

FAMILIENZENTRUM
LACKHAUSEN

Die Sonnenburg FAMILIENZENTRUM

Bildungsangebote für Familien

KURSPROGRAMM

JANUAR BIS JULI 2026

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



„Fang` nie an aufzuhören, hör` nie auf anzufangen.“
(Cicero)

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

große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus: Wir feiern den 35. Geburtstag unserer Sonnenburg! Mit dem Gedanken an das Jubiläumsjahr ist viel (Vor)Freude, viel Planung, aber auch viel Reflexion „Was war?“, „Was kommt?“ verbunden. Natürlich hat sich in den Jahren seit Bestehen des ersten Kindergartens in Lackhausen vieles verändert: Die Menschen, die ein und ausgehen, die pädagogische Arbeit unterliegt immer wieder Veränderungen und Erneuerungen, wir haben an- und umgebaut, wir sind ein Familienzentrum geworden. Aber bei all dem Wandel hat doch auch vieles Beständigkeit! Der Grundsatz mit **Kopf-Herz-Hand** aus dem lebensbezogenem Ansatz, den wir für unser Konzept zu Beginn gewählt haben sowie die besondere Atmosphäre der Sonnenburg sind stets gleichgeblieben und zeichnen unsere Einrichtung aus. Besonders stolz sind wir darauf, dass viele Menschen die Sonnenburg seit Jahrzehnten begleiten: Langjährige pädagogische Fachkräfte und Kursleitende bereichern die Einrichtung ebenso wie viele Eltern, die früher selbst unsere Kindertageseinrichtung besucht haben und nun ihre eigenen Kinder in die Sonnenburg bringen.

Ob seit Jahren verbunden oder ganz neu in der Einrichtung, wir alle gemeinsam tragen dazu bei, dass unser Familienzentrum „Die Sonnenburg“ zu einem zentralen Ort für Menschen in Lackhausen geworden ist und weiter bleiben wird.

In diesem Sinne gibt es viel zu Feiern und wir freuen uns auf ein buntes Jubiläumsjahr 2026! Sie alle sind herzlich eingeladen am Sonntag, 21. Juni bei unserem großen Fest dabei zu sein!!

S. Hopp

Sandra Hoppmann und das Team der Sonnenburg

INHALTSVERZEICHNIS

SCHWANGERSCHAFT & BABY

Rückbildungsgymnastik	Seite 4
„Das Baby verstehen...“ – Beratungsangebot	Seite 4
PEKiP – Kurse für Babys und Eltern	Seite 4

SPIELGRUPPEN – KINDERGARTENKINDER

Spielgruppen im Alter von 1–2 Jahren und 2–3 Jahren	Seite 5
Kreativer Kindertanz – Spaß an Musik & Freude an Bewegung	Seite 5
Kindergartenkinder – Allererstes Englisch	Seite 5

GRUNDSCHULKINDER

Erste-Hilfe-Kurs	Seite 6
Yoga – Schnupperkurs für Kinder	Seite 6
Malexperimente	Seite 6

JUGENDLICHE

Babysitterkurs	Seite 7
----------------	---------

ERWACHSENE MIT KIND

Meine Heimat – Deine Heimat	Seite 8
Kochkurs für Erwachsene – Wir kochen mit dem Thermomix	Seite 9

ERWACHSENE

Ernährung im Kindesalter	Seite 10
Elternsprechstunden I, II	Seite 10
Elternsprechstunden III, IV, V, VI	Seite 11
Treffen für Alleinerziehende	Seite 12
Stricken für Anfänger	Seite 12
Eleternabend "Geschwisterrivalität"	Seite 13
Yoga	Seite 14
Yoga & Krebs	Seite 14
Klangreise	Seite 14
Blumenkränze binden	Seite 15

Verbindliche Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich!



SCHWANGERSCHAFT & BABY

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Termine: ab 22.01.2026

Zeit: Donnerstag, 17.45 – 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: Versichertenkarte mitbringen

„DAS BABY VERSTEHEN...“

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

Termine/Zeit: jeden ersten Donnerstag im Monat von 10.00 – 11.00 Uhr

PEKIP – KURSE FÜR BABYS UND ELTERN

Termine: immer montags

Zeit: ab 14.30 Uhr



KINDERGARTENKINDER

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

Termine: dienstags und mittwochs



KREATIVER KINDERTANZ – SPAß AN MUSIK & FREUDE AN BEWEGUNG

Vielfache musikalische Impulse laden die Kinder zu kreativen Tanz- und Bewegungsmöglichkeiten ein, so dass zum Ende des Kurses ein gemeinsam entwickelter Tanz aufgeführt werden kann.

