

Familienverein

„Die Igelkinder e.V.“

Programmheft 1. Halbjahr 2012



Januar bis Juni 2012

Impressum

1. Vorsitzende	Uschi Lohmann	58 89 418
2. Vorsitzende und Kontakt APA	Sabine Pahlke	54 90 781
Kassenfrau	Susanne Herrmann	52 94 078
Schriftführerin	Melanie Krebs	54 966 712
Ansprechpartnerin Vormittagsgruppen	Tanja Georgalli	68 65 895
Ansprechpartnerin Kinder- und Jugendforum Rheingönheim	Taina Bachmann	54 59 821

Aktiv-Programm-Ausschuss (APA):

Magrit Kleinbach	58 23 55
Jana Hainbach	54 94 287
Andrea Gigliotti	54 59 971
Thomas Engeroff	68 33 605
Sonja Wenk	38 99 383
Esther Dittrich	57 25 679
Heike Weber	63 59 657



Igelhaus: „Kindertagesstätte Brückweg“

Bis Sommer 2012: Käthe-Kollwitz-Allee 92 (Nähe TG Frei Heil)

Ab Sommer 2012: Brückweg 41, 67067 Lu - Rheingönheim

Igelbüro: Limesstrasse 3, 67065 Ludwigshafen

Email Adresse: info@igelkinder.de

Internet: www.igelkinder.de

Webmaster: webmaster@igelkinder.de

Inhalt

„Die Igelkinder e.V.“	1
Allgemeines	6
Anmeldung bei den Igelkindern.....	6
Anmeldetermin.....	6
Kursgebührbezahlung.....	6
Abmeldung und Nichtteilnahme.....	6
Stammtische im ersten Halbjahr.....	7
Putzaktionen im ersten Halbjahr.....	7
KinderJugendForum Rheingönheim.....	7
Musikfestival im Luitpoldhain	8
Ferienbetreuung für Grundschul Kinder.....	8
Ständige Angebote im Igelraum der KTS	9
Eltern-Kind-Treff mit Erzieherin im 1. Lebensjahr	9
Eltern-Kind-Treff mit Erzieherin im 2. Lebensjahr.....	9
Vormittagsgruppe.....	10
Kurse für Kids	11
Elmar, der etwas andere Elefant, für Kinder ab 4 Jahren.....	11
Kükenpuppe, für Kinder ab 5 Jahren.....	11
Viele, viele bunte Farben, für 2-jährige mit Elternteil.....	12
Ostereierkette, für Kinder ab 5 Jahren.....	12
Osterbasteln, für Kinder ab 4 Jahren.....	13
Muttertagsbasteln, für Kinder ab 3 Jahren.....	13
Platzsets, für Kinder ab 4 Jahren.....	14
Besuch des JohnDeere-Forums in Mannheim, für 3-7-jährige.....	14
Bücherzwerge, für 2-3-jährige.....	14
Angebote für die ganze Familie	16
Familienfreizeiten der Igelkinder	16
Sport und Bewegung	17
Team-Ball / Badminton.....	17
Basketball.....	17
Klettern für Frauen.....	18
Kurse für Große	19
Fastenzeit, Zeit für Frühjahrsputz.....	19
Weinprobe.....	19
Leichter durch die zweite Pubertät.....	20

<u>Frauenwanderung.....</u>	<u>20</u>
<u>Mitgliedschaft „Die Igelkinder e.V.“.....</u>	<u>21</u>
<u>Datum.....</u>	<u>21</u>
<u>Unterschrift.....</u>	<u>21</u>

Liebe Igels,

nachdem das Jahr 2011 für uns durch die Brandstiftung in unserem Igelkinderraum in der KTS Brückweg sehr schwierig begonnen hat, können wir nun auf ein erfolgreiches Jahr 2011 zurückblicken. Seit September sind wir wieder zurück in Rheingönheim. Wieder vereint mit der KTS Brückweg haben wir in dem Ausweichbungalow ein schönes Zuhause gefunden, in dem wir uns wohl fühlen.

