BILLA BONG
Familienzentrum Riedberg e.V.

Unser Programm

für das
zweite Halbjahr 2020

1. Juli 2020
bis
31. Dezember 2020

Juni 2020

Liebe Billabong-Freunde, Mitglieder, Förderer und Interessierte,

niemand hätte Anfang des Jahres damit gerechnet, dass unser Familienzentrum für einige Zeit seine Türen schließen muss. Wir hoffen, Sie haben die Zeit ohne uns und unsere Angebote gut überstanden und freuen sich jetzt gemeinsam mit uns, dass es wieder losgehen kann.

Während der Schließungszeit haben wir neue Projekte ins Leben gerufen und vielen Menschen damit geholfen: So haben wir z.B. Masken genäht und ausgegeben und einen Sorgen-Telefondienst eingerichtet. Als zentrale Koordinationsstelle am Riedberg haben wir einen Pool von ehrenamtlichen Einkaufs-Helfern zusammengestellt. So konnten wir vielen Hilfsbedürftigen und Angehörigen der Risikogruppen einen kostenlosen Einkaufsservice ermöglichen. Um den Senioren etwas Mut zu machen, gab es eine Aktion, bei der Kinder Bilder gemalt und Briefe geschrieben haben. Die Freude der Beschenkten war riesengroß! Und ja, Not macht erfinderisch! So hat Billabong nun einen eigenen Youtube-Kanal, auf dem richtig tolle Vorlese-Videos für Kinder zu sehen sind. Außerdem gibt es jetzt auch digitale Angebote, bis wir diese wieder im Familienzentrum durchführen können wie z.B. das Eltern-Kind-Frühstück, die digitalen Senioren und auch einige Kurse.

Herzlichen Dank an alle, die uns tatkräftig oder mit Sach- und Geldspenden unterstützt haben. Gemeinsam schaffen wir es durch die Corona-Zeit!

In der 2. Jahreshälfte werden wir schrittweise wieder öffnen (unter Berücksichtigung der aktuellen Vorgaben). Die im Billabong geltenden Hygiene- und Verhaltenshinweise finden Sie auf unserer Website. Natürlich hängen diese auch im Familienzentrum aus.

Da die **genauen Kurstermine und Uhrzeiten** noch nicht final feststehen, schauen Sie doch bitte auf unserer Website **www.billabong-family.de**, kontaktieren uns per Mail **info@billabong-family**.de oder rufen Sie uns einfach an: **069-98 95 77 95**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem vielfältigen Programm!

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

BILLA
BONG
Familienzentrum Riedberg e.V.
#wirtragenmaske

BILLA
BONG
Familienzentrum Riedberg e.V.
#wirtragenmaske

Das Team vom
Billabong Familienzentrum und Mehrgenerationenhaus
am Riedberg

Harriet Papastefanou

Anka Mortell

Eva Maercz

Judith McCrory

Sabine Fiedler

Melani Hummel

Anja Hohmann

Karin Eule

Cathrin Dax

Claudia Spahn

Inhaltsverzeichnis

..... 2

Offene Treffen 10

Brettspieltreff 10

Café Continental 10

Computertreff "Digitale Senioren" 11

Eltern-Kind-Frühstück (Drop-in) 12

Filzen mit Kindern 13

Female Future Riedberg - Ein offener Austausch für Frauen zu Themen rund um Familie und Arbeit 14

Freitags-Krabbler – Familienzeit am Nachmittag 15

Kreativ Café 15

Offenes Atelier 16

Riedberger Handarbeitstreff 16

Repair Café 17

Vorlesestunde für Kinder 18

Yoga für Senioren ab 60 19

Familienhilfe & Kinderbetreuung 20

Babysitterbörse 20

Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt 21

Schwangerschaft, Rückbildung & Baby 22

Babymassage - Vertrauen und Geborgenheit für mein Baby und mich (6 Wochen bis 6 Monate) 22

