



## Gesundheit ist kein Zufall

**Kurse und Seminare rund um  
Gesundheit und Ernährung**

**Januar bis August 2012**



### **Herren am Herd**

Treten Sie ein in die Kochwelt der Männer. Lernen Sie Tricks und Kniffe, um Ihre Gäste oder Frauen zu verwöhnen. Raffinierte Gerichte werden leicht zubereitet.

**4.3.02.01** Donnerstag, 19.01.12, 19:00 - 22:00 Uhr

**Termine:** 01.03., 26.04. und 21.06.2012

**4.3.02.02** Donnerstag, 09.02.12, 19:00 - 22:00 Uhr

**Termine:** 29.03., 10.05. und 28.06.2012

**4.3.02.03** Donnerstag, 26.01.12, 19:00 - 22:00 Uhr

**Termine:** 08.03. und 19.04.2012

**Leitung:** Hildegund Schönhals-Harder  
Heike Schmitz

**Beitrag:** 21,00 EUR für 3 Abende

28,00 EUR für 4 Abende

zzgl. 12,00 EUR Kochumlage je Termin

### **Bewegungstraining nach Pilates**

Dieses spezielle Training dient zur Kräftigung und Streckung der gesamten Körpermuskulatur, insbesondere für das Kraftzentrum im Bauch (Powerhouse) und für den Bauch-, Bein- und Rückenbereich. Der 1880 in Deutschland geborene Joseph H. Pilates emigrierte 1926 in die USA und eröffnete ein Studio für ganzheitliche Bewegungskultur.

Weitere Infos und weitere Kurse im Innenteil.

#### **Anfängerkurs**

**4.2.10.01** Dienstag, 10.01.2012, 17:30 Uhr

**Beitrag:** 27,00 EUR für 11 Treffen  
je 45 Minuten

**Leitung:** Conny Ohlenschlager

**Mitbringen:** Decke, Socken

### **Bewegungsübungen - rückenfreundlich und anregend für den Kreislauf**

Dieser Kurs zeichnet sich aus durch einen harmonischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, durch spezielle Übungen zur Rumpf-, Becken- und Schulterstabilisation. So angeregt, kommt der Kreislauf in Schwung.

**4.2.12.01** Mittwoch, 11.01.2012, 10:15 Uhr

**Leitung:** Ludmilla Krehan-Titke

**Beitrag:** 40,00 EUR für 20 x 60 Minuten

Mitzubringen ist bequeme Kleidung.

## Gymnastik mit Musik für Frauen

- 4.2.01.01** Montag, 09.01.2012, 18:30 Uhr  
**Leitung:** Claire Seemann  
**Ort:** Sporthalle Rhein-Wied-Gymnasium, Neuwied

## Gymnastik für Frauen

- 4.2.02.01** Dienstag, 10.01.2012, 09:00 Uhr  
**4.2.02.02** Dienstag, 10.01.2012, 10:15 Uhr  
**Leitung:** Claire Seemann  
**Ort:** Familienbildungsstätte Neuwied

## Moderne Gymnastik mit Musik für Frauen

- 4.2.03.01** Mittwoch, 11.01.2012, 18:30 Uhr  
**Leitung:** Claire Seemann  
**Ort:** Gymnastikhalle David-Röntgen-Schule, Neuwied

Die Kurse 4.2.01, 02, 03 sind ein ausgewogenes Training zur Steigerung der allgemeinen Fitness. Das Herz-Kreislauf-System, Kondition und Beweglichkeit werden gestärkt. Nach einer Aufwärmphase folgt ein gezieltes Muskeltraining von "Kopf bis Fuß". Schwerpunkt sind dabei Bauch, Oberschenkel und Po. Anschließend folgen Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie die wichtigsten Übungen aus der Rückenschule.

**Beitrag:** 20,00 EUR für 10 Treffen

## Bewegungstraining nach Pilates

Dieses spezielle Training dient zur Kräftigung und Streckung der gesamten Körpermuskulatur, insbesondere für das Kraftzentrum im Bauch (Powerhouse) und für den Bauch-, Bein- und Rückenbereich. Der 1880 in Deutschland geborene Joseph H. Pilates emigrierte 1926 in die USA und eröffnete ein Studio für ganzheitliche Bewegungskultur. Das von ihm entwickelte Trainingsprogramm galt lange als Geheimtipp sowohl für Leistungssportler als auch für Tänzer. In den letzten Jahren ist dieses Training auch von Therapie- und Fitnessstudios in wachsendem Maß als das optimale Bewegungstraining wieder entdeckt worden. Das Übungsprogramm findet am Boden (auf einer Matte oder Decke) im Sitzen und Liegen statt. Das Training ist für Frauen und Männer jeglichen Alters geeignet. Der Schwierigkeitsgrad ist jeweils individuell einstellbar. (Nicht geeignet für Schwangere oder Personen mit akutem Bandscheibenvorfall.)

