

GUTSCHEIN



**RUND UM GESUNDHEIT,
ERNÄHRUNG UND FAMILIE**

- Sa. 16.11.2019 Familienkochkurs
10.00-13.00 Uhr
Kursort: Familienzentrum Rumphorst
- Mi. 27.11.2019 Hildegardisküche
17.30-21.15 Uhr
- Mo. 04.11.2019 Sauber werden ohne Zwang
20.00-22.15 Uhr
- Mi. 06.11.2019 Sanfte Wege in den Schlaf
20.00-22.15 Uhr
- Mo. 11.11.2019 Geboren werden in eine digitale Welt
20.00-22.15 Uhr
- Mi. 13.11.2019 Muss Streiten immer weh tun?
19.00-21.15 Uhr
- Mi. 20.11.2019 Gefühlswelten im Gleichgewicht -
Co-Counselling als gesunde Methode
im Umgang mit Gefühlen
19.00-21.30 Uhr
- Di. 26.11.2019 Mehrsprachige Erziehung von Kindern
20.00-22.15 Uhr
Kursort: Familienzentrum Heilig Geist
- Mi. 27.11.2019 Von kindlicher Mitbestimmung und
elterlicher Verantwortung
20.00-22.15 Uhr
- Mi. 27.11.2019 Trotzende Kleinkinder
20.00-22.15 Uhr
Kursort: Begegnungshaus 37 Grad
- Do. 28.11.2019 Trotzende Kleinkinder
20.00-22.15 Uhr
- DEZEMBER:**
- Sa. 14.12.2019 Vegane Weihnachtsbäckerei
10.00 - 13.45 Uhr
- Mi. 04.12.2019 Von der Kunst der Rücksichtnahme
und des sich Vertragens
20.00-22.15 Uhr
- Mi. 11.12.2019 Mit mehr Gelassenheit erziehen
20.00-22.15 Uhr

- Mi. 09.10.2019 Naturheil- und Hausmittel bei
Erkältungskrankheiten
19.00-22.00 Uhr
- Mi. 09.10.2019 Kindern Halt geben und
Grenzen setzen
20.00-22.15 Uhr
Kursort: Begegnungshaus 37 Grad
- Fr. 11.10.2019 Baby-led-weaning
10.00-12.15 Uhr
- Mi. 30.10.2019 Kindern Halt geben und Grenzen
setzen
20.00-22.15 Uhr
- NOVEMBER:**
- Do. 14.11.2019 Saisonal kochen - im Winter
18.30-22.15 Uhr
- Sa. 16.11.2019 Familienkochkurs
10.00-13.00 Uhr



- SEPTEMBER:**
- Mi. 11.09.2019 Kartoffel & Äpfel
17.30-21.15 Uhr
- Mo. 16.09.2019 Spitzkohl, Rübchen, Portulak ...
17.30-21.15 Uhr
- Do. 26.09.2019 Saisonal kochen - im Herbst
18.30-22.15 Uhr
- Do. 19.09.2019 Achtsamkeit in der Paarbeziehung
19.00-22.15 Uhr
- Mo. 23.09.2019 Die Familie - ein exzellenter Lernort
20.00-22.15 Uhr
Kursort: Familienzentrum Rumphorst
- OKTOBER:**
- Mo. 07.10.2019 Babys erste Kost
19.00-21.15 Uhr
- Sa. 12.10.2019 Nachhaltig einkaufen
10.00-13.00 Uhr
- Di. 29.10.2019 Westfälische Küche
18.30-22.15 Uhr
- Mi. 09.10.2019 Kindliche Körpererfahrung, Lust und
Neugier
20.00-22.15 Uhr

- JUNI:**
- Do. 06.06.2019 Saisonal kochen - im Sommer
18.30-22.15 Uhr
- Mi. 05.06.2019 Training zur Wiederbelebung von
Säuglingen und Kleinkindern
19.00-22.00 Uhr
- Mi. 05.06.2019 Alltagssituation Essen mit Kindern
19.00-21.15 Uhr
Kursort: Begegnungshaus 37 Grad
- Mi. 12.06.2019 Naturheil- und Hausmittel bei
Magen-Darm-Erkrankungen
19.00-22.00 Uhr
- Do. 13.06.2019 Trotzende Kleinkinder
20.00-22.15 Uhr
- Mi. 26.06.2019 Tipps für einen guten Start in Krippe,
Kita und Tagespflege
20.00-22.15 Uhr

- JULI:**
- Mi. 10.07.2019 Quiche & Co.
18.30-22.15 Uhr
- Mi. 03.07.2019 Pubertät und der ganz normale
Wahnsinn
20.00-22.15 Uhr
- Mi. 10.07.2019 Wort für Wort zur Sprache finden -
Sprachentwicklung 0-6 Jahre
20.00-22.15 Uhr



**GUTSCHEIN:
* RUND UM GESUNDHEIT,
ERNÄHRUNG UND FAMILIE ***

Sie besuchen einen fortlaufenden *Kurs* aus den Fachbereichen Gesundheit und/oder Fitness? Dann erhalten Sie beim ersten Kurstermin von Ihrer KursleiterIn einen Gutschein zum kostenfreien Besuch eines *Kochabends* (außer der Lebensmittelumlage) aus **Treffpunkt Annas Küche** oder eines *Familien-Themenabends* aus **Erziehung und Beziehung gestalten**. Denn für unsere Gesundheit ist eine ausgewogene Ernährung die beste Grundlage. Sich um beides gut zu kümmern, das lernen wir zu allererst in der Familie. Dazu tragen alle bei: ob Kinder, Großeltern, Eltern, Onkel, Tanten... mit Familie(n)-Themen haben wir also alle zu tun. Stöbern Sie in unserem vielfältigen Angebot.

