



Programmheft

im Jubiläumsjahr

2006-2026

20 Jahre Billabong





Dezember 2025

Liebe Billabong-Freund*innen, liebe Mitglieder*innen, Fördernde und Interessierte,
herzlich willkommen zum neuen Programmheft für 2026!

Ein ereignisreiches und bedeutendes Jahr 2026 liegt vor uns – ein Jahr, in dem wir weiter an das anknüpfen werden, was uns über 20 Jahre Billabong hinweg getragen hat. Zwei Jahrzehnte voller Begegnungen, wertvoller Momente und lebendigen Miteinanders bilden das Fundament für alles, was wir gemeinsam mit Ihnen im kommenden Jahr gestalten möchten.

Auch 2026 soll unser Haus ein Ort voller Energie, Austausch und Zusammenhalt sein. Ein Raum, in dem Familien gestärkt werden, generationenübergreifendes Lernen gefördert wird und Begegnungen entstehen die Menschen wachsen lassen.

Ohne Sie und ohne die Menschen im Stadtteil wären wir in diesen zwanzig Jahren nicht so weit gekommen – und gemeinsam mit Ihnen möchten wir auch 2026 weitergehen. Ihr Vertrauen, Ihr Engagement und Ihre Offenheit machen Billabong lebendig und geben uns Kraft für die Zukunft.

Gerade in bewegten Zeiten wird uns bewusst, wie wichtig Orte der Geborgenheit und Zuversicht sind. Bei Billabong möchten wir genau das bieten: einen Ort, an dem Gemeinschaft, Freude und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen – einen Ort, an dem man aufatmen kann.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die uns im Jahr 2025 begleitet haben – mit helfenden Händen, großzügigen Spenden oder einfach durch liebevolle Worte und ein offenes Ohr. Ohne Sie wäre all das nicht möglich gewesen!

Mit frischem Schwung und vielen Ideen blicken wir nun auf ein neues Jahr voller Abwechslung, Begegnung und Herzlichkeit. Unser Kursangebot wächst weiter für Groß und Klein, Alt und Jung – für ganz Kalbach-Riedberg und darüber hinaus.

Unser Name – „Billabong“ – steht für eine australische Wasserstelle: ein Ort der Sammlung, der Erfrischung, der Begegnung. In diesem Sinne blicken wir voller Hoffnung und positiver Energie in das kommende Jahr. Auch 2025 wird unser „Wasserloch“ sich füllen – mit bewährten und neuen Kursen, mit bekannten und neuen Gesichtern, mit vielen schönen Momenten des Miteinanders.

Wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen. Schön, dass Sie Teil von Billabong sind!

Ihr Team des
Billabong Familienzentrums &
Mehrgenerationenhauses am Riedberg



Alle aktuellen Termine, Kurse und Informationen finden Sie wie gewohnt:

auf unserer Homepage www.billabong-family.de,



auf Instagram ([billabong.familienzentrum](#)),



auf Facebook ([Billabong-Familienzentrum Riedberg e.V.](#)),



auf unserem WhatsApp-Kanal: Familienzentrum Billabong.



Kontaktieren Sie uns per Email (info@billabong-family.de) oder telefonisch zu unseren Bürozeiten **(069) 98 95 77 95**.



Anja Hohmann



Cathèrine Mortell



Doris Gadermann



Elisa Knoll



Harriet Papastefanou



Jana Zahn Küper



Judith McCrory



Mirella Tulino



Stefanie Dörre



Tina Benz



Yasmin Fröhlich

**Alles begann mit der Vision einen Ort zu erschaffen,
an dem sich Alle willkommen fühlen.**





**Das genaue Startdatum erfahren Sie hier:
www.billabong-family.de
info@billabong-family.de
oder telefonisch unter
069-98957795**

Inhaltsverzeichnis

Offene Treffen

Alleinerziehenden-Treff	7
Atelier für Frauen	8
Basteln für Jung und Alt	9
Brettspieltreff.....	10
Business@Riedberg - gemeinsam wachsen	11
Café Continental	12
“Digitale Senior*innenHandy- und Computertreff	13
Elternfreie Zone - ein offener Kindertreff	14
“English Corner”	15
Filzen für alle Generationen	16
Freitags Krabbler- Familienzeit mit Kindern von 1-3 Jahren	17
In Bewegung bleiben – in jedem Alter	18
Kreativ Treff	19
Kopf.FREI.Zeit – Die Kopfschmerz-Decodierung	20
Offener Schachtreff.....	21
Pilates – for silver ager.....	22
Repair Café	23
Sturzprävention für Senior*innen ab 60.....	24
Treff für Eltern von hochsensiblen und gefühlsstarken Kindern.....	25
Treff für Eltern von Pflege- und Adoptivkindern in der Pubertät.....	26
Treff für Eltern von Kindern mit Diabetes mellitus	27
Wuselstube - Treff für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren	28
Yoga für Senior*innen ab 60	29
Familienhilfe	
wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt	30

Schwangerschaft, Rückbildung & Baby	
Babymassage meets Baby-Yoga	31
BauchGEFÜHL – offener Austausch von Anfang an	32
Beikost-Workshop - Babyleicht essen lernen.....	33
FABEL®- Kurs Inklusiv vom 3. bis 12. Lebensmonat	35
fitdankbaby® Outdoor	34
fitdankbaby® für Mamas und ihre Babys Altersgruppe 3 – 12 Monate	36
fitdankbaby® RÜCKBILDUNG.....	37
Geburtsvorbereitung für Erstgebärende	38
Hebammensprechstunde.....	39
Yoga für Schwangere	40
Bewegung für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren	
Hobby Horsing by Main-Steckenpferd	41
Modernes Tanzen für Kleinkinder und Kinder (3 bis 11 Jahre).....	42
nappydancers® - Tanzen für Kinder von 20 bis 40 Monaten	43
Step Aerobic für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre	44
Taekwondo	45
Train with Brain - Pädagogisches Sportprogramm für Kinder	46
Yoga für Jugendliche Mädchen (Anfängerin).....	47
Yoga für Jugendliche Mädchen (Fortgeschrittene)	48
ZUMBINI®	49
Bewegung für Erwachsene und Senioren	
Demi Ballet Tanz für Menschen mit und ohne Demenz	50
Hatha Yoga für Erwachsene	51
Latina Lady Styling / Bachata / Salsa	52
Linedance	53
Pilates Mattenkurs	54
Rücken Yoga – Stretch & Relax für Männer.....	55
Rückenfitness	56
ZUMBA®	57
Entspannung und Resilienz	
Achtsamkeit- eine Reise zu Dir	58
KLANGREISE – Entspannung mit Musik	59
Qigong gesundheitsfördernd	60
Simply me - Selfcare für Mütter	61

Stress lass nach - Entspannung und Retreat	62
Thai Chi und Meditation	63
Kreativ- Musik & Schachkurse	
Begleitetes Malen für Kinder ab 4 Jahren	64
„Familienbande“ Familientreff mit Kindern von 1 bis 3 Jahren	65
Musikgarten® für Babys (6 – 16 Monate)	66
Musikgarten® für Kleinkinder (16 – 36 Monate).....	67
Schachtraining für Fortgeschrittene	68
Schauspielkurs 5-7 Jahre	69
Schauspielkurs 8-11 Jahre	70
Schauspielkurs für Jugendliche ab 13	71
Kultur & Sprache	
(Spielerisch) Eintauchen in die russische Sprache und Kultur	72
Russisch-Unterricht für Kinder	73
Beratungen, Seminare und Workshops	
Beratung bei Depression nach der Geburt	74
Beratung zu Demenz	75
Empathische Kommunikation in der Familie	76
Erste Hilfe im Kindernotfall	77
Hochsensible Kinder- Reizflut und Feingefühl	78
Hilfe auf dem Weg zum Pflegegrad – was brauche ich dafür?.....	79
Malen im Familienzentrum	80
Kreativ-Plotterworkshop für Familien & Freunde	81
Paarberatung für Eltern, Mütter, Väter und Großeltern	82
Resilienz stärken- Stress besser bewältigen und innere Kraft entfalten	83
SAG NEIN ZU MOBBING - Für Teenager von 10-14 Jahren	84
Sozialinformation mit dem VdK	85
Systemische Beratung	86
Selbstwertseminar- Wer bin ich und was ruft in mir nach Veränderung	87
Trauerbegleitung im Familienzentrum	88

Gemeinsam mehr bewegen – wir brauchen Sie!

Gemeinsam stark für unseren Stadtteil!

Das Familienzentrum & Mehrgenerationenhaus Billabong ist ein lebendiger Ort der Begegnung für Jung und Alt – im Herzen des Frankfurter Riedbergs. Unsere vielfältigen Angebote von Kursen über offene Treffs bis hin zu Ferienspielen bereichern das Leben aller Familien am Riedberg, in Kalbach und darüber hinaus.

Damit das so bleibt, brauchen wir Ihre Unterstützung!

Werden Sie Mitglied !

Für nur 36 € im Jahr wird Ihre ganze Familie Teil unseres Vereins – und Teil einer starken Gemeinschaft.

Engagieren Sie sich!

Ob mit Zeit, Ideen, Spenden oder Know-how – jede Hilfe zählt! Ob als Kursleitung, ehrenamtlich oder bei einzelnen Aktionen: Bringen Sie sich ein, so wie es für Sie passt und woran Sie Spaß haben.

So können Sie Mitglied werden:

Antrag zum Download auf unserer Website
<https://www.billabong-family.de/mitglied-werden.html>

Antrag per Mail anfordern:
info@billabong-family.de

Oder ganz bequem den Antrag
im Familienzentrum abholen
Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b

Beitrittserklärung

Hiermit beantrage ich

Name, Vorname: _____

Geboren am: _____

Telefon: _____

Email: _____

Ab dem: _____

die Mitgliedschaft im Verein Billabong – Familienzentrum Riedberg e.V. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zur Zeit 36€ pro Jahr/Familie und wird innerhalb von 14 Tagen per SEPA-Lastschriftverfahren von Ihrem Konto eingezogen. Das Formular für SEPA befindet sich im Anhang dieser Beitrittserklärung. Wir bitten Sie, dieses ausgefüllt und unterschrieben mit der Beitrittserklärung an uns zurückzusenden. Der Einzug nachfolgender Jahresbeiträge erfolgt jährlich am **30. Januar**. Näheres hierzu finden Sie auch in unserer Beitragsordnung auf unserer Webseite.

Mit der unterschriebenen Beitrittserklärung erlange ich sämtliche festgelegten Rechte und Pflichten der Vereinssatzung und erkenne sie hiermit an. Die Vereinssatzung kann jederzeit auf unserer Webseite unter <https://www.billabong-family.de/der-verein.html> eingesehen werden.

Der Austritt aus dem Verein muss schriftlich erklärt werden. Die Erklärung wird mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Jahres wirksam (siehe Vereinssatzung).

Ich stimme der Zusendung des Vereins Newsletters per Email zu

JA / NEIN

Ich bin damit einverstanden, dass die Fotos meines Kindes / meiner eigenen Person im Zusammenhang mit dem Billabong Familienzentrum (auf der Billabong Webseite oder bei Berichterstattungen in der Presse) veröffentlicht werden dürfen. Dies trifft auch für öffentliche Veranstaltungen bei Billabong zu.

JA / NEIN

Hinweis - Die persönlichen Daten werden für vereinsinterne Zwecke, die die Verwaltung der Mitgliedschaft betreffen, in einer Vereinsdatenbank gespeichert und verarbeitet. Diese Verarbeitung unterliegt der aktuell gültigen EU-Datenschutzgrundverordnung.

Ort, Datum

Unterschrift

Das unterschriebene Formular senden Sie uns bitte per Mail, Fax oder Post an die untenstehende Adresse. Eine persönliche Abgabe während unserer Bürozeiten ist natürlich auch möglich.

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

info@billabong-family.de
www.billabong-family.de
Tel.: 069 / 98957795

Billabong - Familienzentrum
DE15513900000044904500
VBMHDE5FXXX
MEINE BANK
Amtsgericht Frankfurt: VR 13653

SEPA-Lastschriftmandat (SEPA Direct Debit Mandate)
für SEPA-Basis-Lastschriftverfahren/SEPA Core Direct Debit Scheme

Wiederkehrende Zahlungen/Recurrent Payments

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger)

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

Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier)
DE66ZZZ00001757003

Mandatsreferenz

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtige(n)

[Name des Zahlungsempfängers]

Billabong Familienzentrum Riedberg e.V.

Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von

[Name des Zahlungsempfängers]

Billabong Familienzentrum Riedberg e.V.

auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vorname, Name, Straße, Hausnummer, PLZ, Ort)

Kreditinstitut

BIC¹

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

Frist zum Versand der Vorabinformation

Ich/Wir sind damit einverstanden, dass uns der Zahlungsempfänger über die anfallenden Entgelte spätestens Belastung eine Rechnung übersenden wird, die jeweils den Lastschriftbetrag und den Fälligkeitstag ausweist.

Geschäftstage vor der

Ort, Datum

Unterschrift

1 Hinweis: Ab 01.02.2014 kann die Angabe des BIC entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt.

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

info@billabong-family.de
www.billabong-family.de
Tel.: 069 / 98957795

Billabong - Familienzentrum
DE15513900000044904500
VBMHDE5FXXX
MEINE BANK
Amtsgericht Frankfurt: VR 13653

Ausfertigung für den Zahlungsempfänger

**Unsere offenen
Treffen finden das
ganze Jahr über
statt - außerhalb
der hessischen
Ferien.**

Offene Treffen

Alleinerziehenden-Treff

Alleinerziehend zu sein bedeutet, Tag für Tag unglaublich viel zu leisten – für die eigenen Kinder, für den Alltag, für all die großen und kleinen Herausforderungen, die dazwischenliegen. Viele tragen diese Verantwortung mit beeindruckender Stärke, oft jedoch auch mit wenig Zeit für sich selbst, ohne verlässliches Netzwerk und begleitet von Fragen, die manchmal einfach zu viel werden können.

Wir im Familienzentrum Billabong möchten Sie in dieser Situation unterstützen, entlasten und stärken.

Mit unserem offenen Treff für Alleinerziehende schaffen wir einen Ort, an dem Sie durchatmen dürfen – einen geschützten Raum für Austausch, Begegnung und neue Energie.

Kommen Sie vorbei, lernen Sie andere Alleinerziehende kennen und knüpfen Sie wertvolle Kontakte. Ihre Kinder können währenddessen frei spielen – die Betreuung übernehmen wir, damit Sie wirklich Zeit für sich haben.

