



Unser Programm

für das
erste Halbjahr 2020



1. Januar 2020
bis
30. Juni 2020

Januar 2020

Liebe Billabong-Freunde, Mitglieder, Förderer und Interessierte,

endlich ist es fertig - das Programmheft für das 1. Halbjahr! Wir haben unser Angebot mit den vielfältigen Kursen weiter ausgebaut. Unter anderem bieten wir jetzt auch Russisch für Kinder sowie Zumbini für Kinder von 0-4 Jahren an. Auch unser Team hat sich weiter vergrößert und so konnten wir das Angebot der Offenen Treffen und unsere Beratungsangebote erweitern. So können Sie nun das offene Atelier von Harriet oder auch unseren Brettspieltreff besuchen, Schüler finden bei Manfred Hilfe zu allen Mathe- und Physikfragen und auch die Senioren fühlen sich sehr wohl bei unseren speziellen Angeboten wie z.B. bei den digitalen Senioren oder bei Yoga für Senioren.

Herzlichen Dank dafür an alle, die diesen Weg mit uns gemeinsam gegangen sind und weiterhin gehen werden!

Unser Café hat sich zu einem echten Renner entwickelt. Eva und ihr Team zaubern Tag für Tag leckeres Essen, Kuchen und Kaffee!



Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem vielfältigen Programm!

***Es grüßt Sie das Team des
Billabong Familienzentrum Riedberg e.V.***

**Das Team vom
Billabong Familienzentrum und Mehrgenerationenhaus
am Riedberg**



Harriet Papastefanou



Eva Maercz



Judith McCrory



Simone Hoppe



Melani Hummel



Cathrin Dax



Anka Mortell



Sabine Fiedler



Anja Hohmann



Karin Eule



Claudia Spahn

Inhaltsverzeichnis

Offene Treffen	9
Brettspieltreff	9
Café Continental	9
Computertreff "Digitale Senioren"	10
Eltern-Kind-Frühstück (Drop-in)	11
Filzen mit Kindern	11
Female Future Riedberg - Ein offener Austausch für Frauen zu Themen rund um Familie und Arbeit	12
Freitags-Krabbler – Familienzeit am Nachmittag	13
Kreativ Café	13
Offenes Atelier.....	14
Riedberger Handarbeitstreff	14
Repair Café	15
Mathematik- und Physik-Sprechstunde.....	16
Vorlesestunde für Kinder	16
Yoga für Senioren ab 60	17
Zwillingstreff.....	18
Familienhilfe & Kinderbetreuung	19
Babysitterbörse	19
Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt	20
Schwangerschaft, Rückbildung & Baby	21
Babymassage - Vertrauen und Geborgenheit für mein Baby und mich (6 Wochen bis 6 Monate).....	21
Einzelgeburtsvorbereitung - Ihre individuelle Geburtsvorbereitung zu Hause.....	22
Faszien-Fit für Mama	23

Fitness für Mama / Outdoor-Mamas	24
Yoga für Mama	25
Yoga für Schwangere	26
Yoga & Pilates für Mama.....	27
Bewegung für Klein & Groß.....	28
Bachata - Tanzkurs für Anfänger	28
Demi Ballett – Tanz für Menschen mit und ohne Demenz	29
Faszientraining für Jeden	30
Fitness für Väter	31
Jazztanz und Choreographie	32
Kinder in Bewegung mit Spannung, Spiel & Spaß (ab 11 Monate bis 30 Monate).....	33
LINEDANCE für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene.....	34
PILATES und STRETCH	35
Qigong: Gesundheitsschützendes Qigong	36
Rückenfitness	37
Rückenschule.....	38
Salsa - Tanzkurs für Anfänger	39
Stretch und High Intensity Training	40
Taekwondo und Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	41
Tai Chi und Meditation.....	42
Yoga XL.....	43
Sivananda - Yoga für Erwachsene für Einsteiger und Geübte	44
ZUMBA® 4 TEENS.....	45
ZUMBINI®	46
ZUMBA®	47

Kreativ- & Musikurse	48
Begleitetes Malen für Kinder ab 4 Jahren	48
Computer und Roboter verstehen bzw. selber bauen.....	49
Forscherwerkstatt für Kinder von 8 - 11 Jahren	50
Mal- und Zeichenkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	51
Musik für kleine Ohren Altersgruppe 6 bis 18 Monate	52
Musikgarten Phase 1 Altersgruppe 18 Monate bis 3 Jahre	53
Schauspielkurs für Kinder von 5-7 Jahren	54
Schauspielkurs für Kinder von 8-12 Jahren	55
Schauspielkurs für Erwachsene	56
Sprachen & Schule	57
Chinesisch für Kinder und Erwachsene	57
Deutsch als Fremdsprache Niveau A1 bis C2	58
Elterntraining zur Hausaufgabensituation	59
Helen Doron English for Kids.....	60
Russisch-Unterricht für Kinder	61
Beratungen	62
Beratung bei Depressionen nach der Geburt.....	62
Drop In & Settle In Frankfurt Riedberg	63
Komm vorbei und werde heimisch in Frankfurt-Riedberg	63
Familienbegleitung im Familienzentrum	64
Lichtblick	65
Veranstaltungen, Seminare & Workshops	66
BEziehung vor ERziehung - Was Eltern für ein harmonisches Familienleben brauchen.....	66
Einführung in die Tanzimprovisation und Tanzgestaltung - Generationsübergreifend für Erwachsene ab 21 Jahren	67

Mit tänzerischer Leichtigkeit zu einem bewussten Führungsmanagement - Fortbildung für weibliche Führungskräfte (Arbeitsthema: Selbstführung)	68
Sonstiges	69
Maltherapie im Familienzentrum	69
Das Tauschlädchen Billabong	70
Café Billabong	71
Unsere Räume kann man mieten	72
Was Sie noch erwartet in 2020	74
Billabong – Wer, Wie, Was?	75
Familienzentrum & Mehrgenerationenhaus	76
Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)	77
Wo finden Sie uns?	78

Für unsere Arbeit brauchen wir Unterstützer!

Das Familienzentrum & Mehrgenerationenhaus Billabong ist **die** Freizeit- und Begegnungsstätte am Riedberg.

Unsere Angebote für Senioren, Ferienspiele für Kinder, unsere zahlreichen Sprach-, Kunst- und Sportkurse für die großen und kleinen Bewohner sowie unsere Angebote für werdende und junge Eltern werden von vielen Riedbergern genutzt und geschätzt und sind aus dem Bild des Stadtteils nicht mehr wegzudenken.

Werden Sie Mitglied

Für **nur 36 €** im Jahr kann Ihre ganze Familie Mitglied des Billabong-Vereins werden. Alle angemeldeten Familienmitglieder bekommen z.T. bei unseren Angeboten deutliche Ermäßigungen oder können von einem vergünstigten Mietpreis bei der Raumanmietung für private Veranstaltungen profitieren.

Spenden Sie uns Ihre Zeit oder Ihr Know How

Jede helfende Hand ist herzlich willkommen! Unterstützen Sie den Verein aktiv mit Ihren Ideen. Ob als Kursleiter, TeamerIn oder im Ehrenamt, ob regelmäßig oder nur ein-/ zweimal im Jahr. Unser Verein bietet vielfältige Möglichkeiten, sich selbst einzubringen und aktiv das Vereinsleben mitzugestalten.

Sammeln Sie auf einer **Feier** oder einem **Kuchenverkauf** für uns. Durch Geld- und Sachspenden können wir unsere Angebote stetig ausbauen und unsere Räume weiter gestalten.

So können Sie Mitglied werden:

Antrag zum Download auf unserer Webseite

<http://www.billabong-family.de/mitglied-werden.html>

Antrag per Mail anfordern unter

info@billabong-family.de

**Antrag während der Büroöffnungszeiten
im Familienzentrum abholen**

Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b

Offene Treffen

Brettspieltreff

„Im Spiel verraten wir, wes Geistes Kind wir sind.“ (Ovid)
Der Brettspieltreff ist eine Veranstaltung für alle Menschen, die den Tag gerne in einer angenehmen Spielrunde ausklingen lassen möchten. Bei uns kommen Familien-, Kenner- und Expertenspiele auf den Tisch. Gespielt werden z.B. „Azul“, „Dominion“, „Gaia Project“, „Spirit Island“, „Scythe“ und „Terraforming Mars“. Jeder kann eigene Spiele mitbringen.

Leitung:

Paul Alexander Fabry

Termine:

Dienstags 18:30 - 23:00 Uhr
(alle 2 Wochen,
beginnend am 14.01.2020)
Ort: Café Billabong

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: alexfabry123@gmail.com



Café Continental

Alt und Jung haben endlich die Möglichkeit, sich am Riedberg ganz ungezwungen und ohne Anmeldung zu treffen, sich kennen zu lernen und auszutauschen und bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee in gemütlicher Runde beisammen sein. Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen. Wir freuen uns auf Sie.

Leitung:

Inge Morier

Termine:

Donnerstags 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Café Billabong

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@billabong-family.de



Computertreff "Digitale Senioren"

Der Computertreff richtet sich an Senioren 60+, die wir im Umgang mit dem PC, dem Laptop und dem Smartphone unterstützen möchten.

Der digitale Wandel ist unaufhaltbar, und Senioren, die nicht mehr im Arbeitsprozess stehen, sind oft davon ausgeschlossen. So führt die Unwissenheit oder das Zögern im Lernen neuer Dinge gerade in dieser Generation auch oft zu Einsamkeit.

Der offene Treff "Digitale Senioren" soll dazu beitragen Hemmschwellen vor neuen Medien abzubauen und den Umgang damit zu erleichtern, offene Fragen zu klären und einfach auch Zeit in einer Gemeinschaft mit gleichen Anliegen zu verbringen. Es werden spezielle Themen wie zum Beispiel die Erstellung eines Word-Dokumentes oder auch einer Excel-Tabelle erklärt. Der Umgang mit dem Internet oder das Online Banking können ein Thema sein oder auch die Verwendung von WhatsApp oder anderen Kommunikationsplattformen. Die Senioren können die Inhalte selbst bestimmen. In kleineren Gruppen oder Einzelgesprächen kann auch auf spezifische Dinge eingegangen werden.

Das Angebot ist kostenfrei, findet einmal pro Monat statt und kann ohne vorherige Anmeldung besucht werden. Es stehen Laptops und Tablets zur Verfügung. Gern können aber auch die eigenen Geräte mitgebracht werden.

Der Treff wird von ehrenamtlichen Helfern durchgeführt, die auf verschiedene Expertisen in Bezug auf die Nutzung digitaler Medien verweisen können.

Leitung:

Sabine Fiedler -

Inhaberin eines Softwareunternehmens,
ehrenamtliches Vorstandsmitglied im Billabong
Familienzentrum und Mehrgenerationenhaus



Termine:

Jeder zweite Donnerstag im Monat 15:00 - 17:00 Uhr

09.01.2020, 13.02.2020, 12.03.2020, 09.04.2020, 14.05.2020

Ort: Café Billabong

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: senioren@billabong-family.de

Eltern-Kind-Frühstück (Drop-in)

Gemütlich frühstücken und gleichzeitig neue und nette Leute kennen lernen. Alle Mütter, Väter und Großeltern sind herzlich eingeladen. Für die Kleinen haben wir eine schöne Spielecke. Es gibt frische Brötchen und Laugengebäck, Obst, Vegetarisches, Wurst, Käse und vieles mehr, was man zu einem leckeren gesunden Frühstück braucht. In regelmäßigen Abständen haben wir zudem spannende Vorträge zu Themen, die junge Familien interessieren (z.B. Ernährung, Pflege und Erziehung von Babys und Kleinkindern).

Leitung:

Claudia Spahn

Termine:

Dienstags 9:30 - 11:30 Uhr

Ort: Café Billabong

Kursgebühr:

Spende erbeten

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: claudia.spahn@billabong-family.de



Filzen mit Kindern

Mit bunter Märchenwolle und speziellen Nadeln etwas Einzigartiges gestalten, das ist beim Filzen ganz leicht möglich. Mit viel Fantasie und ein bisschen Geduld kannst du hier kreativ werden. Vom Osterei zur Weihnachtskugel bis zum Kuschtier, fast alles ist möglich. Kinder ab 6 Jahren können ohne Anmeldung einfach vorbeikommen.

Leitung:

Harriet Papastefanou

Termine:

Mittwochs 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Café Billabong

Kursgebühr:

Materialkosten 3,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: harriet.papastefanou@billabong-family.de



Female Future Riedberg - Ein offener Austausch für Frauen zu Themen rund um Familie und Arbeit

Aus einer Reihe von Vorträgen von Frauen für Frauen – initiiert von MainRiedberg – kam die Anfrage von den Teilnehmern, diese Form des Austauschs doch weiterzuführen.

Dementsprechend gibt es jetzt diesen wunderbaren Treff, wo wir uns zu Themen austauschen, die uns als selbstständige Frauen oder Arbeitnehmerinnen beschäftigen.



Am Anfang der Treffen gibt es immer einen kleinen Vortrag, angeboten aus den eigenen Reihen – jede darf. Oder wir suchen Experten in einem weiteren Umkreis.



MAINRIEDBERG
StadtteilMagazin

Wir hatten bisher:

Bewerbungs-Tuning

Auf was muss ich achten, wenn ich mich selbstständig mache?

Beruflicher Neustart

Gehalts- oder Honorarverhandlung

Erstellen von Business- oder Finanzplänen

Webseiten-Gestaltung inhaltlich und rechtlich

Altersvorsorge

Hört sich trocken an, ist es aber nicht. Im Gegenteil, es ist ausgesprochen spannend, herzlich, wertschätzend, locker, offen und jedes Mal sehr interessant.

Für dieses Halbjahr gibt es schon Vorschläge für Themen, die auch dann mit Datum auf unserer Webseite unter Angebote - Offene Treffen - Female Future - Riedberg veröffentlicht werden.

Leitung:

Judith McCrory

Termine:

Jeder 2. Montag im Monat ab 19:00 Uhr

Ort: Café Billabong

Anmeldung/Kontakt:

Wer in den Verteiler aufgenommen werden möchte, bitte eine E-Mail an judith.mccrory@billabong-family.de schicken. Ansonsten ist keine Anmeldung erforderlich.

Freitags-Krabbler – Familienzeit am Nachmittag

Unser Krabbelcafé ist ein offener und kostenloser Treff für alle Eltern, Großeltern... mit Kindern von 0-3 Jahren. Hier können wir uns austauschen und gemeinsam entspannt ins Wochenende gehen. Für die Kleinen haben wir eine altersgerechte Bewegungslandschaft aufgebaut und natürlich gibt es auch die Möglichkeit, leckeren Kaffee und Kuchen zu genießen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf euch!

Leitung:
Claudia Spahn

Termine:
Freitags 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Sportraum bei Billabong

Anmeldung/Kontakt:
E-Mail: claudia.spahn@billabong-family.de



Kreativ Café

Das Kreativ Café am Vormittag richtet sich an Erwachsene jeden Alters auf dem Riedberg, denn Kreativität, Fingerfertigkeit und Freude am Erlernen von neuen Techniken sind auf kein Alter beschränkt. In regelmäßigen Treffen werden immer wieder neue Themen aus der Kreativwelt angeboten und unter einer professionellen Anleitung vermittelt. In einer geselligen Runde kann man sich austauschen, gemeinsam Neues entstehen lassen und auch gern eigene Ideen und Vorschläge für die Gestaltung des Treffs einfließen lassen.