Unsere Aktiven im APA haben sich viel Mühe gegeben, um ein interessantes Programm für Groß und Klein zusammenzustellen. Dies ist Ihnen auch wieder gelungen und wir hoffen, dass die Angebote auf großes Interesse stoßen werden. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unseren APA.

Es wird einige Veränderungen geben. Ab Januar bieten wir nur noch eine Vormittagsgruppe mit verlängerter Betreuungszeit an. Damit passen wir uns an die veränderten Bedingungen an. Seit August 2010 haben in Rheinland-Pfalz auch 2-Jährige schon einen Anspruch auf einen Kindergartenplatz. Die Stadt Ludwigshafen hat ihr Platzangebot für 2-Jährige in den Kindergartenstätten ausgebaut und wird dies auch weiterhin noch tun. Deshalb möchten wir unser Angebot für Eltern mit Babys und Kleinkindern weiter ausbauen. Wer hier gute Ideen hat und gerne etwas anbieten möchte ist herzlich willkommen. Vorschläge nimmt der Vorstand gerne entgegen.

Zu einem festen Standbein ist unsere Ferienbetreuung geworden. In 2011 haben wir insgesamt 4 Wochen Betreuung angeboten, die auf großes Interesse gestoßen sind. Auch in 2012 werden wir wieder 4 Wochen Ferienbetreuung anbieten. Wer jetzt schon an der Urlaubsplanung für 2012 bastelt kann sich vormerken, dass wir in der ersten Woche der Osterferien, in den beiden ersten Wochen der Sommerferien und in der zweiten Woche der Herbstferien die Ferienbetreuung durchführen werden. Anfang 2012 werden wir wieder breit darüber informieren und an der Mozartschule und in den Kindergärten Flyer verteilen. Selbstverständlich findet Ihr auch immer aktuelle Infos auf unserer Website www.igelkinder.de.

Nun wünschen wir Euch viel Spaß beim Stöbern im neuen Programm, eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start im neuen Jahr.

APA und Vorstand

Allgemeines

Anmeldung bei den Igelkindern

Wenn bei den Kursen nichts anderes angegeben ist, sind Anmeldungen auf 3 Arten möglich:

- über E-Mail an **kursanmeldung@igelkinder.de**
- auf dem Postweg an Ester Dittrich, Dhauner Straße 13, 67067 LU
- per Telefon bei Esther Dittrich: 57 25 679

Gebt bitte bei der Anmeldung den Kurs, den Namen des Kursteilnehmers (bei Kindern auch Geburtsdatum) und Eure E-Mail-Adresse sowie Telefonnummer an. Bei der Anmeldung über E-Mail erhaltet Ihr wenig später eine Bestätigungsmail. Sollte diese nicht bei Euch eintreffen, ruft bitte Esther Dittrich an. Ansonsten werdet Ihr benachrichtigt, falls Eure Anmeldung nicht erfolgreich ist oder Ihr auf der Warteliste steht.

Sollte ein Kurs verschoben werden oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl, wegen Krankheit des Kursleiters oder aus anderen Gründen ausfallen, werdet Ihr benachrichtigt. Ein weiterer Schadensanspruch ist ausgeschlossen.

Anmeldetermin

Damit alle Mitglieder eine faire Chance haben, sich für alle Kurse rechtzeitig anzumelden, ist der

erste Anmeldetermin für alle der 16. Januar 2012.

Vor diesem Termin wird keine Anmeldung angenommen!

Ausgenommen hiervon sind nur Kursangebote, deren Anmeldeschluss vorher liegt.

Kursgebührbezahlung

Wenn bei den Kursen nichts anderes angegeben ist, ist die Bezahlung der Kursgebühr wie folgt geregelt:

- Ständige Angebote im Igelraum: Bezahlung erfolgt durch Bankeinzug.
- Einzelkurse: Der Betrag ist am Veranstaltungstermin beim Kursleiter zu entrichten.
- Kurse über mehrere Termine: Bezahlung erfolgt durch Überweisung oder Bankeinzug

Die Preise in unserem Heft sind Mitgliederpreise. Für Nichtmitglieder wird grundsätzlich ein Aufschlag erhoben. Siehe dazu den gesonderten Preis in der Kursbeschreibung.