Sie sind herzlich eingeladen zu einem leckeren, kostenlosen Frühstück, das vor allem eines schenken soll: ein bisschen Ruhe, Gemeinschaft und das Gefühl, gesehen zu werden.

Gerne stehen wir Ihnen auch bei Fragen rund um finanzielle Unterstützung oder Anträge mit Rat, Informationen und einem offenen Ohr zur Seite.

Sie sind nicht allein – wir freuen uns auf Sie.

Leitung:

Janina Ahland (Sozialarbeiterin)

Team Billabong

Energieausgleich:

Spende erbeten

Termine:

Jeden letzten Sonntag im Monat

10:00 - 12:30 Uhr

nicht in den hessischen Schulferien

Anmeldung/Kontakt:

Keine Anmeldung erforderlich



Atelier für Frauen

Du hast Lust, mit anderen Frauen gemeinsam zu malen?

Einfach so zum Spaß?

Ich biete dir den Platz und die notwendigen Materialien.

Du brauchst keine künstlerischen Fähigkeiten, es wird nichts bewertet oder kritisiert.

Du bringst einfach nur die Lust mit, dich mit Farben zu beschäftigen.

Das, was du entstehen lässt, braucht nur dich selbst zu begeistern.

Ich freue mich auf einen wunderbaren Abend mit dir.

Leitung:

Harriet Papastefanou, Maltherapeutin

Termine:

Dienstags 19:00 - 21:00 Uhr

Materialkosten: 3€

Kontakt:

keine Anmeldung erforderlich

harriet.papastefanou@billabong-family.de



Basteln für Jung und Alt

Basteln, kneten, häkeln, stricken oder malen in Gesellschaft macht Spaß und regt die Kreativität an. Ob Jung oder Alt, ob zusammen oder allein, am Basteltisch könnt ihr euch ausprobieren.

Ich biete das benötigte Material wie Tonpapier, Fimo, Wolle, Stoffe und vieles mehr.

Ihr bringt eure Ideen und Lust am Gestalten mit.

Leitung:

Harriet Papastefanou

Termine:

Donnerstags 16:00 - 17:30 Uhr

Materialkosten: 3€

Information:

harriet.papastefanou@billabong-family.de



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:

Martin Schwarz

Energieausgleich:

Spende erbeten

Termine:

Dienstags 19:00 - 23:00 Uhr

Anmeldung/Kontakt:

ms@martinized.de



Business@Riedberg - gemeinsam wachsen

Business-Netzwerk für unternehmerisch handelnde Menschen.
Kennen lernen, vertrauen, wachsen. Unser Stadtteil ist voller
unternehmerischem Potenzial, und dynamisch handelnder Personen,
die etwas bewegen werden.

Wir vom Business@Riedberg sind überzeugt, dass wir gemeinsam
stärker wachsen können, um mehr zu bewirken.

Daher investieren wir in ein offenes Business-Netzwerk, das
unternehmerisch denkende Menschen aus unterschiedlichen Kulturen
und Generationen verbindet.

In unserer Community inspirieren wir einander durch
Wissensaustausch, packen Herausforderungen an und pflegen ein
immer größer werdendes, vertrauensvolles, ehrliches Miteinander,
um gemeinsam zu wachsen.

Dafür treffen wir uns regelmäßig persönlich im Café des
Familienzentrums Billabong Riedberg e.V. An diesen Abenden
nehmen Unternehmer:innen aus unterschiedlichen Bereichen teil:
Gesundheitsbranche, Karriereberatung, Marketing, IT, Immobilien,
Videoproduktion, Coaching und mehr. Auch Interessierte, die den
ernsthaften Wunsch verspüren, sich selbstständig zu machen, sind
bereits dabei und herzlich willkommen. Alle Teilnehmer:innen wohnen
in Kalbach, Riedberg und Umgebung. Führst du ein Unternehmen, bist
gerade dabei, eines zu gründen oder hast Interesse daran, dann
komm doch gern vorbei, du bist herzlich willkommen bei
Business@Riedberg.

Leitung:

Claudia Tascher

Energieausgleich:

Spende erbeten

Termine:

1. Montag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr
(nicht in den hessischen Schulferien)

Anmeldung/Kontakt:

Claudia Tascher

info@business-riedberg.de

www.business-riedberg.de



BUSINESS@RIEDBERG

Café Continental

Alt und Jung sind bei uns im Billabong von Herzen willkommen. Kommen Sie einfach vorbei – ganz ohne Anmeldung – und genießen Sie eine entspannte Zeit miteinander. Hier können Sie neue Menschen kennenlernen, sich austauschen oder einfach in netter Gesellschaft verweilen. In gemütlicher Atmosphäre erwarten Sie selbstgebackener Kuchen, duftender Kaffee und ein liebevoll gedeckter Tisch, der zum Ankommen und Wohlfühlen einlädt.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen – schön, dass Sie da sind.

Leitung:

Team Billabong

Energieausgleich:

Spende erbeten

Termine:

Donnerstag 15-17 Uhr

Bei Fragen dazu:

E-Mail: info@billabong-family.de



"Digitale Senioren" Handy- und Computertreff

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

Der digitale Wandel ist unaufhaltbar, und SeniorInnen, 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 SeniorInnen 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. Gerne können aber auch die eigenen Geräte mitgebracht werden.

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

Leitung:

Gudrun Köhler und Andreas Woitun

Energieausgleich:

Spende erbeten

Termine:

Jeden 1. Donnerstag im Monat
15:00 - 17:00 Uhr
(nicht während der
hessischen Schulferien)

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@billabong-family.de



Elternfreie Zone – Ein offener Treff nicht nur für Kinder, die eine Auszeit von zu Hause brauchen.

Ein Nachmittag für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren.

Ihr braucht mal Abstand von euren Eltern? Ihr wollt mit anderen Kindern chillen, reden, Musik hören, Spiele spielen, kicken u.v.m?

Dann kommt einfach vorbei. Bringt gerne eure Freundin oder euren Freund mit. Wir erwarten euch mit vielen Ideen und kleinen Snacks.

Leitung:

Sozialarbeiter*innen vom Team Billabong

Termine:

Montags 16:00 - 18:00 Uhr

Kontakt:

info@billabong-family.de



„English Corner“-übe dein Englisch in entspannter Atmosphäre

Hast du Lust, dich auf Englisch über verschiedene Themen zu unterhalten oder dein Englisch in entspannter Atmosphäre aufzufrischen? Wir machen keinen Unterricht und keine Nachhilfe. Im English Corner geht es darum, locker miteinander ins Gespräch zu kommen, voneinander zu lernen und über aktuelle oder alltägliche Themen zu sprechen – zum Beispiel Kultur, Sprache, Familie, Alltag oder Beruf. English Corner ist eine offene, multikulturelle Runde, in der jede und jeder willkommen ist, unabhängig vom Sprachniveau. Die Atmosphäre ist gemütlich, freundlich und ganz ohne Druck. Wir freuen uns darauf, dich kennen zu lernen und uns mit dir auszutauschen. Wir treffen uns im Billabong Café & Bistro.

„English Corner“ – practise your English in a relaxed atmosphere

Would you like to chat in English about a variety of topics or brush up your English in a relaxed atmosphere? We don't offer lessons or tutoring. The English Corner is all about friendly conversation, learning from one another, and discussing everyday or current topics such as culture, language, family life, work, or anything that comes up. It is an open, multicultural group where everyone is welcome, no matter their English level. The atmosphere is warm, informal, and pressure-free. We're looking forward to meeting you and sharing good conversations together. We meet at the Billabong Café & Bistro.

Leitung:

Markus Engel

Termine:

Jeden Donnerstag: 18:30 bis 20:00 Uhr
every Thursday from 6:30pm – 8 pm
nicht in den hessischen Schulferien

Energieausgleich:

Spende erbeten

Anmeldung/Kontakt:

mosaik.riedberg@gmail.com, 017643359253
Keine Anmeldung erforderlich



Filzen für alle Generationen

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 und Erwachsene können ohne Anmeldung einfach vorbeikommen.

Leitung:

Harriet Papastefanou

Termine:

Mittwochs 15:00 - 16:30 Uhr

Kursgebühr:

Materialkosten 3,00€

Anmeldung/Kontakt:

harriet.papastefanou@billabong-family.de



Freitags-Krabbler - Familienzeit am Nachmittag (für Eltern und Kindern von 1-3 Jahre)

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. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf euch!

Leitung:

Samia, Hajar und Luise

Energieausgleich:

Spende erbeten

Termine:

Freitags 15:00 - 16:30 Uhr
(nicht in den hessischen Schulferien)

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@billabong-family.de



In Bewegung bleiben – in jedem Alter

Bewegung ist gut für die Gesundheit! Das haben alle schon einmal gehört! Dieser Satz ist zutreffend und gilt für alle Altersgruppen! Wer sich regelmäßig bewegt, unabhängig vom Alter, macht nicht nur etwas für die eigene Fitness, sondern auch etwas für das allgemeine Wohlbefinden und das individuelle Leistungsvermögen.

Unser neues Bewegungs-Angebot möchte Ihnen dabei helfen, Ihre Selbständigkeit zu erhalten und Stürze zu verhindern. Körperliche Funktionen, die nicht eingesetzt bzw. genutzt werden, werden nicht nur im Alter automatisch abgebaut. Darum ist Bewegung unerlässlich, um möglichst lange selbständig, fit und gesund leben zu können.

Unser Angebot umfasst die vier wichtigen Kompetenzen der Alltagsbewältigung

- Mobilität / Gehfähigkeit erhalten und entwickeln
- Stärke / Muskelkraft erhalten und aufbauen
- Sicherheit / Standfestigkeit erhalten und fördern
- Koordination / Gleichgewichtssinn erhalten und stärken

Alle können mitmachen, alle sind herzlich willkommen – ob Sie Neu- oder Wiedereinsteiger:in sind, oder ob Sie einen Rollator oder Gehstock nutzen.

Leitung:

Birgitta Jungjohann, lizenzierte und sehr erfahrene Übungsleiterin des DTB

Energieausgleich:

Spendenbeitrag 3€

Termine:

Mittwoch 10:00 - 10:45



Kreativ Treff

Der Kreativ-Treff am Vormittag richtet sich an Erwachsene jeden Alters. 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

Energieausgleich:

Spende erbeten

Termine:

Donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung/Kontakt:

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



Kopf.FREI.Zeit – Die Kopfschmerz-Decodierung

Deine Gedanken-Oase zum Durchatmen. Dein Raum. Deine Zeit. Nur für dich.

Kopfschmerz kommt nie gelegen. Er legt Dich lahm, schleicht sich in Deinen Nacken und stoppt Dich mitten in Deinem Alltag – und in Deiner Lebendigkeit. Was, wenn Dein Kopfschmerz Dir etwas sagen will?

Ich bin Kopfschmerz-Detektivin. Ich decodiere Spannungs-Kopfschmerzen und Migräne. Meine Methode führt dich zurück zu dir und deinen Bedürfnissen und öffnet dir den Weg in die Freiheit hinter Deinem Schmerz.

Jeder Tag mit Kopfschmerz ist ein verlorener Tag.

Schon 3 Tage Kopfschmerz im Monat rauben Dir übers Jahr mehr als einen ganzen Monat Lebenszeit.

Ich höre Deinen Kopfschmerzen zu und übersetze seine Sprache:

- Was bereitet Dir Kopfzerbrechen?
- Willst du es immer allen recht machen?
- Fühlst du zuviel Last auf Deinen Schultern?
- Oder sind es ungeweihte Tränen, die dir Kopfschmerzen bereiten?

Wir knacken den Kopfschmerz-Code.

Raus aus der Schmerz-Ohnmacht, zurück in Deine Kraft.

Leitung:

Conny Brucks

Termine:

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr (in der Gruppe)

14.01.2026

15.04.2026

17.06.2026

09.09.2026

Vorherige Anmeldung erbeten

Energieausgleich:

Spende erbeten

Anmeldung/Kontakt:

connybrucks@kopfschmerzfreileben.de

015679 600673 – nur für Gespräche, keine Nachrichten möglich

www.physiovital-frankfurt.de



Offener Schachtreff

Interessieren Sie sich für das “königliche Spiel”?

Dann besuchen Sie uns und das Hobby Schach!

Kaum ein anderes Spiel auf der Welt ist so weit verbreitet und so populär wie das Schachspiel. Auch in Deutschland hat es über eine Millionen Menschen in seinen Bann gezogen und gewinnt immer wieder neue Anhänger.

Jede Partie verläuft anders, und es gibt immer wieder neue Situationen, denen man sich stellen muss.

Man braucht keinesfalls überaus intelligent zu sein, um Schach zu erlernen- Übung macht hier den Meister.

Zum Erlernen des Spiels ist man nie zu jung oder zu alt.

Deshalb sind alle im jeden Alters eingeladen in unseren Schachtreff am Riedberg zu kommen.

Leitung:

Martin Bennedik

Termine:

18:30 - 19:30 Uhr Anfänger

19:30 - 20:30 Uhr Fortgeschrittene

Energieausgleich:

Spende erbeten

Anmeldung/Kontakt:

Kontakt: vorstand@schach-frankfurt-nord.de



Pilates – for silver ager

Dieses Bewegungs-Angebot richtet sich an „silver ager“ und damit an Frankfurter Senior:innen, die Freude an der Bewegung, auch auf der Gymnastikmatte, haben. Diese auf Sie angepasste, achtsame ganzheitliche Methode zeichnet sich durch drei wesentliche Vorteile aus:

- Entspannung: durch Übungen, die den Kopf und den Körper ansprechen
- Stabilität: durch Aufbau eines starken Muskelzentrums in der Körpermitte
- Haltungsverbesserung: durch präzise Ausführung, gezielte Atmung und
- koordinierte Bewegungsabläufe

Pilates ist eine Trainingsmethode, die die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule steigern kann.

So versuchen wir mit Hilfe der Pilates Prinzipien: Konzentration-Kontrolle-Atmung-Zentrierung-Präzision-Bewegungsfluss zu einem anderen Körpergefühl zu kommen.

Leitung:

Birgitta Jungjohann, lizenzierte und sehr erfahrene Übungsleiterin des DTB

Termine:

Mittwoch 11:00 - 11:45

Energieausgleich:

Spendenbeitrag 3 €



Repair Café



Das Riedberger Repair Café möchte dem (Elektro-) Schrott den Kampf ansagen und die BewohnerInnen des Stadtteils zum Reparieren ihrer geliebten, aber defekten Dinge animieren. Gemeinsam wieder etwas zum Leben zu erwecken, Spaß zu haben und sich austauschen zu können. Das steht noch vor der Reduktion.

