

**AB JANUAR 2023**

**DRK-  
Familienbildungsstätte  
Großhansdorf**

**ENTSPANNUNG**

**AUSTAUSCH**



**KREATIVITÄT**

**BEWEGUNG**

***Wir und unsere Kursleitungen  
freuen uns auf Sie!***

**DRK-Familienbildungsstätte Großhansdorf  
Eine Einrichtung des  
DRK-Ortsvereins  
Großhansdorf u.U.e.V.**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# FORTLAUFENDE ANGEBOTE

Mo 15.00-16.00 Uhr **Seniorengymnastik**  
25€/10 Kurstermine

Do 10.00-11.00 Uhr **Seniorengymnastik**  
25€/10 Kurstermine

Mo 14.30-16.00 Uhr **Tanzgruppe 60+ Siek**  
10€/Monat

Di 14.00-15.30 Uhr **Tanzgruppe 60+**  
**Großhansdorf**  
10€/Monat

Di 15.00-17.00 Uhr  
**Cafétreff für Ukrainerinnen**  
Offenes Angebot bei Kaffee und Keksen  
00,00€

Di 19.00-20.00 Uhr  
sowie  
Fr 20.00-21.00 Uhr  
**Fitness-Tanz-Treff für Ukrainerinnen**  
00,00€

DRK-Familienbildungsstätte Großhansdorf

Papenwisch 30  
22927 Großhansdorf  
Tel.: 04102 604799



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

[fbs@drk-grosshansdorf.de](mailto:fbs@drk-grosshansdorf.de)  
[www.fbs-grosshansdorf.de](http://www.fbs-grosshansdorf.de)

Bankverbindung  
Sparkasse Holstein

IBAN DE09 2135 2240 0190 0156 20  
BIC NOLADE21HOL

# ENTSPANNUNG

ab 10.01.2023 Di, 10x 09.30-11.00 Uhr  
**Sanftes Yoga**  
87,00€

ab 11.01.2023 Mi, 10x 17.00-18.15 Uhr  
**Yoga auf dem Stuhl**  
72,50€

ab 18.01.2023 Mi, 10x 08.30-10.00 Uhr  
**Physio-Yoga früh**  
87,00€

ab 18.01.2023 Mi, 10x 10.15-11.45 Uhr  
**Physio-Yoga spät**  
87,00€

ab 18.01.2023 Mi, 10x 12.00-13.15 Uhr  
**Yoga für Menschen mit MS-Erkrankung**  
72,50€

NEU im Programm!

ab 30.01.2023 Mo, 8x 19.00-20.30 Uhr  
**Stressbewältigung im Alltag**  
Autogenes Training, Progressive  
Muskelentspannung, Visualisierungen und  
Meditation  
69,60€

ab 26.04.2023 Mi, 10x 08.30-10.00 Uhr  
**Physio-Yoga früh**  
87,00€

ab 26.04.2023 Mi, 10x 10.15-11.45 Uhr  
**Physio-Yoga spät**  
87,00€

# KINDER

## PEKIP® und Babysteps®

Professionelle und empathische Begleitung für Eltern und Babys durch das erste Lebensjahr

ab 07.02.2023 Di, 8x 09.00-10.15 Uhr

### Babysteps® Midi 6-12 Monate

109,00€

ab 07.02.2023 Di, 8x 10.45-12.00 Uhr

### Babysteps® Mini 1-5 Monate

109,00€

ab 09.02.2023 Do, 8x 14.45-16.15 Uhr

### PEKiP I für Herbstbabys 2022

109,00€

ab 09.02.2023 Do, 8x 12.45-14.15 Uhr

### PEKiP II für Sommerbabys 2022

109,00€

ab 04.05.2023 Do, 8x 12.45-14.15 Uhr

### PEKiP III für Winterbabys 2022/23

109,00€

ab 04.05.2023 Do, 8x 14.45-16.15 Uhr

### PEKiP IV für Herbstbabys 2022

109,00€

NEU im Programm!

ab 09.02.2023 Do, 8x 16.30-17.45 Uhr

### Entspannung für Kinder (8- bis 10-Jährige)

Ruhige Bewegungsmomente, bewusste Atemübungen, Fantasiereisen und kreative Einheit

58,00€

kostenfreier Info-/Elternabend mit Voranmeldung am Dienstag, 31.01.2023: 20.00-21.00 Uhr

# ERWACHSENE

seit 23.09.2022 Fr, 24x 15.00-18.15 Uhr

## Deutsch für AnfängerInnen aus der Ukraine

Sprachkurs über 6 Monate für Erwachsene  
00,00€

ab 18.01.2023 Mi, 8x 15.00-17.00 Uhr

## Aquarell-Malkurs

In entspannter Atmosphäre die Grundlagen dieser vielseitigen und lebendigen Maltechnik ausprobieren

85,00€

NEU im Programm!

ab 06.02.2023 Mo, 8x 09.00-10-30 Uhr

## Englisch für SeniorInnen

Voraussetzungen: keine oder nur sehr geringe Englischkenntnisse

69,60€

NEU im Programm!

ab 08.02.2023 Mi, 8x 09.00-10-30 Uhr

## Positive Communication in English

For people who are familiar enough with the English language to find themselves in the B1 range

69,60€

ab 13.02.2023 Mo, 8x 10.45-12.15 Uhr

## Fitness für den Kopf

Mit Gedächtnistraining die geistigen Fähigkeiten bis ins hohe Alter bewahren

69,60€

ab 22.03.2023 Mi, 8x 15.00-17.00 Uhr

## Aquarell-Malkurs

In entspannter Atmosphäre die Grundlagen dieser vielseitigen und lebendigen Maltechnik ausprobieren

85,00€

ab 26.03.2023 Do, 3x 10.45-12.15 Uhr

### **Sicherheit am PC**

Wie Sie sich vor Angriffen schützen und sicher surfen

26,10€

ab 20.04.2023 Do, 3x 10.45-12.15 Uhr

### **Mein iPad u mein i-Phone**

Was Ihr iPad und Ihr iPhone wirklich können

26,10€

## **FITNESS**

ab 19.01.2023 Do, 10x 17.00-18.00 Uhr

### **Wirbelsäulengymnastik**

Muskeln stabilisieren und mobilisieren

58,00€

ab 25.04.2023 Di, 10x 08.30-9.45 Uhr

### **Nordic Walking für Fortgeschrittene**

Eine gelenkschonende Ausdauersportart

72,50€

**NEU im Programm!**

ab 28.04.2023 Fr, 6x 12.30-14.00 Uhr

### **Fit und gesund in den Frühling**

Bewusster ernähren und regelmäßig bewegen

52,50€

**Wir suchen eine Kursleitung  
Gymnastik für Best Ager 55+  
Melden Sie sich gerne bei uns!**