Fitness für Mama / Outdoor-Mamas 23

Yoga für Mama 24

Yoga für Schwangere 25

Yoga & Pilates für Mama 26

Bewegung für Klein & Groß 27
Bachata - Tanzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene 27
Demi Ballett – Tanz für Menschen mit und ohne Dememz 28
Faszientraining für Jeden 29
Fitness für Väter 30
Jazztanz und Choreographie 31
Kinder in Bewegung mit Spannung, Spiel & Spaß (ab 11 Monate bis 30 Monate) 32
Kraft-Ausdauer-Training (HIIT) und Stretch 33
LINEDANCE für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene 34
PILATES und STRETCH 35
Qigong: Gesundheitsschützendes Qigong 36
Rückenfitness 37
Rückenschule 38
Salsa – Tanzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene 39
Taekwondo und Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene 40
Tai Chi und Meditation 41
Sivananda - Yoga für Erwachsene für Einsteiger und Geübte 42
ZUMBA ® 4 TEENS 43
ZUMBINI® 44
ZUMBA® 45
Kreativ- & Musikkurse 46
Begleitetes Malen für Kinder ab 4 Jahren 46
Computer und Roboter verstehen bzw. selber bauen 47
Forscherwerkstatt für Kinder von 8 - 11 Jahren 48

Musikgarten für Babys – Musik für kleine Ohren
Altersgruppe ca. 6 Monate bis 18 Monate 49
Musikgarten Phase 1 Altersgruppe 18 Monate bis 3 Jahre 50
Schauspielkurs für Kinder von 5-7 Jahren 51
Schauspielkurs für Kinder von 8-12 Jahren 52
Schauspielkurs für Erwachsene 53
Sprachen & Schule 54
Chinesisch für Kinder und Erwachsene 54
Deutsch als Fremdsprache Niveau A1 bis C2 55
Eintauchen in die russische Sprache und Kultur
für Babys und Kleinkinder (Elternteil und Kind) 56
Elterntraining zur Hausaufgabensituation 57
Helen Doron English for Kids 58
Russisch-Unterricht für Kinder 59
Beratungen 60
Beratung bei Depressionen nach der Geburt 60
Familienbegleitung im Familienzentrum 61
Lichtblick- Rückbildung für Sternenmütter 62
Veranstaltungen, Seminare & Workshops 63
Pubertät und Lernmotivation. Und ich dazwischen! 64
Einführung in die Tanzimprovisation & Tanzgestaltung -
Generationsübergreifend für Erwachsene ab 21 Jahren 65
Sonstiges 66
Maltherapie im Familienzentrum 66
Das Tauschlädchen Billabong 67
Unsere Räume kann man mieten 68
Café Billabong 70

Billabong – Wer, Wie, Was? 71
Familienzentrum & Mehrgenerationenhaus 72
Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) 73
Wo finden Sie uns? 74

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 bei 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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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
Startdatum siehe Website: www.billabong-family.de/angebote

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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote
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 Kuscheltier, fast alles ist möglich. Kinder ab 6 Jahren können ohne Anmeldung einfach vorbeikommen.

Leitung:
Harriet Papastefanou

Termine:
Mittwochs 16:00 - 17:30 Uhr
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote
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 weiter zu führen. 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.

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
Startdatum siehe Website: www.billabong-family.de/angebote

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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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.

Repair Café
Frankfurt Riedberg

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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote
Ort: Café Billabong

Kursgebühr: Spende erbeten

Anmeldung/Kontakt: E-Mail: harriet.papastefanou@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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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

Yoga für Senioren ab 60

Biegsamkeit, 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)
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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

wellcome

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
66,00€ für 6 Kurseinheiten, inklusive Kursskript

Anmeldung/Kontakt:
E-Mail: babymassagezeit.meike@gmail.com
Mobil: 0178 2323390

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote
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:
Startdatum und Termine siehe Website**:**
www.billabong-family.de/angebote
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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote
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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote
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.

Bachata - Tanzkurs
für Anfänger und Fortgeschrittene

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.

Mindesteilnehmerzahl: 6
Ort: Billabong Familienzentrum Riedberg

Leitung:
Veronika Ushakova, zertifizierte Tanzlehrerin.
Leitung verschiedener Tanzgruppen.

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
120,00€ für 8 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten
165,00€ für 11 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 Dememz

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 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
Startdatum siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
185,00€

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

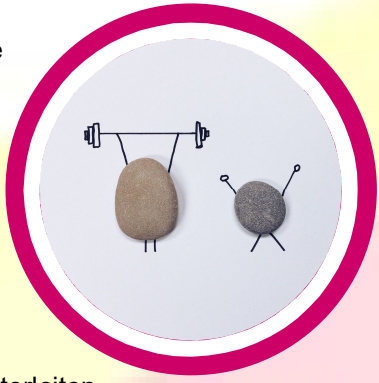
Anmeldeformular bitte direkt an Kursleitung weiterleiten.
Das PDF-Formular ist auf der Billabong Website unter Angebote abrufbar.