Das Repair Café findet an 4 Terminen im Jahr statt. Billabong sucht immer wieder Menschen, die sich beim Repair Café ehrenamtlich engagieren möchten.

Sind Sie vielleicht ein Elektriker im Ruhestand oder eine Näherin oder sind Fahrräder Ihre Leidenschaft, sind Sie Schreiner und können anderen bei der Reparatur kleiner Möbel zur Hand gehen?

Das Riedberger Repair Café ist keine Konkurrenz für Reparatur-Profis. Vielmehr sollen die Teilnehmer zur angeleiteten Selbstreparatur motiviert werden. Das Interesse am Reparieren soll geweckt werden. Gerne verweisen wir auch auf die Reparatur-Profis in der Umgebung.

Wenn Sie also dabei sein möchten oder jemanden kennen, der jemanden kennt, melden Sie sich bei uns. 069-98957795 oder schreiben eine E-Mail an info@billabong-family.de

Leitung:

Harriet Papastefanou

Termine:

Samstag, 12:00 - 14:00 Uhr
07.02.2026
09.05.2026
15.08.2026
07.11.2026

Energieausgleich:

Spende erbeten

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: harriet.papastefanou@billabong-family.de
069-98957795



Sturzprävention für Senior*innen ab 60

Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen, die ihre körperliche Fitness verbessern und das Risiko von Stürzen aktiv reduzieren möchten. Durch gezielte Übungen stärken wir die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und schulen das Gleichgewicht.

Unsere Seniorengymnastik besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen, die auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Sturzprävention: Durch spezielle Balanceübungen und Koordinationstraining wird das Gleichgewicht geschult und das Sturzrisiko minimiert.

Jede Kursstunde beginnt mit einer sanften Aufwärmphase, gefolgt von Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen. Wir achten darauf, dass alle Übungen in einem sicheren und angenehmen Tempo durchgeführt werden. Abschließend sorgt eine Entspannungsphase für das Wohlbefinden und lässt die Stunde ruhig ausklingen.

Dieser Kurs ist ideal für Menschen ab 60 Jahre, die ihre körperliche Fitness auf sanfe Weise erhalten oder verbessern möchten und dabei Wert auf die Vorbeugung von Stürzen legen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Verbesserung der Mobilität und Flexibilität
- Erhöhung der Muskelkraft und Stabilität
- Stärkung des Gleichgewichtssinns
- Reduzierung des Sturzrisikos
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

Leitung:

Sandra Peinelt

Termine:

Montags 11:00- 11:45 Uhr

Energieausgleich:

3 €

Anmeldung/Kontakt:

info@billabong-family.de



Treff für Eltern von hochsensiblen und gefühlsstarken Kindern

Besonders sensible (und gefühlsstarke) Kinder und Jugendliche stellen manchmal ungewöhnliche Herausforderungen an ihre Eltern: sie reagieren emotionaler als andere, sie können mit Stress weniger gut umgehen und einiges mehr. In diesem Austausch können Eltern sich gegenseitig inspirieren und unterstützen. In den Workshops zum Thema waren die bisherigen Erfahrungen aller sehr bereichernd, weil Eltern endlich Verständnis erfahren. Und nun wissen sie: ihr Kind ist weder komisch noch 'schräg', es ist vollkommen normal, nur manchmal außergewöhnlich! Und das ist gut so. Mit dieser Gewissheit lässt sich ihr Alltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Eltern von neurodivergenten Kindern sind willkommen: mit ihrer großen Reizoffenheit weisen sie ebenfalls besonders sensible Merkmale auf.

Wir treffen uns alle zwei Monate. Kein Thema wird vorgegeben.

Leitung:

Françoise Goldmann, Diplom-Psychologin, systemische Beraterin, Schüler- und Familiencoach

Termine:

Mittwoch 19:00 - 21:00 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Energieausgleich:

Spende erbeten

Anmeldung/ Kontakt:

keine Anmeldung erforderlich.

kontakt@schueler.coach



Treff für Eltern von Pflege- und Adoptivkindern in der Pubertät bis zur Verselbständigung (ab 14 Jahre)

Die Pubertät bis zur Verselbständigung ist eine herausfordernde Zeit für Jugendliche und deren Eltern. Die Pflege- und Adoptivkinder bringen häufig traumatische Erlebnisse oder Bindungsstörungen mit, die Suche nach der eigenen Identität ist erschwert. Sie reagieren z.T. mit Grenzüberschreitungen, Wut, sowie Selbstzweifeln oder Rückzug. Die Pflege- und Adoptiveltern stehen vor der Aufgabe die Situationen zu meistern und stoßen häufig an ihre Grenzen.

Unser Treff soll Gelegenheit bieten in einem geschützten Rahmen

- sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen
- Erfahrungen, Sorgen und Erfolge zu teilen
- neue Perspektiven zu gewinnen
- wertvolle Tipps und Impulse für den Alltag zu erhalten

Leitung:

Jutta Schulze (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin,

Mediatorin) - Pflegemutter -

Susanne Merke Mit-Initiatorin des offenen Treffs - Pflegemutter-

Termine:

Jeden ersten Mittwoch im Monat
(nicht in den Hessischen Schulferien)

04.02.26, 04.03.26,

06.05.26, 03.06.26,

06.09.26, 04.11.26,

02.12.26

Energieausgleich:

Spende erbeten

Anmeldung/ Kontakt:

PflegeAdoptivelternkreis-ffm@web.de



Treff für Eltern von Kindern mit Diabetes mellitus

Diabetes mellitus ist die häufigste Stoffwechselerkrankung im Kindes- und Jugendalter. Etwa 30 000 Kinder und Jugendliche leben in Deutschland mit der Diagnose, Tendenz steigend.

Das Leben der betroffenen Kinder und ihrer Familien wird durch die Erkrankung auf den Kopf gestellt. Umso wichtiger ist es, den Kindern ein möglichst normales Leben zu ermöglichen.

Es stellen sich viele neue Fragen: Wie geht es im Kindergarten, in der Schule, im Hort weiter? Was ist mit Sport und Klassenfahrten? Kann unser Kind an allen Aspekten des Lebens teilhaben? Sind wir die einzigen mit der Diagnose?

Wir laden die betroffenen Familien zu einem offenen Treff in das Billabong Café ein. Wir möchten uns austauschen und gegenseitig kennen lernen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Leitung:

Carola Hecking

Energieausgleich:

Spende erbeten

Termine:

Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@billabong-family.de



Wuselstube (Krabbeltreff für Familien mit Kindern 0-3 Jahre)

In der Wuselstube kannst du mit deinem Baby eine schöne Zeit verbringen.

Hier kannst du in Ruhe plaudern, während die Babys krabbeln, brabbeln oder strampeln.

Wichtig ist: Du bist nicht allein, sondern triffst andere Eltern und ihre Kinder.

Hier kann dein Baby andere Babys treffen und gemeinsam die Welt entdecken.

Wir möchten mit dir und deinem Kind spielen, singen und uns austauschen.

Im Mittelpunkt steht der gemeinsame Spaß.

Hast du Lust?

Komm einfach vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Auch werdende Eltern, die erste Kontakte knüpfen möchten, sind herzlich willkommen.

Leitung:

Yasmin Fröhlich, GFG-Familienbegleitung

Energieausgleich:

Spende erbeten

Termine:

Donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: kindertreff@billabong-family.de



Yoga für Senioren ab 60

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem für Körper und Geist. Im Alter lassen Kraft, Flexibilität, Koordination und Balance nach, und es kommen oft körperliche Einschränkungen dazu.

Viele Menschen jenseits der 60, die an Yoga interessiert sind, scheuen den Besuch eines Yogakurses aus Angst, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein – vielleicht aufgrund des Alters, körperlicher oder gesundheitlicher Einschränkungen.

Unsere beiden Yogakurse für Senioren richten sich speziell an diese Personen. Die Übungen sind an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst, zeigen alternative Haltungen und die Übungssequenzen werden weniger schnell und kraftraubend ausgeführt.

Kurs 1: Yoga auf dem Stuhl - Yoga auf dem Stuhl wurde für alle Menschen entwickelt, die ihre Gelenke nicht mehr intensiv belasten können. Viele bekannte Übungen werden als Abwandlungen und ohne Verlust der Wirksamkeit auf oder neben dem Stuhl durchgeführt.

Kurs 2: Yoga auf der Matte - Der Unterricht verzichtet auf den Stuhl als Hilfsmittel. Die Übungen werden im Stand oder auf dem Boden ausgeübt. Sie dienen dem Erhalt der Muskelkraft und der Geschmeidigkeit der Gelenke. Schneidersitz, Fersensitz sowie kurze Belastung der Knie und Handgelenke sollten möglich sein. Die Schlussentspannung findet in der Regel in Rückenlage am Boden statt. Auf Grund der hohen Nachfrage möchten wir darauf hinweisen, dass wir nur eine begrenzte Teilnehmerzahl akzeptieren können.
Billabong Vereinsmitglieder bevorzugter Einlass.

Leitung:

Rita Grochol, zertifizierte Yogalehrerin

Energieausgleich:

3 € Teilnahmegebühr

Termine:

Kurs 1: Yoga auf dem Stuhl

Dienstags 10:15- 11:00

(nicht in den hessischen Schulferien)

Kurs 2: Yoga auf der Matte

Bitte eigene Matte mitbringen,

Dienstags: 11:15- 12:00

(nicht in den hessischen Schulferien)

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@billabong-family.de



Familienhilfe

wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt

Die Idee: Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie oder FreundInnen 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-MitarbeiterInnen 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, FreundInnen oder NachbarInnen.
- wellcome bietet individuelle Hilfe, die – in Abstimmung mit der Teamkoordination – zwischen den Ehrenamtlichen und den Familien direkt abgesprochen wird.

Kosten für einen wellcome-Einsatz:

- bis zu 5 € pro Stunde für den ehrenamtlichen Einsatz
- Ermäßigungen sind unbürokratisch möglich, denn am Geld darf die Hilfe nicht scheitern

Anmeldung/Kontakt:

Yasmin Fröhlich (Teamkoordinatorin)

E-Mail: riedberg@wellcome-online.de

Schwangerschaft, Rückbildung & Baby

Babymassage meets Baby-Yoga, inkl. Aromatherapie

In diesem Kurs erlernen Sie die Kunst der Babymassage gemeinsam mit gezielten kleinen Yogaübungen, sowie den Einsatz von ausgewählten äth. Ölen.

Erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Griffen & Ölen:

- * die körperliche Entwicklung und Durchblutung Ihres Babys fördern
 - * Beschwerden wie Blähungen/Koliken, Zahnung oder Erkältungssymptome zu lindern
 - * die Entspannung und das Körpergefühl Ihres Kindes unterstützen
 - * Ihre Eltern-Kind-Bindung stärken und eine wertvolle Auszeit genießen
- Alles kann, nichts muss!

Im Kurs werden Ihnen auf die Stunden verteilt verschiedene Massagegriffe und Yoga Übungen gezeigt. Die Kursleitung führt die Griffe an einer Puppe vor und erläutert Ihnen wie sich die Massage auf Ihr Baby auswirkt und worauf Sie achten sollten.

Falls Ihr Baby während der Stunde Hunger hat, müde oder quengelig wird und gar keine Lust auf Massage hat, machen Sie sich deshalb KEINE Sorgen. Es wird NICHT erwartet, dass Ihr Baby sich auf den Punkt genau massieren lassen muss.. Während der Kursstunde darf Ihr Baby jederzeit gefüttert/gestillt, gewickelt und getragen werden. Im Kurs geht es darum die Griffe zu sehen, etwas darüber zu erfahren und nur, wenn es gerade passt, zu probieren und das Erlernte zu Hause üben. Ziel des Kurses ist eine schöne, entspannte Stunde im Kreis anderer Eltern und deren Babys zu erleben, Kontakte zu knüpfen und eine Auszeit vom Alltag zu verbringen.

Termine:

Freitags, 09:30 - 10:30 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Energieausgleich:

100,00€

Anmeldung/Kontakt:

melissa.bernert@web.de



BauchGEFÜHL – offener Austausch von Anfang an

Die Wochen und Monate vor und nach der Geburt eines Kindes sind eine sehr intensive Zeit:

- die Gefühle fahren Achterbahn
- Schlaf ist Mangelware
- der eigene Körper fühlt sich „anders“ an
- Dazu drehen sich 1000 Fragen:
 - Wo bleibe jetzt ich?
 - Wo bleibt meine Partnerschaft?
 - Wie kriegen wir den Alltag hin?
 - Mache ich alles richtig?
 -

Im offenen und wertschätzenden Austausch fühlst du dich verstanden und erlebst, dass es anderen ganz ähnlich geht – das allein entlastet sehr! Wir vertiefen Themen, die die Gruppe gerade besonders beschäftigen (z.B. Elternrolle, Bonding, Stillen/Flasche, Selfcare, Partnerschaft u.v.m.). Achtsame Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannungstechniken sowie leichtes Beckenbodentraining helfen, sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen. Auch die Babys werden gesehen! Auf liebevolle und behutsame Weise regen wir die Sinne der Kinder an (z.B. kleine Massagen, Streichellieder), singen (Wiegen-)Lieder und vertiefen im achtsamen Handling die Bindung. Vertrau deiner Intuition, deinem BauchGEFÜHL! Du hast alles in dir, was du zum Muttersein brauchst. In dieser Kompetenz möchten wir dich bestärken. Und wenn dein Baby noch „gut verpackt“ ist? Auch werdende Mamas im Mutterschutz sind herzlich willkommen!

Termine:

Dienstags 11:30-12:30 Uhr

(keine Treffen während der hessischen Schulferien)

Energieausgleich:

Spende erbeten

Anmeldung/Kontakt:

Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um

Voranmeldung unter

doerre.stefanie@gmail.com oder info@billabong-family.de



Beikost-Workshop - Babyleicht essen lernen

Welche Beikost dein Baby mag, lässt sich nicht vorhersagen. Aber du kannst dich auf den Beikoststart vorbereiten, dein Baby dabei begleiten und einen Grundstein für eine gesunde Ernährung und ein positives Verhältnis zum Essen legen. Vielleicht hast du auch bereits gestartet, und es läuft einfach nicht so, wie du es dir vorgestellt hast. Kommen dir diese Fragen bekannt vor? • Brei, Fingerfood oder eine Mischung? • Wann soll ich mit der Beikost starten? • Was und wieviel darf und muss mein Baby essen? • Ab wann braucht mein Baby Wasser? Jeder sagt etwas anderes, aber was ist das beste für mein Baby?