Leitung:
Harriet Papastefanou

Termine:
Donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Café Billabong

Anmeldung/Kontakt:
E-Mail: harriet.papastefanou@billabong-family.de



Offenes Atelier

Einmal in der Woche wird mein Malraum zum "offenen Atelier". Hier biete ich Ihnen die Möglichkeit, sich kreativ auszuprobieren. Mit Gouache, Bleistiften, Buntstiften oder Pastellkreiden können Sie nach Lust und Laune Ihr Bild gestalten. Trauen Sie sich, Ihrer Kreativität Raum zu geben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ohne vorherige Anmeldung, begrenzte Teilnehmerzahl.

Leitung:

Harriet Papastefanou, Maltherapeutin

Termine:

Dienstags 14:30 - 16:00 Uhr

Dienstags 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr:

Kostenlos

Materialkosten: 15,00€ (bitte vor Ort bezahlen)

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: harriet.papastefanou@billabong-family.de



Riedberger Handarbeitstreff

Der Riedberger Handarbeitstreff richtet sich an Menschen, die sich gerne in ihrer Freizeit mit Handarbeit wie Stricken und Häkeln beschäftigen. Wir treffen uns jeden Donnerstag in der Zeit von 19:00 - 21:00 Uhr. Mitmachen kann jede(r), natürlich auch die, die gerne stricken und häkeln lernen möchten. Wolle und Nadeln müssen bitte selbst mitgebracht werden. Man trifft sich in einer lockeren Runde zum gemeinsamen Austausch und Handarbeiten. Es ist keine Anmeldung notwendig, und der Treff ist kostenfrei. Einfach vorbeikommen und einen schönen Abend gemeinsam, vielleicht auch bei einem Glas Wein, verbringen.

Leitung:

Melani Hummel

Termine:

Donnerstags 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: melani.hummel@billabong-family.de



Repair Café

Was soll man tun, wenn man feststellt, dass der Toaster oder das Bügeleisen seinen Geist aufgegeben hat? Handwerklich und technisch eher unbegabt, der Kostenvoranschlag der Reparatur teurer als das Gerät selbst? Da bleibt nur die Entsorgung und Neuanschaffung...

Wir haben die Lösung – seit dem 25.10.2017 findet das erste Repair Café am Frankfurter Riedberg regelmäßig einmal im Monat von 18-20 Uhr in den Räumlichkeiten von Billabong statt. Wir als Familienzentrum und Mehrgenerationenhaus möchten dem (Elektro-) Schrott den Kampf ansagen und die Riedberger zum Reparieren ihrer geliebten, aber defekten Dinge animieren. Gemeinsam etwas wieder zum Leben zu erwecken, gemeinsam Spaß haben und sich austauschen zu können, das steht aber tatsächlich noch vor der Reduktion der Unmengen an Müll.



Billabong sucht immer wieder Menschen, die sich beim Repair Café ehrenamtlich engagieren möchten. Sind Sie vielleicht ein Elektriker im Ruhestand oder eine Näherin, die Zeit und Lust haben, in geselliger Runde anderen Menschen und deren defekten und reparaturbedürftigen Teilen zu helfen? Sind Fahrräder Ihre Leidenschaft? Sind Sie Schreiner und können anderen bei der Reparatur kleiner Möbel zur Hand gehen? Das Riedberger Repair Café soll keine Konkurrenz für Reparatur-Profis sein, vielmehr sollen die „Kunden“ zur angeleiteten Selbstreparatur gebracht werden. Das Interesse am Reparieren soll geweckt werden, außerdem wird auch auf die wenigen Reparatur-Profis in der Umgebung hingewiesen. Repair Cafés sind keine Profit-Veranstaltungen, alles läuft ehrenamtlich und auf Spendenbasis. Wer also dabei sein möchte meldet sich bitte unter Tel. 069-98957795 oder per E-Mail an info@billabong-family.de oder per Brief an Billabong Familienzentrum Riedberg e.V. Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b, 60438 Frankfurt. Auch Menschen, die beim Getränkeverkauf oder beim Auf- und Abbau mithelfen möchten, sind uns herzlich willkommen.

Leitung:

Harriet Papastefanou

Termine:

Jeden letzten Mittwoch im Monat 18:00 - 20:00 Uhr
29.01., 26.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06.2020
Ort: Café Billabong

Kursgebühr: Spende erbeten

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: harriet.papastefanou@billabong-family.de



Mathematik- und Physik-Sprechstunde

Manfred Simons, pensionierter Physiker, bietet einmal wöchentlich für alle Schulklassen von der 5. Klasse bis zur Abiturklasse eine offene Sprechstunde an. Es können zu allen Themen in Mathematik und Physik Fragen gestellt werden. Bitte die eigenen Unterlagen mitbringen. Dieses Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung nutzbar. Einfach im Familienzentrum und Mehrgenerationenhaus Billabong Riedberg im Café vorbeikommen.

Leitung:
Manfred Simons

Termine:
Montags 15:30 - 17:30 Uhr

Anmeldung/Kontakt:
E-Mail: info@billabong-family.de



Vorlesestunde für Kinder

Kinder lieben es, Geschichten vorgelesen zu bekommen, die ihre Fantasie anregen und sie in andere Welten entführen. Wir wollen es uns gemütlich machen und den Kindern eine spannende und entspannte Zeit anbieten. Unser Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir achten darauf, dass das "Lesefutter" dem Alter entspricht. Die Stiftung Lesen unterstützt das Angebot mit einer großen Bücherkiste. Natürlich können die Kleinen auch ihr Lieblingsbuch mitbringen. Eltern und Großeltern dürfen sich gerne bei einer Tasse Kaffee während der Vorlesezeit in unserem Café ein paar ruhige Minuten gönnen.

Leitung:
Inge und Brigitte

Termine:
Dienstags
16:30 - 16:50 Uhr ca. 3 und 4 Jahre
17:00 - 17:20 Uhr ca. 4 und 5 Jahre
17:30 - 17:50 Uhr ca. 5 und 6 Jahre

Anmeldung/Kontakt:
E-Mail: info@billabong-family.de



Yoga für Senioren ab 60

Biigsamkeit, Elastizität, Koordination und Kraft lassen im Alter nach. Viele Menschen, die an Yoga interessiert sind, scheuen den Besuch eines Yogakurses aus Angst, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein - vielleicht aufgrund des Alters oder körperlicher Einschränkungen. Seniorenyoga mit dem Stuhl wurde speziell für diese Menschen entwickelt. Der Unterricht passt die Asanas an die Bedürfnisse der Übenden an. Alternative Haltungen werden angeboten und die Übungssequenzen weniger schnell und kraftraubend ausgeführt. Trotzdem bleibt der Unterricht anspruchsvoll und ausgerichtet auf das Ziel einer gesundheitsfördernden und altersgerechten Yogastunde. Keine Anmeldung notwendig. Jeder kann kommen so oft er möchte.

Leitung:

Rita Grochol, zertifizierte Yogalehrerin

Termine:

Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr
(nicht während der hessischen Schulferien)

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@billabong-family.de



Zwillingstreff

Wir sind eine Gruppe von Zwillingse Eltern, die sich regelmäßig mit unseren Kindern zum gemeinsamen Austausch, Spielen und Freunde finden treffen. Wir laden alle Zwillingsmamas und -papas von Kindern jeden Alters zu unseren Treffen ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen. Wir freuen uns natürlich auch über alle, die uns in unserem Zwillingssalltag helfend zur Hand gehen wollen wie z.B. mit Kinderbetreuung, Babysitten, Spaziergehen mit den Kids und vieles mehr.

Leitung:

Zwillingsmamas

Termine:

Dienstags (10:00 - 12:00 Uhr):

14.01., 11.02., 10.03., 05.05., 02.06., 01.09., 03.11., 01.12.2020

Donnerstags (15:30 - 17:30 Uhr):

23.01., 20.02., 19.03., 28.05., 18.06., 20.08., 17.09., 19.11., 17.12.2020

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@billabong-family.de



Familienhilfe & Kinderbetreuung

Babysitterbörse

Die Babysitterbörse wird als kostenloser Service von Billabong für die Anwohner unseres Stadtteils angeboten. Ob rüstige Senioren als Freizeitgroßeltern oder Schüler, die ihr Taschengeld ein wenig aufbessern wollen, jeder der sich an dieser aktiven Nachbarschaftshilfe beteiligen möchte, kann sich gern an uns wenden.

Sie können sich als Babysitter bei uns listen lassen und durchlaufen einen Aufnahmeprozess für unsere Kartei. Auch Angebote wie Erste Hilfe und andere Kurse speziell zu diesem Thema werden künftig über uns angeboten.

Oder suchen Sie einen Babysitter für Ihre Kinder und verlassen sich bei diesem Thema gern auf Empfehlungen? Wir helfen Ihnen gern. Bitte beachten Sie, dass wir keine Tagesmütter oder Haushaltshilfen vermitteln. Es handelt sich um Babysitter, die temporär ihre Dienste anbieten und nicht für eine tägliche und regelmäßige Betreuung zur Verfügung stehen können z.B. auf Grund von Schulbesuch usw. Die Babysitter sind teilweise auch minderjährig, auch das bitten wir zu beachten.

Leitung:

Claudia Spahn

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: claudia.spahn@billabong-family.de



Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Die Idee: Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie oder Freund*innen in der ersten Zeit nach der Geburt unterstützen können.

Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome: Familien, die sich im ersten Jahr nach der Geburt Unterstützung wünschen, erhalten diese durch Ehrenamtliche 1–2 mal pro Woche zu Hause:

Sie betreuen das Neugeborene, spielen mit den Geschwisterkindern, helfen ganz praktisch und hören zu.



Die wellcome-Mitarbeiter*innen bewirken, dass

- erschöpfte Eltern sich erholen können und so eine positive Eltern-Kind-Beziehung gefördert wird.
- aus kleinen Krisen keine großen werden.
- die Freude am Baby erhalten bleibt.



Die Zielgruppe und die Hilfe: wellcome hilft allen Familien

- die sich subjektiv hilfsbedürftig fühlen (z.B. Erschöpfung nach der Geburt).
- die besonders belastet sind (z.B. Mehrlinge, Frühgeburt, Trennung).
- unabhängig vom Einkommen und der Nationalität.
- unabhängig von einer medizinischen oder sozialen Indikation.

Wann und wie wellcome hilft:

- die Dauer eines Einsatzes richtet sich nach dem individuellen Bedarf der Familie, erfahrungsgemäß sind es etwa drei Monate.
- wellcome hilft so, wie sonst Familie, Freund*innen oder Nachbar*innen.
- wellcome bietet individuelle Hilfe, die – in Abstimmung mit der Teamkoordination – zwischen den Ehrenamtlichen und den Familien direkt abgesprochen wird.

Kosten für einen wellcome-Einsatz:

- eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10 €
- bis zu 5 € pro Stunde für den Ehrenamtlichen-Einsatz
- Ermäßigungen sind unbürokratisch möglich, denn am Geld darf die Hilfe nicht scheitern.

Anmeldung/Kontakt:

Claudia Spahn (Teamkoordinatorin)
E-Mail: riedberg@wellcome-online.de



Schwangerschaft, Rückbildung & Baby

Babymassage - Vertrauen und Geborgenheit für mein Baby und mich (6 Wochen bis 6 Monate)

Eine Stunde Babymassage ist eine Stunde ungeteilter Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für dich und dein Kind. Du schaffst damit Vertrauen, vermittelst Geborgenheit und stärkst maßgeblich die Bindung zu deinem Baby.

Gleichzeitig profitiert dein Baby von den positiven Auswirkungen einer solchen Massage auf verschiedene Körperfunktionen.

Im Kurs lernst du auch Massagen kennen, die deinem Baby in kritischen Situationen, wie z.B. bei Bauchschmerzen, helfen können.

Natürlich bleibt auch Zeit, uns zu Themen, die euch rund um eure Babys am Herzen liegen, auszutauschen.

Ich freue mich auf euch und eure Babys!

Bitte bringt zum Kurs mit:

- Öl für die Massage
- eine wasserfeste Unterlage (z.B. eure Wickelunterlage für unterwegs)
- ein Handtuch

Leitung:

Meike Annika Weißmüller, zertifizierte Kursleiterin für Babymassage der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V.

Termine:

Freitags 9:30 - 10:30 Uhr

17.01.2020 - 21.02.2020

13.03.2020 - 24.04.2020 (nicht Karfreitag, 10.04.2020)

15.05.2020 - 19.06.2020

Kursgebühr:

66,00€ für 6 Kurseinheiten, inklusive Kursskript

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: meikeannika@gmail.com

Mobil: 0178 2323390



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Einzelgeburtsvorbereitung - Ihre individuelle Geburtsvorbereitung zu Hause

Manchmal ist ein Geburtsvorbereitungskurs in der Gruppe einfach nicht das Passende - aus ganz unterschiedlichen Gründen:

- Die Arbeit lässt einen normalen Abendkurs zeitlich nicht zu.
- Die erste Geburt ist noch nicht allzu lange her, eigentlich würde eine kompakte Auffrischung reichen.
- Es fehlt ein Babysitter fürs große Kind, ein Crashkurs zu Hause passt einfach besser.
- Die letzte Geburt ist schwierig verlaufen. Diese Erfahrungen lassen sich oft besser im vertraulichen Setting besprechen.
- Es ist bereits ein Kaiserschnitt geplant, die Vorbereitung soll sich darauf beschränken.

Die Lösung: Individuelle Einzelgeburtsvorbereitung bei Ihnen zu Hause! Der Zeitumfang und die Themenschwerpunkte werden vorab nach Ihren Wünschen abgesprochen, das notwendige Material bringt die Kursleiterin mit. Mögliche Inhalte der individuellen Geburtsvorbereitung können sein:

- Reflexion vorheriger Geburtserfahrungen: was soll diesmal anders laufen?
- Informationen zum Geburtsbeginn, dem Geburtsablauf und den einzelnen Phasen der Geburt
- Gebärhaltungen, Atemübungen und Entspannungsmöglichkeiten für die Geburt
- Wie kann der Partner oder die Begleitperson gut unterstützen?
- Die Wehen meistern: natürliche und medikamentöse Schmerzlinderung
- Ablauf und gute Gestaltung einer Kaiserschnitt-Geburt
- Gemeinsame Erarbeitung eines individuellen Geburtsplans
- Die ersten Wochen mit dem Baby: Informationen und Tipps zum Wochenbett, zum Stillen und zur Säuglingspflege

Leitung:

Melanie Weimer, Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin®, Systemische Beraterin (DGSF)

Termine: nach Absprache

Kursgebühr: 40,00€ pro Stunde (plus Anfahrtskosten 0,35€/km)

Anmeldung/Kontakt:

Tel. 069 – 53098687

E-Mail melanie@weimer-familienbildung.de

www.weimer-familienbildung.de/geburtsvorbereitung

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Faszien-Fit für Mama

Ca. 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung wird eine Rückbildung empfohlen. Dafür bieten wir Ihnen den Kurs „Faszien-Fit für Mama an. Wir von Schnuller-Loft legen den Schwerpunkt unserer Rückbildungs-Kurse auf die Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens und Schließung der Rectus Diastase (Bauchdecke). Ebenfalls kommen zahlreiche Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung im Baby-Alltag zum Einsatz.