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote
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 Jazztanzes, 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
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote
Regelmäßiger Kursbeginn bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl

Kursgebühr:
Monatlich 59,90€ oder
10er-Karte für 165,00€, über 4 Monate zu verbrauchen

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
8 Einheiten 120,00€
10 Einheiten 150,00€

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.

Kraft-Ausdauer-Training (HIIT) und Stretch

30 Minuten Stretch:
Wir dehnen und stretchen intensiv unsere Muskulatur. Mit aus dem Yoga entlehnten Übungen wird vor allem anhand von langem Halten und dynamischen Übungen die Beweglichkeit verbessert.
30 min Kraft-Ausdauer Training:
Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Balance…
In allen diesen Bereichen wollen wir 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.
Ich biete euch ein intensives und 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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
96,00€ für 8 Einheiten

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

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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 arbeiten an unseren Grenzen, stärken unseren Rücken und verbessern unsere Beweglichkeit im Alltag. Wir lernen, unseren Rumpfbereich richtig zu aktivieren, um diese dadurch erzeugte 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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
144,00€ für 8 Einheiten

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
132,00€

Anmeldung/Kontakt:
E-Mail: dirk.ortlinghaus@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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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 und Fortgeschrittene

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.

Mindesteilnehmerzahl: 6
Ort: Billabong Familienzentrum Riedberg

Leitung:
Veronika Ushakova, zertifizierte Tanzlehrerin.
Leitung verschiedener Tanzgruppen

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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

Kursgebühr:
120,00€ für 8 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten,
165,00€ für 11 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.

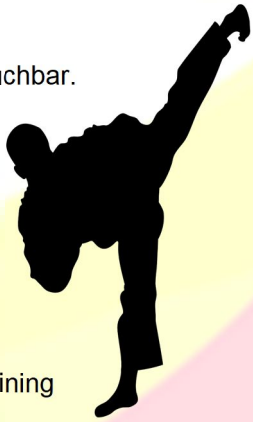
Taekwondo und Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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 sind flexibel und nach Kapazität frei wählbar.
Für Einzelpersonen oder Kleingruppen nach Absprache buchbar.



Leitung:
Faissal Ebnoutalib

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
Die Preise verstehen sich monatlich für 1 x pro Woche Training (nicht während der hessischen Schulferien):
41,00€ 1. Kind, 37,00€ 2. Kind, 33,00€ 3. Kind (für Nichtmitglieder)
37,00€ 1. Kind, 33,00€ 2. Kind, 29,00€ 3. Kind (für Mitglieder)
Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene: 45,00€

Anmeldung/Kontakt:
Email: Taekwondo2000@gmx.de

Die ausgefüllte Kursanmeldung und das Sepa-Lastschriftmandat unterschrieben als PDF direkt an anja.hohmann@billabong-family.de oder per Post an Billabong senden.

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
132,00€

Anmeldung/Kontakt:
E-Mail: dirk.ortlinghaus@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.

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
165,00€ je Kurs
Meine Kurse sind bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und können von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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. Emotionelle 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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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! Megaspaß? Aber sowas von Ja!!!

Mindesteilnehmerzahl: 10
Maximale Teilnehmerzahl: 30
Mindestalter: 16
Ermäßigung für Schüler (ab 16 Jahre), Studenten und 65+

Leitung:
Liane Zufall

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Ein Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache gerne möglich.