### Anfängerkurse

- 4.2.10.01** Dienstag, 10.01.2012, 17:30 Uhr  
**4.2.10.02** Dienstag, 10.01.2012, 18:30 Uhr  
**4.2.10.03** Donnerstag, 10.01.2012, 20:30 Uhr

### Aufbaukurs

- 4.2.10.04** Donnerstag, 12.01.2012, 19:30 Uhr  
**Ort:** Kurse 01 - 02  
Gymnastikhalle Rhein-Wied-Gymnasium  
Kurs 03 - 04  
Familienbildungsstätte  
**Beitrag:** 27,00 EUR für 11 x 45 Minuten (01 + 02)  
24,00 EUR für 10 x 45 Minuten (03 + 04)  
**Leitung:** Conny Ohlenschlager  
**Mitbringen:** ein großes Badetuch

## „Rückenfit“

### Wirbelsäulengymnastik mit Entspannungsübungen für Frauen

- 4.2.41.01** Dienstag, 17.01.2012, 19:00 Uhr  
**Leitung:** Gertrud Rams  
**Ort:** Bürgerhaus Block  
**Beitrag:** 20,00 EUR für 10 Abende  
**Anmeldung bei:**  
Elfriede Jungbluth, Tel. 25088

### Kreislaufanregende, rückenfreundliche Bewegungsübungen mit Musik für Frauen

Das Herz-Kreislauf-System, Kondition und Beweglichkeit werden gestärkt. Nach einer Aufwärmphase folgt ein gezieltes Muskeltraining von "Kopf bis Fuß". Schwerpunkt sind dabei Bauch, Oberschenkel und Po. Es folgen Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie die wichtigsten Übungen aus der Rückenschule.

- 4.2.42.01** Donnerstag, 12.01.2012, 18:00 Uhr  
**Leitung:** Conny Ohlenschlager  
**Ort:** Pfarrheim Niederbieber  
**Beitrag:** 20,00 EUR für  
10 x 60 Minuten

### Anmeldungen bei:

Roswitha Müller  
Tel. 02631 5825



### Bewegungsübungen bei Osteoporose und zur Vorbeugung

Gezielte Bewegungen und Muskeltraining sind die angesagten Maßnahmen bei Osteoporose und zur Vorbeugung bei altersgemäßem Knochenabbau. Wirbelsäulengymnastik, Elemente aus der Atemschule, Gefäßtraining und Entspannungsübungen verschaffen Linderung und beugen Rückenschmerzen vor.

- 4.2.06.01** Montag, 09.01.2012, 09:00 Uhr  
**4.2.06.02** Montag, 09.01.2012, 10:15 Uhr  
**4.2.06.03** Mittwoch, 11.01.2012, 09:00 Uhr  
**Leitung:** Ludmilla Krehan-Titke  
**Beitrag:** 40,00 EUR für 20 x 60 Minuten  
Mitzubringen ist bequeme Kleidung.

## Leben mit dem Krebs

### Frauenselbsthilfe - auch für Männer

- 1.3.04.01** Singkreis, jeden 1. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr anschl. Offener Gesprächskreis - im Wechsel mit Fachreferenten  
**1.3.04.01** jeden 1. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr  
**1.3.04.10** Gesprächskreis für Jüngere und Berufstätige jeden 1. Dienstag im Monat außer Januar, 20:00 Uhr  
**Leitung:** Sylvia Brathuhn, Sabine Rockenfeller

## Fit am Morgen

**4.2.16.01** Freitag, 02.03.12, 10:00 - 11:30 Uhr

**Beitrag:** 25,00 EUR für 8 Treffen

## Fit nach Feierabend

**4.2.17.01** Donnerstag, 01.03.12,  
17:30 - 19:00 Uhr

**Beitrag:** 25,00 EUR für 8 Treffen

**Leitung:** Stefanie Mugica

**Mitbringen:** Sportkleidung, Decke

Die Kurse „Fit am Morgen“ und „Fit nach Feierabend“ beinhalten Dehn- und Kräftigungsübungen, effektives Training der Bauchmuskulatur, Übungen für Beine, Po und Beckenbodengymnastik. Muskeln werden gestärkt, der Körper geformt und gestrafft, Haltung und Flexibilität verbessert.

## Kurs in Zusammenarbeit mit dem Josef-Ecker-Stift Seniorengymnastik

Unterstützt von Musik werden in diesem Kurs leichte gymnastische Übungen, die nur im Sitzen gemacht werden, angeleitet. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Gelenke zu fördern und die Muskulatur zu lockern und zu kräftigen. Gemeinsam mit anderen machen die Treffen Freude und fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden.