Abmeldung und Nichtteilnahme

Bei Absage des/der Kursteilnehmers/in bis eine Woche vor Kursbeginn entstehen keine Gebühren. Bei späterer Absage oder vorzeitigem Abbruch des Kurses durch den/die Teilnehmer/in wird der volle Kursbeitrag berechnet.

Wenn ein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden werden kann, wird keine Gebühr erhoben.

Solltet Ihr einen Kurs, zu dem Ihr Euch angemeldet habt, nicht besuchen, wird die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt.

Stammtische im ersten Halbjahr

Wir treffen uns immer am letzten Freitag im Monat zum Stammtisch im Restaurant „Stadt Athen“ in der Friedensstraße.

Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.

Termine	27.01., 24.02., 30.03., 27.04., 25.05.2012
Ort	Restaurant „Stadt Athen“, Friedensstraße, 20.00 Uhr

Putzaktionen im ersten Halbjahr

Ordnung muss sein. Deshalb müssen wir in regelmäßigen Abständen den Igelraum auf Vordermann bringen. Bitte helft mit, und sammelt auch gleich auf diesem Weg noch Arbeitseinsatzstunden!!

Organisation	jeweilige Gruppenleiterin
Termine	nach Absprache
Ort	KTS Brückweg
Anmeldung + Info	bei den Gruppenleiterinnen bzw. in den aushängenden Listen

KinderJugendForum Rheingönheim

...schaut doch mal vorbei: www.kinderjugendforum-rheingoenheim.de

Musikfestival im Luitpoldhain

Auch in diesem Jahr werden wir im Rahmen des Kultursommers Ludwigshafens wieder ein Musikfestival der Extraklasse veranstalten.

Wir hoffen auch diesmal auf rege Beteiligung und natürlich viele Helfer!!! Helferlisten liegen zeitnah bei den Igels und den Kitas aus.

Aufbau Donnerstag ab 18.00 Uhr, Festival Freitag, Abbau Samstag ab 9.00 Uhr.

Termin	Freitag, 22.06.2012
Ort	Luitpoldhain Rheingönheim
Zeit	15.00 - 24.00 Uhr
Info + Anmeldung	Ruth Kersthald 52 94 718

Ferienbetreuung für Grundschul Kinder

Die Igelkinder werden auch in 2012 wieder eine Ferienbetreuung für Schulkinder (6-12 Jahre) anbieten. Geplant sind die folgenden 4 Ferienwochen:

Osterferien: Do 29.03.2012 bis Do 05.04.2012 (6 Tage)
Sommerferien: Mo 02.07.2012 bis Fr 13.07.2012 (2 x 5 Tage, einzeln buchbar)
Herbstferien: Mo 08.10.2012 bis Fr 12.10.2012 (5 Tage)

Hinsichtlich Kosten und Räumlichkeiten ergeben sich für 2012 gegenüber 2011 ein paar Veränderungen:

1. Wir können die Kosten etwas senken. (im Mittel ca. 10 € pro Woche)
2. Wegen Baumaßnahmen in der Grundschule werden wir voraussichtlich nicht in den Räumen der betreuenden Grundschule sein, sondern bieten die Betreuung in anderen Räumen in Rheingönheim an.

Genauere Informationen sind ab Mitte Dezember 2011 auf unserer Website www.igelkinder.de abrufbar. Außerdem werden wir sowohl die Schüler der Mozartschule in Rheingönheim als auch die Schuki-Kinder der Kindergärten über Handzettel informieren. Wir hoffen, dass wir auch in 2012 wieder zahlreiche Kinder bei der Ferienbetreuung begrüßen können!

Ständige Angebote im Igelraum der KTS

Für diese Angebote ist eine Mitgliedschaft bei Die Igelkinder e.V. Voraussetzung.

