

FAMILIENZENTRUM
LACKHAUSEN



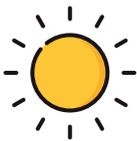
Die  Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Bildungsangebote für Familien

KURSPROGRAMM

AUGUST BIS DEZEMBER 2025

- Schwangerschaft & Baby ■ Spielgruppen – Kindergartenkinder
- Grundschulkindergarten ■ Jugendliche
- Erwachsene mit Kind ■ Erwachsene



„Was der Sonnenschein für die Blume ist, das
sind lachende Gesichter für die Menschen.“

Joseph Addison

Liebe Mütter und Väter,
liebe Kinder und Jugendliche,
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

dass Lachen gesund und die beste Medizin ist, ist nicht einfach nur eine Weisheit, sondern wissenschaftlich bestätigt. Neben dem positiven Gefühl, das uns Lachen beschert, sinken die Stresshormone, das Immunsystem profitiert, Endorphine werden freigesetzt, die Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. Wir wissen alle, dass Lachen ansteckend ist und wir uns durch gemeinsames Lachen verstanden und verbunden fühlen. Lachen steigert also rundherum das Wohlbefinden und Erwachsene sollten sich unbedingt ein Beispiel an den Kindern nehmen, die täglich zwischen 200 und 400 Mal Lachen, während Erwachsene nur auf ca. 15 Lacher kommen...

In diesem Sinne möchten wir Sie einladen, die Kraft des Lachens zu entdecken und zu nutzen! Unser vielfältiges Angebot an unterschiedlichen Kursen, in denen gemeinsam getanzt, gewerkelt, gebacken, geturnt, entspannt und hoffentlich auch viel gelacht wird, bietet dazu eine ideale Gelegenheit!



Sandra Hoppmann und das Team der Sonnenburg

INHALTSVERZEICHNIS

SCHWANGERSCHAFT & BABY

Rückbildungsgymnastik	Seite 4
Yoga für Schwangere	Seite 4
PERiP	Seite 4
„Das Baby verstehen...“ – Beratungsangebot	Seite 4

SPIELGRUPPEN – KINDERGARTENKINDER

Spielgruppen im Alter von 1–2 Jahren und 2–3 Jahren	Seite 5
Allererstes Englisch	Seite 5

GRUNDSCHULKINDER

Nähkurs	Seite 6
Yoga - Schnupperkurs für Kinder	Seite 6
Wir backen Plätzchen	Seite 6

JUGENDLICHE

Babysitterkurs	Seite 7
Yoga - Schnupperkurs für Kinder	Seite 7
Geselliger Abend für Jung und Alt	Seite 7

ERWACHSENE MIT KIND

Geselliger Abend für Jung und Alt	Seite 8
Meine Heimat – Deine Heimat	Seite 8
Frisuren flechten	Seite 9

ERWACHSENE

Weihnachtswichtelei	Seite 10
Elternsprechstunden I, II	Seite 10
Elternsprechstunden III, IV, V, VI	Seite 11
Treffen für Alleinerziehende	Seite 12
Elternkompetenztraining „Starke Eltern, starke Kinder“	Seite 12
Pilates – Yoga – Yoga & Krebs, Infoveranstaltung – Klangreise	Seite 13
Geselliger Abend für Jung und Alt	Seite 14
Stricken für Anfänger	Seite 14
Elternabend Thema "Trotz und Grenzen"	Seite 15

Verbindliche Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich!



SCHWANGERSCHAFT & BABY

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Datum: 09.10.2025

Zeit: Donnerstag, 17.45 – 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: bitte Versichertenkarte mitbringen

YOGA FÜR SCHWANGERE

Zielgruppe: Erwachsene

Datum: ab 04.09.2025

Zeit: Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Kostenbeitrag: 9 € pro Kurstag

PEKIP – KURSE FÜR BABYS UND ELTERN

Datum/Zeit: immer montags ab 14.30 Uhr



„DAS BABY VERSTEHEN...“

Beratung für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr (Entwicklung, Ernährung, Pflege, Erkrankungen)

Datum: jeden ersten Donnerstag im Monat

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr



KINDERGARTENKINDER

SPIELGRUPPEN FÜR KINDER IM ALTER VON 1–2 JAHREN UND 2–3 JAHREN

Datum: dienstags und mittwochs



ALLERERSTES ENGLISCH

Zielgruppe: Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren (vorletztes & letztes Kindergartenjahr)