**6.1.02.01** Montag, 09.01.2012, 09:30 Uhr

**Leitung:** Claire Seemann

**Ort:** Altenheim Josef-Ecker-Stift, Erlengweg 42

**Beitrag:** 20,00 EUR für 10 x 60 Minuten

Mitzubringen ist bequeme Kleidung.

## Tanzkreis für Paare

Harmonie und Bewegung im Tanz erleben und sich dabei in einer lustigen und munteren Gemeinschaft befinden. Dies alles ist möglich, wenn wir deutsche und internationale Volkstänze, Modetänze und Spielformen des Gesellschaftstanzes in lockerer Art üben - und dann tanzen können. Altersmäßige Fixierung ist nicht vorgegeben. Jeder Versuch lohnt sich und bereichert das eigene Leben.

**4.2.04.01** Dienstag, 17.01.2012, 20:00 Uhr

**Leitung:** Wolfgang Warbinek

**Ort:** Pfarrsaal Liebfrauen

**Beitrag:** je Paar 45,00 EUR für 10 Abende  
Mindestteilnehmer: 8 Paare

## Beckenbodengymnastik im Alltag

Die Beckenbodengymnastik dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens gezielt zu trainieren und zu stärken. Wenn sich Symptome einer Blasen- oder Beckenbodenschwäche bemerkbar machen, können diese mit dem Training gebessert oder geheilt werden. Die Übungen sind effizient und haben keine „Nebenwirkungen“. Es ist nie zu spät, mit Beckenbodengymnastik anzufangen und sich durch tolle Übungen wieder in Form zu bringen, seinen Beckenboden zu stärken und seine Haltung zu verbessern. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet!

**4.2.03.01** Donnerstag, 01.03.12, 10:00 - 11:30 Uhr

**Leitung:** Olga Buchmüller, Hebamme

**Beitrag:** 35,00 EUR für 7 Treffen

## Latino Dance Aerobic mit Zumba-Elementen

Nach lateinamerikanischen Rhythmen wird unter anderem nach Zumba-Elementen getanzt, bis der Schweiß fließt. Fast nebenbei schmilzt dabei das Fett, wird das Herz gestärkt, die Muskeln gestrafft und eigene koordinative Fähigkeiten verbessert. Lassen Sie den stressigen Tag hinter sich und tauchen Sie ein in die Welt der exotischen Rhythmen und mitreißenden Musik!

**4.2.05.01** Mittwoch, 29.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr

**Beitrag:** 40,00 EUR für 10 Treffen

**Leitung:** Irina Wilhelm, Übungsleiterin  
„Aerobic meets dance“

**Ort:** Gymnastikhalle des Rhein-Wied-Gymnasiums, Neuwied

**Mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Getränk

## Tänze und Lieder des Herzens für Frauen und Männer jeden Alters

Es ist ein tiefes Bedürfnis von Menschen, gemeinsam zu singen, zu musizieren und zu tanzen. Alle Kulturen haben ihre Lieder, heiligen Tänze und Gebete hervorgebracht. Wir laden Sie herzlich ein, einige dieser Lieder und Tänze kennenzulernen, von denen eine besondere Kraft und Freude ausgehen. Das Angebot ist offen für alle, die interessiert und neugierig sind, auch wenn sie meinen, nicht "gut" tanzen oder singen zu können.

**4.2.08.01** Dienstag, 14.02.2012, 19:30 Uhr

**Termine:** 28.02. und 13.03.2012

**4.2.08.02** 24.04., 15.05., 29.05., und 12.06.2012

**Leitung:** Doris Brauneck

**Beitrag:** 21,00 EUR für 3 x 135 Minuten  
28,00 EUR für 4 x 135 Minuten

## Jin Shin Jyutsu - Japanisches Heilströmen Wochenendseminar

Das Japanische Heilströmen bietet einen leicht zu erlernenden, hochwirksamen Weg, um Entspannung, Wohlbefinden und Selbstheilung im Körper anzuregen. Durch einfaches Auflegen der Hände am bekleideten Körper auf einige der 26 „Energiesicherheits-schlösser“ werden die Energiebahnen reguliert; Blockaden lösen sich, Defizite füllen sich, die Energie im Körper wird spürbar belebt.

Das Selbsthilfe-Seminar bietet einen kompakten Einstieg für alle, die diese sanfte Kunst kennen lernen und für sich selber und für ihre Lieben ausüben möchten (Schon Kinder können sich damit gut weiterhelfen bei Bauchweh, Schlaflosigkeit etc.).