In diesem Beikost-Workshop kläre ich als zertifizierte Fachkraft für babygeleitete Beikost all diese und alle deine weiteren Fragen zur Beikost, und du erfährst, wie du eine entspannte, babygeleitete Beikostzeit erleben kannst, die zu deinem Baby und deiner Familie passt – ohne Druck, Angst und Verunsicherung.

Leitung:

Marie-Odile Schwarzhoff, Fachkraft für babygeleitete Beikost und Fachkraft für wählerisches Essverhalten bei Kindern

Termine:

Montag 10:00- 13:00 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

55,00€

Anmeldung/Kontakt:

hallo@sattundgluecklich.de
www.sattundgluecklich.de



FABEL®-Kurs inklusiv

Eltern-Kind-Kurse vom 3. bis 12. Lebensmonat

Viel Freude und Gelassenheit im ersten Lebensjahr – das ist das Ziel von FABEL® inklusiv!

In entspannter Atmosphäre erfahren die Kinder vielfältige Sinnesanregungen durch unterschiedlichste

Materialien und Bewegungsangebote. Gemeinsames Spielen, Singen, Kniereiter und Fingerspiele gehören genauso zu jeder Kursstunde wie eine Zeit der Beobachtung: wir „Großen“ nehmen achtsam die Bedürfnisse und Interessen der Kinder wahr und lernen, sie immer besser zu verstehen. Die „Kleinen“ erproben erste Kontakte zu Gleichaltrigen und erleben ihre Selbstwirksamkeit.

Eine intensive gemeinsame Zeit, die die Bindung weiter vertieft.

Ein offener Austausch über Themen wie z.B. Schlaf, Beikost, Entwicklung, Partnerschaft, Selbstfürsorge etc. sowie die Möglichkeit zum Aufbau eines neuen Netzwerks runden die Kursstunden ab.

In FABEL® inklusiv- Kursen begleiten wir viele Lieder mit „Babyzeichen“ auf Basis von GUK („Gebärdenunterstützter

Kommunikation“ nach Etta Wilken) – für interessierte Eltern eine gute Möglichkeit diese wundervolle Art der frühen Kommunikation kennen zu lernen oder zu vertiefen!

Die Berücksichtigung der "besonderen Bedürfnisse" "besonderer Kinder" sind der Kursleiterin - selbst Mutter u.a. einer Tochter mit Trisomie 21 - ein großes Anliegen!

FABEL® inklusiv- Kurse werden in der Regel in drei Staffeln von je 8 Einheiten angeboten.

Leitung:

Stefanie Dörre, zertifizierte Familienbegleiterin® und Kursleitung FABEL® sowie Rückbildung und Neufindung® bei der GFG (Gesellschaft für Geburtsvorbereitung), DVNLP-Coach

Termine:

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

8 Einheiten a 90 Minuten, 155,00€

Anmeldung/Kontakt:

doerre.stefanie@gmail.com



fitdankbaby® Fitnesskonzept für Mamas und ihre Babys Altersgruppe 3 – 12 Monate

Das fitdankbaby® Konzept vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem Kurs.

Fitdankbaby® bietet Sport nach der Geburt, aufbauend auf der Rückbildungsgymnastik in einem angenehmen Kursklima.

Dein Baby ist von Anfang an dabei und wird in viele Übungen spielerisch einbezogen. Zusätzlich zum Sport für die Mamas werden Bewegungsspiele und Lieder für die Babys angeboten.

Was erwartet dich?

- Ein effektives Ganzkörpertraining
- Abgestimmt auf die Bedürfnisse nach Schwangerschaft und Geburt
- Dein Baby erlebt Nähe, Bewegung und Spaß, während du trainierst
- Praktische Tipps für den Alltag und Tragen deines Babys
- Austausch mit anderen Müttern in entspannter Atmosphäre

Leitung:

Sandra Peinelt von Glücksmomente

Diplom-Ergotherapeutin

Termine:

Freitag 09:30-10:30 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

9 Kurseinheiten 149,00 €

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@gluecksmomente-oberursel.de

Tel. 0178-4121993



fitdankbaby® – Outdoor

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die sich gerne an der frischen Luft betätigen.

Was bietet sich da mehr an, als den obligatorischen Spaziergang mit Sport in der Gruppe zu kombinieren?

Während dein Baby im Kinderwagen/Jogger sitzt, kannst du dich fit machen. Der Kurs kombiniert ein sanftes Ausdauertraining mit Kräftigungsübungen.

Hierfür kommen Kleingeräte (Hanteln, Bänder etc.) zum Einsatz, aber auch Sitzbänke, Steine, Baumstümpfe und was die Laufrunde noch so alles zu bieten hat.

Für Mamas mit Babys im Alter ab 3 Monaten bis zum Ende der Buggyzeit.

Bitte mitbringen:

Getränk, Kinderwagen, festes Schuhwerk, Sonnen- und Regenschutz für dich und dein Baby, eine Decke

Leitung:

Sandra Peinelt von Glücksmomente

Diplom-Ergotherapeutin

Termine:

Donnerstag 09:30-10:30 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

6 Kurseinheiten 78,00 €

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@gluecksmomente-oberursel.de

Tel. 0178-4121993



fitdankbaby®

fitdankbaby® RÜCKBILDUNG

Während der Schwangerschaft und der Geburt wird die Muskulatur in den Bereichen Beckenboden, Bauch und Rücken zum Teil stark in Mitleidenschaft gezogen. Deshalb ist es nach der Geburt besonders wichtig, die Wahrnehmung, Kontrolle und Kräftigung deiner Körpermitte gezielt zu trainieren. Der Kurs umfasst ganzheitliche und kräftigende Übungen für Beckenboden und Bauch. Er dient aber auch der Entlastung von Hals, Nacken und Wirbelsäule. Hinzu kommen wertvolle Tipps für den Alltag mit Kind, wie körperschonende Haltungen und Bewegungsabläufe mit dem Baby. Neben der Bewegung bietet die Kursstunde aber auch Raum für Entspannungsübungen und den Austausch mit anderen Mamas. In erster Linie richtet sich der Kurs an frischgebackene Mamas. Ich empfehle eine Teilnahme am Rückbildungskurs frühestens 6 Wochen nach der Geburt, bzw. 10 Wochennach einer operativen Entbindung.

Was es dir bringt

- eine stabile Körpermitte hilft, die Rektusdiastase zu schließen
 - für einen gesunden Beckenboden
 - die beste Basis für den Alltag und künftige Fitnesskurse
 - Massage und Strampelpiele für dein Baby
 - Austausch mit anderen Mamas
 - zusätzliche Informationen, Tipps und Übungen für zu Hause
- Bitte mitbringen: großes Handtuch, kleines Handtuch, Trinken und gemütliche Kleidung für dich und dein Baby. Sportschuhe sind nicht notwendig. Gymnastikmatten sind vorhanden.

Leitung:

Sandra Peinelt von Glücksmomente
Diplom-Ergotherapeutin

Termine:

Freitag, 10:45-11:45 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de



Kursgebühr:

149,00€ für 9 Einheiten

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: info@gluecksmomente-oberursel.de

fitdankbaby®

Geburtsvorbereitung für Erstgebärende

Vorbereitung auf die Geburt und das Wochenbett – Zeit, die sich lohnt! Gut vorbereitet mit einer Hebamme, das bedeutet für Sie, einen guten Start als kleine Familie und viele Fragen und Unsicherheiten im Vorfeld geklärt zu haben. Jeder kennt seine Aufgaben, denn bei der Geburt braucht es ein gutes Zusammenspiel im Team.

In den letzten 35 Jahren habe ich mehr als 5000 Paare mit meinen praxisnahen Kursen unterstützt und begleitet.

Insbesondere die Männer sind sehr willkommen. Sie bekommen gezielte Informationen und Anleitung für ihre Aufgabe im Kreißsaal und für die so wichtige Zeit zu Hause.

Es wird genügend Raum zum Austausch geben, denn ich weiß aus Erfahrung, dass die TeilnehmerInnen dieses sehr schätzen.

Meine Kurse sind immer realistisch und motivieren Sie, Ihren eigenen Weg zu gehen. Die Inhalte sind pragmatisch und einfach anwendbar.

Mit dieser Mischung haben Sie eine gute Grundlage für alle kommenden Entscheidungen, mehr Sicherheit und einen störungsfreien Start als junge Familie.

Ich verspreche Ihnen: Wir werden sehr viel Spaß miteinander haben, verbunden mit fachlichen Informationen.

Leitung:

Christiane Münkwitz | freiberufliche Hebamme, Frankfurt

Termine:

Aktuelle Termine sind auf www.billabong-family.de abrufbar

Kursgebühr:

Die Schwangere wird direkt mit ihrer Krankenkasse abgerechnet.

Der Partner hat eine einmalige Investition von 160,00€.

Viele Kassen erstatten einen großen Teil zurück.

Bitte sprechen Sie diesbezüglich mit Ihrer Kasse.

Anmeldung/Kontakt:

info@eine-kleine-auszeit.de

www.eine-kleine-auszeit.de

Hebammensprechstunde

Seit über 30 Jahren begleite ich junge Familien mit all meinem Wissen und meiner langen Erfahrung als Hebamme in ihrer Schwangerschaft und nach der Geburt. Ich unterstütze und motiviere sie immer wieder, ihrer intuitiven Kompetenz zu vertrauen und voller Selbstbewusstsein in dieses Abenteuer zu starten. Auch wenn es manchmal etwas länger braucht, bis sich alle an die neue Situation gewöhnt und ihren neuen Platz gefunden haben: Bleiben Sie gelassen! Geburt und Wochenbett sind kein Wettbewerb. Sie haben keine Hebamme in Ihrer Schwangerschaft oder für das Wochenbett finden können, dann melden Sie sich gerne bei mir in der Sprechstunde am Frankfurter Riedberg. Ich stehe Ihnen im Billabong Familienzentrum Riedberg e.V. in der Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b mit meiner langjährigen Erfahrung zur Seite.

Leitung:

Christiane Münkwitz, Hebamme und Heilpraktikerin

Termine:

Dienstags 10:00 - 12.00 Uhr
(nicht in den hessischen Schulferien)

Kosten:

Die Abrechnung erfolgt über die Krankenkasse.

Anmeldung/Kontakt:

Mobil: 0176 2042 1227
info@eine-kleine-auszeit.de



Yoga für Schwangere

Einfühlend. Stärkend. Entspannend.

In diesem Kurs finden werdende Mütter Raum, um Körper und Geist bewusst wahrzunehmen, sich zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen, für sich selbst und das wachsende Leben im Bauch.

Was erwartet dich:

- Sanfte Yogaübungen abgestimmt auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft
- Atemtechniken zur Unterstützung bei körperlichen Veränderungen
- Entspannungsphasen für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden
- Austausch in einer liebevollen Atmosphäre

Leitung:

Sujatha Thirunavukarasu, Zertifizierte Yogalehrerin seit 2017

Termine:

Donnerstag 19:00 - 20:15 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

4 Einheiten 60€

Anmeldung/Kontakt:

sujatha.upf@gmail.com

0176-45791994



Bewegung für Klein & Groß

Bewegung für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren

Hobby Horsing by Main-Hobbyhorse

Die erste Hobby Horsing-Gruppe im Rhein-Main-Gebiet trainiert in Kooperation mit dem Familienzentrum Billabong. Unsere Trainerinnen gestalten wöchentlich ein abwechslungsreiches Programm.

Folgende Übungen kommen regelmäßig vor:

- Gangarten lernen: Schritt – Trab – Galopp
- Dressur
- Springen
- Ausreiten
- Führen am Strick

Du erhältst individuelle Tipps, wie du deinen Reitstil und deine Hobby Horseing- Fähigkeiten weiter verbessern kannst. So kommst du spielernd über immer höhere Hürden und kannst an Turnieren teilnehmen. Natürlich darfst du auch Wünsche mit einbringen, um das Training noch abwechslungsreicher zu gestalten. Nach jeder Einheit gibt es eine gemeinsame Abschlussbesprechung, einen Ausblick auf das nächste Mal und manchmal ein paar kleine Hausaufgaben.

Kein Hobby Horse zur Hand? Selbstgemachte Hobby Horses leihen wir gerne zur Probe aus. Teilnehmen kannst du ab 6 Jahren.

Leitung:

Clara und Heni (geb. 2010), begleitet von ihren Eltern

Termine:

Samstags zwischen 11:45 und 13:30 Uhr, je nach Gruppe.
(nicht in den hessischen Schulferien)

Kursgebühr:

3,50€ pro Einheit

Anmeldung/Kontakt:

<https://www.main-steckenpferd.de/kontakt>



Modernes Tanzen für Kleinkinder und Kinder (3 bis 11 Jahre)

Wir lernen in diesem Kurs:

- 1) erste Bewegungen / einfaches Tanzen mit Kindern (für 3 – 5 Jährige Kinder)
- 2) moderne Tänze für Kinder von 6 – 8 Jahren und von 9 – 11 Jahren. Ihre Kinder können so ihre Grob- und Feinmotorik sowie ihre Aufmerksamkeitsspanne trainieren. Sie können außerdem schöpferische Fähigkeiten entwickeln, ihre Beweglichkeit trainieren, ihre Koordination verbessern und ihr Rhythmus Gefühl fördern.

Inhalt:

- Aufwärmung mit Kinderdisco Musik
- Staffeln / Spielen für Kinder (für 3 – 5 Jährige und 6 – 8 Jährige)
- Kennenlernen von 5 – 7 modernen Tänzen.

Verschiedene Tanzgruppen:

- 1) Kinder von 3 – 5 Jahren,
- 2) Kinder von 6 – 8 Jahren,
- 3) Kinder von 9 – 11 Jahren.

Leitung:

Veronika Ushakova, zertifizierte Tanzlehrerin,
Leitung verschiedener Tanzgruppen

Termine:

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

160,00€ für 10 Unterrichtseinheiten je 40 Minuten

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: veronica.ushakova@gmail.com
Mobil: 015237724498



nappydancers® - Tanzen für Kinder von 20 bis 40 Monaten. Gemeinsam mit Mama oder Papa

Die nappydancers® Bewegungsschule wurde über mehrere Jahre entwickelt und mit Bewegungstherapeuten und Kinderärzten abgestimmt. Unsere Kursinhalte – wie die nappydancers® Musik – berücksichtigen die grenzenlose Neugierde und den natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes.