In unserem neuen Kurs "Faszien-Fit" absolvieren wir zuerst ein ca. 10-minütiges Aufwärmprogramm mit schwingenden und rhythmischen Bewegungen. Im weiteren Verlauf der Kursstunde werden unter Einsatz einer Faszien-Rolle das muskuläre Bindegewebe (unsere Faszien) ausmassiert. Dieses lindert Rückenbeschwerden und beugt weiteren Muskelverspannungen (zum Beispiel durch einseitiges Tragen des Babys) vor. Kräftigungsübungen für Bauch- und Beckenboden runden die Stunde ab.

Der Nachwuchs kann gerne zum Kurs mitgebracht werden. Die Kleinen bekommen ihre eigene Gymnastikmatte und je nach Alter eine „Spielbeschäftigung“ in Form von Babytrainern und Spielebögen. Ebenfalls werden wir Übungen in den Kurs integrieren, welche Mutter und Kind gemeinsam ausführen können – auch als kleine Anregung für ein eigenes Training zu Hause.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, bequeme Sportkleidung, eine Babydecke und etwas zu trinken mit. Gymnastikmatten für Sie und Ihr Baby sowie verschiedene Faszienrollen sind vorhanden.

Leitung:

Team Schnuller-Loft

Termine:

Donnerstags 09:45 - 10:45 Uhr

Genaue Kursdaten unter: www.schnuller-loft.de

Kursgebühr:

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 139,00€

Anmeldung/Kontakt:

Tanja Berr

Mobil: 0172 - 6979693

E-Mail: info@schnuller-loft.de

www.schnuller-loft.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Fitness für Mama / Outdoor-Mamas

Ca. 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung wird eine Rückbildung empfohlen. Daher bieten wir Ihnen Kurse wie zum Beispiel "Fitness für Mama" an, dieses ist eine Fitness-Rückbildung.

Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Wahrnehmung und wieder Kräftigung Ihres Beckenbodens nach der Geburt. Auf Ihre Situation angepasste Bauchübungen fördern das Schließen der Bauchdecke. Ebenfalls kommen zahlreiche Übungen für die Rückenmuskulatur und für eine gute Körperhaltung im Alltag zum Einsatz. Kleingeräte wie kleine Bälle oder Gummibänder werden genutzt, Kraft und Ausdauer gefördert.

Der Nachwuchs kann gerne zum Kurs mitgebracht werden. Die Kleinen bekommen ihre eigene Gymnastikmatte und je nach Alter eine „Spielbeschäftigung“ in Form von Babytrainern und Spielebögen. Ebenfalls werden wir Übungen in den Kurs integrieren, welche Mutter und Kind gemeinsam ausführen können – auch als kleine Anregung für ein eigenes Training zu Hause.

Im Sommer gibt es als Variante von "Fitness für Mama" auch die Outdoor-Mamas. Hier geht es raus an die frische Luft mit Kind und Kinderwagen oder alternativ auch mit dem Baby in der Trage.

Bitte bringen Sie Sportschuhe, ein Handtuch, bequeme Sportkleidung, eine Babydecke und etwas zu trinken mit. Gymnastikmatten für Sie und Ihr Baby sind vorhanden.

Leitung:

Team Schnuller-Loft

Termine:

Donnerstags 11:00 - 12:00 Uhr

Montags 9:30 - 11:00 Uhr, auch als Outdoor-Mamas (nur Sommer)

Genaue Kursdaten unter: www.schnuller-loft.de

Kursgebühr:

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 139,00€

Anmeldung/Kontakt:

Tanja Berr

Tel. 0172 - 6979693

E-Mail: info@schnuller-loft.de

www.schnuller-loft.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Yoga für Mama

Ca. 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung wird ein Rückbildungskurs empfohlen. Daher bieten wir Ihnen Kurse wie zum Beispiel "Yoga für Mama" an. Hierbei handelt es sich um eine Yoga-Rückbildung.

In einem Yogakurs wird traditionell viel Wert auf Atmung, Haltung und Kräftigung gelegt. Weiterhin legen wir bei Schnuller-Loft den Schwerpunkt dieser Kurse auf die Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens und Schließung der Bauchdecke.

Ebenfalls kommen zahlreiche Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung im Baby-Alltag zum Einsatz. Entspannungsübungen und Stretching runden die Stunde ab. Der Nachwuchs kann gerne zum Kurs mitgebracht werden. Die Kleinen bekommen ihre eigene Gymnastikmatte und je nach Alter eine „Spielbeschäftigung“ in Form von Babytrainern und Spielebögen. Ebenfalls werden wir Übungen in den Kurs integrieren, welche Mutter und Kind gemeinsam ausführen können – auch als kleine Anregung für ein eigenes Training zu Hause.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine Babydecke und etwas zu trinken mit. Sportschuhe sind nicht notwendig. Gymnastik- oder Yogamatten für Sie und Ihr Baby sind vorhanden.

Leitung:

Team Schnuller-Loft

Termine:

Montags 11:00 - 12:00 Uhr

Genaue Kursdaten unter: www.schnuller-loft.de

Kursgebühr:

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 139,00€

Anmeldung/Kontakt:

Tanja Berr

Mobil: 0172 - 6979693

E-Mail: info@schnuller-loft.de

www.schnuller-loft.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Yoga für Schwangere

Mit Yoga in der Schwangerschaft werden Körper, Seele und Geist gekräftigt. Ein ausgleichender Übungsweg - ideal für die aufregende und durch Veränderungen geprägte Zeit der Schwangerschaft. Immer im Mittelpunkt des Kurses steht das Wohlbefinden der werdenden Mutter und des noch ungeborenen Kindes.

Dehnung und Entspannung sind wesentliche Bestandteile des Kurses. Die Schwangeren werden im Yoga angeleitet, ihren Körper bewußt wahrzunehmen, die Konzentration auf den Atemfluß zu lenken und Vertrauen zu sich selbst zu finden. "Yoga für Schwangere" kann während der gesamten Dauer der Schwangerschaft bis kurz vor der Entbindung praktiziert werden.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, etwas zu trinken und bei Bedarf ein Kissen zum Unterlagern mit. Sportschuhe sind nicht notwendig. Yogamatten sind vorhanden.

Leitung:

Team Schnuller-Loft

Termine:

Montags 09:45 - 10:45 Uhr

Genaue Kursdaten unter: www.schnuller-loft.de

Kursgebühr:

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 110,00€

Anmeldung/Kontakt:

Tanja Berr

Mobil: 0172 - 6979693

E-Mail: info@schnuller-loft.de

www.schnuller-loft.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Yoga & Pilates für Mama

Ca. 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung wird eine Rückbildung empfohlen. Oftmals können sich viele Mütter zu Beginn ihrer Rückbildung nicht entscheiden, ob sie lieber Yoga oder Pilates machen möchten.

Daher bieten wir Ihnen unser Kurskonzept "Yoga & Pilates für Mama" an. Hier kombinieren wir das Gute aus beiden Trainingsformen: Das sehr gezielte Beckenbodentraining der Pilatesmethode und die bewusste Dehnung und Entspannung der Yogalehre.

Der Nachwuchs kann gerne zum Kurs mitgebracht werden. Die Kleinen bekommen ihre eigene Gymnastikmatte und je nach Alter eine „Spielbeschäftigung“ in Form von Babytrainern und Spielebögen. Ebenfalls werden wir Übungen in den Kurs integrieren, welche Mutter und Kind gemeinsam ausführen können – auch als kleine Anregung für ein eigenes Training zu Hause.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, etwas zu trinken und eine Babydecke mit. Sportschuhe sind nicht notwendig. Yoga- oder Gymnastikmatten für Sie und Ihr Baby sind vorhanden.

Der Basis-Kurs ist als erster Kurs nach der Geburt geeignet. Für den Aufbaukurs sollte bereits ein Rückbildungskurs (bei Schnuller-Loft oder auch woanders) beendet sein und/oder das Baby mind. 4 bis 5 Monate alt sein.

Leitung:

Team Schnuller-Loft

Termine:

Dienstags 09:45 - 10:45 Uhr Basis-Kurs

Dienstags 11:00 - 12:00 Uhr Aufbau-Kurs

Genaue Kursdaten unter: www.schnuller-loft.de

Kursgebühr:

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 139,00€

Anmeldung/Kontakt:

Schnuller-Loft

Tanja Berr

Mobil: 0172 - 6979693

E-Mail: info@schnuller-loft.de

www.schnuller-loft.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Bewegung für Klein & Groß

Bachata - Tanzkurs für Anfänger

Bachata ist ein lateinamerikanischer Tanz ähnlich wie Merengue und Salsa, der aus der Dominikanischen Republik stammt. Der Unterschied zu Salsa ist, dass Bachata langsamer, fließender, erotischer und zugleich romantisch ist. Hier erhalten Sie Einblick in Stil, Musikrichtung und Leichtigkeit des Bachata. Bachata-Lernen nach Latino-Rhythmen macht Spaß und hebt die Stimmung. Bachata-Tanzen hält fit und gesund und hilft, beginnender Demenz vorzubeugen. Bachata ist für jedes Alter geeignet!

Für diesen Kurs brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Sie können mit oder ohne Tanzpartner kommen.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Ort: Billabong Familienzentrum Riedberg

Leitung:

Veronika Ushakova, zertifizierte Tanzlehrerin.

Leitung verschiedener Tanzgruppen.

Termine:

16.01.2020 - 20.02.2020 (6 Termine)

Donnerstag 20.00 - 20.45 Uhr oder/und 21.00 - 21.45 Uhr

17.01.2020 - 21.02.2020 (6 Termine)

Freitag 19.00 - 19.45 Uhr oder/und 20.00 - 20.45 Uhr

19.03.2020 - 30.04.2020 (7 Termine)

Donnerstag 20.00 - 20.45 Uhr oder/und 21.00 - 21.45 Uhr

20.03.2020 - 01.05.2020 (7 Termine)

Freitag 19.00 - 19.45 Uhr oder/und 20.00 - 20.45 Uhr

Bei Anmeldung schreiben Sie mir bitte alle Termine, die für Sie in Frage kommen.

Kursgebühr:

15,00€ pro Termin,

90,00€ für 6 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten oder

105,00€ für 7 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten.

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: veronica.ushakova@gmail.com

Mobil: 015237724498

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Demi Ballett – Tanz für Menschen mit und ohne Demenz

Eine Kooperation mit dem Thom Hecht Ballettförderzentrum

THOM  HECHT
Ballettförderzentrum

Demi Ballett ist ein inklusiver Seniorenballett-Curriculum für Menschen mit und ohne Demenz, entwickelt und geleitet unter der Führung von Dr. Thom Hecht. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Thom Hecht Ballettförderzentrum, dem Billabong Familienzentrum e.V. und Casa Reha statt.

Tanzen ist eine Form von körperlicher Aktivität, die aufgrund der Verbindung von Musik und koordinierter Bewegung vielen Menschen Freude bereitet. Dies gilt auch für Menschen mit Demenz, die im Tanz oft längst verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können. Insbesondere klassische Musik hat eine anregende Wirkung auf Körper und Geist und steigert somit das allgemeine Wohlbefinden.

Basierend auf dem Bewegungsrepertoire des klassischen Tanzes, ermöglicht Demi Ballett Menschen mit und ohne Demenz, Koordination und Beweglichkeit zu schulen sowie die Körperspannung und Konzentration zu erhöhen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, gemäß seinen Fähigkeiten die Übungen im Sitzen oder im Stehen auszuführen, um das Bewegungsvokabular des klassischen Balletts zu erkunden.

Demi Ballett findet statt im Casa Reha Seniorenpflegeheim »Bettinahof«, Altenhöferallee 74-78, 60438 Frankfurt am Main.

Leitung:

Dr. Thom Hecht, American Ballet Theatre® Affiliate Teacher

Termine:

Sonntags, 10:30 - 11:00 Uhr, fortlaufend

Kursgebühr:

Auf Anfrage

Anmeldung/Kontakt:

www.thomhecht-ballett.de

www.facebook.com/thomhechtballett

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Faszientraining für Jeden

Faszien sind faszinierend und halten uns elastisch und beweglich! FASZIEN! Was ist das eigentlich? Faszien sind kollagene Bindegewebsstrukturen, die sich wie ein dünner netzartiger Mantel um Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen und Organe legen. Faszien schützen den Muskel vor Verletzungen, können ihn stärken und den Körper beweglicher machen. Verklebte Faszien wiederum führen zu Schmerzen! Neben Kraft- und Ausdauertraining, z.B. bei Läufern, sollte ein Faszientraining zusätzlich absolviert werden, da es für eine bessere Beweglichkeit und mehr Kraft sorgt und gleichzeitig das Verletzungsrisiko senkt. Da wir alle von einem gesunden Bindegewebe nur profitieren können, ist Faszientraining für jeden von uns geeignet. Aber auch Schon- und Fehlhaltungen sowie Überbelastungen können zu "Verklebungen" der Faszien führen. In diesem Kurs werden Techniken und Übungen zur Minderung der Schmerzen vermittelt, denn durch fasziales Kräftigen, Federn, Dehnen und Ausrollen mit der Faszienrolle können Verklebungen des Bindegewebes und Blockaden gelöst werden. Somit ist der Kurs die Basis für ein bewegliches Leben und ein erfolgreiches Training! Gymnastikmatten und Faszienrollen sind vorhanden! Krankenkassenzertifiziert nach §20 SGB V, kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Leitung:

Kristin Drewes, dipl. Sport- und Bewegungswissenschaftlerin/ Sportlehrerin
Rückenschullehrerin/ Yogalehrerin/ Faszientrainerin

Termine:

19.03.2020 - 11.06.2020
(Kein Kurs in den Osterferien, sowie am 30.04.2020)
Donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr:

185,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: Kristin.Drewes@gmx.de
sowie über die Krankenkasse

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.
Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Fitness für Väter

Und das ist jetzt mal ein Kurs für die Papas:

Kinder stellen das Leben auf den Kopf. Plötzlich bekommt alles im Leben einen neuen Stellenwert, eine neue Gewichtung.

Das eigene Training fällt da meistens hinten runter. Wie erklärt man dem weinenden Kind, dass man keine Geschichte mehr vorlesen kann, weil man für mehrere Stunden ins Fitness-Studio möchte?

In unserem Kurs "Fitness für Väter" trainieren wir in einem Bruchteil der Zeit, die man sonst im Fitnessstudio verbringt, und mit einem Minimum an Übungen, gesund zu bleiben, seinen Rücken zu stärken und sich damit noch fitter für seine Familie zu machen.

Liegestütze, Klimmzüge, Kettlebell-Training, Koordination, Rückenkraft uvm. werden Sie in diesem Kurs erwarten.

Bitte bringen Sie feste Sportschuhe, ein Handtuch, bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken mit. Gymnastikmatten etc. sind vorhanden.

Leitung:

Team Schnuller-Loft

Termine:

Mittwochs 20:15 - 21:30 Uhr

Genaue Kursdaten unter: www.schnuller-loft.de

Kursgebühr:

Bei 8 Einheiten à 75 Minuten: 159,00€

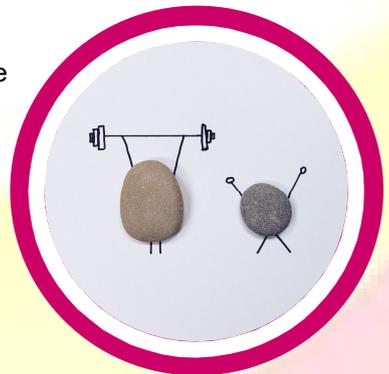
Anmeldung/Kontakt:

Tanja Berr

Mobil: 0172 - 6979693

E-Mail: info@schnuller-loft.de

www.schnuller-loft.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Jazztanz und Choreographie

Man sieht Jazztanz in Musicals und TV-Shows, Musikvideos und großen Pop-Konzerten. Es gehört zum Wesen des Jazztanzen, viele unterschiedliche Bewegungsstile zu integrieren und sich ständig zu erneuern.