Kursgebühr:
Kurs 1: 49,00€ ermäßigt 35,00€
Kurs 2: 63,00€ ermäßigt 45,00€
Kurs 3: 42,00€ ermäßigt 30,00€
Kurs 4: 56,00€ ermäßigt 40,00€
Kombipakete - (2 Stunden pro Woche)
Kurs 1 und Kurs 3: 78,00€ ermäßigt 52,00€
Kurs 2 und Kurs 4: 102,00€ ermäßigt 68,00€

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- & Musikkurse

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 präsentes 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.
Startdatum siehe Website: www.billabong-family.de/angebote

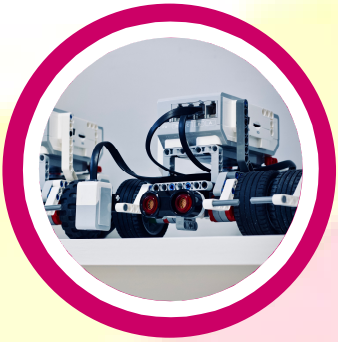
Kursgebühr:
Schnupperstunde kostenlos
5er Karte 50,00€
10er Karte 100,00€, für Mitglieder: 95,00€

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 Umweltmessstation 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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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.

Musikgarten für Babys –
Musik für kleine Ohren
Altersgruppe ca. 6 Monate 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, Kniereiter, 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, Musiktherapeutin u. integ. therap. Musikpädagogin (HP Psychotherapie), lizensierte Lehrkraft für Musikgarten, systemische Therapeutin i.A.

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
10 UE 139,00€
9 UE 128,00€

Anmeldung/Kontakt:
Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular des Billabong Familienzentrums direkt an:
info@tingeli.de

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 entwicklungsspezifisch 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, Musiktherapeutin u. integ. therap. Musikpädagogin (HP Psychotherapie), lizensierte Lehrkraft für Musikgarten, systemische Therapeutin i.A.

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
10 UE 139,00€
9 UE 128,00€

Anmeldung/Kontakt:
Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular des Billabong Familienzentrums direkt an:
info@tingeli.de

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 hineinzuversetzen
- Überwinden von Angstzuständen oder Blockaden

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

Leitung:
Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und Schauspiellehrerin

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
50,00€ 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 hineinzuversetzen
- Überwinden von Angstzuständen oder Blockaden

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

Leitung:
Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und Schauspiellehrerin

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
59,50€ 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 hineinzuversetzen
- 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 Schläppchen mit.

Leitung:
Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und Schauspiellehrerin

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

Kursgebühr:
Monatlich 59,90€
Oder 10er-Karte für 165,00€, über 3 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.

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 Vorkentnisse - 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:
Xiaojing He, M.A. Pädagogin
Yuheng Jiang, Dipl. Pädagogin

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

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.
Unterricht findet "intensiv" in Kleingruppen von 3 bis 10 Teilnehmern statt.

A2-Level: ideal für Aupairs, Einstieg in die deutsche Sprache
B1-Level:
ideal für Eltern, die vormittags ihre Kinder in Schule, Hort oder Kindergarten haben
B2-Level:
ideal für Eltern, die vormittags ihre Kinder in Schule, Hort oder Kindergarten haben
B/C-Level:
ideal für Berufstätige, Deutschkonversation auf hohem Niveau in gemütlicher Runde
Online-Angebot: A1-Level (Skype)
Dienstags & Freitags 18:00 - 19:30 Uhr
Kursstart: 2x jährlich (Februar/September)

Leitung:
Christoph Grunewald (Deutsch-Muttersprachler), DaF-Lehrer Kooperative
Tamara Schriegel, Diplomierte Deutschlehrerin
Ekaterina Julukhadze, Diplomierte Deutschlehrerin

Termine:
Kursangebot (2x wöchentlich)
Startdatum und Termine siehe Website: www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
175,00€ pro Monat (bzw. bis ein Block aus 8 Unterrichtseinheiten zu je 120 bzw. 90 Minuten abgeschlossen ist)
- Für jedes weitere Familienmitglied 40% Rabatt
- Gastfamilien, die für ihr Aupair bezahlen, erhalten 30% Rabatt

Online-Angebote: 160,00€ pro Monat (bzw. bis ein Block aus 8 Unterrichtseinheiten zu je 90 Minuten abgeschlossen ist)

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.

Eintauchen in die russische Sprache und Kultur für Babys und Kleinkinder (Elternteil und Kind)

Zwei(drei-)sprachigkeit: noch Wunsch oder schon Realität?
Ihre Familie ist binational (deutsch/französisch/italienisch/spanisch/chinesisch/japanisch/russisch usw.) und Ihr Kind besucht einen deutschen Kindergarten?
Unser wöchentlicher Russisch Kurs am Wochenende ist eine perfekte Ergänzung dazu! Die kleinen Bilingualen stellen fest, dass es ganz normal ist, zweisprachig aufzuwachsen. Wir singen, tanzen, machen bewegliche Spiele, lesen russische Märchen usw. Wir haben genug Zeit für ein freies Spiel, denn Russisch soll nicht nur Arbeitssprache bei Förderungsangeboten sein, sondern als ganz normales Kommunikationsmittel im Alltag dienen.