Datum: 04.09. – 11.12.2025

Zeit: Donnerstag, 16.30 – 17.15 Uhr

Kostenbeitrag: 3,50 € pro Kurstag





GRUNDSCHULKINDER

NÄHKURS

Zielgruppe: Kinder von 8 – 12 Jahren
 Datum: ab 30.10.2025 (4x)
 Zeit: Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr
 Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag (bitte eine Nähmaschine mitbringen)

YOGA - SCHNUPPERKURS FÜR KINDER

Zielgruppe: Kinder von 8 – 12 Jahren
 Datum: 18.09., 25.09. und 02.10.2025 (3x)
 Zeit: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr
 Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag



WIR BACKEN PLÄTZCHEN

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
 Datum: 21.11.2025
 Zeit: Freitag, 16.00 – 18.15 Uhr
 Kostenbeitrag: 8 € pro Kurstag inkl. Lebensmittelkosten



JUGENDLICHE

BABYSITTERKURS (VORANKÜNDIGUNG – BITTE ANMELDEN!)

Zielgruppe: Jungen und Mädchen ab 14 Jahren
 Datum: April/Mai 2026 (6x)
 Zeit: Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr
 Kostenbeitrag: 10 €

YOGA - SCHNUPPERKURS FÜR KINDER

Zielgruppe: Kinder von 8 – 12 Jahren
 Datum: 18.09., 25.09. und 02.10.2025 (3x)
 Zeit: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr
 Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag

GESELLIGER ABEND FÜR JUNG UND ALT

Gesellschaftsspiele oder Kinoabend?! Heute kommt jeder auf seine Kosten: In gemütlicher Runde die alten Brettspiele wie „Mensch ärgere dich nicht“ und Co wiederaufleben lassen oder lieber Popcorn knabbernd gemeinsam einen Film anschauen. Ihr seid herzlich eingeladen!

Zielgruppe: Jugendliche, Senioren, Grundschulkinder mit Begleitung
 Datum: 12.09.2025
 Zeit: Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
 Kostenbeitrag: kostenfrei





ERWACHSENE MIT KIND

GESELLIGER ABEND FÜR JUNG UND ALT

Gesellschaftsspiele oder Kinoabend?! Heute kommt jeder auf seine Kosten: In gemütlicher Runde die alten Brettspiele wie „Mensch ärgere dich nicht“ und Co wiederaufleben lassen oder lieber Popcorn knabbernd gemeinsam einen Film anschauen. Ihr seid herzlich eingeladen!

Zielgruppe: Jugendliche, Senioren, Grundschul Kinder mit Begleitung
 Datum: 12.09.2025
 Zeit: Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
 Kostenbeitrag: kostenfrei



MEINE HEIMAT – DEINE HEIMAT

Nigerischer Nachmittag.

Zielgruppe: Kindergartenkinder in Begleitung eines Erwachsenen
 Datum: November 2025
 Zeit: Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Kostenbeitrag: kostenfrei



ERWACHSENE MIT KIND

FRISUREN FLECHTEN

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit ihren Kindern das Flechten der Haare und neue Tricks dazu lernen möchten. Dazu wird eine Friseurmeisterin praktisch anleiten.

Zielgruppe: Erwachsene mit Kind
 Datum: 08.11.2025
 Zeit: Samstag, 11.00 – ca. 13.00 Uhr
 Kostenbeitrag: 15 €





ERWACHSENE

WEIHNACHTSWICHTELEI

Basteln in der Vorweihnachtszeit

Zielgruppe: Erwachsene

Datum: 18.11.2025

Zeit: Dienstag, 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei (bitte Schere und Kleber mitbringen)

ELTERNSPRECHSTUNDE I

Zielgruppe: Ratsuchende Eltern

Datum: an jedem ersten Mittwoch im Monat und nach Vereinbarung

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

ELTERNSPRECHSTUNDE II

Zielgruppe: Erstberatung; professionelle Unterstützung über den Beratungsbedarf im alltäglichen Kindergartenleben

Datum: an jedem Dienstag

Zeit: 09.00 – 10.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei



ERWACHSENE

ELTERNSPRECHSTUNDE III

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

Zielgruppe: Eltern, die Erziehungsprobleme lösen möchten

Datum: an jedem ersten Mittwoch im Monat

und nach Vereinbarung

Zeit: 8.30 – 9.30 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

ELTERNSPRECHSTUNDE IV

Zielgruppe: Eltern mit Fragen und Anregungen zur „Interkulturellen Erziehung“

Datum: an jedem ersten Mittwoch im Monat

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

ELTERNSPRECHSTUNDE V

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Gesundheitserziehung

Datum: an jedem Montag

Zeit: 8.30 – 9.30 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

ELTERNSPRECHSTUNDE VI

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Bewegungserziehung

Datum: an jedem Donnerstag

Zeit: 15.15 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei



ERWACHSENE

TREFFEN FÜR ALLEINERZIEHENDE

Zielgruppe: Alleinerziehende Mütter und Väter
 Termine: an jedem zweiten Samstag im Monat
 und nach telefonischer Anmeldung
 Datum: 13.09.2025
 Zeit: Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
 Kostenbeitrag: kostenfrei