Ein Training besteht aus Warm up, Stretching, Technikausbau, korrekter Körperhaltung und Stärkung der Muskulatur.

Das Training ist sehr vielseitig und fördert Koordination, Beweglichkeit, Muskelaufbau und Rhythmusgefühl – alles bei ausdrucksstarken Moves zu mitreißender Musik.

Von langsamen und fließenden bis zu sehr schnellen und harten Bewegungen ist alles möglich. Der Mix aus Ballett, Modern, Streetdance und Showtanz lässt dem Jazztanz extrem große Freiheiten, und davon machen wir natürlich gerne Gebrauch! Neben körperlichem Training und dem Erlernen von spezifischer Tanztechnik liegt das Hauptgewicht auf der Choreographie.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Jeder wird nach seinen individuellen Fähigkeiten gefördert.

Leitung:

Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und Schauspiellehrerin

Termine:

Kostenloser Schnuppertermin am Sonntag,
01.03.2020 von 15:00 - 16:30 Uhr

für alle interessierten Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren.

Regelmäßiger Kursbeginn bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl,
dann immer freitags von 15:00 - 16:30 Uhr
(außerhalb der hessischen Schulferien).

Kursgebühr:

Monatlich 65,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: schauspielschule@anneliebisch.de
www.schauspielschule.anneliebisch.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Kinder in Bewegung mit Spannung, Spiel & Spaß (ab 11 Monate bis 30 Monate)

Herumliegen war gestern – Spielen und Entdecken ist heute. In diesem Kurs möchten wir die Freude an Bewegung vermitteln, mit Anregungen die motorische Entwicklung des Kindes sowie die Entwicklung der Eltern-Kind-Beziehung unterstützen.

Fördernde und anregungsreiche Gerätekombinationen wie Spiellandschaften, Geräteparcours, Mattentunnel, Bälle, Reifen, Schwungtuch etc. sind bei der Überwindung von Furcht und Scheu besonders hilfreich. Durch Hüpfen, Klettern, Springen, Rollen, Balancieren und Rutschen wird das Bewegungsvermögen des Kindes erweitert, die Motorik geschult und Erfolgserlebnisse geschaffen.

Hier können Eltern und Großeltern gemeinsam mit ihren Kindern und Enkelkindern ihre Bewegungsfreude, Fantasie und Kreativität entfalten.

Leitung:

Marion Hüllner, Übungsleiterin Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen, Trainerin Fitness und Gesundheit, Pilates, Yoga, Beckenboden- und Rückentrainerin, DTB-Kursleiterin „Babys in Bewegung“, Babymassage nach Leboyer, Babyschwimmen, Personal Training

Termine:

Montags 13.01.2020 – 16.03.2020
15:00 - 16:00 Uhr Kurs A 104
16:00 - 17:00 Uhr Kurs B 104

Montags 20.04.2020 – 22.06.2020
15:00 - 16:00 Uhr Kurs A 105
16:00 - 17:00 Uhr Kurs B 105

Kursgebühr:

10 Einheiten 140,00€

Anmeldung/Kontakt:

Mobil: 01575 / 9239140

E-Mail: marion.huellner@gmx.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

LINEDANCE für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene

Was ist eigentlich Linedance? Wie der Name bereits sagt, wird in Reihen und Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt. Das Schöne an dieser Tanzform ist, dass man keinen Tanzpartner braucht, und das Alter keine Rolle spielt. Ideal also für all diejenigen, die auf einen tanzfreudigen Partner verzichten müssen. Etwas für Jung und Alt. Es werden immer festgelegte und sich wiederholende Schrittfolgen getanzt. Laut amerikanischer Studie soll es sogar vorbeugend für Demenz-Erkrankung sein, denn das Einstudieren und Erlernen der einzelnen Schrittfolgen ist pures Gehirn-Jogging. Wir tanzen zu Country-, aber auch moderner Musik, je nach Wunsch. Wer sich genauer über Linedance informieren und diese Tanzvariante einmal ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen.

Leitung:

Silvia Rohde - seit mehr als 20 Jahren Erfahrung als Teacherin von Linedance-Gruppen sowie 10-jährige Erfahrung als Kursleiterin für Anfänger und Fortgeschrittene

Termine:

Sonntags 19:00 - 20:00 Uhr

01.03.2020, 08.03.2020, 15.03.2020, 22.03.2020, 29.03.2020, 26.04.2020,
10.05.2020, 17.05.2020

Kursgebühr:

88,00€ für 8 Einheiten

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: silvia.jeide@web.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



PILATES und STRETCH

60 Minuten Pilates:

Wir wollen an unseren Grenzen arbeiten, unseren Rücken stärken und die Beweglichkeit im Alltag verbessern. Wir lernen, unseren Rumpfbereich richtig zu aktivieren, um diese Körperspannung im Alltag nutzen zu können. Wir widmen uns unseren Bauchmuskeln, und auch der Po steht im Fokus. Wir mobilisieren unsere Lendenwirbelsäule und beugen Verletzungen wie Bandscheibenvorfällen vor, wir stärken unsere Schultern und die Arme. Außerdem integrieren wir Trainingseinheiten, die die Ausdauerfähigkeit verbessern.

Bei diesem Ganzkörpertraining wird jeder Teilnehmer an seinen eigenen Grenzen abgeholt und befähigt, diese Grenzen zu erweitern.

30 Minuten Stretch:

Anschließend dehnen wir unsere Muskulatur.

Beide Kurse sind exakt aufeinander abgestimmt und bieten ein abwechslungsreiches Programm. Wöchentlich wechselnde Übungen und verschiedene Musik sorgen dafür, dass beim Training keine Langeweile aufkommt.

Es wird viel geschwitzt, viel gelacht und viel Neues ausprobiert. Ich freue mich auf euch.

Leitung:

Dr. Maya Anna Rosalie Großmann

Termine:

8 Termine ab 13.02.2020

Donnerstags 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine ab 23.04.2020

Donnerstags 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr:

144,00€

Anmeldung/Kontakt:

Anmeldung an: anja.hohmann@billabong-family.de

Bei Fragen zum Kurs: Dr. Maya Anna Rosalie Großmann

Mobil: 01758595045

E-Mail: mayaannarosalie@gmx.de



Qigong: Gesundheitsschützendes Qigong

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst, mit der sich schonende und gesunde Bewegungen erlernen lassen. Die Übungen helfen, auf natürliche Art zu entspannen, und fördern den Stressabbau.

Regelmäßig praktiziert, fördert Qigong die Balance, Beweglichkeit und Gesundheit. Es wird eine aufrechte Körperhaltung erlernt, um typischen Problemen unserer Zeit wie Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch die spezielle Abfolge der Übungen werden Gelenke und Muskeln wieder geschmeidig und durchlässig. Außerdem verbessert sich die Wahrnehmung und Achtsamkeit.

Im Kurs werden Übungen zum Dehnen und zur Förderung von Beweglichkeit vermittelt. Die Übungen erfrischen und energetisieren Körper und Geist, machen Spaß und helfen, sich schneller zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Qigong ist für alle Menschen geeignet, ob jung oder alt. Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (80% Teilnahme am Kurs).

Leitung:

Dirk Ortlinghaus, Zertifizierter Tai Chi- und Qigong-Lehrer

Termine:

22.01.-08.04.2020

22.04.-01.07.2020

Mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr:

110,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@taichibewegt.de

Tel. 069-58 60 97 98

www.taichibewegt.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Rückenfitness

Dieser Rückenfitnesskurs bietet ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining auf unterschiedlichen Fitnesslevels an.

Wir schenken dabei der Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit, haben aber natürlich den ganzen Körper im Blick. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Dehnung werden miteinander verbunden, gestärkt und gefördert. Die jeweilige Kurseinheit wird mit einem entsprechenden Entspannungsprogramm abgerundet.

Krankenkassenzertifiziert nach §20 SGB V, kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Leitung:

Kristin Drewes, dipl. Sport- und Bewegungswissenschaftlerin/ Sportlehrerin
Rückenschullehrerin/ Yogalehrerin/ Faszientrainerin

Termine:

19.03.-28.05.2020 (Kein Kurs in den Osterferien, sowie am 30.04.2020)
Donnerstags 18:00 -19:00 Uhr

Kursgebühr:

152,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: kristin.drewes@gmx.de
sowie über die Krankenkasse

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



Rückenschule

Sie möchten sich unter fachlich kompetenter Anleitung mehr bewegen und haben dabei besonders ihren "geplagten" Rücken im Sinn?
Dieser Kurs dient dazu, den eigenen Körper, speziell den Rücken, zu entdecken, ihn zu mobilisieren und zu kräftigen, um durch die gewonnene innere Balance gestärkt durch den Alltag zu gehen.

Leitung:

Olivia Oppon, Physiotherapeutin

Termine:

19:30 - 20:30 Uhr

1. Kurs: 10x ab 04.02.2020 (immer dienstags, außer 25.02.2020)

2. Kurs: 10x ab 05.05.2020 (immer dienstags, außer 26.05.2020)
(in den hessischen Ferien findet der Kurs nicht statt)

Kursgebühr:

130,00€

Der Kurs ist zertifiziert und kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Anmeldung/Kontakt:

Mobil: 0159-05232861

E-Mail: physiowohl@gmx.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



Salsa - Tanzkurs für Anfänger

Lernen Sie Salsa Cubana tanzen! Sie erhalten Einblick in Stil, Musikrichtung und Leichtigkeit der Salsa. Salsa Cubana Style, auch "Casino"-Stil genannt, wirkt leidenschaftlich, rhythmisch und lebendig, was durch die freie Orientierung im Raum entsteht. Was Sie in diesem Kurs lernen, können Sie erfolgreich danach in Latino Clubs oder im Urlaub praktizieren. Salsa tanzen lernen nach Latino-Rhythmen macht Spaß und hebt die Stimmung. Salsa tanzen hält fit und gesund und hilft, beginnender Demenz vorzubeugen. Salsa ist für jedes Alter geeignet!

Für diesen Kurs brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Sie können mit oder ohne Tanzpartner kommen.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Ort: Billabong Familienzentrum Riedberg

Leitung:

Veronika Ushakova, zertifizierte Tanzlehrerin.

Leitung verschiedener Tanzgruppen

Termine:

16.01.2020 - 20.02.2020 (6 Termine)

Donnerstag 20.00 - 20.45 oder/und 21.00 - 21.45

17.01.2020 - 21.02.2020 (6 Termine)

Freitag 19.00 - 19.45 oder/und 20.00 - 20.45

19.03.2020 - 30.04.2020 (7 Termine)

Donnerstag 20.00 - 20.45 oder/und 21.00 - 21.45

20.03.2020 - 01.05.2020 (7 Termine)

Freitag 19.00 - 19.45 oder/und 20.00 - 20.45

Bei Anmeldung schreiben Sie mir bitte alle Termine, die für Sie in Frage kommen.

Kursgebühr:

15,00€ pro Termin,

90,00€ für 6 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten oder

105,00€ für 7 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: veronica.ushakova@gmail.com

Mobil: 0152-37724498

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Stretch und High Intensity Training

60 Minuten Kraft-Ausdauer-Training:

Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Balance - wir wollen an unsere Grenzen gehen, diese erkennen und erweitern.

In sehr hoher Intensität führen wir unser Training durch, um uns jede Woche einem neuen Wettkampf mit und gegen uns selbst zu stellen. Ich biete euch ein Ganzkörpertraining, das jeden Teilnehmer an seinen eigenen Grenzen abholt und ihn befähigt, diese zu erweitern. Wir arbeiten Woche für Woche an einem höheren Fitnesslevel. So wird wahrnehmbar, wie wir stetig unsere Leistungsfähigkeit steigern.

30 Minuten Stretch:

Im Anschluss dehnen und stretchen wir intensiv unsere Muskulatur. Mit aus dem Yoga entlehnten Übungen wird vor allem anhand von langem Halten die Beweglichkeit verbessert.

Beide Kurse sind exakt aufeinander abgestimmt und bieten ein abwechslungsreiches Programm. Wöchentlich wechselnde Übungen und verschiedene Musik sorgen dafür, dass beim Training keine Langeweile aufkommt.

Es wird viel geschwitzt, viel gelacht und viel Neues ausprobiert.

Ich freue mich auf euch.

Leitung:

Dr. Maya Anna Rosalie Großmann

Termine:

8 Termine ab 13.02.2020

Donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr

8 Termine ab 23.04.2020

Donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr:

96,00€

Anmeldung/Kontakt:

Anmeldung an: anja.hohmann@billabong-family.de

Bei Fragen zum Kurs: Dr. Maya Anna Rosalie Großmann

Mobil: 01758595045

E-Mail: mayaannarosalie@gmx.de

Taekwondo und Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Lassen Sie sich von dem Besten trainieren: Deutschlands erfolgreichster Taekwondoka Faissal Ebnoutalib, Vize-Olympiasieger von Sydney, Weltmeister, Europameister und mehrfacher Deutscher Meister.

Jeder fängt mal klein an. Für die Sieger von morgen, die Wert auf Selbstvertrauen, Körperbeherrschung, Disziplin und Spaß am Sport legen, haben wir genau das Richtige. Das Training zeichnet sich durch wichtige Komponenten aus:

Selbstverteidigung - Menschen Selbstvertrauen geben, dass sie sich in gefährlichen Situationen durch eigene Kraft oder einfache Hilfsmittel wehren können.

Privattraining: Dieses beinhaltet individuelle Trainingseinheiten, abgestimmt auf die privaten Bedürfnisse wie Boxen, Kickboxen, Taekwondo, Selbstverteidigung, Kraft und Ausdauertraining.

Die Zeiten hierfür sind flexibel wählbar.

Für Einzelpersonen oder Kleingruppen nach Absprache buchbar.

Leitung:

Faissal Ebnoutalib

Termine:

Montags

1. Gruppe 18:00 - 19:00 Uhr Kinder
2. Gruppe 19:00 - 20:00 Uhr Jugendliche/ Erwachsene

Dienstags

1. Gruppe 17:00 - 18:00 Uhr Kinder
2. Gruppe 18:00 - 19:00 Uhr Kinder
3. Gruppe 19:00 - 20:00 Uhr Kinder / Jugendliche

Donnerstags

1. Gruppe 16:30 - 17:30 Uhr Kinder
2. Gruppe 17:30 - 18:30 Uhr Kinder
3. Gruppe 18:30 - 19:30 Kinder /Jugendliche



Kursgebühr:

Die Preise verstehen sich monatlich für 1x pro Woche Training (nicht während der hessischen Schulferien):

Nichtmitglieder: 41,00€ 1. Kind, 37,00€ 2. Kind, 33,00€ 3. Kind

Mitglieder: 37,00€ 1. Kind, 33,00€ 2. Kind, 29,00€ 3. Kind

Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene: 45,00€

Anmeldung/Kontakt:

Email: Taekwondo2000@gmx.de

Die Kursanmeldung und das Sepa-Lastschriftmandat bitte ausdrucken und unterschrieben direkt an den Kursleiter zurücksenden.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Tai Chi und Meditation

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst, mit der sich schonende und gesunde Bewegungen erlernen lassen. Die Übungen helfen, auf natürliche Art zu entspannen, und fördern den Stressabbau. Ziel im Tai Chi ist es, in den Bewegungen loszulassen, zu fließen und mit Belastungen wie Druck und Zug mühelos umzugehen. Regelmäßig praktiziert, fördert Tai Chi die Balance, Beweglichkeit und Gesundheit. Durch die spezielle Abfolge der Übungen werden Gelenke und Muskeln wieder geschmeidig und durchlässig. Außerdem verbessert sich die Wahrnehmung und Achtsamkeit. Praktiziert wird die Form nach Cheng Man Qing. Am Ende der Kursstunde wird 15 Minuten im Sitzen oder Stehen meditiert.

Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (80% Teilnahme am Kurs).

Leitung:

Dirk Ortlinghaus, Zertifizierter Tai Chi- und Qigong-Lehrer

Termine:

22.01.2020 - 08.04.2020

22.04.2020 - 01.07.2020

Mittwochs 20:00 - 21:15 Uhr

Kursgebühr:

110,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@taichibewegt.de

Tel. 069-58 60 97 98

www.taichibewegt.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Yoga XL

Der Yoga XL-Kurs ist auf Menschen mit erhöhtem Gewicht angepasst. Ich möchte Sie ermutigen, ein neues und positives Körpergefühl zu entwickeln. Wir werden individuell angepasste Yogaübungen für jeden Teilnehmer praktizieren und durch bewusste Achtsamkeit lernen, unseren Körper und unsere Empfindungen intensiv wahrzunehmen. Die Tiefenentspannung wird unsere Regeneration und unser Wohlbefinden fördern. Sanft werden die körperlichen Grenzen erweitert und neue Kraft und Energie für die Bewältigung des Alltags geschöpft.

Leitung:

Adriana Richter

Termine:

19:00 - 20:30 Uhr

13 Kurseinheiten in Kursreihe I

Montags 06.01.2020 - 30.03.2020

19:00 - 20:30 Uhr

13 Kurseinheiten in Kursreihe II

Montags 06.04.2020 - 29.06.2020

Kursgebühr:

Kursreihe I - 130,00€

Kursreihe II - 130,00€



Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: adriana@lakshmi.yoga

Tel. 0176 - 72188987

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Sivananda - Yoga für Erwachsene für Einsteiger und Geübte

Es werden die Techniken der klassischen und weltoffenen Form des Hatha-Yoga vermittelt. Dieses Yoga ist ein ganzheitliches, praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit durch Atemübungen (Pranayama), Körperstellungen (Asanas) und Tiefenentspannung. Durch ihre weitreichende Wirkung schöpfen Yoga-Asanas und Entspannungstechniken unsere physischen und mentalen Ressourcen vollständig aus. Dadurch sind wir verschiedenen Alltagssituationen besser gewachsen und unterstützen unsere Gesundheit.

Leitung:

Niyati Knoll, Yogalehrerin (BYV)

Termine:

Kurs 1: 13.01.2020 - 30.03.2020, 12x
Montags 19:00 - 20:30 Uhr

Kurs 2: 18.01.2020 - 04.04.2020, 12x
Samstags 09:00 - 10:30 Uhr

Kurs 3: 20.04.2020 - 29.06.2020, 10x
Montags 19:00 - 20:30 Uhr

Kurs 4: 25.04.2020 - 27.06.2020, 7x
Samstags 09:00 - 10:30 Uhr
(am 21.05.2020 & 11.06.2020 kein Yoga)



Kursgebühr:

Kurs 1 und 2: 165,00€ je Kurs

Kurs 3: 140,00€ je Kurs

Kurs 4: 100,00€

Kurs Nr. 1, 2 und 3 sind bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: niyati@yoga-am-riedberg.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

ZUMBA® 4 TEENS

Sind Ihre Kinder zwischen 13-16 Jahre und haben Riesenspaß, sich zu Musik zu bewegen?

Dann ist Zumba® 4 Teens der richtige Tanz-Fitnesskurs für Ihre TEENIES! Zumba® 4 Teens-Kurs enthält original Zumba®-Choreos. Die Steps sind einfach zu erlernen und werden von motivierenden, abwechslungsreichen weltweiten Rhythmen begleitet.

Im Kurs werden Takt- und Rhythmus-Gefühl geschult, Koordination, Selbstvertrauen, Kreativität und Gedächtnis gefördert.

Ein Kurs voller Spaß - jetzt anmelden!

Leitung:

Angelika Janz, Zumba Instructor

Termine:

Dienstags von 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr:

10er Karte 80,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: angelika.janz@gmx.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



ZUMBINI®

Das von Zumba® und BabyFirst für Kinder im Alter von 0 bis 4 Jahren entwickelte Programm Zumbini® kombiniert in 45 Minuten Musik, Tanz und pädagogisches Wissen für unbegrenzten Spaß, Bindung und Lernen. In den Kursblöcken fördern wir die Bewegungsliebe deines Kindes und geben dir die Chance, mit deinem inneren Kind wieder in Kontakt zu treten. Die Bindung stärken: Durch qualitativ hochwertige Zeit für dein kleines und dein inneres Kind. Emotionale Entwicklung: Durch das Tanzen, das Singen, das Fühlen und die Bewegung. Entwicklung kognitiver Fähigkeiten: Musik und Bewegung stimulieren die Vernetzung beider Seiten im Gehirn. Entwicklung motorischer Fähigkeiten: Gleichgewicht und Rhythmus werden durch das Bewegen zur Musik unterstützt. Entwicklung sozialer Fähigkeiten: Durch Interagieren mit anderen Kindern.

Max. Teilnehmer: 12 Kinder mit Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma...)

Das Zumbini® Teilnehmerpaket besteht aus einem Liederbuch mit Liedtexten, visuellen Hinweisen und Elterntipps, 20 original Zumbini® Liedern, die wir teilweise im Kurs verwenden auf CD (auf Wunsch zusätzlich per App) und einer kleinen Stoffpuppe.

Bei Buchung von mehreren Kursen in einem Halbjahr ist die Gebühr für das Zumbini® Teilnehmerpaket nur ein Mal zu entrichten.

Leitung:

Liane Zufall



Termine:

Freitags 9:30 - 10:15 Uhr

Kurs 1: 17.01.2020-21.02.2020 (6 Wochen)

Kurs 2: 28.02.2020-03.04.2020 (6 Wochen)

Kurs 3: 24.04.2020-29.05.2020 (5 Wochen) - ENTFALL am 01.05.2020

Kurs 4: 05.06.2020-03.07.2020 (5 Wochen)

Samstags 11:00 - 11:45 Uhr

Kurs 5: 18.01.2020-22.02.2020 (6 Wochen)

Kurs 6: 29.02.2020-04.04.2020 (6 Wochen)

Kurs 7: 25.04.2020-30.05.2020 (6 Wochen)

Kurs 8: 06.06.2020-04.07.2020 (5 Wochen)

Ein Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache gerne möglich.

Kursgebühr:

6-wöchige Kurse 84,00€ plus 35,00€ für das Zumbini® Teilnehmerpaket

5-wöchige Kurse 70,00€ plus 35,00€ für das Zumbini® Teilnehmerpaket
Geschwisterkinder zahlen die Hälfte (jeweils ohne Teilnehmerpaket).

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: mail@lianezufall.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

ZUMBA®

Perfekt für alle und jeden!

Bei Zumba empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen wie Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Soca, Hip-Hop,..... erst einmal gepackt haben, wirst du es verstehen. Egal welches Fitnessniveau, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. Mach mit und du wirst sehen, was ich meine. Du brauchst nicht einmal zu wissen, wie man tanzt. Bewege einfach deinen Körper und folge mir. Es ist ganz einfach! Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von Ja!!!

Mindestteilnehmerzahl: 10

Maximale Teilnehmerzahl: 30

Mindestalter: 16

Ermäßigung für Schüler (ab 16 Jahre), Studenten und 65+

Leitung:

Liane Zufall

Termine:

Jeden Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs 1: 15.01.2020 - 01.04.2020 (12 Wochen)

Kurs 2: 22.04.2020 - 01.07.2020 (11 Wochen)



Jeden Freitag 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs 3: 17.01.2020 - 03.04.2020 (12 Wochen)

Kurs 4: 24.04.2020 - 03.07.2020 (10 Wochen) - ENTFALL am 01.05.2020

Ein Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache gerne möglich.

Kursgebühr:

Kurs 1: 84,00€ - ermäßigt 60,00€

Kurs 2: 77,00€ - ermäßigt 55,00€

Kurs 3: 84,00€ - ermäßigt 60,00€

Kurs 4: 70,00€ - ermäßigt 50,00€

Kombipakete - Mittwoch und Freitag (2 Stunden pro Woche)

Kurs 1 und Kurs 3: 144,00€ - ermäßigt 96,00€

Kurs 2 und Kurs 4: 126,00€ - ermäßigt 84,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: mail@lianezufall.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Kreativ- & Musikurse

Begleitetes Malen für Kinder ab 4 Jahren

Kinder sind heutzutage sehr starken Anforderungen ausgesetzt, müssen schon früh Leistung zeigen, um für den späteren Wettbewerb auf dem Arbeitsmarkt fit zu sein.

Spätestens zum Schulbeginn sind sie einem stark normierten Pensum ausgesetzt, das normalerweise nicht ihren individuellen Entwicklungsschritten entspricht.

Zusätzlich wird durch ein übermäßig präsenten Angebot der Medien (Computer, Fernsehen, Smartphone usw.) ständig die Aufmerksamkeit der Kinder gefordert. Durch diese Reizüberflutung kann eine emotionale Unerreichbarkeit entstehen.

Ein Kind braucht Raum für seine eigene, frei gestaltete "Spielzeit" ohne Vorgaben, Zwang und Druck. Eine Zeit für sich, um entdecken, erforschen und ausprobieren zu können.

Beim Malen entdeckt und erlebt Ihr Kind sich und die Welt und gestaltet diese nach seinen eigenen Bedürfnissen.

Es fühlt sich in dieser Welt geschätzt und angenommen und kann dadurch seine Qualitäten selbstbewusst in sein Leben tragen.

In meinem geschützten Malraum malt Ihr Kind mit hochwertigen Gouachefarben auf großformatigem Papier an Malwänden.

Frei, ohne Bewertung und Interpretation, darf entstehen, was will.

Leitung:

Harriet Papastefanou, Maltherapeutin

Termine:

Schnupperstunde nach Vereinbarung

Dienstags 16:15 - 17:00 Uhr und 17:15 - 18:00 Uhr

Die Termine können zu den Kurszeiten frei gewählt werden.

Kursgebühr:

Schnupperstunde kostenlos

5er Karte 50,00€

10er Karte 100,00€, für Mitglieder: 95,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: harriet.papastefanou@billabong-family.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



Computer und Roboter verstehen bzw. selber bauen

Experimente mit dem Computer/Controller Arduino führen die Kursteilnehmer zu einem tieferen Verständnis des Computers und der Funktionsweise von Robotersteuerungen. Dabei werden auch die physikalischen Grundlagen der Experimente vermittelt. Theorie und Praxis sind eng verzahnt und damit besser verständlich. Jeder Kursteilnehmer verfügt über ein komplettes Experimentierset und kann somit alles selbst nachvollziehen. Schon am ersten Kurstag schreiben die Teilnehmer ihr erstes Computerprogramm. Im Rahmen des Kurses werden u.a. eine Umweltmesstation und ein intelligentes Fahrzeug konstruiert. Ziel dieses Kurses ist es, den Kursteilnehmern zu ermöglichen, selbstständig weiter zu forschen bzw. zu experimentieren - mit Hilfe des Experimentiersets, einem Computer und dem Internet. Es werden außerdem Fortgeschrittenenkurse angeboten, in denen das Wissen vertieft werden kann.

Voraussetzung: Neugier, Spaß am Experimentieren und Forschen und grundlegende Kenntnisse in der Bedienung von Computern (Texteditor und Internet)

Das Mindestalter für Teilnehmer ist 12 Jahre – Ausnahmen sind möglich. Der Kurs kann ab einer Teilnehmerzahl von 4 stattfinden und ist auf 8 Teilnehmer begrenzt.

Leitung:

Otfried Scheil

Termine:

Ein Termin pro Woche, nachmittags.
Nähere Angaben finden Sie auf der Webseite: www.riedberg-edu.eu

Kursgebühr:

100,00€ für 10 Unterrichtseinheiten à 1 Stunde

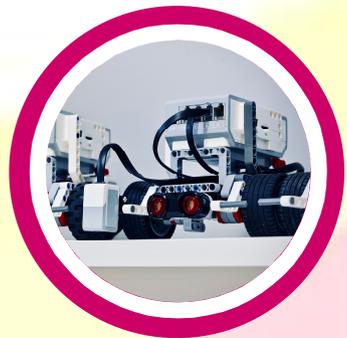
Die Kosten für das umfangreiche Experimentiermaterial incl. Arduino mit mehr als 30 Sensoren/Aktoren und einem intelligenten Fahrzeug betragen 50,00€. Das Experimentierset wird in Folgekursen weiter verwendet. Jeder Kursteilnehmer benötigt ein Notebook.

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: oscheil@gmx.de
<http://www.riedberg-edu.eu>

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



Forscherwerkstatt für Kinder von 8 - 11 Jahren

In der Forscherwerkstatt können Kinder entdecken, forschen, lernen und experimentieren. Und der Clou ist - die Themen setzen sie selbst! Die Kinder stellen Fragen, und wir bereiten die Themen auf. Dabei werden sie von erfahrenen Wissenschaftskommunikatoren begleitet, die Ihre Kinder fördern und nach und nach zu kleinen Forschern werden lassen.

Wichtig ist uns hierbei, dass die Kinder ohne Druck einfach mal ausprobieren können und durch Erfolge gestärkt werden. Dabei lernen sie spielerisch, wie Wissenschaft funktioniert, und können immer wieder etwas entstehen lassen, dass sie auch mit nach Hause nehmen können. Am Ende des Kurses erhält jedes Kind ein Forscherzertifikat.

Die Forscherwerkstatt findet statt bei mindestens 5 Anmeldungen und ist begrenzt auf 15 Teilnehmer. Angebote für andere Altersgruppen sind bei entsprechender Nachfrage möglich.

Leitung:

science birds (Dr. Sascha Vogel und Team)

Termine:

30.01.2020 - 02.04.2020
Donnerstags 16:15 - 17:45 Uhr
(ohne Feiertage und Ferien)

23.04.2020 - 02.07.2020
Donnerstags 16:15 - 17:45 Uhr
(ohne Feiertage und Ferien)

Kursgebühr:

170,00€ zzgl. 35,00€ Material



Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: sascha.vogel@sciencebirds.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.
Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Mal- und Zeichenkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

In unseren Mal- und Zeichenkursen für Kinder und Jugendliche können Kinder ihre Kreativität entdecken und ihre gestalterischen Fähigkeiten mit Spaß erleben. Von einzelnen Künstlerportraits über die Erprobung unterschiedlicher Materialien bis hin zu Bildaufbau und Betrachtung beschäftigen wir uns mit der Welt der Kunst.

In unseren Mal- und Zeichenkursen für Erwachsene können Sie mit Farben und Malwerkzeugen experimentieren.

Gestalten ohne Zwang und Vorschrift. Sie werden beim Malen begleitet und bekommen Anregungen und Tipps für das Bild.