Inhalt:
– Kinderlieder auf Russisch
– Fingerspiele
– Kinderreime, Gedichte und Märchen mit Bewegungen
– Einfaches Tanzen / erste Bewegungen
– Musikinstrumenten lauschen
– Spielen mit Massagebällchen
– Bücher lesen
– Aktive Spiele

Als Ergebnis entwickeln Kinder Feinmotorik, Gedächtnis und Aufmerksamkeit, schöpferische Fähigkeiten und generelle Beweglichkeit. Der Unterricht wird in russischer Sprache durchgeführt und die Kinder können in die russische Kultur eintauchen.
Mindesteilnehmerzahl: 4

Leitung:
Veronika Ushakova

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website: www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
120,00€ für 8 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten
165,00€ für 11 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.

Elterntraining zur Hausaufgabensituation

Zielgruppe: Eltern von Kindern der 1. bis 5. Schulklassen.
Gruppengröße: 4 - 8 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 / Hochsensibilität / Stressbewältigung für die ganze Familie.
Françoise Goldmann ist Diplom-Psychologin und systemische Beraterin mit Erfahrung in der Schulpsychologie, der Schulsozialarbeit und sie hat die Hausaufgabenbetreuung einer weiterführenden Schule geleitet. Seit nun fast fünf Jahren begleitet sie Schüler*innen und ihre Familien bei unterschiedlichen Themen (Lernen, Hochsensibilität, Stress, Trauer) in eigener Praxis.
Spontane Rückmeldung (in Zeiten von Corona) einer früher teilnehmenden Person: "Ich profitiere mit Blick auf das Home Schooling ungemein von den Kompetenzen, die ich mir bei Ihnen aneignen konnte. (...) Wir haben die meiste Zeit beim Lernen eine positive Stimmung - was eine massive Verbesserung zu früher ist. (...) Vielen Dank von mir und meinem Kind."

Leitung:
Françoise Goldmann, Diplom-Psychologin, Schüler- und Familiencoach

Termine:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
130,00€ pro Person, plus 3,00€ für Kopien und Zugang zur Cloud für PDF-Dateien (zahlbar vor Ort gegen Quittung).

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:
Startdatum und Termine siehe Website: www.billabong-family.de/angebote

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 unterricht 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:
Startdatum und Termine siehe Website:
www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
48,00€ pro Monat und Kind (Gruppe 9-12 Teilnehmer)
60,00€ pro Monat und Kind (Kleingruppe 4-8 Teilnehmer)
120,00€ pro Monat und Kind (Intensivgruppe 2-3 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

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-
Rückbildung für Sternenmütter

“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 uns von unserem Kind viel zu zeitig verabschieden.
In der Öffentlichkeit ist dieses Thema leider noch mit vielen Vorurteilen und einigen Tabus behaftet.
In diesem Kurs werden wir über Erlebtes sprechen, Gefühle, Ängste und Erfahrungen austauschen. Zugleich werden wir uns der Beckenbodenmuskulatur widmen und versuchen das körperliche Wohlbefinden wieder zu aktivieren. Denn nur in einem geliebten Körper kann die Seele sich regenerieren.

Sehr gerne kann im Vorfeld ein persönliches Treffen mit mir vereinbart werden, um danach zu entscheiden, ob wir uns zwischenmenschlich auch gut verstehen.

Leitung:
Tina Benz

Termine:
Termine werden bei Interesse bekannt gegeben,
6 Kurseinheinheiten (je 90 Minuten)

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 - Gewaltfreie Kommunikation für Eltern

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 Marshall Rosenberg ist neben einer Kommunikationsmethode eine Lebenshaltung, die es uns ermöglicht auf unser eigenes Verhalten und das unserer Kinder zu schauen und unsere Bedürfnisse als Eltern wie auch die unserer Kinder zu erfüllen.
In diesem Workshop lernst Du
- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

Marita Strubelt ist Mutter und Familiencoach. Als Coach und mit ihrem Blog "Patchwork auf Augenhöhe" leistet Marita einen wertvollen Beitrag für ein harmonisches, friedvolles Familienleben. Sie ist zertifizierte Elternkursleiterin beim Deutschen Kinderschutzbund und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.