**4.2.13.01** Samstag, 10.03., 11:00 - 18:00 Uhr und  
Sonntag, 11.03.2012, 10:00 - 16:00 Uhr

**Leitung:** Kerstin Funk, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

**Beitrag:** 50,00 EUR

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen und Decken sowie einen Essensbeitrag für das gemeinsame Mittagessen

## Yoga - Achtsamkeit und Meditation

Mit Übungen aus dem klassischen Yoga finden wir den Weg zu unserem Selbst:

- Über die äußere Haltung und Bewegung werden wir die innere Haltung und Beweglichkeit wahrnehmen, stärken und miteinander in Verbindung bringen.
- Mit Atemschulung erreichen wir psychische Ausgeglichenheit und stabilisieren das Nervensystem.
- Durch die vollständige körperliche und geistige Entspannung entwickeln wir Gespür für unsere Lebenskraft und sind offener für uns selbst und für andere.
- In der Meditation finden wir zur Einheit von Körper, Geist und Seele.

Wir werden am einfachsten herausfinden, was Yoga ist, wenn wir es selbst ausüben.

## Yoga für geübte Anfänger und Fortgeschrittene

**4.2.07.05** Montag, 09.01.2012, 18:40 Uhr

**4.2.07.15** Montag, 16.04.2012, 18:40 Uhr

**Leitung:** Carmen Groß

**Ort:** Außenstelle Blücherstraße 31

**Beitrag:** 50,00 EUR für 9 x je 75 Minuten

**Bitte beachten:**  
**Yoga, Autogenes Training,  
selbsterfahrungsorientierte  
Angebote setzen eine stabile  
physische und psychische  
Gesundheit voraus.**

## Yoga - nach Iyengar Art

Dehnen, Strecken und Bewegen des ganzen Körpers stehen bei diesen intensiven Übungen im Vordergrund. Die konzentrierte Körperarbeit hilft Blockaden lösen, sie lässt innere Kräfte erwachen und führt zu einem unbeschreiblichen Wohlgefühl. Freude am intensiven Körpererleben, Ausdauer und Mut, sich an die eigenen Grenzen heranzuwagen, sollen sie begleiten.

## Yoga für Anfänger

**4.2.07.01** Freitag, 13.01.2012, 16:45 Uhr

**4.2.07.11** Freitag, 20.04.2012, 16:45 Uhr

**Ort:** Familienbildungsstätte Neuwied

## Yoga für Fortgeschrittene

**4.2.07.02** Donnerstag, 12.01.2012, 18:30 Uhr

**4.2.07.12** Donnerstag, 19.04.2012, 18:30 Uhr

**4.2.07.03** Donnerstag, 12.01.2012, 19:45 Uhr

**4.2.07.13** Donnerstag, 19.04.2012, 19:45 Uhr

**Ort:** Außenstelle Blücherstraße 31

**4.2.07.04** Freitag, 13.01.2012, 18:00 Uhr

**4.2.07.14** Freitag, 20.04.2012, 18:00 Uhr

**Ort:** Familienbildungsstätte Neuwied

**Leitung:** Sibylle Heinen

**Beitrag:** Kurse 01, 02, 03 und 04

56,00 EUR für 10 x 75 Minuten

Kurse 11, 12, 13 und 14

45,00 EUR für 8 x 75 Minuten

**Hinweis:** Teilnehmer, die sich fit fühlen, können jederzeit in die Fortgeschrittenenkurse einsteigen.

## Hatha-Yoga und Meditation

Hier können Sie an einem Kurs für Hatha-Yoga und Klassische Meditation teilnehmen.

- Yoga-Übungen helfen Ihnen, beweglicher zu werden, die Körperspannung zu verbessern und eine gesunde Einheit von Körper und Geist zu finden.
- Meditation erschafft eine Oase, in der Sie sich wohl fühlen und entspannen können.
- Yoga und Meditation helfen Ihnen, den Alltag glücklicher und gelassener zu meistern.

**4.2.14.01** Mittwoch, 11.01.2012, 18:30 Uhr

**4.2.14.04** Mittwoch, 11.01.2012, 20:00 Uhr

**4.2.14.02** Mittwoch, 18.04.2012, 18:30 Uhr

**4.2.14.05** Mittwoch, 18.04.2012, 20:00 Uhr

**Leitung:** Dirk Kleinmann

**Ort:** Familienbildungsstätte Neuwied

**4.2.14.03** Freitag, 20.01.2012, 17:30 Uhr

**4.2.14.13** Freitag, 20.04.2012, 17:30 Uhr

**Ort:** Außenstelle Blücherstraße 31

**Leitung:** Kornelia Schroeter

**Beitrag:** 65,00 EUR für 10 x 90 Minuten

**Mitbringen:** Decke, Socken, bequeme Kleidung

## Progressive Muskelrelaxation

Die Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation“ (PMR) entstand in den 30er-Jahren durch den amerikanischen Arzt und Physiologen E. Jacobsen. Er beobachtete, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung zusammenhängt. Daraufhin entwickelte er die Trainingseinheiten, mit dem Ziel, dass der Übeude bewusst wahrnehmen lernt, welche Muskelgruppen verspannt sind, um diese willentlich entspannen zu können.