Hier lernen die "nappys" zusammen mit einem Elternteil ihren Körper mit jedem Kurstag besser kennen.

Darüber hinaus ist nappydancers® ein Ort der Begegnungen und Erlebnisse. Hier dreht sich alles um Klein UND Groß: Denn auch die Eltern lernen sich kennen. Jede Woche bietet nappydancers® die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und sich mit anderen Mamas und Papas zu vernetzen.

nappydancers® fördert

- die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind
- die Koordination von Bewegungabläufen
- die Musikalität und ein erstes Rhythmus Gefühl
- die Grob- und Feinmotorik
- die Körperwahrnehmung
- das Selbstbewusstsein
- das soziale Verhalten in einer Gruppe mit anderen Kindern

Leitung:

Liane Zufall, lizenzierte nappydancers® Kursleiterin

Termine:

Donnerstag, 15:30 - 16.15 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

EUR 16,00/pro Stunde, nur vollständige Kurse buchbar.

Anmeldung/Kontakt:

mail@lianezufall.de



Step Aerobic für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

In diesem energiegeladenen Step- Aerobic Kurs für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren stehen coole Moves zu Hip-Hop und RnB im Vordergrund.

Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung von Rhythmus Gefühl, Koordination und Spaß an der Bewegung.

Die Choreographien sind altersgerecht aufgebaut und fördern Kreativität, Ausdauer und Teamgeist.

Perfekt für alle, die Musik lieben und sich gerne zur Musik bewegen.

Leitung:

Sharon Leonhardt, Pilates und Step-Aerobic Coach

Termine:

Donnerstag 16:30-17:30 Uhr

aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

50€, 5 Einheiten 1x kostenlose Probestunde

Anmeldung/Kontakt:

info@runningshaque.com



Taekwondo und Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Lassen Sie sich von den 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, so dass sie sich in gefährlichen Situationen durch eigene Kraft oder einfache Hilfsmittel wehren können.

Leitung:

Faissal Ebnoutalib

Soumaya Ebnoutalib

Termine:

Montags

1. Gruppe 18:00 - 19:00 Uhr Kinder

2. Gruppe 19:15 - 20:15 Uhr Jugendliche/ Erwachsene

Dienstags

1. Gruppe 17:00 - 18:00 Uhr Kinder

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

Donnerstags

2. Gruppe 17:00 - 18:00 Uhr Kinder

3. Gruppe 18:00 - 19:00 Uhr Kinder /Jugendliche

Kursgebühr:

Die Preise verstehen sich monatlich für 1x pro Woche Training.

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:

anja.hohmann@billabong-family.de



Train with Brain - Pädagogisches Sportprogramm für Kinder ab 3 Jahren

Train with Brain hat sich zur Aufgabe gemacht mit den Erkenntnissen aus Pädagogik und Sportwissenschaft die Entwicklungsstufen von Kleinkindern im Alter von 3 bis 7 Jahren zu fördern und auszubauen. Unter Einbeziehung von spielerischen Mitteln in den Bereichen Motorik/Kinetik, logischem Denken und Sozialverhalten/kooperativem Miteinander sowie durch gezielte Übungen im Sportbereich versuchen wir, die Aufgabe zu erfüllen.

Darüber hinaus legt das Sportprogramm Wert auf die Bewältigung der Gefahren der Außenwelt wie Straßenverkehr, Ampeln, Signalfarben und Straßenschilder. Dies wird in den Modulen eingebaut, erläutert und besprochen.

Ein weiteres Ziel ist es, die Kinder auf die Schule vorzubereiten, d.h. während sie Spaß am Klettern, Springen, Rennen, Balancieren haben, haben sie ganz nebenbei die Möglichkeit, spielerisch die Buchstaben- und Zahlenlehre, erste Grundrechenfertigkeiten und einen englischen Grundwortschatz (bilingual) zu erlernen.

Durch Kooperationen und ständigem Wissensaustausch (Universität Frankfurt: Sportwissenschaftler, Pädagogen, Medizinern, Psychologen) sowie durch die Ausbildung und Praxis des Trainingsleiters Markus Heinz können die Kinder modernste sportpädagogische Trainingseinheiten erhalten.

Leitung:

Markus Heinz, Master of Sports Medicine

Termine:

Ganzjährig

Dienstags 17:00 - 18:00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich.

Kursgebühr:

22,25€ pro Stunde

Anmeldung/Kontakt:

Markus Heinz

m.heinz@train-with-brain.com

0049 176 820 35 165



Yoga für Jugendliche Mädchen (Anfänger)

Begib dich auf eine Reise, Dich selbst kennen zu lernen und zu verstehen. Dein Körper verändert sich, Du machst Dir viele Gedanken, Stress in der Schule und mit den Eltern. Entdecke, dass Du vollkommen bist und lerne deinem Bauchgefühl zu vertrauen. Ich lade Dich in einen Raum von Ruhe und Vertrauen ein. Stärke Deinen Körper um ihn dann durch tiefe Entspannung und Atemübungen zu kräftigen. Lerne wichtige Tools für Deinen Alltag, um Aufregung, Stress, Unsicherheiten und starke Gefühle in Balance zu bringen. Erstrahle in Deiner Kraft und Schönheit und freue Dich auf eine ganz besondere Zeit nur für Dich.

Alles auf einen Blick:

- stärke Deinen Körper
- verbessere Deine Haltung
- finde neue Energie und Motivation
- bau Stress erfolgreich ab
- verbessere Deine Konzentration
- werde kreativer
- stärke Dein Selbstbewusstsein
- entdecke Deine innere Kraft
- werde gelassener
- erstrahle in neuer Schönheit
- werde ausgeglichener
- dein Körper formt sich neu
- lerne zu entspannen
- komm zur Ruhe
- richte Dich neu aus
- konzentriere Dich auf Dich ohne Wettbewerb

Leitung:

Verena Kriegel,
Kundalini Yogalehrerin für Erwachsene, Kinder
und Jugendliche

Termine:

Donnerstags 18:00 – 19:15 Uhr
aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

10 Termine 180,00€

8 Termine 144,00€

Anmeldung/Kontakt:

Verena.Kriegel@icloud.com



Yoga für Jugendliche Mädchen (Fortgeschrittene)

Begib dich auf eine Reise, Dich selbst kennen zu lernen und zu verstehen. Dein Körper verändert sich, Du machst Dir viele Gedanken, Stress in der Schule und mit den Eltern. Entdecke, dass Du vollkommen bist und lerne deinem Bauchgefühl zu vertrauen. Ich lade Dich in einen Raum von Ruhe und Vertrauen ein. Stärke Deinen Körper um ihn dann durch tiefe Entspannung und Atemübungen zu kräftigen. Lerne wichtige Tools für Deinen Alltag, um Aufregung, Stress, Unsicherheiten und starke Gefühle in Balance zu bringen. Erstrahle in Deiner Kraft und Schönheit und freue Dich auf eine ganz besondere Zeit nur für Dich.

Alles auf einen Blick:

- stärke Deinen Körper
- verbessere Deine Haltung
- finde neue Energie und Motivation
- baue Stress erfolgreich ab
- verbessere Deine Konzentration
- werde kreativer
- stärke Dein Selbstbewusstsein
- entdecke Deine innere Kraft
- werde gelassener
- erstrahle in neuer Schönheit
- werde ausgeglichener
- dein Körper formt sich neu
- lerne zu entspannen
- komm zur Ruhe
- richte Dich neu aus
- konzentriere Dich auf Dich ohne Wettbewerb



Leitung:

Verena Kriegel,
Kundalini Yogalehrerin für Erwachsene, Kinder
und Jugendliche

Termine:

Dienstags 17:00 – 18:15 Uhr
aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

10 Termine 180,00€
8 Termine 144,00€

Anmeldung/Kontakt:

Verena.Kriegel@icloud.com

ZUMBINI®

Entdecke die magische Welt des Zumbini!
Tauche ein in eine aufregende Reise der Musik, Bewegung und spielerischem Lernabenteuer mit meinem Zumbini-Kurs. Für Eltern/Begleitpersonen und Kinder von 0 bis 4 Jahren.

Was erwartet dich:

- Spaß beim gemeinsamen Tanzen zu mitreißender Musik.
- Musikalische Erlebnisse mit vielfältigen Instrumenten und Rhythmen.
- Förderung der Bindung und Entwicklung zwischen Eltern/Begleitpersonen und Kindern.
- Spielerisches Lernen von motorischen, sensorischen und sozialen Fähigkeiten.

Leitung:

Liane Zufall, lizenzierte Zumba® und Zumbini® Trainerin

Termine:

Dienstags, 15.45 bis 16.30 Uhr

Samstags, 9.30 bis 10.15 Uhr und 10.30 bis 11.15 Uhr

Kursgebühr:

15,00€ /pro Stunde

Nur vollständige Kursblöcke buchbar.

Geschwisterkinder zahlen die Hälfte.

Ein Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache gerne möglich.

Anmeldung/Kontakt:

mail@zumbabyliane.de

zümbini®



Bewegung für Klein & Groß

Bewegung für Erwachsene und Senioren

Demi Ballett – Tanz für Menschen mit und ohne Demenz

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

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

Basierend auf dem Bewegungsrepertoire des klassischen Tanzes, ermöglicht Demi Ballett Menschen mit und ohne Demenz, Koordination und Beweglichkeit zu schulen sowie die Körperspannung und Konzentration zu erhöhen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, gemäß seinen Fähigkeiten die Übungen im Sitzen oder im Stehen auszuführen, um das Bewegungsvokabular des klassischen Balletts zu erkunden. Demi Ballett findet statt im Casa Reha Seniorenpflegeheim »Bettinahof«, Altenhöferallee 74-78, 60438 Frankfurt am Main.

Leitung:

Dr. Thom Hecht, American Ballet Theatre® Affiliate Teacher

Termine:

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

Kursgebühr:

Auf Anfrage

Anmeldung/Kontakt:

www.thomhecht-ballett.de

THOM HECHT
Ballettförderzentrum

Hatha 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.

Meine Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und können von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Leitung:

Niyati Knoll, Yogalehrerin (BYV)

Termine:

Montags 19:30 - 21:00 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

170,00€ 10 Einheiten

205,00€ 12 Einheiten

Anmeldung/Kontakt:

niyati@yoga-am-riedberg.de



Latina Lady Styling / Bachata / Salsa

Latina Lady Styling

Wir lernen Basisschritte und erste Tanzkompositionen von 3 Latinatanzrichtungen:

- Salsa
- Bachata
- Kizomba

Sie erhalten Einblick in Stil, Musikrichtung und Leichtigkeit dieser Latinatanzrichtungen. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Bewegung von Hüften und Händen.

Salsa

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 durch die freie Orientierung im Raum.

Bachata

Bachata ist ein lateinamerikanischer Tanz ähnlich zu 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.

Für diese Kurse brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Sie können mit oder ohne Tanzpartner kommen.

Leitung:

Veronika Ushakova, zertifizierte Tanzlehrerin,
Leitung verschiedener Tanzgruppen.

Termine:

fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich
Donnerstag 19:40 - 20:30 Uhr
Donnerstag 20:30 - 21:20 Uhr

Kursgebühr:

170,00€ für 10 Unterrichtseinheiten je 50 Minuten

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: veronica.ushakova@gmail.com
Mobil: 015237724498

LINEDANCE für Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

Was ist eigentlich Linedance? Wie der Name bereits sagt, wird in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Das Schöne an dieser Tanzform ist, dass man keinen Tanzpartner braucht und 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 kann es sogar vorbeugend für eine 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, Trainerin von Linedance-Gruppen

Termine:

Sonntag 19:00 - 20:00 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

95,00€ für 8 Einheiten

Anmeldung/Kontakt:

silvia.jeide@web.de



Pilates Mattenkurs für Erwachsene

Pilates: Core Strength, Mobility Focusing, Total Body Control

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durch seinen funktionellen Charakter verbessert dieser Pilates-Kurs Kraft, Beweglichkeit und Haltung durch kontrollierte, gelenkschonende Bewegungsübungen. Egal, ob Sie neu bei Pilates sind oder Ihre Erfahrungen vertiefen möchten – dieser Kurs konzentriert sich auf Rumpfstabilität, Atemtechnik und die Ausrichtung für eine verbesserte Körperbalance.

Hauptvorteile:

- Stärkung der Tiefenmuskulatur für eine bessere Haltung und Verletzungsprävention
- Steigerung der Beweglichkeit und Gelenkmobilität
- Förderung der Körperwahrnehmung durch achtsame Bewegungen

Bitte eigene Matte mitbringen

Begrenzte Teilnehmerzahl

Leitung:

Yating Schneider, zertifizierte Pilatestrainerin
Matte und Geräte (BASI®)

Termine:

Mittwoch 18:30 -19:30 Uhr,

Pilates für Einsteiger:innen & mit ersten Vorkenntnissen

Donnerstag 19:15 - 20:15 Uhr, Pilates All-levels

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

96,00€ 6 Kurseinheiten

Anmeldung/Kontakt:

yating.schneider@gmx.de



Rücken Yoga – Stretch & Relax für Männer

Diese 75-minütige Yoga-Einheit wurde speziell für Männer entwickelt, um tief sitzende Verspannungen im Rücken zu lösen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern und die Rückenmuskulatur sanft zu stärken. Durch gezielt ausgewählte Asanas, die den gesamten Rücken und die Wirbelsäule ansprechen, erfährst du eine wohltuende körperliche Entlastung.

Gleichzeitig förderst Du eine aufrechte Haltung und innere Stabilität.

Die Stunde endet mit beruhigenden Pranayama-Techniken (Atemübungen) und einer tiefen Entspannung, die das Nervensystem harmonisiert und den Geist zur Ruhe bringt. Du verlässt die Stunde mit neuer Energie, innerer Ausgeglichenheit und einem gestärkten Körperbewusstsein.

Ideal für Alle, die Rückenspannungen lösen, ihre Haltung verbessern und ihren Körper und Geist wieder in Einklang bringen möchten

Leitung:

Kannan Krishnaswamy zertifiziert für Yoga und Kundalini-Meditation

Termine:

Mittwochs 20:15- 21:30 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

75,00€

Anmeldung/Kontakt:

kannan.krishnaswamy@googlemail.com



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 und kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen !

Leitung:

Kristin Drewes, dipl. Sport- und Bewegungswissenschaftlerin/

Sportlehrerin

Rückenschullehrerin/ Yogalehrerin/ Faszientrainerin

Termine:

Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

176,00 € 8 Einheiten

Anmeldung/Kontakt:

Kristin.Drewes@gmx.de



ZUMBA®

Perfekt für alle und jeden!