Zielgruppe: Mädchen & Jungen im Alter von 4 – 7 Jahren

Termine: ab 20.05.2026 (6x)

Zeit: Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag

ALLERERSTES ENGLISCH

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

Termine: 08.01. – 25.06.2026

Zeit: Donnerstag, 16.30 – 17.15 Uhr

Kostenbeitrag: 3,50 € pro Kurstag





GRUNDSCHULKINDER

ERSTE-HILFE-KURS

Zielgruppe: Grundschulkinder
Termin: 07.03.2026
Zeit: Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 €

YOGA - SCHNUPPERKURS FÜR KINDER

Zielgruppe: Kinder von 8 – 12 Jahren
Termine: 26.02., 05.03. und 12.03.2026 (3x)
Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag

MALEXPERIMENTE

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Andrea Maas im Atelier an der Trappstraße statt. Gemeinsam wird mit verschiedenen Farben und Materialien experimentiert.

Zielgruppe: Kinder von 6 – 10 Jahren
Termine: auf Anfrage
Adresse: Kunstraum Wesel, Am Friedenshof 39, 46485 Wesel
Kostenbeitrag: auf Anfrage



JUGENDLICHE

BABYSITTERKURS (VORANKÜNDIGUNG – BITTE ANMELDEN!)

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





ERWACHSENE MIT KIND

MEINE HEIMAT – DEINE HEIMAT

Wir lernen eine andere Kultur näher kennen.

Zielgruppe: Kindergartenkinder
in Begleitung eines Erwachsenen

Termin: April 2026

Zeit: Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei



ERWACHSENE MIT KIND



KOCHKURS FÜR ERWACHSENE

Wir kochen mit dem Thermomix..

Zielgruppe: Erwachsene

Termin: Februar 2026

Zeit: ca. 19.00 – 21.30 Uhr

Kostenbeitrag: Lebensmittelkosten





ERWACHSENE

ERNÄHRUNG IM KINDESALTER

Gesunde Ernährung für Kinder – aber wie? Der Ernährungstherapeut Thomas Duchcik informiert über die Grundlagen und gibt Empfehlungen für den Umgang mit gesunden und weniger gesunden Lebensmitteln.

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 21.05.2026
Zeit: Donnerstag, 19.30 Uhr
Kostenbeitrag: 10 €

ELTERNSPRECHSTUNDE I

Zielgruppe: Ratsuchende Eltern
Termine: 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 hinaus
Termine: an jedem Dienstag
Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei



ERWACHSENE

ELTERNSPRECHSTUNDE III

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

Zielgruppe: Eltern, die Erziehungsprobleme lösen möchten
Termine: an jedem ersten Mittwoch im Monat und nach Vereinbarung
Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

ELTERNSPRECHSTUNDE IV

Zielgruppe: Eltern mit Fragen und Anregungen zur „Interkulturellen Erziehung“
Termine: an jedem Freitag
Zeit: 8.30 – 9.30 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

ELTERNSPRECHSTUNDE V

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Gesundheitserziehung
Termine: an jedem Montag
Zeit: 8.30 – 9.30 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

ELTERNSPRECHSTUNDE VI

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Bewegungserziehung
Termine: 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
Termin: 14.02.2026
Zeit: Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei



STRICKEN FÜR ANFÄNGER

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: ab 15.01.2026
Zeit: Donnerstag, 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag



ERWACHSENE

ELTERNABEND "GESCHWISTERRIVALITÄT"

"Zwischen Liebe und Streit"
Rivalität und Streit unter Geschwistern verstehen, liebevoll begleiten und verbinden.
Termin: 25.02.2026
Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei





ERWACHSENE

YOGA

Zielgruppe: Erwachsene
 Termin/Zeit: Dienstag, 06.01.2026, 18.00 Uhr
 Kostenbeitrag: 9 € pro Kurstag



YOGA & KREBS

Für Patienten mit oder nach einer Krebserkrankung.
 Yogatherapeutin & Yogalehrerin Birte Klaus.

Zielgruppe: Erwachsene
 Termine: ab dem 08.01.2026
 Zeit: Donnerstag, 18.15 – 19.30 Uhr
 Kostenbeitrag: 15 € pro Kurstag (von Krankenkasse bezuschusst)

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
 Termine: auf Anfrage
 Kostenbeitrag: 10 € pro Kurstag



ERWACHSENE

BLUMENKRÄNZE BINDEN

Unter fachkundiger Anleitung werden dekorative und nachhaltige Trockenblumenringe gesteckt. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt, so dass du in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt deinen individuellen Kranz kreieren kannst.

Zielgruppe: Erwachsene
 Termin: 27.04.2026
 Zeit: Montag, 18.00 – ca. 20.30 Uhr
 Kostenbeitrag: 10 € plus 20 € Materialkosten



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 22. Dezember 2025 und wieder nach unseren Betriebsferien, ab dem 5. Januar 2026, sehr gerne entgegen.

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



DIE SONNENBURG
Familienzentrum