Sie können in entspannter Atmosphäre verschiedene künstlerische Techniken ausprobieren. Unterschiedliche Maltechniken werden mit Acryl-, Gouache- und anderen Malmitteln umgesetzt. Wer Spaß am Malen und Experimentieren mit Farben hat, ist hier genau richtig. Neben der Malerei können Sie auch Design-Techniken und deren Grundlagen kennen lernen.

Leitung:

Tina Bi, Dozentin/ Dipl. Designerin (Kunsthochschule)

Termine:

Kurse monatlich fortlaufend

Kurs 1:

Mal- und Zeichenkurse für Kinder und Jugendliche (ab 6 Jahren)

Samstags 14:00 - 15:30 Uhr

Kurs 2:

Mal- und Zeichenkurse für Kinder und Jugendliche (3-5 Jahre)

Samstags von 14:00 - 15:00 Uhr

Kurs 3:

Zeichenkurs für Erwachsene (ab 18 Jahre)

Samstags von 12:00 -13:00 Uhr

Kursgebühr:

Kurs 1 - 66,00€ pro Monat / Kind

Kurs 2 - 56,00€ pro Monat / Kind

Kurs 3 - 68,00€ pro Monat / Erwachsene

Anmeldung/Kontakt:

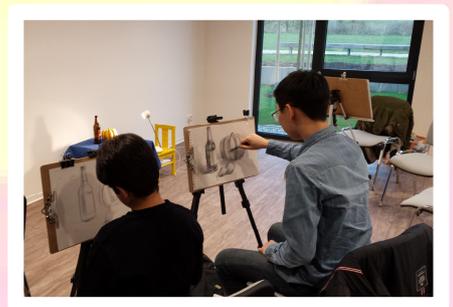
Mobil: 0179 - 5306600 / 0176 - 29772188

E-Mail: 30197666@qq.com / BTT688@gmail.com / wwd688@gmail.com

Wechat: TTB Germany und WWD-Germany

Die Kursanmeldung und das SEPA-Lastschriftmandat bitte ausdrucken und unterschrieben direkt an den Kursleiter zurücksenden.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



Musik für kleine Ohren

Altersgruppe 6 bis 18 Monate



Schon gleich nach der Geburt können Babys verschiedene Geräusche unterscheiden. Sie reagieren auf Musik und sanftes, rhythmisches Trommeln, lauschen gespannt den Stimmen ihrer Umgebung und wenden sich Klängen und Geräuschen zu. Streicheleinheiten und rhythmische Bewegungen sind neben Musik und Gesang der beste Trost und das schönste Spiel zugleich.

In unserem Kurs Musik für kleine Ohren wird Musik mit unterschiedlichen Materialien, Tönen und Geräuschen kombiniert. Dazu bedienen wir uns aus dem Orff'schen Zauberkoffer, der neben einem bunten Fundus an kleinkindgerechten Instrumenten eine Vielzahl faszinierender Geräusche und Klangbausteine bereithält. Hier bieten insbesondere fremdländische Instrumente und Naturgeräusche erstaunliche Hörerlebnisse und weben einen Klangteppich, der tragend und nährend wirken kann. Seidentücher, Sinnesbälle und Fühlsäckchen unterstützen Lieder, sanfte Musik und Berührungsspiele ganzheitlich und multisensorisch.

In insgesamt 10 liebevoll geplanten Kurseinheiten à 45 Minuten verfolgen wir die ganzheitliche Förderung der Kinder durch den gezielten Einsatz von Musik und Bewegung und führen sie bereits von Anfang an spielerisch und ohne Leistungserwartungen an Musik heran.

Das Wiegen im Mutterarm, Knierieter, rhythmische Echospiele oder auch Lieder zur Körpererfahrung stoßen das körperliche Empfinden und Bewegen an und bringen den Rhythmus direkt in die Kleinsten.

Leitung:

Nadine Ortkemper, integr. therap. Musikpädagogin / Musiktherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, lizenzierte Lehrkraft für Musikgarten für Babys, Phase 1, Phase 2 und MusikKindergarten, Entspannungspädagogin und Mentalcoach

Termine:

Kurs 1 MKO: Mittwochs 10:30 - 11:15 Uhr

Kurs 2 MKO: Mittwochs 11:30 - 12:15 Uhr

Kurs 3 MKO: Mittwochs 12:30 - 13:15 Uhr

Kursstart 1: 12.02.2020 (12.02.2020, 19.02.2020, 26.02.2020, 04.03.2020, 11.03.2020, 18.03.2020, 27.03.2020, 01.04.2020, 22.04.2020, 29.04.2020)

Kursstart 2: 06.05.2020 (06.05.2020, 20.05.2020, 27.05.2020, 03.06.2020, 10.06.2020, 17.06.2020, 24.06.2020, 01.07.2020)

Kursgebühr:

Kursstart 1: 10 UE 139,00€ - Kursstart 2: 8 UE 124,00€

Anmeldung/Kontakt: www.tingeli.de - info@tingeli.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



Musikgarten Phase 1

Altersgruppe 18 Monate bis 3 Jahre



Musikgarten Phase 1 ist ein Eltern-Kind-Konzept, welches sich an Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren richtet. Gemeinsam entdecken wir Lieder, Fingerspiele und Verse, fantasievolle Tänze und Spiele in der Großbewegung im Raum, erforschen und experimentieren mit Klängen und Instrumenten sowie unseren körpereigenen Stimmungen durch Singen und Tönen oder auch Klatschen, Stampfen, Patschen und Trommeln.

In dieser Altersgruppe sind die kleinen Kursteilnehmer bereits aktiv eingebunden, aufmerksam dabei und am musischen und spielerischen Geschehen beteiligt. Sie zeigen ihr Interesse und die große Neugierde an Musik, an Rhythmus und Klang durch stürmisches Musizieren, freies und fantasievolles Bewegen und Tanzen, gestisches und mimisches Spiel sowie wildes Trommeln und Toben. Gleichzeitig sind sie mäuschenstill und lauschen, wenn Koshi, Sansula und Zimbeln zum Innehalten einladen. Der Ablauf der 10 Stunden à 45 Minuten ist sorgfältig auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. Kinder werden optimal und entwicklungspezifisch angesprochen.

Lassen Sie sich und Ihr Kind überraschen, wie spielerisch und fantasievoll der Zugang zur Musik und der Weg zum aktiven Singen sein können.

Leitung:

Nadine Ortkemper, integr. therap. Musikpädagogin / Musiktherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, lizenzierte Lehrkraft für Musikgarten für Babys, Phase 1, Phase 2 und MusikKindergarten
Entspannungspädagogin und Mentalcoach

Termine:

Kurs 1 MG 1: Mittwochs 09:30 - 10:15 Uhr

Kursstart 1: 12.02.2020 (12.02.2020, 19.02.2020, 26.02.2020, 04.03.2020, 11.03.2020, 18.03.2020, 25.03.2020, 01.04.2020, 22.04.2020, 29.04.2020)

Kursstart 2: 06.05.2020 (06.05.2020, 20.05.2020, 27.05.2020, 03.06.2020, 10.06.2020, 17.06.2020, 24.06.2020, 01.07.2020)

Kursgebühr:

Kursstart 1: 10 UE 139,00€

Kursstart 2: 8 UE 124,00€

Anmeldung/Kontakt:

www.tingeli.de

E-Mail: info@tingeli.de



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Schauspielkurs für Kinder von 5-7 Jahren

Schauspiel fördert die Kreativität und Ausdruckskraft. Es schafft Bewusstsein für sich und andere und macht ganz einfach Spaß! In diesem Kurs werden spielerisch und altersgerecht die Grundlagen des Schauspiels vermittelt.

Mit Übungen, Spielen und Techniken aus der professionellen Schauspielausbildung wird jedes Kind individuell in seiner Ausdrucksfähigkeit und Kreativität gefördert.

Durch viel Musik, Verkleidung und der spielerischen Darstellung verschiedener Rollen und Charaktere entwickeln die Kinder sich weiter. Ganz nebenbei lernen die Kinder

- Teamfähigkeit
- freies Sprechen
- Körperwahrnehmung
- eigene Energien lenkbar zu machen
- sich in andere hineinzusetzen
- Überwinden von Angstzuständen oder Blockaden

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Der Unterricht findet ohne Schuhe statt, bitte dicke Socken oder Schlappchen mitbringen.

Leitung:

Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und Schauspiellehrerin

Termine:

Donnerstags 16:30 - 17:30 Uhr (außer in den hessischen Schulferien)

Kursgebühr:

55,00€ monatlich

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: schauspielschule@anneliebisch.de
schauspielschule.anneliebisch.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



Schauspielkurs für Kinder von 8-12 Jahren

Schauspiel fördert die Kreativität und Ausdruckskraft. Es schafft Bewusstsein für sich und andere und macht ganz einfach Spaß! In diesem Kurs werden spielerisch und altersgerecht die Grundlagen des Schauspiels vermittelt.

Mit Übungen, Spielen und Techniken aus der professionellen Schauspielerausbildung wird jedes Kind individuell in seiner Ausdrucksfähigkeit und Kreativität gefördert.

Durch viel Musik, Verkleidung und der spielerischen Darstellung verschiedener Rollen und Charaktere entwickeln die Kinder sich weiter. Ganz nebenbei lernen die Kinder

- Teamfähigkeit
- freies Sprechen
- Körperwahrnehmung
- eigene Energien lenkbar zu machen
- sich in andere hineinzusetzen
- Überwinden von Angstzuständen oder Blockaden

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Der Unterricht findet ohne Schuhe statt, bitte dicke Socken oder Schlappchen mitbringen.

Leitung:

Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und Schauspiellehrerin

Termine:

Donnerstags 17:30 - 19:00 Uhr (außer in den hessischen Schulferien)

Kursgebühr:

65,00€ monatlich

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: schauspielschule@anneliebisch.de
schauspielschule.anneliebisch.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.



Schauspielkurs für Erwachsene

Sie hatten schon immer Lust, Theater zu spielen, sich aber bis jetzt nicht getraut? Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Kurs werden Grundlagen des Schauspiels vermittelt. Mit Übungen, Spielen und Techniken aus der professionellen Schauspielerausbildung können Sie in die spannende Welt des Schauspiels hineinschnuppern.

Übungen und Spiele zu Ausdruck, Körperhaltung, Bewegung, Stimme, Konzentration und Präsenz werden Ihnen die Hemmungen nehmen und die Fertigkeit vermitteln, Themen, Situationen und Szenen zu improvisieren und den anderen vorzuführen. Die Wiederentdeckung der Spielfreude, die in unserem Alltag so oft verloren geht, wird in diesem Kurs im Mittelpunkt stehen.

Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, man fühlt sich freier und hat Spaß. Ganz nebenbei lernen die Teilnehmer

- Teamfähigkeit
- freies Sprechen
- Körperwahrnehmung
- eigene Energien lenkbar zu machen
- sich in andere hineinzusetzen
- Überwinden von Angstzuständen oder Blockaden

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit. Der Unterricht findet ohne Schuhe statt, bringen Sie bitte dicke Socken oder Schlappchen mit.

Leitung:

Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und Schauspiellehrerin

Termine:

Montags 19:30 - 21:00 Uhr (außerhalb der hessischen Schulferien)

Kursgebühr:

Monatlich 65,00€

Oder 10er-Karte für 165,00€, über 4 Monate zu verbrauchen

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: schauspielschule@anneliebisch.de
schauspielschule.anneliebisch.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Sprachen & Schule

Chinesisch für Kinder und Erwachsene

Wir bieten Chinesisch-Unterricht für alle in Frankfurt und Umgebung mit und ohne chinesischer Herkunft an. Im Frankfurter Raum gibt es viele junge chinesische Familien, die ihren Kindern die Möglichkeit bieten wollen, die Verbindung mit der chinesischen Kultur und der chinesischen Sprache beizubehalten.

Selbstverständlich finden auch die deutschen Kinder und Erwachsene - mit oder ohne chinesische Vorkenntnisse - solange sie Chinesisch lernen wollen, den passenden Kurs bei uns.

Unsere Vorteile:

- kompetenzorientiertes Unterrichtskonzept
- moderne Lehrwerke
- kleine Lerngruppen
- erfahrene und didaktisch ausgebildete muttersprachliche Lehrkräfte

Leitung:

Xiaoqing He, M.A. Pädagogin

Yuheng Jiang, Dipl. Pädagogin

Termine:

Samstags

09:15 - 10:45 Uhr für Kinder ab 5-6 Jahren

11:00 - 12:30 Uhr für Kinder ab 12 Jahren

Kursgebühr:

38,00€ pro Monat

Anmeldung/Kontakt:

Schön-Zentrum für chinesische Sprache und Kultur

Sebastian-Kneipp-Str. 39, 60439 Frankfurt

Telefon: 0157-57701117

Email: schoenchinesischlernen@gmail.com

www.schoenchinesischlernen.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Deutsch als Fremdsprache Niveau A1 bis C2

Gezielte Vorbereitung auf die jeweiligen offiziellen Sprachniveau-Zertifikatsprüfungen des Goethe-Instituts
Deutsch lernen in gemütlicher und entspannter Atmosphäre, nette Unterhaltungen, small talk, praxis- und alltagsbezogenes Training
Unterrichtsinhalte: Hörverstehen, Grammatik, Text und Konversation

Leitung:

Christoph Grunewald, DaF-Lehrer (Deutsch-Muttersprachler)
Tamara Schriegel, Diplomierte Deutschlehrerin

Termine:

Kursangebot (2x wöchentlich):

A1-Level:

Jeden Donnerstag & Freitag 11.45 – 13.45 Uhr
(ideal für Aupairs, Einstieg in die deutsche Sprache)

A2-Level:

Jeden Dienstag & Freitag 09.45 – 11.45 Uhr

B2-Level:

Dienstag 11.45 – 13.45 Uhr

Donnerstag 09.45 – 11:45 Uhr

(ideal für Eltern, die vormittags ihre Kinder in Schule, Hort oder Kindergarten haben)

B/C-Level fortlaufender Nachmittagskurs

Jeden Montag & Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr

(ideal für Berufstätige, Deutschkonversation auf hohem Niveau in gemütlicher Runde)

Information: Neuer A1.2-Kurs, Start 13.01.2020 (Dauer 2 Monate)!

Neuer A2-Kurs, voraussichtlicher Start im Februar!

Neuer B1-Kurs, voraussichtlicher Start im Februar!

„Bitte rechtzeitig voranmelden!“



Kursgebühr:

175,00€ pro Monat (bzw. bis ein Block aus 8 Unterrichtseinheiten zu je 120 Minuten abgeschlossen ist)

- Für jedes weitere Familienmitglied 40% Rabatt

- Gastfamilien, die für ihr Aupair bezahlen, erhalten 30% Rabatt

Anmeldung/Kontakt:

Christoph Grunewald 0163-3090208

E-Mail: grunewaldagentur@gmx.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Elterntaining zur Hausaufgaben-situation

Zielgruppe: Eltern von Kindern der 1. bis 5. Schulklassen.
Gruppengröße: 5 - 10 Pers.

Ziele des Trainings:

Die Teilnehmer/innen erfahren theoretisch und üben praktisch, wie sie ihr Kind bei der Erledigung der Hausaufgaben mit etwas mehr Gelassenheit unterstützen und in die Selbständigkeit begleiten können. In einem gegenseitig inspirierenden Austausch besprechen wir Wege aus frustrierenden Lernsituationen. Langfristiges Ziel ist die Aufrechterhaltung einer guten Eltern-Kind-Beziehung, trotz Schule!