Der Kurs besteht aus 8 Trainingseinheiten, liegend und sitzend, sowie für Alltagssituationen.

**4.2.09.01** Montag, 27.02.2012, 19:30 Uhr

**Leitung:** Eva Esper, Erzieherin und

Entspannungspädagogin

**Beitrag:** 95,00 EUR für 8 x 75 Minuten

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke und Kissen

**Hinweis:** Dieser Kurs ist als Präventionskurs

anerkannt, anteilige Kostenerstattung

über die Krankenkasse ist möglich.

## Entspannungstag

Durchatmen, loslassen können, sich fallen lassen, sich frei und entspannt fühlen .... ganz bei sich zu sein... Wer sehnt sich nicht danach? An diesem Tag geben wir uns ganz der Entspannung, des „Sich-Wohlfühlens“, dem „Etwas-für-mich-selbst-Tun“ hin. Wir arbeiten mit wohlthuenden Bewegungen, ruhigen, sanften Körpertechniken, Atementspannungen, geführten Meditationen und vor allem viel Bewusstsein für sich selbst.... Ziel dieses Tages ist es, die Möglichkeit kennenzulernen, sich mit einfachen Mitteln/Techniken selbst Ruhe, Erholung, Gelassenheit und inneren Frieden zu schenken.

**4.2.15.01** Samstag, 17.03.12, 10:00 - 16:00 Uhr

**Beitrag:** 12,00 EUR

**Leitung:** Stefanie Mugica

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, Getränk und Imbiss

# Koch- und Ernährungskurse

## Herren an den Herd, zeigt was ihr könnt!

### Einladung an die Partnerinnen

Die Partnerinnen sind eingeladen. Wir bereiten ihnen ein Festmahl zu, das sie nicht vergessen!

7 Gänge sind das Minimum - gekonnt ist gekonnt...!

**4.3.03.01** Samstag, 28.04.12, 15:00 - 22:00 Uhr

**Leitung:** Hildegund Schönhals-Harder

**Beitrag:** 15,00 EUR zzgl. Kochumlage

## Keine Angst vor Bisquit und Gelatine

Hier erfahren Sie unter vielen anderen Tipps wie man im Handumdrehen eine perfekte Bisquitrolle zaubert oder einen leckeren Tortenboden erstellt. Die Verarbeitung von Gelatine ist keine Hexerei. Sie verfeinert und verschönert jede Torte.....

**4.3.04.01** Samstag, 20.04.12, 16:00 - 19:00 Uhr

**Leitung:** Heike Schmitz

**Beitrag:** 7,00 EUR zzgl. 6,00 EUR Kochumlage inkl. Kaffee/Te

## Rund um den Ostertisch

### Backen, Schlemmen, dekorieren...

### Alles, was Ostern noch schöner macht

Ob klassischer Osterkranz mit selbstgefärbten Eiern, Kresseschaum-Suppe, Möhren-Muffins, gebackenes Osterlamm, Frischkäse-Eier, oder eine Hasenfamilie aus Servietten....

„Das alles und noch mehr“ können Sie an diesem Abend ausprobieren und genießen. Hier findet bestimmt jeder etwas für seinen Ostertisch.

**4.3.05.01** Mittwoch, 28.03.2012, 19:00 - 22:00 Uhr

**Leitung:** Marita Kirst

**Beitrag:** 7,00 EUR zzgl. 7,50 EUR Kochumlage

## Kochen und Backen im Glas

Gläser sind zum Trinken da – wie langweilig! Gläser sind ideal, um leckerem Essen einen starken Auftritt zu verschaffen. Gerichte im Glas sehen nicht nur wunderschön aus, sie sind auch ein besonderes Geschmackserlebnis oder ein besonderes – persönliches Mitbringsel. Wie wäre es z.B. mit einem Likör, einem kleinen Kuchen und mehr...

Kochen und Backen im Glas - eine tolle Idee für Jedermann!

**4.3.06.01** Mittwoch, 25.04.2012, 19:00 - 22:00 Uhr

**Leitung:** Marita Kirst

**Beitrag:** 7,00 EUR zzgl. 7,00 EUR Kochumlage und 6,00 EUR für Gläser

## Die Köstlichkeiten des Sommers

Genießen Sie mit uns die Köstlichkeiten des Sommers. Ob Grillabend oder Sommerfest, der Sommer bringt viele Gelegenheiten zum Feiern. Dazu gehören natürlich auch die Köstlichkeiten des Sommers auf den Tisch. Wir bereiten viele leckere Gerichte zu, die bestimmt auf jedem Sommerfest gut ankommen.