Eltern-Kind-Treff mit Erzieherin im 1. Lebensjahr

Freitags von 10.30 – 11.45 Uhr

Wir wollen uns Zeit nehmen, um die Entwicklung der Kinder im 1. Lebensjahr wahr zu nehmen. Zeit für das Gespräch, Zeit für Eure Fragen, erste Kinderliedchen, Fingerspiele und Knireiter bilden den Rahmen.

Bitte möglichst früh anmelden, da Wartelisten geführt werden.

Info + Anmeldung: Sigi Haas-Müller 66 98 77 02, Kosten: 8 € pro Monat

Eltern-Kind-Treff mit Erzieherin im 2. Lebensjahr

Freitags von 9.00 – 10.30 Uhr

In einem musikalischen Morgenkreis werden wir Lieder, Fingerspiele, Handgestenspiele und Knireiter kennenlernen. Nach einem kleinen Frühstück haben die Kinder Gelegenheit zum freien Spiel und die Erwachsenen die Möglichkeit, sich im gemeinsamen Gespräch auszutauschen. Dabei können auch Fragen aus dem Erziehungsalltag besprochen werden.

Bitte möglichst früh anmelden, da Wartelisten geführt werden.

Info + Anmeldung: Sigi Haas-Müller 66 98 77 02, Kosten: 8 € pro Monat

Vormittagsgruppe

Ab ca. 21 Monate bis Kindergartenbeginn

Mi. und Do. von 8.30 – 12.00 Uhr

Bitte möglichst früh anmelden, da Wartelisten geführt werden.

Die Kinder kommen an zwei Vormittagen in der Woche in unseren Raum der KTS und verbringen den Vormittag gemeinsam mit zwei Erzieherinnen, einem Elternteil und 11 anderen lustigen Igelchen.

**Info + Anmeldung: Tanja Georgalli 68 32 895 bzw.
vormittagsgruppe@igelkinder.de**

Kosten: 42 € pro Monat

Kosten für Igels außerhalb Stadt LU: 70 € pro Monat

Kurse für Kids

Elmar, der etwas andere Elefant, für Kinder ab 4 Jahren

Wir wollen zuerst die Geschichte von Elmar, dem etwas anderen Elefanten hören und im Anschluss unseren eigenen Elmar für den Blumenkasten gestalten.

KursleiterIn/ReferentIn	Esther Dittrich, Andrea Gigliotti
Termin	Montag, 06.02.12
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.45 - 17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00 € / 4,00 €
Info	Esther Dittrich, 0621-57 25 679
min/max. Teilnehmer	Max. 6 Kinder
Anmeldung	s. Seite 7
Anmeldeschluss	28.01.12

Bitte Turnschläppchen oder Hausschuhe mitbringen.

Kükenpuppe, für Kinder ab 5 Jahren

Wir basteln aus einem alten Socken, Papptellern, Farbe und Krepppapier eine lustige Handpuppe. Bitte einen Socken mitbringen!

Kinder, die mit auf die Igelzeit in Bad Bergzabern mitkommen, nicht bei diesem Kurs anmelden!!!

KursleiterIn/ReferentIn	Magrit Kleinbach
Termin	Donnerstag, 23.02.2012
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30 - 17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00 € / 4,00 €
Info	M.Kleinbach, 0621-58 23 55
min/max. Teilnehmer	Max. 6 Kinder
Anmeldung	s. Seite 7
Anmeldeschluss	10.02.2012

Bitte Turnschläppchen oder Hausschuhe mitbringen.

Viele, viele bunte Farben, für 2jährige mit Elternteil

Zusammen mit Euren Eltern wollen wir uns als Maler und Künstler ausprobieren und mit Farben verschiedene Techniken kennenlernen. Lasst Euch überraschen.

KursleiterIn/ReferentIn	Esther Dittrich, Andrea Gigliotti
Termin	Montag, 05.03.12
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30 - 16.30 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00 € / 4,00 €
Info	Esther Dittrich, 0621-57 25 679
Min/max. Teilnehmer	Max. 6 Kinder + 1 betreuender Elternteil
Anmeldung	s. Seite 7
Anmeldeschluss	28.02.12

Bitte Turnschlappchen oder Hausschuhe mitbringen.

