Pur
Mi.	08.01.2020	Gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung
Mi.	08.01.2020	Sanfte Übungen & Klangschalenmeditation
Do.	09.01.2020	Pilates für Fortgeschrittene Kurs II
Fr.	10.01.2020	Nordic Walking Laufgruppe Kurs I
Sa.	11.01.2020	Nordic Walking - aber richtig!
Mo.	13.01.2020	Nordic Walking Laufgruppe Kurs II
Mi.	15.01.2020	Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs I
Do.	16.01.2020	Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs II
Do.	16.01.2020	Der Weg ins Leben - Ein Kurs für werdende Eltern
Fr.	31.01.2020	Mom in Motion Kurs I

FEBRUAR 2020

Fr.	07.02.2020	Wir vertreiben den Winter
Sa.	15.02.2020	Wir basteln Faschingsmasken
Di.	18.02.2020	Schmecken soll's - Kinderernährung in der Familie

MÄRZ 2020

Di.	03.03.2020	SpielRaum- Gruppe für Familien mit Migrationshintergrund
Do.	05.03.2020	Der Weg ins Leben - Ein Kurs für werdende Eltern
Sa.	07.03.2020	Töpfen für Mütter und Väter mit Kinderbetreuung
So.	08.03.2020	Einladung zum Internationalen Frauentag
Mi.	11.03.2020	Eltern bleiben nach der Trennung!?
Di.	17.03.2020	Zweisam Aktiv - Rolling Baby
Mi.	18.03.2020	Bunter Nachmittag im Willi-Hussong-Haus Altenhilfezentrum

APRIL 2020

Fr.	03.04.2020	Irgendwo im Pfälzerwald bis 05.04.2020
Sa.	04.04.2020	Neckische Osterester
Di.	21.04.2020	Aktiventreffen Jahreshauptversammlung
Fr.	24.04.2020	Mom in Motion Kurs II

MAI 2020

Sa.	02.05.2020	Modern Voices Konzert St. Georgskirche Kandel
Sa.	09.05.2020	Modern Voices Konzert Haus am Westbahnhof Landau
Mi.	13.05.2020	Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs I
Do.	14.05.2020	Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs II

JULI 2020

Mo.	27.07.2020	Ferienwoche Turnen & Tanzen/Kreatives & Kochen
-----	------------	--

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.