Leitung:
Marita Strubelt

Termine:
28.11.2020, Samstag 9:00 - 15:00 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.

Pubertät und Lernmotivation.
Und ich dazwischen!

Zielgruppe: Eltern von Jugendlichen bis ca. 16 Jahren
Gruppengröße: 4 - 8 Personen
Ziele:
Durch kleine Theorie-Inputs, Reflexion und praktische Übungen haben Eltern von Jugendlichen die Gelegenheit, ihr(e) Kind(er) aus einer erweiterten Perspektive zu sehen und zu verstehen. Bezogen auf das Thema Schule und Lernmotivation bekommen sie die Chance, ihr(e) Kind(er) etwas gelassener durch diese einmalige Lebensphase zu begleiten.
Der 6-stündige Workshop besteht aus:
- Reflexion über persönliche Erziehungsziele
- Impulsvortrag über die Lebensaufgaben der Jugendlichen und über Lernmotivation
- Theorie und praktische Übungen über Emotionsregulation und faire Kommunikation
- Strategien zum Ausstieg aus Machtkämpfen
- Stressbewältigung für Eltern und die ganze Familie
- Austausch und gegenseitige Inspirationen mit den anderen Eltern

Françoise Goldmann ist Diplom-Psychologin, systemische Beraterin, Entspannungspädagogin für Kinder, Mama, Plastikmama (schwedischer Ausdruck für Stiefmutter) und noch vieles mehr. Sie hat Erfahrung in der Schulpsychologie, der Schulsozialarbeit und hat die Hausaufgabenbetreuung einer weiterführenden Schule geleitet. Seit nun fast fünf Jahren begleitet sie Schüler*innen und ihre Familien bei Lern- und "Lebensschwierigkeiten" in eigener Praxis. Mit der Ansicht, dass Kinder und Jugendliche nicht artig sein müssen, sondern großartig sind, hat sie nur gute Erfahrungen gemacht!

Leitung:
Françoise Goldmann, Diplom-Psychologin, Schüler- und Familiencoach

Termine:
Termine siehe Website: www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
60,00€ pro Person, einschl. Unterlagen

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.

Einführung in die Tanzimprovisation & 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. Hier haben Sie die Möglichkeit, den Kopf einfach mal auszuschalten und Ihrem Körper zu folgen. Mit einem gemeinsamen Warm-Up, z.B. Tanz-/Körperreisen und angeleitete Bewegungsübungen wird die Muskulatur vorgewärmt. Entdecken Sie mit einfachen Methoden, welche Bewegungsqualitäten in Ihnen stecken. Die Körper- und Raumwahrnehmung, das Gleichgewicht und die eigene Achtsamkeit werden geschult. Entspannung und Kreativität stellen sich dabei fast wie 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 (Diplom-Tanzpädagogin, Systemischer Coach)
Tänzerische Schwerpunkte: Modern Dance/Zeitgenössisch, Tanzimprovisation/-gestaltung und Afrikanischer Tanz

Termine:
Termine siehe Website: www.billabong-family.de/angebote

Kursgebühr:
75,00 €
Mindestteilnehmerzahl: 6

Anmeldung/Kontakt:
Sandra Klee
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 Anziehsachen 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)
Starttermin siehe Website: www.billabong-family.de/angebote

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

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 und können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden. 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…

Café Billabong

Eva Maercz und ihr Team
freuen sich
auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:
siehe Website: https://www.billabong-family.de/cafe-billabong

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.

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:

vorerst:
Montag bis Donnerstag 10-13 Uhr

schnellstmöglich:
Montag bis Freitag 10-13 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

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Deutscher Kinderschutzbund e.V. (DKSB)
die lobby für kinder
Bezirksverband Frankfurt

Mitglied der
AHF
Arbeitsgemeinschaft Hessische Familienbildung

Bundesverband der Mütterzentren e.V.

FAMILIENNETZWERK
im Stadtteil
Riedberg

Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor

JUGEND- & SOZIALAMT

„Ankommen und wohlfühlen“

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