Behandelte Themen:

Reflexion über Erziehungsziele / Lernorganisation und Lernstrategien / Hinweise auf behandlungsbedürftige Lernstörungen / Konzentration / Lernmotivation / Selbständigkeit / Umgang mit negativen Emotionen / faire Kommunikation / Hochbegabung und Hochsensibilität / Stressbewältigung für die ganze Familie.

Françoise Goldmann ist Diplom-Psychologin, systemische Beraterin, Mutter, Stiefmutter, Entspannungspädagogin für Kinder und noch einiges mehr. Sie hat Erfahrung in der Schulpsychologie, der Schulsozialarbeit und hat die Hausaufgabenbetreuung einer weiterführenden Schule geleitet. Seit nun vier Jahren begleitet sie Schüler*innen und ihre Familien bei unterschiedlichen Themen (Hochsensibilität, Stress, Lernen, Trauer) in eigener Praxis. Mit der Haltung, dass Kinder nicht artig sein müssen, sondern großartig sind, hat sie nur gute Erfahrung gemacht.

Leitung:

Françoise Goldmann, Diplom-Psychologin, Schüler- und Familiencoach

Termine:

Dienstags: 19:30 - 21:00 Uhr, Beginn: ab dem 14.01.2020, wenn die minimale Teilnehmerzahl erreicht ist. Es lohnt sich jederzeit zu fragen, ob der Kurs schon begonnen hat oder ob es noch freie Plätze gibt. Das Training findet an 6 Abenden verteilt auf 8 - 10 Wochen statt. NICHT in den Ferien.

Kursgebühr:

130,00€ pro Person inkl. Arbeitsunterlagen

Anmeldung/Kontakt:

Mobil: 0162/155 10 58

E-Mail: kontakt@schueler.coach

Internet: www.schueler.coach



Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Helen Doron English for Kids

Helen Doron English ist eine einzigartige, wissenschaftlich anerkannte Methode, mit der Babys, Kinder und Jugendliche leicht und natürlich Englisch lernen.

Sie wurde von der britischen Linguistin Helen Doron entwickelt. Seit 1985 unterrichten Lehrkräfte nach dieser Methode weltweit Kinder im Alter von drei Monaten bis 18 Jahren – mit Leidenschaft und sicherem Erfolg.

Altersgerechter Spracherwerb mit Spaß und Bewegung in einer vertrauensvollen, inspirierenden Atmosphäre – die Helen Doron Erfolgsmethode hat das Muttersprachenprinzip professionell perfektioniert. Durch Nachahmung, wiederholtes Hören und positive Bestärkung wachsen die Babys, Kinder und Jugendlichen in die englische Sprache hinein und lernen, sie intuitiv und sicher anzuwenden.

Helen Doron Early und Teen English bietet weltweit als Nr. 1 ein systematisch aufeinander aufbauendes Kursangebot, ansprechende Materialien und speziell ausgebildete Fachlehrkräfte, die Qualität und Kontinuität garantieren. Durch konstante Weiterentwicklung der Materialien ist Helen Doron pädagogisch immer auf dem neuesten Stand und technisch up to date (verschiedene Apps und spezielle Webseiten wie Kangiclub.com und Teenbuzz.com).

Kursnamen und Altersgruppen:

- 3-6 Jahre: Fun with Flupe
- 6-9 Jahre: Jump with Joey
- 8-10 Jahre: Botty, the Robot
- 9-11 Jahre: Paul Ward Explores
- 10-12 Jahre: Paul Ward's Adventures
- ab ca. 12 Jahre: Teen Talent, Teen Choices

Die Einteilung ist nicht bindend, wir entscheiden immer individuell je nach Kenntnisstand des Kindes.

Termine:

Termine finden Sie unter www.billabong-family.de

Kursgebühr:

Monatlich:

59,00€ für 45 Minuten, plus 5,00€ Gebühren für Auswärtskurse

69,00€ für 60 Minuten, plus 5,00€ Gebühren für Auswärtskurse

Da wir Mieter in den Räumlichkeiten von Billabong sind,

kommt pro Monat noch eine Gebühr von 5,00€ hinzu für anteilige Miete.

Anmeldung/Kontakt:

Helen Doron English Hochtaunus

Platz der Deutschen Einheit 1, 61440 Oberursel

Telefon: 06171 / 699 986 Fax: 699 987

E-Mail: hochtaunus@helendoron.de

Web: www.helendoron.de/branch/oberursel

Russisch-Unterricht für Kinder

Russisch-Unterricht für Kinder jeden Alters und aller Lernstufen, insbesondere auch als muttersprachlicher Unterricht. Mehrsprachlichkeit ist das Gebot der Zeit.

Die Sprache verbindet Menschen und die Familie.

Ziel ist es, den Schülern Kenntnisse nicht nur der russischen Sprache, sondern auch der russischen Kultur im weitesten Sinne (Geschichte, Literatur usw.) zu vermitteln. Wir möchten bei den Kindern das Interesse für russische Bücher, Filme, Musik und vieles mehr wecken.

Für bilinguale Kinder ist es zudem sehr wichtig, in der eigenen russischen Familie sowie der russischen Gesellschaft sicher und frei kommunizieren zu können.

Lerninhalte:

Soweit möglich versuchen wir, nach den russischen Rahmenlehrplänen zu unterrichten. Andererseits müssen wir jedoch dem besonderen Umstand Rechnung tragen, dass die Sprache nicht in dem Herkunftsland unterrichtet wird und auch nicht in dem dort üblichen zeitlichen Umfang.

Der Unterricht wird von erfahrenen und didaktisch/pädagogisch ausgebildeten Lehrkräften durchgeführt.

Leitung:

Natalia Mojaeva-Hähnlein, Diplom-Slavistin, Lehrerin für russische Sprache und Literatur, Lomonosov-Universität Moskau

Termine:

Sonntags ab 09:30 Uhr

(Schulferien ausgenommen, 36 Einheiten zu je 90 Min. pro Schuljahr)

Kursgebühr:

48,00€ pro Monat und Kind (Kleingruppe 4-8 Teilnehmer)

Materialkosten: 10,00€ pro Halbjahr

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@russisch-web.de

Mobil: 0151-64950450 (auch WhatsApp)

www.russisch-unterricht.com

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Beratungen

Beratung bei Depressionen nach der Geburt

Ein Baby kommt zur Welt, das Glück müsste jetzt eigentlich perfekt sein. Manchmal kommt es jedoch anders als erträumt. Statt des erwarteten Mutterglücks stellen sich möglicherweise Tränen, Unsicherheit und Angst ein. Die Geburt eines Kindes und das völlig veränderte Leben mit einem Baby sind einschneidende Ereignisse, die durchaus eine seelische Krise auslösen können.

Auch wenn das nicht in das verbreitete Mutterbild passt, geht es vielen Frauen so: die sogenannte postpartale Depression betrifft mindestens 10 % aller Mütter. Häufig geäußerte Sätze wie "Reiß dich halt ein bisschen zusammen" nützen in dieser Situation gar nichts. Sich Hilfe zu holen, ist der erste Schritt auf dem Weg, der aus der Krise führt.

Die persönliche Beratung bietet die Möglichkeit, Ihre individuelle Situation zu besprechen und konkrete nächste Schritte auf dem Weg aus der Krise zu finden. Ihre Fragen, Ängste und Wünsche haben im Gespräch genauso Raum wie Informationen zur postpartalen Depression sowie zu Anlaufstellen und Therapieangeboten im Raum Frankfurt.

Auch Angehörige betroffener Frauen können gerne eine Beratung in Anspruch nehmen.

Leitung:

Melanie Weimer

(Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin®, GfG-Familienbegleiterin®, Systemische Beraterin und Supervisorin)

Termine:

Nach Absprache

Kursgebühr:

40,00€ pro Stunde

Anmeldung/Kontakt:

Tel. 069 – 53098687

E-Mail: melanie@weimer-familienbildung.de



Drop In & Settle In Frankfurt Riedberg

Komm vorbei und werde heimisch in Frankfurt-Riedberg



Are you new in town? Do you need some help getting settled?
We offer all new(ish) expats and their families advice and guidance so you will feel home soon. Whether it will be trips, social clubs or simply help navigating schools and childcare... we are here to assist.
Just visit our free consultation hour.

Bist du neu in der Stadt? Brauchst du ein wenig Unterstützung, um dich hier einzuleben?
Wir bieten allen neu zugezogenen Expats und ihren Familien Orientierungshilfe, damit ihr euch hier ganz schnell heimisch fühlen könnt. Egal, ob ihr Tipps zu Freizeitaktivitäten und Vereinen oder auch Hilfe bei der Suche nach Schulen oder Kinderbetreuung braucht, wir sind hier, um eure Fragen zu klären.
Besucht einfach unsere kostenfreie Sprechstunde.

Leitung:
Jessica Tariq

Termine:
04.02.2020, 03.03.2020, 07.04.2020, 05.05.2020, 02.06.2020
jeweils von 11:00 - 12:00 Uhr

Kursgebühr:
free, kostenlos

Anmeldung/Kontakt:
E-Mail: info@littlenomadscoaching.com
www.littlenomadscoaching.com

Familienbegleitung im Familienzentrum

Als zertifizierte Elternbegleiterin stehe ich Ihnen gerne als Begleiterin in nahezu allen Bereichen, in denen Sie eine Beratung oder Begleitung benötigen, zur Verfügung. Wenn Sie z.B. Probleme innerhalb der Familie haben oder bei Gesprächen in der Kita, dem Hort und der Schule nicht weiterkommen. Oder Sie wünschen sich eine neutrale ZuhörerIn, um ggf. einen anderen Blickwinkel auf Ihr Problem zu bekommen, wenn Sie beim Ausfüllen behördlicher Anträge Hilfe brauchen oder Kontakte zu professionellen Ansprechpartnern bekommen möchten. Dann können Sie mich gerne in all diesen Situationen kontaktieren.

Leitung:

Anja Hohmann

Termine:

Nach Absprache

Kursgebühr:

Das familienbegleitende und beratende Angebot wird vom Familienzentrum Billabong kostenlos für Sie bereitgestellt.

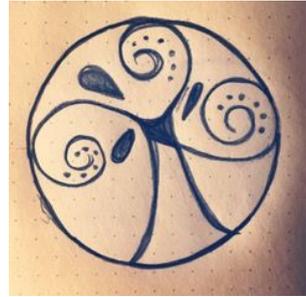
Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: anja.hohmann@billabong-family.de



Lichtblick

"Wir werden immer traurig sein! Aber bitte lasst uns nicht immer unglücklich sein. Wo Liebe ist, kann Glück nicht verschwinden."



Wir haben wohl das Schlimmste erlebt, was werdenden Eltern passieren kann. Wir mussten unser geliebtes Kind viel zu zeitig wieder gehen lassen. Leider ist das Thema Fehlgeburt oder "Missed Abort" in der Öffentlichkeit noch mit vielen Tabus behaftet. Es wird nicht darüber gesprochen oder einfach nur verdrängt. Dabei hilft es uns zu reden, uns auszutauschen, zu lachen, zu weinen, zu fallen und wieder aufgefangen zu werden. In diesem Kurs werden wir in einem geschützten Umfeld über das Erlebte reden, Abschied nehmen und durch kreative und meditative Elemente den Lichtblick in unser Herz zurückholen. Dabei spielt es keine Rolle, wieviel Zeit inzwischen vergangen ist oder in welcher Schwangerschaftswoche der Abort stattgefunden hat. Im Vordergrund steht bei uns das Verstandenwerden und den Weg zu einem starken ICH wiederzufinden. Ganz getreu nach dem Motto "Alles kann, nix muss". Sehr gerne kann im Vorfeld ein persönliches Treffen mit mir vereinbart werden, um danach zu entscheiden, ob wir uns zwischenmenschlich auch gut verstehen. Dieser Kurs ist nicht gleichzusetzen mit einer professionellen Traumatherapie, sondern darf als eine Art kreative Selbstfindungsgruppe mit dem besonderen Etwas verstanden werden.

"Wenn du in der Nacht den Himmel betrachtetest, weil ich auf einem von ihnen wohne, dann wird es für dich sein, als ob alle Sterne lachten, weil ich auf einem von ihnen lache."

Zitat aus "Der kleine Prinz" von Antoine de Saint-Exupéry

Leitung:

Tina Benz

Termine:

Termine werden bei Interesse bekannt gegeben, 6 Kurseinheiten
Freitags 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr:

100,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: tina-wachsmuth@gmx.net

Mobil: 0152/3177823

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Veranstaltungen, Seminare & Workshops

BEziehung vor ERziehung - Was Eltern für ein harmonisches Familienleben brauchen

Als Eltern möchten wir unseren Kindern Orientierung geben, sie beschützen und gleichzeitig Raum für ihre persönliche Entwicklung gewähren. Wir wünschen uns eine Beziehung, die geprägt ist von Liebe, Nähe, Verständnis und Vertrauen. Im Alltag gerät dies jedoch häufig in den Hintergrund. Wichtiger erscheint es dann, die Kinder wirksam zu erziehen, damit sie das tun, von dem wir denken, dass es richtig sei. Dieses Verhalten führt nicht selten zu Widerstand oder Rebellion.

Oft ist die Art, wie wir miteinander sprechen, der Auslöser für diese Abwehrhaltung. Es gibt aber eine Möglichkeit, Anliegen wertschätzend zu formulieren: Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist neben einer Kommunikationsmethode eine Lebenshaltung, die es uns ermöglicht, auf unser eigenes Verhalten und das unserer Kinder zu schauen und unsere jeweiligen Bedürfnisse zu erfüllen. In diesem Workshop lernst du

- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte zu lösen
- klare Grenzen zu setzen, ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

Marita Strubelt ist Mutter, Stiefmutter und Familiencoach. Sie ist den Weg gegangen, als kinderlose Stiefmutter hin zu einer Patchworkmama mit "zwei Bauchtöchtern und einem Bonussohn". ...Als Coach und mit ihrem Blog „Patchwork auf Augenhöhe“ leistet Marita einen wertvollen Beitrag für ein harmonisches, friedvolles Familienleben. Sie ist zertifizierte Elternkursleiterin beim DKSB und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.