Ein Zumba-Kurs ist ein dynamisches, energiegeladenes Fitnessprogramm, das Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem Intervalltraining kombiniert.

Zumba betont den Spaß an der Bewegung und zielt darauf ab, Kalorien zu verbrennen, die Muskulatur zu stärken und die allgemeine Fitness zu verbessern – alles in einer lockeren, motivierenden Atmosphäre.

Die Bewegungen basieren hauptsächlich auf lateinamerikanischen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia, oft gemischt mit weiteren internationalen Einflüssen.

Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach großartig!

Leitung:

Liane Zufall, lizenzierte Zumba® und Zumbini® Trainerin

Termine:

Mittwoch 19:00 bis 20:00 Uhr

Freitag 19:00 bis 20:00 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

8,00€ /pro Stunde

Nur vollständige Kursblöcke buchbar.

Ein Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache gerne möglich.

Anmeldung/Kontakt:

mail@zumbabyliane.de



Entspannung und Resilienz

Achtsamkeit - Eine Reise zu Dir

Achtsamkeit ist kein Ziel, sondern ein Weg.

Manchmal rauscht der Alltag einfach vorbei - Termine, Gedanken, Erwartungen.

In diesem Kompaktkurs lernst du, innezuhalten und bewusster bei Dir anzukommen. Schritt für Schritt entdecken wir gemeinsam, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie dich im Alltag unterstützen kann – ganz ohne Vorkenntnisse.

Dieser Kurs ist keine „Theoriestunde“ und auch kein Leistungsprogramm. Es ist eine Einladung, Dich selbst besser kennenzulernen – in einem geschützten Rahmen und in einer kleinen Gruppe von max. 10 Teilnehmenden.

In den ersten vier Wochen lernst Du einfache Wege kennen, mehr Ruhe und Klarheit in Dein Leben zu bringen.

Nach einer kurzen Pause nehmen wir uns zwei weitere Wochen zur Reflexion und Integration. Diese Phase dient dazu, das Gelernte zu festigen, Erfahrungen zu teilen und Deine eigene Achtsamkeitspraxis weiterzuentwickeln – in Deinem Tempo und auf Deine Weise.

Leitung:

Gladys Weidermann, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin

Termine:

Dienstags 19:30-21:30 Uhr

Module 1 bis 4:

20. Januar 2026

27. Januar 2026

03. Februar 2026

10. Februar 2026

Module 5 und 6:

10. März 2026

17. März 2026

Kursgebühr:

399,00€ (6 Module)

Anmeldung/Kontakt:

gladysweidermann@yahoo.de

www.mind-position.de



KLANGREISE – Entspannung mit Musik

Mit den Kursen möchte ich Sie einladen, Ihr inneres Gleichgewicht und die innere Balance wiederzufinden, für mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit. Durch die Klänge wird die Atmung reguliert, Stress reduziert, Konzentration gefördert und somit Entspannung erlangt. Dadurch wird Ihr Wohlbefinden in Beruf und Alltag gesteigert. Die Klangreisen finden vorzugsweise im Liegen oder Sitzen statt. Ich empfehle das Mitbringen einer Decke bzw. eines Kissens.

Was meine Kurse einzigartig macht:

Musikalische Klangcollagen mit besonderen Instrumenten wie Cello, Harfe, Handgong, Klangspielen, Choroi u.a.

Ich möchte Sie darauf hinweisen, dass meine Angebote reine Entspannungsangebote sind. Diagnosen oder Heilversprechen gebe ich nicht ab. Sie ersetzen nicht den Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Leitung:

Laura Maria Heutmann-Bastian
studierte Berufsmusikerin und zert. Muiktherapeutin

Termine:

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

399,00€ (6 Module)

Anmeldung/Kontakt:

45 min: 35,00 € pro Person



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:

Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr

Mittwoch 18:45 - 19:45 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

130,00 € für 10 Termine

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: dirk.ortlinghaus@taichibewegt.de

Tel. 069-58 60 97 98

www.taichibewegt.de



SimplyME – Selfcare für Mütter

Wir haben alles in uns, was wir für ein erfülltes Leben brauchen. Um uns EINS zu fühlen mit uns selbst und unserer Welt – auch im turbulenten Familienalltag!

Nur: Wo ist der Schlüssel zu diesem Wunder-vollen Ich?

Gemeinsam begeben wir uns auf eine spannende und zugleich unglaublich entspannende Reise zu uns selbst. Wir bringen Körper, Geist und Seele zusammen. Dabei spielen (yogabasierte) Bewegung, Entspannungsübungen, Meditationen und Körperwahrnehmung genauso eine wichtige Rolle wie das Verstehen und Fühlen unserer echten Bedürfnisse und Werte. Ein offener Austausch in der Gruppe sowie viele Übungen und Impulse vertiefen den Prozess und helfen dabei, das Erlebte in den Alltag zu integrieren.

SimplyME – weil ein entspanntes Familienleben bei uns Müttern beginnt!

Themen unter anderem...

- (Grund)Bedürfnisse erkennen und leichter erfüllen
- Werte als Kompass im Leben
- Eigene Stärken und Ressourcen erkennen
- Die Chance in der Krise
- Mit Stress und den entsprechenden Glaubenssätzen besser umgehen
- Die eigenen Grenzen wahrnehmen und achten
- Denkmuster entdecken und Handlungsspielräume erweitern.

Leitung:

Stefanie Dörre, Familienbegleiterin®, Coach - und Vierfach-Mutter

Termine:

Freitag alle 2 Wochen, 18:00 - 20:00 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

10 Termine à 120 Minuten: 320 Euro

Anmeldung/Kontakt:

doerre.stefanie@gmail.com



Stress lass nach – Entspannung und Retreat

In einer Welt, die oft von Hektik und Druck geprägt ist, ist es wichtig, Raum für sich selbst zu schaffen. Unser Kurs „Stress lass nach“ bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der Resilienz zu erlernen und Ihre innere Balance zu finden.

- Einführung in die Resilienz
- Selbstfindung
- Achtsamkeit & Meditation
- Entspannungstechniken
- Energiearbeit

Der Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, besser mit Stress umzugehen, ihre Resilienz zu stärken und mehr Achtsamkeit in ihr Leben zu integrieren.

Der Kurs findet in Form von regelmäßigen Retreats statt, die Ihnen die Möglichkeit bieten, tief in die Themen einzutauchen und die erlernten Techniken nachhaltig anzuwenden.

Leitung:

Tina Benz, NLP Coach, Resilienztrainerin,
Entspannungspädagogin

Termine und Kursgebühr:

Aktuelle Informationen auf www.billabong-family.de

Anmeldung/Kontakt:

benz_tina@web.de



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:

Dienstags 19:40 - 20:40

Tai Chi für Fortgeschrittene

Mittwochs 19:50 - 20:50 Uhr

Tai Chi für Anfänger und mit Erfahrung

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

130,00 € für 10 Termine

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: dirk.ortlinghaus@taichibewegt.de

Tel. 069-58 60 97 98

www.taichibewegt.de



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:

Dienstags zwischen 16:00 und 18:00 Uhr

Außer in den hessischen Schulferien.

Keine Anmeldung erforderlich!

Bitte beachten: Begrenzte Malplätze

Kursgebühr:

10,00€ pro Einheit für Nichtmitglieder

9,00€ pro Einheit für Mitglieder

(Nachweis erforderlich)

Kontakt:

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



Eltern Kind Treff „Familienbande“ Für Familien mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Willkommen bei unserer Eltern-Kind-Gruppe “ Familienbande“ Unsere Gruppe bietet eine wunderbare Gelegenheit für Eltern und ihre Kinder im Alter von 1-3 Jahren gemeinsam zu spielen, zu lernen und sich zu verbinden. Unsere Gruppe ist ein Ort, an dem Sie sich wohl fühlen sollen und Ihre Kinder in einer sicheren und liebevollen Atmosphäre aufwachsen sehen können.

Unser Kursangebot:

- Gemeinsames Singen: Wir singen gemeinsam Kinderlieder und -reime, die die
- Sprachentwicklung und die musikalische Wahrnehmung Ihrer Kinder fördern.
- Gemeinsames Spielen: Wir spielen gemeinsam Spiele, die die motorischen
- Fähigkeiten, die Kreativität und die soziale Interaktion Ihrer Kinder fördern.
- Basteln rund ums Jahr: Wir basteln gemeinsam mit verschiedenen Materialien und
- Techniken, die die Feinmotorik und die Kreativität Ihrer Kinder fördern. Von
- Frühling bis Winter. Wir feiern die Jahreszeiten und die Feste mit kreativen
- Projekten.
- Bewegungsangebot: Wir bieten regelmäßig Bewegungsangebote an, die die
- motorischen Fähigkeiten und die Gesundheit Ihrer Kinder fördern.
- Zeit für Gespräche: Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, sich mit anderen Eltern
- auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und sich zu vernetzen

Leitung:

Yasmin Fröhlich, zertifizierte GfG Familienbegleiterin

Termine:

Dienstag 9:30-11:00 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

8 Einheiten 96,00€

Anmeldung/Kontakt:

Kindertreff@billabong-family.de

0049 176-45880493



Musikgarten® für Babys (6 – 16 Monate)

Musikgarten® für Babys (6 – 15 Monate) mit einer Begleitperson
Hier können schon die Allerkleinsten auf spielerischem Weg Musik erfahren.

Gemeinsames Musizieren und Musik hören, getragen und geschaukelt zu werden, ist für das Kind in dieser Altersgruppe Nahrung für Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs sind Liege-, Krabbel- und Laufkinder gemischt. Wir tragen die Kleinen und kuscheln noch viel. Kinder, die noch nicht lange laufen und Kinder, die es ruhiger mögen, sind hier gut aufgehoben.

Das Musikprogramm für Babys läuft über ein ganzes Jahr.
Erst dann wiederholen sich die Lieder.

Auch jüngere Kinder sind nach Rücksprache mit mir herzlich willkommen.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Kinder (+ Begleitperson)

Leitung:

Andrea Matzke,
lizenzierte Musikgarten® Lehrerin

Termine:

Mittwoch, 10:30 - 11:15 Uhr

Mittwoch, 11:30 - 12:15 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

82,50€ 6 Einheiten

Anmeldung/Kontakt:

Andrea Matzke
andrea.matzke@t-online.de
www.musikgarten-hg.de



Musikgarten® für Kleinkinder (16 – 36 Monate)

Musik zu machen, ist eine ganzheitliche Erfahrung: sie schwingt im Kopf, im Körper und im Herzen mit. In diesem Kurs tanzen wir viel, lassen Geräusche und Tierstimmen auf uns wirken und nutzen alle Instrumente des Musikgartens. In diesem Kurs fühlen sich Kinder wohl, die schon etwas länger und sicher laufen, so dass sie bei den Bewegungsspielen eigenständig mitmachen können.

Für diese Altersgruppe gibt es vier Themenwelten:
Tierwelt, Zuhause, Beim Spiel und Draußen. Die Themen wechseln halbjährlich.

Geschwisterkinder, die am Kurs teilnehmen, müssen mit angemeldet werden und zahlen Kursgebühr.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Kinder (+ Begleitperson)

Leitung:

Andrea Matzke,
lizenzierte Musikgarten® Lehrerin

Termine:

Mittwoch 09:30 - 10:15 Uhr
Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

82,50€ 6 Einheiten

Anmeldung/Kontakt:

Andrea Matzke
andrea.matzke@t-online.de
www.musikgarten-hg.de



Schachtraining für Fortgeschrittene

Zielgruppe sind alle Schachspieler, die schon Turnierschach spielen und systematisch ihr Schachspiel trainieren und verbessern möchten.

Trainingsinhalte:

Taktik

Taktik entscheidet fast alle Partien von Anfängern bis Fortgeschrittenen, und ist damit der wichtigste Trainingsinhalt. Entscheidend ist dabei das individuelle Lernen von Motiven und Üben mit entsprechenden Aufgaben. Dies sollen die Teilnehmer regelmäßig selbstständig durchführen. In der Anmeldegebühr sind 3 Monate ChessPuzzle.net Premium enthalten, dort können die Übungsaufgaben durchgeführt werden. Im Training werden die Motive erklärt.

Eröffnung und Mittelspiel

Die Teilnehmer sollen ihre Turnierpartien regelmäßig einsenden. Auf dieser Grundlage werden dann im Training bestimmte Stellungen besprochen und geübt.

Endspiel

Grundlegende Endspiele werden vorgestellt und geübt.

Leitung:

Martin Bennedik

Termine:

Montags 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

80,00€

Anmeldung/Kontakt:

Martin Bennedik

bennedik@gmail.com



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

Leitung:

Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und Schauspiellehrerin

Termine:

Donnerstags 17:00 - 18:00 Uhr

Freitags 17:00 - 18:00 Uhr

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de
(außer in den hessischen Schulferien)

Kursgebühr:

60,50€ monatlich

Anmeldung/Kontakt:

hallo@schauspielschule-lila.de



Schauspielkurs für Kinder von 8-11 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

Leitung:

Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und Schauspiellehrerin

Termine:

Kurs 1: Donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr

Kurs 2: Freitags 18:00 - 19:30 Uhr

Kurs 3: Montags 16:15 - 17:45 Uhr

(außer in den hessischen Schulferien)

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de



Kursgebühr:

69,50€ monatlich



Anmeldung/Kontakt:

hallo@schauspielschule-lila.de

Schauspielkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche ab 13 Jahren.

Das Ziel dieses Kurses ist Spaß zu haben! Gleichzeitig lernst du eine Menge über professionelles Schauspiel, wie du dich selbst alleine oder gemeinsam mit anderen richtig in Szene setzt. Egal, ob du noch nie auf einer Bühne gestanden oder schon ein halber Bühnenprofi bist, hier kannst du dich ausprobieren und gemeinsam mit anderen und unter professioneller Anleitung das Handwerk Schauspiel lernen.

Ihr werdet auch den sicheren Umgang mit euch selbst lernen, denn Schauspiel hilft,

- vor einer Gruppe zu sprechen
- in einem Team zu arbeiten
- Ängste abzubauen
- die Körperwahrnehmung zu verbessern
- die eigene Kreativität zu finden
- ganz allgemein das Selbstvertrauen zu stärken.

Wir machen regelmäßig kleine Werkschauen vor Publikum, und ca. einmal im Jahr führen wir ein großes Theaterstück im semiprofessionellen Rahmen auf.