Ostereierkette, für Kinder ab 5 Jahren

Wir fertigen aus bunter Pappe, Perlen und Faden eine tolle Fensterdeko für Ostern!

KursleiterIn/ReferentIn	Magrit Kleinbach
Termin	Donnerstag, 22.03.2012
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30 - 17.00Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00 € / 4,00 €
Info	Magrit Kleinbach Tel. 58 23 55
min/max. Teilnehmer	Max. 5 Kinder
Anmeldung	s. Seite 7
Anmeldeschluss	08.03.2012

Bitte Turnschlappchen oder Hausschuhe mitbringen.

Osterbasteln, für Kinder ab 4 Jahren

Wir basteln tolle Osterkörbchen oder etwas anderes Österliches aus Papier, Pappe, etc. Wenn Ihr auch lieber in der Gruppe bastelt als alleine zu Hause, dann kommt doch und lasst Euch überraschen was wir alles mit Euch machen.

KursleiterIn/ReferentIn	Heike Schwind und Andrea Nitsche
Termin	Donnerstag, 29.03.2012
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30 - 17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00 € / 4,00 €
Info	Heike Schwind, Tel. 0621-62 98 725
min/max. Teilnehmer	Max. 10 Kinder
Anmeldung	s. Seite 7
Anmeldeschluss	02.03.2012

Bitte Turnschlappchen oder Hausschuhe mitbringen.

Muttertagsbasteln, für Kinder ab 3 Jahren

Wir wollen ein TOLLES Geschenk für Eure Mamis basteln. Was genau können wir natürlich an dieser Stelle nicht verraten sonst wäre ja Eure Überraschung kaputt. (Bringt bitte eine Tüte oder Tasche mit, damit Euer Geschenk auch geheim nach Hause transportiert werden kann).

KursleiterIn/ReferentIn	Heike Schwind und Andrea Nitsche
Termin	Donnerstag, 03.05.2012
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30 - 17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	5,00 € / 6,00 €
Info	Heike Schwind, Tel. 0621-62 98 725
min/max. Teilnehmer	Max. 8 Kinder
Anmeldung	s. Seite 7
Anmeldeschluss	30.03.2012

Bitte Turnschlappchen oder Hausschuhe mitbringen.

Platzsets, für Kinder ab 4 Jahren

Wir gestalten für die einzelnen Familienmitglieder Platzsets. **Bitte bringt**

schöne Bilder ,Fotos, Aufkleber,... mit. Das andere Material besorge ich!

KursleiterIn/ReferentIn	Magrit Kleinbach
Termin	Donnerstag, 10.05.2012
Ort	KTS Brückweg Igelraum
Zeit	15.30 - 17.00Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	3,00 € / 4,00 €
Info	Magrit Kleinbach Tel. 58 23 55
min/max. Teilnehmer	Max. 4 Kinder
Anmeldung	s. Seite 7
Anmeldeschluss	04.05.2012

Bitte Turnschlappchen oder Hausschuhe mitbringen.

Besuch des JohnDeere-Forums in Mannheim, für 3-7-Jährige

Landmaschinen begeistern. Deshalb lädt das John Deere Forum in die Welt der Landtechnik ein. Hier werden Maschinen erlebbar. Traktoren, Mähdrescher und Häcksler können aus unmittelbarer Nähe betrachtet werden.

Landtechnik wird für Kinder im John Deere Forum zur Erlebniswelt. Rund um den Spielbauernhof im Maßstab 1:32 darf mit den Modellfahrzeugen gespielt werden. Papier und Malstifte laden zum Verweilen ein. Auf den großen Traktoren und Landmaschinen dürfen Kinder, Jugendliche und natürlich auch Erwachsene Platz nehmen.