Leitung:

Marita Strubelt

Termine:

21.03.2020 - Samstag von 9:30 - 16:30 Uhr

Kursgebühr:

80,00€ / Einzelperson – 150,00€ / Paar

Anmeldung/Kontakt: E-Mail: marita@patchworkaufaugenhoehe.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Einführung in die Tanzimprovisation und Tanzgestaltung - Generationsübergreifend für Erwachsene ab 21 Jahren

"Nicht, wie eine Ballerina sich bewegen kann, sondern was die Leute bewegt, interessiert mich." (Pina Bausch)

Lassen Sie Ihren Alltag in diesen 90 Minuten hinter sich und tauchen Sie mit Ihrem Körper in den Bewegungsfluss zur Musik ein. Die Tanzimprovisation greift auf das Bewegungsmaterial zurück, das jeder einzelne Mensch in sich trägt. Jeder bekommt den Freiraum, auf seine Art und Weise zu tanzen. Hier haben Sie die Möglichkeit, den Kopf einfach mal auszuschalten und Ihrem Körper zu folgen. Wem das schwer fällt, erhält Hilfestellung (z.B. durch Tanz-/Körperreisen und angeleitete Bewegungsübungen). Entdecken Sie mit einfachen Methoden, welche Bewegungsqualitäten in Ihnen stecken. Die Körperwahrnehmung, das Gleichgewicht und die eigene Achtsamkeit werden geschult. Entspannung und Kreativität stellen sich dabei fast von selbst ein. Gegen Ende des Kurses erhalten Sie zudem einen Einblick in die choreographische Arbeitsweise: erleben Sie, wie man mit wenig Bewegungsmaterial eine ganze Tanzgestaltung füllen kann. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen:

- lockere (Sport-)Kleidung
- auch langarmige Kleidung (für Boden-/Entspannungsphasen)
- rutschfeste Socken und/oder leichte, flache Schuhe
- Getränke

Leitung:

Sandra Klee (zertifizierte Tanzpädagogin, Systemischer Coach)
Tänzerische Schwerpunkte: Modern Dance/Zeitgenössisch,
Tanzimprovisation/-gestaltung und Afrikanischer Tanz

Termine:

07.02.2020, 21.02.2020, 06.03.2020, 20.03.2020, 03.04.2020
14-tägig freitags, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr:

85,00€

Mindestteilnehmerzahl: 6, max. 14

Anmeldung/Kontakt:

Email: klee@tanzfeld.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Mit tänzerischer Leichtigkeit zu einem bewussten Führungsmanagement - Fortbildung für weibliche Führungskräfte (Arbeitsthema: Selbstführung)

An den beiden Kurstagen nähern wir uns Themenfeldern der Selbstführung wie Veränderungsbereitschaft, Flexibilität, Grenzen, Kommunikation und Gestaltungsspielräume. Über tänzerische Bewegungsmomente spielen wir mit dem für die Tanzimprovisation charakteristischen Moment des Zufalls. Durch den variablen Umgang mit dem Element "Zeit" lassen sich unbewusste Bewegungsmomente anhalten und in der Reflexion auf die Bewusstseinssebene transformieren.

In Reflexionsphasen (angelehnt an systemisches Coaching) wird das tänzerisch Erlebte auf den individuellen Führungsalltag übertragen wie z.B.: „Wo liegen die persönlichen Ressourcen, aber auch unternehmerischen Grenzen?“ „Wo gibt es Gestaltungsräume?“ „Welchen Rahmen und welche Mittel braucht die Führungskraft, um ihr individuelles ganzheitliches Führungsmanagement einzurichten?“ Der Workshop bietet Ihnen einen geschützten Rahmen, um sich auf Ihre Intuition einzulassen und Vertrauen darin zu finden. Erlangen Sie somit ein frisches (Selbst-)Bewusstsein und ein klares Bild über Ihre persönlichen Führungsmöglichkeiten. Durch den freiwilligen Austausch untereinander entstehen Impulse, die Ihre individuelle Strategie im Führungsalltag und Ihr Selbstmanagement bereichern können. Sind Sie bereit, sich dem Thema Führung auf bewegte und kreative Art zu nähern? Dann freue ich mich auf Ihre Anmeldung.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen:

lockere (Sport-)Kleidung, auch langarmige Kleidung (für Boden-/Entspannungsphasen), rutschfeste Socken oder leichte, flache Schuhe, Getränke, Notizblock, Stift, Neugierde und Experimentierfreude, Offenheit

Leitung:

Sandra Klee (Diplom-Tanzpädagogin (TI), Systemischer Coach (CoT))

Tänzerische Schwerpunkte: Modern Dance/Zeitgenössisch, Tanzimprovisation/-gestaltung und Afrikanischer Tanz

Termine:

15.02.2020 und 14.03.2020 - jeweils 10:00 - 17:30 Uhr (mehrere Pausen)

Kursgebühr:

250,00€ bei 4-5 Teilnehmern - 225,00€ bei 6-10 Teilnehmern

Anmeldung/Kontakt:

Email: klee@tanzfeld.de

Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.

Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

Sonstiges

Maltherapie im Familienzentrum

Als zertifizierte Maltherapeutin/-begleiterin biete ich Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit, sich in meinem Malraum auszuprobieren. Unbewertet und ohne Interpretation kann man im geschützten Malraum völlig frei den Farben und Ideen den Raum geben, der im Alltag immer untergeht. Mit hochwertigen Gouachefarben mit Pinseln oder den Fingern werden auch absolut Ungeübte den Spaß an der Kreativität entdecken können.

Zusätzlich zu meinen regelmäßigen Kursen plane ich verschiedene Angebote wie Malen für Familien, Malen für Schwangere und Wochenendworkshops mit speziellen Themen. Das Angebot Malen mit Demenz findet bereits großen Anklang.

Auch Einzelstunden| z.B. als Geschenk (mit individuell gestaltetem Gutschein) sind möglich.

Sprechen Sie mich an, Ihre Ideen sind meine Anregung und Motivation.

Leitung:

Harriet Papastefanou

Termine:

Nach Absprache

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: harriet.papastefanou@billabong-family.de



Das Tauschlädchen Billabong

Kinderbekleidung und Spielzeug wird nur kurz genutzt. Ihr Kind ist aus den Anzihsachen herausgewachsen oder sie gefallen nicht mehr? Die Spielsachen sind nicht mehr altersentsprechend? Dann bringen Sie sie zu uns ins Tauschlädchen Billabong.

Wie funktioniert das Tauschlädchen?

- Sie bringen Ihre gut erhaltene Kinderbekleidung oder Spielzeug in unser Tauschlädchen und nehmen sich etwas anderes mit.
- Sie kommen, stöbern, nehmen sich etwas, was Ihnen gefällt gegen eine Spende
- Sie bringen uns Ihre Kinderbekleidung oder Spielzeug als Spende



Leitung:
Karin Eule

Termine:
Montags 15:30 - 18:30 Uhr
Donnerstags 9:30 - 12:30 Uhr
(geschlossen während der hessischen Ferien)

Anmeldung/Kontakt:
E-Mail: info@billabong-family.de



Café Billabong

**Eva Maercz und ihr Team
freuen sich
auf Ihren Besuch!**



Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 12:00 – 17:00 Uhr

Angebot:

Das Café Billabong ist das Herzstück des Vereins und hat sich mittlerweile zu einem Stadtteilcafé entwickelt. Alle sind herzlich eingeladen, hier zu verweilen und sich mit anderen Gästen zu unterhalten oder gern auch nur einen leckeren Kaffee zu genießen.

Angeboten werden eine täglich wechselnde frische Suppe, kleine Snacks, selbstgebackener Kuchen und Kaffee. Wir verwenden Lebensmittel aus der Region.



Unsere Räume kann man mieten

Seit unserem Umzug im Oktober 2017 in unsere neuen eigenen Räume haben wir nun auch die Möglichkeit, einen Teil dieser Räume an die Öffentlichkeit zu vermieten. Wir möchten hiermit einen aktiven Beitrag für unseren Stadtteil, die sehr große Nachfrage betreffend, leisten.

Gemietet werden kann von Privatpersonen für private Feiern, Kursleitern, Firmen und Gewerbetreibenden sowie anderen Vereinen des Stadtteils. Ob für den Kindergeburtstag, die Eigentümerversammlung, ein Seminar oder Workshop sowie für größere Veranstaltungen.

Räume:

- 1 Multifunktionsraum klein ca 50qm
- 1 Multifunktionsraum groß ca 70qm mit Leinwand, Beamer, Mikrofon und Lautsprechern ausgestattet
- Sportraum 1 ca. 75qm
- Sportraum 2 ca. 85qm
- Sportraum 1+2 ca. 160qm

Die Sporträume sind im täglichen Betrieb durch eine schalldichte mobile Trennwand geteilt. Diese kann bei Bedarf entfernt werden und somit beide Sporträume zusammen als ein großer Raum genutzt werden.

Für die Multifunktionsräume stehen Tische und Stühle zur Verfügung. Technik wie Beamer, Leinwand, Mikrofon sowie Flipcharts und Moderatorenkoffer sind vorhanden. Im gesamten Familienzentrum gibt es WLAN. Die Räumlichkeiten können jederzeit während unserer Öffnungszeiten und nach vorheriger Terminvereinbarung besichtigt werden. Senden Sie uns eine E-Mail an info@billabong-family.de oder nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf unter 069-98957795.

**Zu Preisen und Mietbedingungen
nehmen Sie bitte persönlich
mit uns Kontakt auf:**

**info@billabong-family.de
069 – 98 95 77 95**



Private Feiern

oder



**Veranstaltungen,
Meetings für**

**Firmen,
Vereine...**



Was Sie noch erwartet in 2020

Faschingsfeier



Frühjahrsmarkt



Zirkusprojekt
(Ferienbetreuung Ostern)



Nachbarschaftsfest



Ferienspiele
Sommerferien



Feier Kinderrechte



Billabong – Der Film

Billabong – Wer, Wie, Was?

Wir sind...

- ein gemeinnütziger Verein, der von Müttern aus dem neuen Frankfurter Stadtteil Riedberg 2006 gegründet wurde
- Eltern verschiedener Nationalitäten von Kindern unterschiedlichen Alters, die den neuen Stadtteil mitgestalten möchten

Unser Name...

- ist ein in Australien verwendeter Begriff aus der Sprache der Aborigines
- bedeutet „eine Wasserstelle in einem ausgetrockneten Flussbett - ein Billabong ist meistens nur eine von wenigen Wasserquellen in der näheren Region, die von den verschiedenen Lebewesen gleichermaßen stark besucht wird
- steht für Leben, Gemeinschaft, Treffpunkt

Unsere Ziele sind...

- einen Treffpunkt für Groß und Klein, Jung und Alt, Mann und Frau unabhängig von deren Nationalität, Religion, Familienstand, politischer Gesinnung und Bildung einzurichten
- Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bei Offenen Treffen, Kursen und Aktivitäten weitere Gelegenheiten zum gegenseitigen Kennenlernen, Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen zu bieten
- Riedberg- und familienspezifische Informationen, Adressen und Erfahrungen zu vermitteln
- Familien und Alleinerziehenden bei der Bewältigung der Alltagssituation zu unterstützen
- Freiräume für die Bedürfnisse und Wünsche zu schaffen
- eine Möglichkeit zu bieten, eigene Kenntnisse und Fähigkeiten in eine lebendige Institution einzubringen

Wir bieten...

- Offene Treffen z.B. Elternfrühstück, Krabbelcafé, Kreativtreff, Café Continental, Handarbeitstreff etc.
- Freizeit- und Kursangebote z.B. Sprachkurse, Kreativkurse, Kinderturnen, Ferienspiele
- Kurse, Seminare und Vorträge für Erwachsene z.B. Sprach-, Yoga-, Rückbildungskurse, Selbstverteidigung

Familienzentrum & Mehrgenerationenhaus

Das Billabong Familienzentrum ist ein gemeinnütziger Verein, der von Müttern aus dem neuen Frankfurter Stadtteil Riedberg 2006 gegründet wurde und sich genau dieses zum Motto gemacht hat: Einen Treffpunkt für alle Menschen im Stadtteil zu schaffen.

Die Mitglieder sind Eltern verschiedener Nationalitäten von Kindern unterschiedlichen Alters, die auf dem recht einzigartigen Riedberg eine Anlaufstelle bieten möchten und sich dabei vor allem nach den Wünschen und Bedürfnissen der Riedberger richten. Billabong steht für Leben, Gemeinschaft, Treffpunkt.

Und genau das ist unser Ziel: Einen Treffpunkt für Groß und Klein, Jung und Alt, Mann und Frau unabhängig von deren Nationalität, Religion, Familienstand, politischer Gesinnung und Bildung einzurichten. Für Kinder und Erwachsene soll es eine Gelegenheit bieten, sich gegenseitig kennen zu lernen, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Seit dem 01.01.2017 ist das Billabong auch eines von 550 Mehrgenerationenhäusern in Deutschland und das dritte in Frankfurt am Main. Ein Mehrgenerationenhaus ist ein Begegnungsort für alle Generationen im Stadtteil und steht allen Menschen offen – unabhängig von Alter und Herkunft. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander. Die generationenübergreifenden Angebote sind auch der Namensgeber für diese Häuser. Gefördert und unterstützt werden sie durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit dem Bundesprogramm für Mehrgenerationenhäuser.

Das Billabong Familienzentrum ist bereits seit Jahren im Stadtteil Frankfurt Riedberg etabliert und ist weithin für seine Familienangebote sowie Aktivitäten bekannt. Durch den Umzug in eigene Räumlichkeiten konnten wir die Angebote erweitern und das Haus für alle am Riedberg lebenden Generationen öffnen. Wir bringen Jung und Alt, Familien und Alleinerziehende, Studenten und Schüler miteinander ins Gespräch und gestalten gemeinsame Aktionen. Neue Offene Treffen und unser gemütliches hauseigenes Café werden maßgeblich dazu beitragen. Wir bieten einen Ort zum Ankommen und Wohlfühlen.

Bei unseren offenen Angeboten können sich Studenten, Senioren und all diejenigen, die Spaß am Miteinander haben und Gesellschaft suchen, einbringen. Bei uns kommen alle ins Gespräch und können aktiv mitgestalten.

Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

Viele unserer Kurse können **bezuschusst** werden, z.B. über das Bildungs- und Teilhabe Paket der Stadt Frankfurt nach dem Sozialgesetzbuch Zweites Buch (SGB II) / Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch (SGB XII) / Bundeskindergeldgesetz (BKGG) / Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG).

Wer kann die Leistungen erhalten?

Haben Sie bzw. Ihre Kinder im Alter von 0-24 Jahren, die eine allgemein- oder berufsbildende Schule besuchen und keine Ausbildungsvergütung erhalten, einen Anspruch auf

- Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (SGB II) (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld) oder
- Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII (SGB XII) (Grundsicherung oder Hilfe zum Lebensunterhalt) oder
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder
- Wohngeld und/oder Kinderzuschlag

dann haben Sie in Frankfurt auch Anspruch auf Leistungen nach dem Bildungs- und Teilhabepaket.

Oder Sie verfügen über ein geringes Einkommen, so dass die Leistungen des Bildungs- und Teilhabepakets einen Anspruch auslösen können.

BuT (Bildung und Teilhabe) (BuT)
Jugend- und Sozialamt Frankfurt

Telefon: +49 (0)69 21233133 Hotline

E-Mail: Bildung-Teilhabe@stadt-frankfurt.de

Ihr Ansprechpartner im Familienzentrum Billabong ist Anja Hohmann.

Bei Bedarf helfen wir Ihnen auch gerne beim Ausfüllen von Formularen.

Wo finden Sie uns?

Billabong – Familienzentrum Riedberg e.V.
Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b
60438 Frankfurt am Main

Während unserer Büroöffnungszeiten ist immer ein
Ansprechpartner
persönlich für Sie da:
Montag bis Freitag 9-13 Uhr

oder Sie melden sich jederzeit gerne per E-Mail unter
info@billabong-family.de

oder rufen uns an unter der Telefonnummer
069 – 98 95 77 95

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Website
www.billabong-family.de

oder auf Facebook
www.facebook.com/BillabongFamilienzentrumRiedberg

Bankverbindung:

IBAN: DE34 5006 1741 0000 4670 22

BIC: GENODE51OBU

Raiffeisen Bank Oberursel



Mitglied der

AHF

Arbeitsgemeinschaft Hessische Familienbildung



FAMILIENNETZWERK
im Stadtteil
Riedberg



Mehr
Generationen
Haus

Wir leben Zukunft vor



„Ankommen und wohlfühlen“



**Getreu unserem Motto sind alle
von 0-99 Jahren
bei uns herzlich willkommen!**