Die Kurse müssen jeweils mit einem Sternchen gekennzeichnet sein.

Kochabende aus
Treffpunkt Annas Küche

Familien-Themenabende aus
Erziehung und Beziehung gestalten



JANUAR:

Fr. 25.01.2019 Pizza classica 17.30-21.15 Uhr
Do. 31.01.2019 Vegetarisch genießen 17.30-21.15 Uhr

FEBRUAR:

Sa. 02.02.2019 Nachhaltig einkaufen 10.00-13.00 Uhr
Mi. 13.02.2019 Blitzgerichte 17.30-20.30 Uhr
Do. 21.02.2019 Immunstark essen 17.30-21.15 Uhr
Sa. 23.02.2019 Familienkochkurs 10.00-13.00 Uhr
Fr. 01.02.2019 Baby-led-weaning 10.00-12.15 Uhr
Mi. 06.02.2019 Sicher verhüten ohne Hormone 20.00-22.15 Uhr

Mi. 13.02.2019 Gefühlswelten im Gleichgewicht - Co-Counselling als gesunde Methode im Umgang mit Gefühlen 19.00-21.30 Uhr
Mi. 20.02.2019 Sanfte Wege in den Schlaf 20.00-22.15 Uhr
Mi. 27.02.2019 Geschwister - die Chancen und Hürden einer besonderen Beziehung 20.00-22.15 Uhr

MÄRZ:

Do. 07.03.2019 Basisch essen 17.30-21.15 Uhr
Do. 14.03.2019 Saisonal kochen - im Frühling 18.30-22.15 Uhr
Mi. 13.03.2019 Mehrsprachige Erziehung 20.00-22.15 Uhr

Mi. 13.03.2019 Kindliche Körpererfahrung, Lust und Neugier 20.00-22.15 Uhr
Kursort: Familienzentrum Heilig Geist
Mo. 18.03.2019 Geboren werden in eine digitale Welt 20.00-22.15 Uhr
Mo. 18.03.2019 Alltagssituation Essen mit Kindern 19.00-21.15 Uhr
Mo. 18.03.2019 Sauber werden ohne Zwang 20.00-22.15 Uhr
Kursort: Begegnungshaus 37 Grad
Mi. 20.03.2019 Kein Stress mit dem Kindergeburtstag 20.00-21.30 Uhr
Mi. 27.03.2019 Kindern Halt geben und Grenzen setzen 20.00-22.15 Uhr

APRIL:

Mo. 08.04.2019 Babys erste Kost 19.00-21.15 Uhr
Mo. 29.04.2019 Leckere Kost nach dem Brei 18.30-21.30 Uhr
Mo. 01.04.2019 Rund um Schule - Kinder ermutigen und stärken 20.00-22.15 Uhr
Mo. 01.04.2019 Mit mehr Gelassenheit erziehen 20.00-22.15 Uhr
Di. 02.04.2019 Von der Kunst der Rücksichtnahme und des sich Vertragens 20.00-22.15 Uhr
Kursort: Familienzentrum Rumphorst
Mi. 03.04.2019 Damit das Essen stark und Spaß macht 19.30-21.45 Uhr



Mo. 08.04.2019 Natur - jede Sekunde ist wertvoll 20.00-22.15 Uhr
Mo. 08.04.2019 Babys erste Kost 19.00-21.15 Uhr
Mi. 10.04.2019 Die erste Zeit zu dritt 19.00-21.15 Uhr
Do. 11.04.2019 Trotzende Kleinkinder 20.00-22.15 Uhr
Mo. 29.04.2019 Leckere Kost nach dem Brei 18.30-21.30 Uhr

MAI:

Di. 07.05.2019 Sushi 18.30-22.15 Uhr
Do. 09.05.2019 Verliebt in Pasta 17.30-21.15 Uhr
Di. 14.05.2019 Spargel & Erdbeeren 18.30-22.15 Uhr
Mo. 20.05.2019 Vegan mediterran 17.30-21.15 Uhr
Mi. 08.05.2019 Die optimale Schlafumgebung für das Baby/Kleinkind 19.00-22.00 Uhr
Mi. 08.05.2019 Von kindlicher Mitbestimmung und elterlicher Verantwortung 20.00-22.15 Uhr
Kursort: Familienzentrum Heilig Geist
Mi. 15.05.2019 Gefährliche Stürze 19.00-22.00 Uhr
Mi. 15.05.2019 Achtsamkeit in der Partnerschaft 19.00-21.15 Uhr
Mi. 22.05.2019 Vergiftungen bei Kleinkindern 19.00-22.00 Uhr
Mi. 29.05.2019 Notfallsituationen durch Insekten und Sonneneinstrahlung 19.00-22.00 Uhr

ADRESSE:

Anna Krückmann Haus e.V.
Friedensstr. 5 | 48145 Münster
Telefon: 0251.392908-0
Fax: 0251.392908-10
info@anna-krueckmann-haus.de
www.anna-krueckmann-haus.de

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo, Di, Do: 09.00 - 12.00 Uhr & 14.30 - 18.00 Uhr
Mi: 14.30 - 18.00 Uhr
Fr: 09.00 - 12.00 Uhr

Während der Schulferien ist das Büro vormittags von 09.00 - 12.00 Uhr besetzt.

ANMELDEBEDINGUNGEN:

Für alle Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie ist dann verbindlich, wenn Sie uns am Telefon Ihre IBAN und BIC für den Lastschrifteinzug mitteilen, oder Sie sich persönlich im Büro mit Barzahlung anmelden. Anmeldebestätigungen erfolgen nicht.