FAMILIENZENTRUM
LACKHAUSEN

# Bildungsangebote für Familien

# KURSPROGRAMM

## AUGUST BIS DEZEMBER 2026

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

FAMILIEN ZENTRUM NRW.

Die Sonnenburg
Kindertagesstätte und Familienzentrum
Kindergarten Lackhausen e.V.

„Zu allem Großen ist der erste Schritt der Mut."
Johann Wolfgang von Goethe

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

wir feiern in der Sonnenburg in diesem Jahr nicht nur unser großes Jubiläum, sondern auch, zusammen mit dem Land NRW, das 20-jährige Bestehen des Landesprogramms Familienzentrum in Nordrhein-Westfalen – ein Meilenstein für Familienpolitik und frühkindliche Bildung. Familienzentrum zu sein heißt, einen Ort der Begegnung, Beratung und Bildung zu schaffen, der wohnortnahe, lebensnahe und für alle offene Angebote schafft, die unabhängig von Herkunft, Einkommen oder Lebensform
besucht werden können. Eine große Herausforderung, die viel Engagement und Mut erfordert, um Familien vor Ort Unterstützung in allen Lebenslagen zu bieten. Wir sind stolz darauf, dass uns dies seit vielen Jahren in
Lackhausen erfolgreich gelingt und wir Teil dieses besonderen Netzwerks der über 3300 Familienzentren in NRW sein dürfen.

Mit unseren vielseitigen Angeboten an Bildungs-, Kreativ- und Gesundheitskursen im kommenden Halbjahr, möchten wir die Ideen des Landesprogramms von Chancengleichheit und Teilhabe aller fördern und unser lebendiges Miteinander in Lackhausen weiter stärken.

Mit herzlichen Grüßen

S. Hopp

Sandra Hoppmann und das Team der Sonnenburg

# Inhaltsverzeichnis


## Schwangerschaft & Baby

Rückbildungsgymnastik Seite 4
„Das Baby verstehen…" – Beratungsangebot Seite 4

## Spielgruppen – Kindergartenkinder

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

## Grundschulkinder

Nähkurs Seite 6
Wir backen Plätzchen Seite 6

## Jugendliche

Babysitterkurs 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
Herbstkränze binden Seite 13
Yoga Seite 13
Yoga & Krebs Seite 13
Klangreise Seite 13
Geselliger Abend für Jung und Alt Seite 14
Stricken für Anfänger Seite 14
Elternabend Thema "Selbstwirksamkeit" Seite 15


*Verbindliche Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich!*

# Schwangerschaft & Baby

## Rückbildungsgymnastik

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Datum: 24.09.2026
Zeit: Donnerstag, 17.45 – 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: bitte Versichertenkarte mitbringen

## „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

# Grundschulkinder

## Nähkurs

Zielgruppe: Kinder von 8 – 12 Jahren
Datum: ab 11.09.2026 (4 x)
Zeit: Freitag, 15.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag (bitte eine Nähmaschine mitbringen)

## Wir Backen Plätzchen

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Datum: 20.11.2026
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 2027 (6 x)
Zeit: Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 10 €

## Geselliger Abend für Jung und Alt

Gesellschaftsspiele oder Kinoabend?! Heute kommt jeder auf seine Kosten: In gemütlicher Runde die alten Brettspiele wie „Mensch ärger 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: 18.09.2026
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 ärger 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: 18.09.2026
Zeit: Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

## Meine Heimat – Deine Heimat

Nigerischer Nachmittag.

Zielgruppe: Kindergartenkinder in Begleitung eines Erwachsenen
Datum: November 2026
Zeit: Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei



Die Sonnenburg – Familienzentrum

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: 07.11.2026
Zeit: Samstag, 11.00 – ca. 13.00 Uhr
Kostenbeitrag: 15 €

# Erwachsene

## Weihnachtswichtelei

Basteln in der Vorweihnachtszeit

Zielgruppe: Erwachsene
Datum: 17.11.2026
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: 12.09.2026
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 2026
Zeit: Dienstags – online oder präsenz
Kostenbeitrag: 15 €



Die Sonnenburg – Familienzentrum

Erwachsene

## Herbstkränze binden

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

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 05.10.2026
Zeit: Montag, 18.00 – ca. 20.30 Uhr
Kostenbeitrag: 10 € plus 20 € Materialkosten

## Yoga

Zielgruppe: Erwachsene
Datum/Zeit: Dienstag, 01.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: 10 € pro Kurstag

## Yoga und Krebs

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

Zielgruppe: Erwachsene
Datum: ab 02.09.2026
Zeit: Mittwoch, 18.15 – 19.30 Uhr

## 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: 21.10., 11.11. und 09.12.2026
Zeit: Mittwoch 19.15 Uhr
Kostenbeitrag: 10 € 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 ärger 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: 18.09.2026
Zeit: Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

## Stricken für Anfänger

Zielgruppe: Erwachsene
Datum: 03.09.2026
Zeit: Donnerstag, 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag

Die Sonnenburg – Familienzentrum

Erwachsene

## Elternabend: "Selbstwirksamkeit bei Kindern fördern – Der Schlüssel zu einem starken Selbstbewusstsein"

In diesem Elternabend geht es darum, warum Selbstwirksamkeit so wichtig ist, welchen Hindernissen Eltern oft begegnen und wie sie ihrem Kind helfen können, ein starkes Selbstbewusstsein aufzubauen.

Zielgruppe: Erwachsene
Datum: 18.11.2026
Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

## 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 07.08.2026 und wieder nach unseren Betriebsferien, ab dem 01.09.2026, 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.

FAMILIEN ZENTRUM NRW.