**4.3.07.01** Montag, 18.06.2012, 19:00 - 22:00 Uhr

**Leitung:** Chantal Schäfer

**Beitrag:** 7,00 EUR zzgl. 12,00 EUR Kochumlage inkl. 1 Getränk

### UNSER TIPP:

Schon wieder  
Blumen und Pralinen?  
Verschenken Sie doch einmal  
etwas Außergewöhnliches:  
zum Beispiel einen  
erlebnisreichen Kochkurs  
in der  
Familienbildungsstätte!



## Bella Italia

Leckere, typisch italienische Speisen, von der Vorspeise bis zum Nachtisch... Wir bereiten alles ganz genau wie in „Bella Italia“ zu. Fühlen Sie sich wie im Urlaub auf dem „Stiefel“. Sie können alles leicht zu Hause nachvollziehen und Ihre Freunde überraschen. Dazu reichen wir natürlich unseren selbstgemachten Likör, wie in Italien ...

**4.3.01.01** Montag, 30.04.12, 19:00 - 22:00 Uhr

**Beitrag:** 7,00 EUR zzgl. 12,00 EUR Kochumlage

**Leitung:** Chantal Schäfer

Informationen und Angebote rund um  
das Thema Gesundheit

[www.gesund-neuwied.de](http://www.gesund-neuwied.de)

Bitte zu den Kochkursen Behälter und  
Gefäße für Überbleibsel mitbringen.

# Koch- und Ernährungskurse

## In Zusammenarbeit mit der KFD des Dekanats Rhein-Wied

### Indisch Kochen

So wie das Land, so vielfältig ist die Küche Indiens. Eine „Köchin“ im Hause ist voll damit beschäftigt, ihre Familie und Freunde vielfältig zu bewirten. Reis und Chapati bilden den Mittelpunkt; Lassi, Currys, Raitas, Chutneys bereichern das Angebot.... Lernen Sie an diesem Abend diese Gerichte kennen und selbst zuzubereiten.

**4.3.09.01** Dienstag, 27.03.12, 19:00 - 22:00 Uhr

**Leitung:** Hildegund Schönhals-Harder

**Beitrag:** 7,00 EUR zzgl. 7,00 EUR Kochumlage inkl. Tee



### Fingerfood

Fingerfood, die kleinen leckeren Häppchen, die für jeden Anlass geeignet sind. Von süß bis herzhaft... wir bereiten eine Vielfalt der köstlichen Kleinigkeiten zu. Da ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei...

**4.3.08.01** Montag, 21.05.12, 19:00 - 22:00 Uhr

**Leitung:** Chantal Schäfer

**Beitrag:** 7,00 EUR zzgl. ca. 10,00 - 12,00 EUR Kochumlage inkl. Getränk

### Osterbrunch

Ausschlafen und entspannt den Tag mit Freunden beginnen. Mit Familie und /oder Freunden gemütlich zusammensitzen, leckere Speisen und Getränke genießen.... was will man mehr?

Wir werden u.a. auch eine herzhaft Biskuitrolle kreiieren, Osterhäschen backen, eine besondere Färbetechnik für Eier ausprobieren und vieles mehr. Natürlich kommen die Naschkatzen und „Suppenkaspar“ nicht zu kurz. Da kann es schon mal passieren, dass aus dem frühen Nachmittag später Nachmittag und das Abendessen überflüssig wird!

**4.3.10.01** Dienstag, 20.03.12, 19:00 - 22:00 Uhr

**Leitung:** Heike Schmitz

**Beitrag:** 7,00 EUR zzgl. 7,50 EUR Kochumlage inkl. 1 Glas Sekt

## Kurse in Zusammenarbeit mit dem Marienhaus Klinikum St. Elisabeth

### Gesundheit, die schmeckt - leckere Menüs für alle

Gut, lecker und abwechslungsreich essen - das ist kein Widerspruch zu einer gesundheitsbewussten Ernährung. In diesem Kurs geben wir Ihnen Tipps, wie Sie beides miteinander vereinbaren können.

Jeder Kursabend beginnt mit einem kurzen Theorie- teil; anschließend kochen wir ein gesundes und schmackhaftes Menü. Das gemeinsame Essen rundet den Abend ab.

### Leckere Menüs (nicht nur) für Diabetiker

Haben Sie Diabetes Mellitus (erhöhte Blutzuckerwerte)? Dann ist die richtige Ernährung die Grundlage der Behandlung, doch der Genuss beim Essen braucht dabei nicht zu kurz zu kommen. An diesem Abend vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Ernährungsempfehlungen und geben Ihnen Tipps für die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten. Anschließend kochen wir gemeinsam ein gesundes und schmackhaftes Menü.