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

Termine:

Montags 17:45 - 19:15 Uhr (außer in den hessischen Schulferien)
Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

69,90€ monatlich

Anmeldung/Kontakt:

schauspielschule@anneliebisch.de



Kultur und Sprachen

(Spielerisch) Eintauchen in die russische Sprache und Kultur für Babys und Kleinkinder (Elternteil und Kind, Kinder von 0 - 5 Jahren, auf Russisch)

Wir singen und tanzen, machen bewegliche Spiele und lesen Märchen auf Russisch.

Ihre Kinder können so ihre Grob- und Feinmotorik sowie ihre Aufmerksamkeitsspanne trainieren. Die Einheit wird in russischer Sprache durchgeführt, sodass Sie und Ihre Kinder spielerisch in die Sprache eintauchen können.

Inhalt:

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

Leitung:

Veronika Ushakova

Termine:

Fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich

Samstags 09:30 - 10:10 Uhr

Samstags 10:20 - 11:00 Uhr

Samstags 11:10 - 11:50 Uhr

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



Kursgebühr:

160,00€ für 10 Unterrichtseinheiten je 40 Minuten

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: veronica.ushakova@gmail.com

Telefon: 0152-37724498

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 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:

jeden Sonntag ab 9:15Uhr
(Schulferien ausgenommen)

Kursgebühr:

ab 55,00€ pro Monat (abhängig von der Gruppenstärke)
Materialkosten: 10,00€ pro Halbjahr

Anmeldung/Kontakt:

Natalia Mojaeva-Hähnlein
info@russisch-web.de
www.russisch-unterricht.com
Telefon: 0151-64950450 (Mobil oder WhatsApp)

Beratungen, Seminare & Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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 (DGSF)

Termine: nach Absprache

(auf dem Riedberg auch als Hausbesuch möglich)

Kursgebühr:

50,00€ pro Stunde

Anmeldung/Kontakt:

melanie@weimer-familienbildung.de



Beratung zu Demenz

In Deutschland leben aktuell etwa 1,8 Millionen Menschen, die an Alzheimer oder anderen Formen der Demenz erkrankt sind. Bei jedem Erkrankten stehen 2 – 3 Angehörige. Die Alzheimer Gesellschaft Frankfurt wurde 1996 als eingetragener Verein gegründet; ihr wichtigstes Ziel ist die Verbesserung der Versorgungs- und Lebenssituation der Menschen mit Demenz und deren Angehörigen.

Wir bieten eine offene Beratungsstunde:

- für Betroffene
- für Angehörige
- für Interessierte.

Sie können im persönlichen Gespräch Fragen klären:

- Demenz oder Alzheimer?
- Was bedeutet Demenz?

Diagnose erhalten und verstehen

- Was kann getan werden?

Symptomatik und Therapiemöglichkeiten;

Kommunikation:

- Wie geht es weiter?

Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten;

- Wen nehme ich mit ins Boot?

Leitung:

Ruth Müller (psychologische Psychotherapeutin)

Termine:

jeden 1. Mittwoch im Monat
16:30 - 18:30 Uhr

Kursgebühr:

Das beratende

Angebot wird vom Familienzentrum Billabong in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft kostenlos für Sie bereitgestellt.

Anmeldung/Kontakt:

sinnvoll, aber nicht erforderlich
069 - 677 366 33
info@frankfurt-alzheimer.de



Empathische Kommunikation in der Familie Auf Basis der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg

Alle Eltern kennen das:

Wir lieben unsere Kinder und wollen ihnen eine möglichst schöne und stärkende Kindheit bieten. Nur manchmal ist die Umsetzung so schwer: Oft geht es nur um Kleinigkeiten wie Anziehen, Zähne putzen oder aus dem Haus gehen. Doch gerade solche Situationen bringen im Handumdrehen Machtkämpfe, schlechte Laune und Streit in das Familienleben. Das ist anstrengend, und im Alltag fehlt es oft an Zeit, über diese Situationen nachzudenken und den Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen aller nachzuspüren. Genau diesen Raum und diese Zeit wollen wir uns mit dem Seminar „Empathische Kommunikation mit Kindern“ nehmen. Auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg üben wir einen Tag lang, die Verbindung mit uns selbst zu stärken, unserer Rolle und unseren Gefühlen als Eltern nachzuspüren und uns mit anderen Eltern empathisch auszutauschen.

Leitung:

Christina Lenz und Anja Kirschner, ausgebildete Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation

Termine:

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

95,00€ pro Person

180,00€ pro Elternpaar

Anmeldung/Kontakt:

kontakt@empathische-kommunikation.de
0179-75 48 344 oder 0157-73 73 98 33



Erste Hilfe im Kindernotfall

In unseren Kursen für werdende Eltern oder interessierte Angehörige vermitteln wir die wichtigsten Tipps und Tricks, um im Notfall adäquat helfen zu können.

Dafür haben wir auch zwei Säuglingspuppen, an denen die Handgriffe praktisch geübt werden können.

In den Kinderkursen wird altersgerecht den jungen Helfern vermittelt, was sie an Erster Hilfe leisten können.

Kindgerecht mit Puzzle und Medien wird somit schon den Kleinsten das Wichtigste beigebracht.

Leitung:

das Team von Pflaster Inc.

Termine:

Aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

50€ pro Person

Rabatt bei Buchung von 2 Personen

Infos/ Anmeldung:

www.pflaster-inc.de



Pflaster Inc.

Hochsensible Kinder: Reizflut und Feingefühl - eine Gratwanderung mit Tiefe

Zielgruppe: Eltern von sehr sensiblen Kindern und Jugendlichen
Gruppengröße: 4 - 6 Pers.

"Ich muss mich ganz doll bei dir bedanken. Der Workshop hat 20 Jahre anstrengende Ehe in ein richtiges Licht gerückt. Und auch die Fragezeichen, die sich immer wieder mit meinen Kindern aufgetan haben, lösen sich jetzt auf, und der Umgang wird noch achtsamer /verständnisvoller / liebevoller als vorher."

Rückmeldung aus dem Workshop im Winter 2023

Ziele des Workshops:

Hochsensible Kinder und Jugendliche verstehen, sie annehmen, wie sie sind, und Strategien (er)finden, um mit ihren angeblichen Besonderheiten besser umzugehen. Als Nebeneffekt werden die Erziehungskompetenz und das Selbstvertrauen der Eltern gestärkt.

Agenda:

- Aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung
- Neurodivergenz, was ist das?
- Unterschiede zu Hochbegabung, ADHS und Autismus.
- Hochsensible Jungs vor besonderen Herausforderungen.
- Hochsensible Jugendliche
- Typische Merkmale hochsensibler Menschen und Umgang mit emotionalen 'Überreaktionen', Tendenz zu 'Übervorsicht' bis hin zur Ängstlichkeit, Scheu vor Veränderungen, Perfektionismus
- Lernen und Schule
- Wie erkläre ich Hochsensibilität anderen?
- Stressbewältigung - für klein und groß!
- Das Kind, den Jugendlichen stärken.

Der Workshop besteht aus theoretischen Inputs, offenem Austausch, Selbstreflexion und kleinen Übungen sowie Rollenspielen. Wir treffen uns an zwei Abenden. In der Zwischenzeit haben die Teilnehmer:innen die Gelegenheit, Neues auszuprobieren. Das Skript zum Kurs wird in einer Cloud zur Verfügung gestellt. Gegen Entgelt steht er auf Papier zur Verfügung (bitte der Dozentin bei der Anmeldung mitteilen).

Leitung:

Françoise Goldmann, Diplom-Psychologin, systemische Beraterin, Schüler- und Familiencoach

Termine:

aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kusgebühr:

90,00€ pro Person
170,00€ pro Elternpaar

Anmeldung/Kontakt:

kontakt@schueler.coach
0162/155 10 58

Hilfe auf dem Weg zum Pflegegrad – was brauche ich dafür?

Während meiner Tätigkeit als examinierte Pflegefachkraft sind mir viele Fragen zum Thema Pflegegrad und den Schreiben von Pflegekassen gestellt worden.

Sollten auch Sie zu diesem Thema Fragen haben oder Hilfe beim Vorbereiten von Formularen und Anträgen benötigen, vereinbaren Sie gerne einen Termin.

Leitung:

Heike Homann

Termine:

nach Absprache

Kusgebühr:

Spende erbeten

Anmeldung/Kontakt:

Bitte um Voranmeldung unter: info@billabong-family.de



Malen 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.

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

Kursgebühr:

15€ pro Stunde

Termine:

nach Absprache

Anmeldung/Kontakt:

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



Kreativ-Plotterworkshop für Familien & Freunde

Taucht in die Welt des Plotterns ein.

Dieser Workshop richtet sich an Familien und Freunde, die kreative Stunden voller Inspiration, Spaß und Verbindung gemeinsam verbringen möchten.

Hier lernt ihr, wie man mit einem Schneideplotter individuelle Designs erstellt und diese auf Textilien zum Leben erweckt.

Plotterworkshop für Erwachsene mit Kindern:

- Mithilfe von bereitgestellten Motiven gestaltet ihr mit Textilfarben Kinder-T-Shirts, Beutel, Mäppchen. T-Shirts gibt es in den Größen 5–15 Jahre.
- Ab 6–9 Jahren in Zusammenarbeit mit einer begleitenden Person.
- Ab 10 Jahren ohne Begleitung mit Freunden.

Kreativworkshop für Jugendliche/Erwachsene:

- Euch erwarten verschiedene Plotterstationen, an denen ihr z. B. Gläser oder Beutel bemalen/beplotten, Grußkarten oder Mäppchen besticken sowie Filz- oder Makramee-Anhänger gestalten könnt. Das Angebot der Stationen variieren.

Leitung:

Desiree Mirjavadi

Kursgebühr:

Plotterworkshop (inkl. 1 Rohling deiner Wahl (T-Shirt/Beutel + Überraschung)

44€ pro Person - 80€ „bring dein Freund“-Angebot

Kreativstationen (inkl. aller Materialien + Überraschung)

66€ pro Person - 125€ „bring dein Freund“-Angebot

Termine:

aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Anmeldung/Kontakt:

anmeldung@ideenkreation.de



Beratungsangebot für Paare, Eltern, Mütter, Väter und Großeltern

Das Leben als Familie kann manchmal ziemlich herausfordernd sein.

Ein Kind kommt zur Welt, und das Paar wird zum Elternpaar, und plötzlich ist das bisher gewohnte Leben neu und anders.

Es entstehen unterschiedliche Erziehungsvorstellungen oder Herausforderungen in der Gestaltung des neuen Familienalltags.

Vielleicht kommt es auch zu Partnerschaftsproblemen, und eine Trennung steht im Raum.

Auch für Großeltern als Teil der Familie und als Bezugspersonen kann ein klärendes Gespräch hilfreich sein.

Und für Eltern, die alleinerziehend sind, ist der neue Alltag eine besondere Herausforderung.

In solchen und auch anderen Situationen kann eine unterstützende Beratung hilfreich sein, um neue Perspektiven zu finden und alternative Handlungswege gehen zu können.

Mit unserem Angebot möchten wir Familien in schwierigen Lebenssituationen begleiten und Ansprechpartner sein. Bei Fragen, Sorgen oder einfach für ein Gespräch.

Leitung:

Angela Hofacker, Diplom-Sozialpädagogin, systemische Familienberaterin, mit langjähriger Berufserfahrung im Bereich Familienhilfe, Familienberatung und Sozialarbeit.

Termine:

nach Absprache

Kursgebühr:

20,00€ pro Einheit

Anmeldung/Kontakt:

Angela Hofacker
beratung.a.hofacker@gmail.com oder
info@billabong-family.de
069-98957795



Resilienz stärken – Stress besser bewältigen und innere Kraft entfalten

In einer Welt voller Herausforderungen – sei es durch gesellschaftliche Entwicklungen oder den hektischen Alltag – ist es entscheidend, unsere inneren Ressourcen zu aktivieren.

Gelassenheit, Durchhaltevermögen, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit sind Fähigkeiten, die uns helfen, stressigen Situationen nachhaltig zu begegnen. Die Neurowissenschaften belegen: Unser Gehirn kann bewusst und Schritt für Schritt positiv verändert werden. In diesem Training lernst Du, wie Du alltägliche positive Erfahrungen fest in Dein Leben integrierst und so Freude, Gelassenheit und Zuversicht zu Deinen täglichen Begleitern machst. Durch eine Kombination aus Theorie, praktischen Übungen, Partnergesprächen und Meditationen stärkst Du das Positive in Dir und verankerst es langfristig im Gehirn – dank Neuroplastizität. Basierend auf Dr. Rick Hansons „Positives Neuroplastizität-Training“ bietet Dir dieses Seminar bewährte Methoden, um Dein Denken zu transformieren und innere Stärke zu entwickeln. Die Sessions werden aufgezeichnet, damit Du jederzeit auf die Inhalte zugreifen kannst. Entdecke die Kraft der positiven Veränderung und bringe mehr Gelassenheit, Freude und Resilienz in Dein Leben!

Das Buch zum Training: „Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Wie wir unser Gehirn positiv verändern“

Das Training wird aufgezeichnet und steht Dir hinterher als Video zur Verfügung.

Leitung:

Dirk Ortlinghaus, Trainer für Stressmanagement, Gesundheitscoach, autorisierter Trainer für das Resilienz-Training "Positive Neuroplastizität" sowie Tai Chi- und Qigong-Lehrer

Termine:

Samstag und Sonntag 09:00 - 16:15 Uhr
aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

189,00€

Anmeldung/Kontakt:

E-Mail: sei@einfach-gesuender.com
Tel. 069-58 60 97 98
www.einfach-gesuender.com

SAG NEIN ZU MOBBING - Für Teenager von 10-14 Jahren

In diesem Kurs lernen die Teens, wie sie Mobbing, Konflikte und Beleidigungen aktiv entgegenwirken können.

Gemeinsam erarbeiten wir einfache und direkt anwendbare Strategien, die ein harmonisches Miteinander fördern.

Wir sprechen darüber, wie unsere Gefühle unser Handeln beeinflussen. Und wie wir negative Glaubenssätze vermeiden können. Dabei liegt der Fokus darauf, das Selbstbewusstsein zu stärken. Denn es ist wichtig, dass wir an uns glauben.

Im Kurs bekommen die Teilnehmer:innen wertvolle Werkzeuge, um ein positives Umfeld zu schaffen und Mobbing keine Chance zu geben.

