

## 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 Alltagsituation 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



- 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

- 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

## 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



## GUTSCHEINKURSE TERMINÜBERSICHT 2019

# GUTSCHEIN



## RUND UM GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FAMILIE

**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 Paarbeziehung 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.