

## ELTERN WERDEN – ELTERN SEIN

*„Das Beste, um das Selbstgefühl der Kinder zu stärken, ist, sie bedingungslos zu lieben.“*

Jesper Juul

Die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt des Kindes bringt viele Veränderungen mit sich. Ist das Kind dann auf der Welt, kann sich in das Gefühl von Freude und Glück auch Unsicherheit und Sorge mischen, alles richtig zu machen. In unseren Kursen haben Sie die Möglichkeit, sich miteinander auszutauschen, beraten und anregen zu lassen.

In diesem Fachbereich finden Sie z. B. folgende Angebote: Delfi® und PEKIP, Fit mit Pilates durch die Schwangerschaft, Rückbildung, Still-Café, Vorträge zu Themen der Kindesentwicklung und Erziehung, Beratungsangebote und vieles mehr ...

## LEBEN MIT KIND

*„Wenn man genügend spielt, solange man klein ist, trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später ein ganzes Leben schöpfen kann.“*

Astrid Lindgren

Der Kontakt zu anderen Eltern und Kindern, Spielen, Bewegen, miteinander Spaß haben, all dies ist prägend und bereichernd für Eltern und Kinder. Aktiv miteinander erlebte Zeit ist ebenso wichtig wie der Austausch untereinander. Natürlich sind auch Großeltern oder andere Bezugspersonen mit ihren Enkelkindern in unseren Angeboten willkommen. In diesem Fachbereich finden Sie z. B. folgende Angebote: Spiel- und Bewegungsangebote für Kinder von 6 Monaten bis 5 Jahren, Schulvorbereitung in Bewegung und vieles mehr ...

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

*„Gesundheit ist der größte Besitz, Zufriedenheit ist der größte Schatz, Selbstvertrauen ist der größte Freund.“*

Laotse

Für einen gesunden Lebensstil sollten sich Anspannung und Entspannung die Waage halten. Körperliche Aktivitäten in Form von „Power“-Kursen gehören bei uns ebenso zum Programm wie Präventionskurse und Kurse zur mentalen und körperlichen Entspannung. In diesem Fachbereich finden Sie z. B. folgende Angebote: Pilates, Yoga- und Entspannungsangebote, Wirbelsäulen-, Sitz- und Hockergymnastik, Rücken-Fit, Qi Gong, Aerobic, Bodyshapen und vieles mehr ...

## RUND UM DIE FAMILIE

Der Fachbereich „Rund um die Familie“ bietet Vorträge, Veranstaltungen und Beratungen zu Themen des Familienlebens und der Erziehung sowie auch Kurse für Jugendliche und junge Erwachsene: z. B. Familien-Check, Eltern-Café, Nähen für Kinder und Jugendliche, Yoga für Teens und vieles mehr ...

”

*Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.*

Thich Nhat Hanh

“

## KREATIVITÄT ENTDECKEN

*„Als Kind ist jeder ein Künstler. Die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben.“*

Pablo Picasso

Kreativität, davon möchten die meisten Menschen gern etwas mehr. Kreativität ist nichts, was nur ausgewählten Menschen gegeben ist – jeder kann kreativ sein! Machen Sie Ihren Kopf frei und schauen Sie, was Ihnen in unseren Kursen für Eingebungen und Ideen kommen und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf ...

In diesem Fachbereich finden Sie z. B. folgende Angebote: Nähkurse für Anfänger und Fortgeschrittene (Erwachsene und Kinder), Klöppeln und vieles mehr ...

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Wer sich für gesunde Ernährung interessiert, hat es oft schwer, den eigenen Weg zu finden. Wie ernähre ich mich ausgewogen und wie kann ich gesunde Ernährung auch umsetzen, wenn ich berufstätig bin? Hier finden Sie nicht nur Kurse und Veranstaltungen rund um die Ernährung, sondern auch Angebote für einen gesunden Lebensstil und für den Spaß am Kochen.

*„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“*

Sebastian Kneipp

In diesem Fachbereich finden Sie z. B. folgende Angebote: Kochkurse zu unterschiedlichen Themen, Ernährungsvorträge- und Kurse, Gesundheitsvorträge und vieles mehr ...

## LEBENSLANGES LERNEN

Dass Menschen im Laufe ihres Lebens immer wieder dazulernen müssen, um sich in einer ständig veränderten Umwelt zu behaupten, dies wusste man schon in der Antike. Auch heute sehen Bildungsexperten, dass Bildung und Lernen ein wesentlicher Bestandteil des Lebens sind. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren.

*„Sei dir nie zu schade, etwas zu unternehmen, das dein Leben verändern würde. Es könnte dein Glück sein.“*

unbekannt

## INTERKULTURELLE BEGEGNUNGEN

Die Welt ist bunt! – und auch wir wollen uns mit der Familienbildungsstätte auf den Weg machen, unser Haus noch ein wenig „bunter“ zu gestalten.

*„Fremde sind Freunde, die sich noch nicht kennen“*

Beate Antonie Tröster

Veranstaltungen, Kooperationen und Angebote für und mit Menschen aus unseren und anderen Kulturkreisen sollen unser Haus in Zukunft mit Leben füllen.





Familienbildungsstätte  
der Gemeinnützigen  
Jürgen-Wullenwever-Straße 1  
23566 Lübeck  
0451-583448-30  
info@fbs-luebeck.de  
www.fbs-luebeck.de



# FAMILIEN BILDUNGS STÄTTE



Nähere Informationen finden Sie auf  
unserer Webseite [www.fbs-luebeck.de](http://www.fbs-luebeck.de)



## WILLKOMMEN IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE DER GEMEINNÜTZIGEN IN LÜBECK

Die ehemalige „Lübecker Mütterschule“ – heute Familienbildungsstätte – bietet Familien generationsübergreifend einen Ort für Begegnung, Begleitung, Bildung und Beratung. Damit stehen wir für ein breites Spektrum familienbegleitender und familienunterstützender Angebote in unterschiedlichen Fachbereichen.

Wir sind eine verlässliche und kompetente Anlaufstelle für Familien in allen Phasen und Formen des Zusammenlebens für Teilnehmer\*innen von zwei Monaten bis über 90 Jahren. Die Stärkung der Elternkompetenz ist ein besonderer Schwerpunkt unserer Arbeit.

Die Angebote der Familienbildungsstätte sind gedacht für ALLE, unabhängig von Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Herkunft und Religionszugehörigkeit; für alle, die emotionale und fachliche Begegnungen auf Augenhöhe suchen.

Unser Programmangebot umfasst Kurse und Veranstaltungen in den Fachbereichen

- Eltern werden, Eltern sein
- Leben mit Kind
- Rund um die Familie
- Bewegung und Entspannung
- Kreativität entdecken
- Gesundheit und Ernährung
- Lebenslanges Lernen
- Interkulturelle Begegnungen

In unserem schönen alten Gebäude in der Jürgen-Wullenwever-Str. 1 in Lübeck stehen uns auf 570 m² sechs Kurs- und Veranstaltungsräume und ein Garten zur Verfügung. 40 kompetente und qualifizierte Kursleiter\*innen füllen das Haus durch Kurse, Vorträge und Veranstaltungen mit Leben.