**4.3.20.02** Dienstag, 08.05.12, 18:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Sabine Auer, Diabetesberaterin DDG



### Mit Genuss zum gesunden Gewicht

Wollten Sie schon immer mal an Gewicht abnehmen, möchten aber auf den Genuss von leckeren Speisen nicht verzichten? Wir möchten Ihnen an diesem Abend Tipps und Rezeptvorschläge für Ihren Speiseplan geben, damit Sie langsam abnehmen und trotzdem genussvoll essen können. Anschließend kochen wir gemeinsam ein leckeres fettbewusstes Menü.

**4.3.20.01** Dienstag, 19.06.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Dorothee Hildebrand, Diätassistentin

**Beitrag:** 8,00 EUR je Abend + Kochumlage

Auskünfte zu den Kursinhalten bei den Kursleiterinnen, Telefon: 02631 821459

**Bitte zu den Kochkursen Behälter und Gefäße für Überbleibsel mitbringen.**

# Koch- und Ernährungskurse für Kinder, Jugendliche und Kindergartengruppen und Schulklassen

## "Eine Reise durch die Welt der Ernährung!"

### Aktionstage für Kindertagesstätten

Wissenswertes und Spannendes aus der Welt der Ernährung ist Thema eines Vormittages in der Familienbildungsstätte Neuwied. Fabi, die sprechende Handpuppe, begleitet die Kinder.

"Braucht unser Körper Pommes frites mit Mayo?" oder "Warum können wir nicht nur Schokolade essen?" sind Fragen, die Kinder neugierig machen sollen. Aktiv können sich die Kinder beteiligen: Puzzle und Bilderrätsel machen die angesprochenen Themen direkt erfahrbar. Im Anschluss an die 3/4-stündige Einführung werden die ersten Ergebnisse in der Lehrküche der Familienbildungsstätte in die Praxis umgesetzt und gemeinsam eine kleine Mahlzeit zubereitet. Die einzelnen Aktionstage sind in erster Linie ein Angebot an Kindertagesstätten. Sie richten sich an die Kinder, die im Sommer in die Schule kommen.

**Termine:** Mittwoch, 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03. und 28.03.2012  
jeweils 09:30 - 11:45 Uhr

#### Referentinnen:

Hildegund Schönhals-Harder,  
Chantal Schäfer

**Beitrag:** 3,00 EUR je Kind inkl. Getränk und kleiner Mahlzeit

#### Gruppengröße:

12 - 15 Kinder,

#### Mindestteilnehmerzahl:

12 Kinder

Bitte rechtzeitig reservieren.

## Mit Unterstützung der SÜWAG Energie AG Niederlassung Nord Angebot für Grundschulklassen im Fach "Sachkunde"

Die Familienbildungsstätte Neuwied unterstützt mit diesem Angebot Grundschulen im Fach Sachunterricht. Angeleitet von einer Hauswirtschaftsmeisterin planen und bereiten die Schüler selbstständig ein komplettes Menü zu. Die Lehrküche der Familienbildungsstätte bietet die Möglichkeit, dass die Schüler in Kleingruppen arbeiten können.

Während der Nahrungszubereitung werden folgende Themen angesprochen:

- gesunde, ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung
- energie- und umweltbewusstes Handeln

Jedes Gericht erfordert eine Zeit von dreieinhalb Stunden. Dazu zählen die Zubereitung der Speisen, das gemeinsame Essen, das Spülen und Aufräumen der Küche. Für das gemeinsame Essen, Rezepte usw. wird je Kind ein Beitrag von 2,50 EUR erhoben.

Bitte rechtzeitig den Termin mit der Familienbildungsstätte Neuwied, Wilhelm-Leuschner-Str. 5 in Neuwied, Telefon 02631 39070 abstimmen.

## Mach mit - Koch mit - Iss mit!

### Kochkurs mit Ernährungsführerschein für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Spaß haben beim Kochen, leckeres Essen in gemeinsamer Runde und dabei auch noch etwas lernen, das kannst Du in diesem Ferienkurs erleben! Gemeinsam startet Ihr mit einem gesunden Frühstück am Morgen. Danach entwerft Ihr Eure eigene, supertolle Tischdekoration. Den Rest des Vormittags werdet Ihr ein leckeres ausgewogenes Mittagessen selbst zubereiten und genießen. Auch Einkaufen und Aufräumen gehört zu einem Profi in der Küche dazu! Am Ende der Woche erhaltet Ihr Euren eigenen Ernährungsführerschein und seid berechtigt, Mamas Küche im Sturm zu erobern!

**3.3.06.01** Dienstag, 10.04. bis Freitag, 13.04.2012,  
jeweils 08:00 - 13:00 Uhr

**Leitung:** Chantal Schäfer,  
Hildegund Schönhals-Harder

**Beitrag:** 40,00 EUR zzgl. 18,00 EUR Kochumlage

## Kochcamp

### für Kids und Teens von 6 bis 14 Jahren

Wollt Ihr Eure eigene Sommerparty gestalten? Mit einem gesunden Frühstück beginnen wir, danach kochen wir leckere Gerichte, mixen fruchtige Cocktails und gestalten eine sommerlich bunte Küche. Mit ein bisschen Musik dabei kann die Sommerparty starten!