ELTERNKOMPETENZTRAINING „STARKE ELTERN, STARKE KINDER“

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

Zielgruppe: Eltern
 Datum: Herbst 2025
 Zeit: Dienstags – online oder präsent
 Kostenbeitrag: 15 €



ERWACHSENE

PILATES

Zielgruppe: Erwachsene
 Datum: ab dem 03.09.2025
 Zeit: Mittwoch, 19.30 Uhr
 Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag

YOGA

Zielgruppe: Erwachsene
 Datum: 02.09.2025
 Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
 Kostenbeitrag: 10 € pro Kurstag

YOGA UND KREBS INFOVERANSTALTUNG

Wie kann gezieltes Yoga deinen Heilungsprozess unterstützen?
 Telefonische Anmeldung unter 0172/6554518 erforderlich.

Zielgruppe: Erwachsene
 Datum: 04.09.2025, 09.10.2025, 13.11.2025
 Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.15 Uhr
 Kostenbeitrag: Bei Anfrage

KLANGREISE

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.

Eintauchen in die Welt der Schwingungen. Die Träume auf Reisen schicken
 in das Reich der Phantasie. Gemeinsam die Kraft der Klänge erleben.
 Körper, Geist und Seele tief durchatmen lassen.

Zielgruppe: Erwachsene
 Datum: Termine auf Anfrage
 Ort: Fritz-Haber-Str. 17, 46485 Wesel
 Kostenbeitrag: 9 € pro Kurstag





ERWACHSENE

GESELLIGER ABEND FÜR JUNG UND ALT

Gesellschaftsspiele oder Kinoabend?! Heute kommt jeder auf seine Kosten: In gemütlicher Runde die alten Brettspiele wie „Mensch ärgere dich nicht“ und Co wiederaufleben lassen oder lieber Popcorn knabbernd gemeinsam einen Film anschauen. Ihr seid herzlich eingeladen!

Zielgruppe: Jugendliche, Senioren, Grundschulkinder mit Begleitung
 Datum: 12.09.2025
 Zeit: Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
 Kostenbeitrag: kostenfrei



STRICKEN FÜR ANFÄNGER

Zielgruppe: Erwachsene
 Datum: 04.09.2025
 Zeit: Donnerstag, 20.00 Uhr
 Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag



ERWACHSENE

ELTERNABEND: THEMA "TROTZ UND GRENZEN" REGELN UND KONSEQUENZEN

Wofür ist Trotz bei Kindern gut? Im Alltag erweist sich der Umgang mit Regeln und Grenzen häufig als große Herausforderung. Welche Regeln haben wir? Wie vereinbaren und gestalten wir Regeln so, dass Kinder diese auch einhalten? Wie können wir unsere persönlichen Grenzen erkennen, formulieren und konstruktiv nutzen? Welche Konsequenzen sind hilfreich und notwendig, wenn Regeln nicht eingehalten oder Grenzen überschritten werden?

Leitung: Beatrix Ebbert, Erzieherin

Zielgruppe: Erwachsene
 Datum: 25.09.2025
 Zeit: Donnerstag, 19.00 – 21.45 Uhr
 Kostenbeitrag: kostenfrei



HERZLICH
WILLKOMMEN!



Die Sonnenburg

FAMILIENZENTRUM

LEITUNG: SANDRA HOPPMANN

Julius-Leber-Straße 57
46485 Wesel
Telefon: 0281 / 6 66 78

Telefax: 0281 / 1 644 567
E-Mail: kontakt@diesonnenburg.de
Internet: www.diesonnenburg.de

KURSANMELDUNGEN:

Ihre Anmeldungen zu den im Programmheft angebotenen Kursen nehmen wir bis zum 01.08.2025 und wieder nach unseren Betriebsferien, ab dem 25.08.2025, sehr gerne entgegen.

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL FREUDE AN DEN ANGEBOTENEN
KURSEN UND FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!



Die Sonnenburg
Kindertagesstätte und Familienzentrum
Kindergarten Lackhausen e.V.