KursleiterIn/ReferentIn	Forum der John Deere Werke Mannheim
Termin	Mo, 04.06.2012 (vorbehaltlich Terminänderungswünschen seitens JohnDeere)
Ort	John Deere Forum, John-Deere-Str. 70, 68163 Mannheim
Zeit	15.30 - 17.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	Kostenlos
Info/ Anmeldung	s. Seite 7, Info: Sabine Pahlke, 0621 - 54 90 781
Min. / max. Teilnehmer	10 / 20
Anmeldung	bis 21.05.2012

Bücherzwerge, für 2-3-Jährige

Ein Angebot der Stadtteilbibliothek: In jeder Stunde wird ein Bilderbuch vorgelesen, das auf eine "erfahrbare Weise" aufbereitet wird. Ein Bilderbuch also "zum Anfassen", bei dem die Kleinen aktiv mitmachen und eingreifen können und sollen. Begleitet wird jede Buchvorstellung von Liedern, Fingerspielen und Aktionen, umrahmt von Begrüßungslied und Schlusslied.

KursleiterIn/ReferentIn	Elvira Gensheimer / Nicole Förter-Barth
Termin	Dienstags, 31.01., 28.02., 27.03., 24.04., 08.05., 26.06.2012
Ort	Stadtteilbibliothek Rheingönheim
Zeit	10.00 - 10.45 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	Keine
Info/ Anmeldung	Elvira Gensheimer, 0621-54 94 987
max. Teilnehmer	max. 10
Anmeldung	ab sofort, jeweils für jeden Termin bitte separat anmelden

Angebote für die ganze Familie

Familienfreizeiten der Igelkinder

In 2012 können wir Dank der vielen freiwilligen Organisatoren wieder einige Freizeiten für alle Altersgruppen anbieten. In der Übersicht erseht Ihr Ziel, Kerngruppenalter der Kinder (Geschwisterkinder jeden Alters herzlich willkommen) und Organisator, bei dem Ihr Euch schnell anmelden solltet. Die Kosten liegen in der Regel bei ca. 28 € pro Erwachsenem und Tag, Die Kosten für die Kinder übernimmt wie immer der Verein. Anreise ist mit eigenem PKW, in der Regel freitags ab 17 Uhr in der jeweiligen Unterkunft. Genauere Infos bei den Organisatoren.

Kerngruppenalter	Datum	Zielort/ Anzahl Familien	Organisator
2-4-Jährige	11. - 13.05.	Bad Ems	Sonja Wenk Tel. 38 99 383
5-Jährige	13. - 15.04.	Bad Bergzabern	Magrit Kleinbach Tel. 58 23 55
7-8-Jährige	04. - 06.-05.	Hochspeyer	Nadja Seelmann Tel. 54 45 66
10-11-Jährige	17. - 19.08.	Diez	Heike Schwind Tel. 62 98 725
12-14-Jährige	17. - 19.08.	Festung Ehrenbreitstein	Andrea Nitsche Tel. 54 35 82 Nitsche_Andrea@web.de

Sport und Bewegung

Team-Ball / Badminton

Der Kurs Team-Ball / Badminton findet zur Zeit nicht statt. Es ist geplant, den Kurs wieder ab Februar / März aufzunehmen. Wer Interesse hat, soll sich bitte bei Simone Stojkovic melden.

Falls jemand Interesse hat, an diesem Tag die Turnhalle für einen anderen Kurs zu nutzen (z. B. Aerobic), soll sich auch bitte melden.

KursleiterIn/ReferentIn / Info	Simone Stojkovic
Termin	Dienstags (geplant ab Februar/März)
Ort	Turnhalle Mozartschule Rheingönheim
Zeit	20.00 - 22.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder	Keine
Infos	Simone Stojkovic, 0621-54 59 900
Min./max Teilnehmer	Unbegrenzt
Anmeldung	Simone Stojkovic, 0621-54 59 900
Anmeldeschluss	Keiner

Basketball

Wir treffen uns nach wie vor jeden Donnerstag um 20.00 Uhr in der Turnhalle der Mozartschule Rheingönheim, um die roten Bälle in die Körbe zu werfen. Sportliche Frauen und Männer sind immer willkommen!