**3.3.19.01** Montag, 16.07. bis Freitag, 20.07.2012,  
jeweils 08:00 - 13:00 Uhr

**Leitung:** Chantal Schäfer

**Beitrag:** 52,50 EUR zzgl. 22,50 EUR Kochumlage

**Mitbringen:** Schürze, Behälter für die Reste

## "Erlebnis-Kochen"

### "Kochen als Erlebnis"

#### Ein Angebot für Gruppen jeden Alters, auch für Jugendliche

Möchten Sie Teamarbeit einmal in einem anderen Umfeld ausprobieren, dann versuchen Sie es doch mit der Arbeit am Herd. Gemeinsames Kochen macht Spaß, gemeinsames Essen erst recht. Genau das richtige Umfeld, um Teamwork auszuprobieren. Thema, Termin und Kursleitung nach Absprache.

Mögliche Themen:

- Rustikal bayrisch-deutsch, französische, indische, italienische Küche, Party-Buffer, Tapas, Pasta, Fingerfood.....

**Beitrag:** 8,00 EUR +  
Kochumlage pro Person

**Kursgröße:** mindestens 10 Teilnehmer

# Mehrgenerationenhaus Neuwied

## Hinter dem Tellerrand geht's weiter Internationaler Kochtreff

Bei unserem internationalen Kochtreff wird gemeinsam geklönt, gekocht und gemütlich gegessen. Neben landestypischen Spezialitäten aus den unterschiedlichen Heimatländern unserer wechselnden „Chefköche“ werden Sie interessante Menschen aus aller Welt kennen und schätzen lernen.

Termine:

13.01.2012, venezolanische Küche  
10.02.2012, türkische Küche  
09.03.2012, pakistanisch/indische Küche  
11.05.2012, afrikanische Küche  
01.06.2012, persische Küche

jeweils 16:00 bis 20:00 Uhr

Kosten 7,00 EUR je Treffen als Lebensmittelumlage, Voranmeldung notwendig,

## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung

Zum 1. September 2009 ist nach langer Diskussion die gesetzliche Regelung von Patientenverfügung in Kraft getreten. In einer Verfügung sind die Behandlungswünsche des Patienten formuliert. Dem behandelnden Arzt fehlt aber in der konkreten Behandlungssituation oft ein legitimer Stellvertreter. Eine verwandtschaftliche Beziehung allein reicht nicht aus, um entscheiden zu dürfen. Zur Umsetzung von Patientenverfügungen ist in der Regel ein Bevollmächtigter oder der gesetzliche Betreuer vorgesehen.

Termine:

Montag, 27.02. und Mittwoch, 21.03.2012, jeweils von 14:00 - 15:30 Uhr

Referent:

Bernhard Lahr vom Betreuungsverein Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer Neuwied e.V.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

## „Wer hilft mir, wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird?“

Erfahrene Mitarbeiterinnen der Pflegestützpunkte informieren Ratsuchende rund um die „Pflege“. Themen sind ambulante, teilstationäre und stationäre Hilfen, notwendige Hilfsmittel, häusliche Versorgung, Leistungen aus der Pflegeversicherung und sonstige finanzielle Hilfen, Erstellung eines individuellen Hilfeplanes und vieles mehr. Die Leistungen der Pflegeberaterinnen sind kostenfrei, neutral und unverbindlich.

Termin:

Mittwoch, 18.04.2012, 15:00 Uhr  
Um Anmeldung wird gebeten.

Pflegestützpunkt I, Heddesdorfer Straße 7,  
Telefon: 02631 824419

Pflegestützpunkt II, Bahnhofstraße 14,  
Telefon: 02631 942660

## Selbsthilfegruppe Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse

Gesprächskreis von Betroffenen

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr

## Deutsche ILCO e.V.

Gesprächskreis für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs, Angehörige und Interessierte.  
jeden dritten Montag im Monat, 16.00 Uhr



Mehr  
Generationen  
Haus



HAUS  
DER FAMILIE  
Rheinland-Pfalz

**Mehrgenerationenhaus Neuwied**  
**Wilhelm-Leuschner-Str. 5**  
**56564 Neuwied**  
**Tel. 02631 344596**  
**mgh@fbs-neuwied.de**



**Auskünfte und Anmeldungen:**  
**Kath. Familienbildungsstätte Neuwied**  
**Wilhelm-Leuschner-Str. 5, 56564 Neuwied**  
**Tel. 02631 39070, Fax 02631 390739**  
**www.fbs-neuwied.de**  
**sekretariat@fbs-neuwied.de**