Leitung:

Viola Ernst, Selbstbehauptungs- & Resilienz-Trainerin (nach dem TÜV-zertifizierten Konzept von Stark auch ohne Muckis), Mobbingpräventions- & Sozialkompetenz-Trainerin

Termine:

aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr:

49,00€ für beide Termine zusammen

Anmeldung/Kontakt:

info@billabong-family.de



Soziale Information mit dem VdK

Der VdK berät Sie ehrenamtlich zu allen Fragen rund um Alter, Krankheit, Behinderung und Pflege.

Leitung:

Ehrenamtlich Engagierte des VdK

Termine:

Jeden 3. Dienstag im Monat
15:30 - 16:30 Uhr

Kursgebühr:

Kostenlos

Anmeldung/Kontakt:

Keine Anmeldung erforderlich

S O Z I A L V E R B A N D



HESSEN-THÜRINGEN
KREISVERBAND FRANKFURT



Systemische Beratung - Zu wissen, dass Veränderung möglich ist und der Wunsch, Veränderungen vorzunehmen, dies sind zwei große erste Schritte.“(Virginia Satir)

Schön, dass du hier bist. du kommst nicht weiter? Du siehst kein Land? Es fällt dir schwer, so deinen Alltag zu bewältigen?
Du bist nicht allein. Ich möchte dich zu einem ersten Gespräch einladen. In diesem tauschen wir uns über deine Wünsche und deine Fragen aus.

Du lernst mich näher kennen und entscheidest anschließend, ob unser Setting für dich passt.

Ich arbeite vorwiegend nach dem systemischen Ansatz. Dieser geht davon aus, dass du ein Teil eines größeren Systems bist. Dies beeinflusst sich gegenseitig. Gleichzeitig konzentriert sich der systemische Ansatz bevorzugt auf deine Ressourcen und die, die dir in deinem Leben zur Verfügung stehen. In unserer gemeinsamen Arbeit steht uns ein vielseitiges Potpourri aus Übungen und Methoden zur Verfügung, die dich bei deinen Lösungen unterstützen. Natürlich unterliegen unsere Gespräche der Schweigepflicht. Ich freue mich auf dich!

Leitung:

Susanne Zubrytzki

Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin (Einzelpersonen, Paare, Familie/Eltern, Senioren), Dozentin

Termine:

Die ersten 2 Gespräche (2x 60min) sind kostenlos
Vor Ort / Online / am Telefon

Kosten:

nach Absprache

Anmeldung/Kontakt:

Webseite: www.myloba.com
Email: szubrytzki@yahoo.de

The logo consists of the word "myloba" written in a flowing, cursive green font.

Wer bin ich – und was ruft in mir nach Veränderung?

Ein behutsames Seminar über Selbstwert, Identität und innere Klarheit für Frauen

Denkst du manchmal, dass dein Selbstwert nicht besonders gut ist? Oder fühlt sich das ein oder andere in deinem Leben nicht mehr ganz stimmig an? Etwas in dir ruft nach Veränderung? Vielleicht weißt du noch nicht genau, was sich wandeln möchte, aber du spürst, dass es Zeit ist, wieder mehr auf deine innere Stimme zu hören. In diesem Seminar laden wir dich ein, mit deinen Wünschen, deinen Vorstellungen, deinen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen – deiner Intuition, deinem inneren Wissen über dich selbst. An dieser Stelle möchte ich für dich spoilern: Dein Selbstwert hängt mit diesem Wissen zusammen.

TEIL 1: Klangmassage nach Peter Hess® von Julia Janner aus Hamburg – Speziell entwickelte Klangschalen werden auf oder neben dem bekleideten Körper platziert und sanft angeschlagen. Die Töne und Vibrationen beruhigen Geist und Körper, lösen Verspannungen und fördern tiefe Entspannung. So entsteht Raum für Regeneration, innere Ruhe und ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl – du kommst im Hier und Jetzt an.

TEIL 2: „Wer bin ich“ Fotoshooting – Das behutsame Fotoshooting mit Susanne Zubrytzki – Viele Frauen fühlen sich unwohl vor der Kamera, zu sichtbar, zu nah. Deshalb steht beim Shooting nicht dein äußereres Bild im Mittelpunkt, sondern ein ehrliches Gespräch über dich, deine Wünsche und Visionen. So entsteht das Foto natürlich, als Spiegel deines Wesens – achtsam, echt und ohne Druck.

Eine kleine Gruppe Frauen trifft sich zum Tagesseminar „Wer bin ich“. Dein Bild wird eine besondere Rolle spielen. Es wird ein Ausdruck deiner Präsenz, deines Weges und deines inneren Wachstums. Wir werden auf die Spurensuche deines Selbstwertes gehen: welche Dimensionen hat dieser? Was macht deinen Selbstwert aus? Was brauchst du, um gut wachsen zu können?

Systemische Übungen, Reflexionsübungen allein und in der Gruppe vervollständigen diesen Tag.

Nach diesem Seminar wirst du dich selbst klarer wahrnehmen – mit mehr Vertrauen in deine Intuition, mit einem stärkeren Gefühl für das, was dich ausmacht, und mit ersten, konkreten Schritten auf dem Weg zu deiner inneren Mitte. **Leitung:** Susanne Zubrytzki, Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin, Päd. (M.A.), Julia Janner, Sys. Beraterin (DGSF) und Sys. Stresspräventionstrainerin, Peter Hess®

Klangmassage **Termine:** aktuelle Termine auf www.billabong-family.de

Kursgebühr: 150,00€ Kick- Off- Preis

Anmeldung/Kontakt:

Webseite: www.myloba.com

87

E-Mail: szubrytzki@yahoo.de

Trauerbegleitung im Familienzentrum

Trauer ist eine emotionale Ausnahmesituation. Der Verlust eines geliebten Menschen lässt uns selten rational und klar denken.
Als Trauerbegleiterin und NLP Coach biete ich dir einen geschützten Raum, um dich mit deiner Trauer auseinander zu setzen.

Egal welchen Verlust du erlitten hast, ob Fehlgeburt, plötzlicher Kindstod oder Tod eines geliebten Menschen, nach schwerer Krankheit oder sehr plötzlich, du kannst mich jederzeit kontaktieren.

Unsere Gespräche sind kein Ersatz für eine Psychotherapie und dienen als erste Anlaufstelle.

Leitung:

Tina Benz, Trauerbegleiterin, NLP & Burnout Coachin

Termine:

nach Absprache

Kursgebühr:

Das Angebot wird vom Familienzentrum Billabong kostenlos für Sie bereitgestellt.

Anmeldung/Kontakt:

tina.benz@billabong-family.de



Kursanmeldung

Ich melde mich und/ oder mein Kind:

Name, Vorname*: _____

Name, Vorname des Kindes*: _____

Alter des Kindes/ Geb.datum: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

Email*: _____

verbindlich für folgende Veranstaltung/ Kurs an:

Veranstaltung/ Kurs*: _____

Termin*: _____

Billabong-Mitglied: Ja Nein

Veranstaltungs-/ Kursgebühr*: _____

Bitte die Veranstaltungs-/Kursgebühr bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf das untenstehende Konto bei der Raiffeisen Bank Oberursel einzahlen.

WICHTIG – Betreff auf der Überweisung – Name, Kurs, Startdatum des Kurses

Vertragsbedingungen:

1. Die Anmeldung ist bindend und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.
2. Für das Versenden einer Anmeldebestätigung ist der Kursleiter zuständig.
3. Der Veranstalter hat das Recht, bei ungenügender Beteiligung oder anderen vertretenden Gründen angekündigte Kurse abzusagen und ist dann verpflichtet, die gezahlte Kursgebühr zu erstatten. Ein weiterer Schadensanspruch ist ausgeschlossen.
4. Haftungsausschuss gegenüber über Teilnehmer/innen: Für Schäden an Gesundheit und Eigentum übernehmen wir keine Verantwortung.
5. Die erhobenen personenbezogenen Daten unterliegen der aktuell gültigen EU-DSGVO und werden für die Erfüllung des Satzungszweckes, Zahlung von Kursbeiträgen, verarbeitet. Der Verein und der Kursleiter treffen notwendige Maßnahmen zum Schutz Ihrer Daten.
6. Der Teilnehmer bestätigt mit seiner Unterschrift, dass er die Vertragsbedingungen anerkennt.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Das unterschriebene Formular bitte per Mail direkt an den Kursleiter senden!

Mit einem * gekennzeichnete Felder sind Pflichtfelder und unbedingt auszufüllen.

Billabong Familienzentrum Riedberg e.V. Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b 60438 FrankfurtMain	info@billabong-family.de www.billabong-family.de Tel.: 069 / 98957795	Billabong - Familienzentrum DE1513900000044904500 VBMHDE5FXXX MEINE BANK Amtsgericht Frankfurt: VR 13653
--	---	--

Bistro/Café Billabong

Herzlich willkommen im Billabong Café & Bistro!

Bei uns steht Qualität an erster Stelle: Wir bieten ein beständiges Angebot an köstlichen Gerichten, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch gut für die Umwelt sind. Genießen Sie unsere Angebote an veganen, vegetarischen oder Fleischgerichten, die mit viel Liebe gekocht werden und ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit stehen. Bei uns wird Lebensmittelverschwendungen aktiv vermieden – jedes Gericht wird mit Bedacht ausgewählt und zubereitet. Ein weiteres Herzstück unseres Cafés sind unsere hausgemachten Kuchen, die immer frisch gebacken werden. Lassen Sie sich von unseren Kaffeespezialitäten verführen und genießen Sie eine Auszeit in entspannter Atmosphäre. Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Ihren Besuch im Billabong Bistro und Café.

Öffnungszeiten:

Dienstag- Freitag
11-14 Uhr/ 15-18 Uhr
069-34873256
www.billabong-family.de/cafe-billabong



90



Wir machen mit!
Bringen Sie für unser to go - Angebot
gerne Ihre eigenen Behälter und Tüten mit.



Familienzentrum, Mehrgenerationenhaus & Familienbildungsstätte

Billabong – wo Herzen sich begegnen

Mitten im bunten Leben des Riedbergs entstand 2006 aus der Initiative engagierter Mütter ein ganz besonderer Ort: Billabong – das Familienzentrum & Mehrgenerationenhaus, ein gemeinnütziger Verein mit einer klaren Vision – ein Treffpunkt für alle Menschen im Stadtteil.

Heute ist Billabong viel mehr als nur ein Ort – es ist ein Stück Zuhause. Ein Ort voller Lachen, Wärme, Offenheit und echter Begegnungen. Wir möchten eine lebendige Anlaufstelle für den Riedberg und Kalbach sein – offen für alle Generationen, Lebenslagen und Lebensentwürfe.

Denn wir sind davon überzeugt: Starke Familien brauchen starke Netzwerke.

Kinder, Eltern, Großeltern, alle profitieren davon, wenn sie einander begegnen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen können.

Ob Familienbildung, soziales Miteinander oder generationsübergreifende Angebote – bei uns steht Gemeinschaft im Mittelpunkt.

Wir hören zu, wir gestalten mit und entwickeln unser Angebot immer weiter, nah an den Menschen und ihren Bedürfnissen.

Billabong steht für Leben, für Zusammenhalt, für einen Ort, an dem jeder willkommen ist.

Für kleine und große Fragen.

Für Austausch, Unterstützung, Lernen und ganz viel Freude am Miteinander.

Ein Ort für alle Generationen

Bei uns ist jede*r willkommen – ganz gleich, welcher Herkunft, Religion, Lebensform oder Altersgruppe. Unser Ziel ist es, einen lebendigen Treffpunkt für Groß und Klein zu schaffen, an dem Menschen sich begegnen, austauschen, voneinander lernen und Freundschaften schließen können.

Seit dem 01.01.2017 ist Billabong eines von 550 Mehrgenerationenhäusern in Deutschland und das dritte in Frankfurt am Main und damit ein Ort, an dem echtes Miteinander gelebt wird.

Jung und Alt, Familien, Alleinerziehende, Schüler*innen und Senior*innen, bei Billabong kommen alle ins Gespräch und gestalten gemeinsam ein buntes, starkes Netzwerk.

Unser Familienzentrum ist im Norden Frankfurts fest verankert, mit einem vielfältigen Programm, offenen Treffs, Familienbildung, einem herzlichen Team und einem einladenden Café.

Hier kann man ankommen, mitreden, mitmachen – und sich wohlfühlen.

Billabong – für Gemeinschaft, Nähe und ein gutes Miteinander.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Familienbildung
in Frankfurt



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Billabong - Wer, Wie, Was?

Wir sind...

- ein demokratischer gemeinnütziger eingetragener Verein, der von Müttern aus dem neuen Frankfurter Stadtteil Riedberg 2006 gegründet wurde
- anerkannte Familienbildungsstätte der Stadt Frankfurt
- gefördertes Familienzentrum
- gefördertes Mehrgenerationenhaus

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 gleichermaßen stark von verschiedenen Lebewesen besucht wird.
- steht für Leben, Gemeinschaft, Treffpunkt

Unsere Ziele sind...

- **Demokratie zu fördern**
- einen Treffpunkt für Groß und Klein, Jung und Alt, unabhängig von Nationalität, Religion, Familienstand, Geschlecht, politischer Gesinnung und Bildung einzurichten
- Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bei offenen Treffen, Kursen und Aktivitäten eine Gelegenheiten zu bieten, sich kennen zu lernen, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen
- Stadtteil- und familienspezifische Informationen, Adressen und Erfahrungen zu vermitteln
- Familien, Alleinerziehenden und Senior*innen bei der Bewältigung der Alltagssituation zu unterstützen
- Möglichkeiten zu bieten, eigene Kenntnisse und Fähigkeiten in eine lebendige Institution einzubringen

Wir bieten...

- Offene Treffen z.B. Krabbeltreff, Kreativtreff, Café Continental, Repair Cafe etc.
- Freizeit- und Kursangebote z.B. Kreativkurse, Tanzkurse, Kinderturnen, Ferienspiele
- Kurse, Seminare und Vorträge für Erwachsene z.B. Yoga-, Rückbildungskurse, Selbstverteidigung
- Familien und Trauerbegleitung

Wo finden Sie uns?

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

- Während unserer Büroöffnungszeiten ist immer ein Ansprechpartner persönlich für Sie da:

Montag bis Freitag 9-14 Uhr

oder Sie melden sich jederzeit gerne per E-Mail: 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
www.instagram.com
und auf unserem WhatsApp- Kanal

Billabong Familienzentrum Riedberg

Bankverbindung:
Billabong - Familienzentrum
DE15513900000044904500
VBMHDE5FXXX
MEINE BANK



Mitglied der



FAMILIENNETZWERK
im Stadtteil
Riedberg



Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor



Gefördert durch die
Aktion Mensch



Notitzen

"Ankommen und wohlfühlen"