KursleiterIn/ReferentIn / Info	Pascal Köstler
Termin	jeden Donnerstag
Ort	Turnhalle Mozartschule
Zeit	20.00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder	Keine
Infos und Anmeldung	Pascal Köstler, 0621-54 28 00

Klettern für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Kletter-Erfahrung und die, die es noch erlernen möchten.

Falls Kinder dabei sind, kümmern wir uns untereinander um die Betreuung.

Genauere Kosten unter www.kletterzentrum.de

KursleiterIn/ReferentIn	A. Gigliotti
Termin	Mittwochs vormittags
Ort	Kletterzentrum LU, Saarburger Str. 25
Zeit	nach Absprache
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	nach Absprache
Info	A. Gigliotti, 0621-54 59 971
min/max. Teilnehmer	
Anmeldung	s. Seite 7
Anmeldeschluss	nach Absprache

Kurse für Große

Fastenzeit, Zeit für Frühjahrsputz

Fastenwoche für Gesunde nach Buchinger/Lützner

Nutzen Sie die klassische Fastenzeit zur Reinigung von Körper, Geist und Seele. Werfen Sie den alten Ballast, Stoffwechselprodukte, schlechte Gedanken einfach über Bord. Starten sie leicht und beschwingt in den Frühling. Wir treffen uns täglich für 2 Stunden: Walken, Gymnastik, verschiedene Entspannungsmethoden, Gespräche, Tee, Lachen, Informationen zu Fasten und Ernährung (Schwerpunkt: Reinigung), gemeinsame Fasten-Suppe, abschließend Fastenbrechen.

KursleiterIn/ReferentIn	Anja Göllinger, Ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Deutsche Fastenakademie; Ernährungsberaterin D.N.I.
Termin	Infoabend 9. Februar 2012 20 Uhr Fastenbeginn So 26.02.12 9-11 Uhr 2.-6. Tag Mo 27.02. - Fr 02.03. 10-12 Uhr
Ort	RAUM: Christine-Teusch-Anlage 35, Rheingönheim
Zeit	s.o.
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	125 € /145 €
Info	Anja Göllinger
min/max. Teilnehmer	min. 4 /max. 8 Teilnehmer
Anmeldung	Anja Göllinger Tel. 545 98 33 , anja.goellinger@einfach-fasten.de
Anmeldeschluss	10. Februar 2012

Weinprobe

Unter dem Motto „Wein und Gewürze“ werden wir im Frühjahr wieder eine Weinprobe anbieten können. Der Termin steht noch nicht fest. Genaue Informationen werden über die Igel Homepage und per Rundmail bekannt gegeben.

Leichter durch die zweite Pubertät

Wechseljahre: Mangel, Hormonschwankungen, Hitzewallungen, Depression - oder Reife und Aufbruch zur eigenen Mitte. Statt Angst und Resignation, das Älterwerden annehmen und bewusst auf die Signale des Körpers achten. Mit den Wechseljahren ändern sich auch die Bedürfnisse ihres Körpers. -Wie kann ich Mangelerscheinungen und Gewichtszunahme gezielt vermeiden?- Wie ernähre ich mich richtig?- Gibt es natürliche Mittel um den Körper zu unterstützen? In diesem Workshop möchte ich sie zur Entdeckungsreise „Wechseljahre“ Informationen und Austausch einladen.

KursleiterIn/ReferentIn	Anja Göllinger, Ernährungsberaterin D.N.I.; Fastenleiterin, dfa
Termin	Montag 7. Mai 2012
Ort	RAUM Christine-Teusch-Anlage 35, LU-Rheingönheim
Zeit	19:00 - ca. 21:00 Uhr
Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder*	6 € / 8 €
Info	Anja Göllinger 0621/545 98 33
min/max. Teilnehmer	Min 5 /max 10 Teilnehmer
Anmeldung	siehe Heft
Anmeldeschluss	25.04.12

Frauenwanderung

Auch 2012 wird wieder eine Frauenwanderung stattfinden.

KursleiterIn/ReferentIn	Karin Fischer und Susanne Haetscher-Kernberger
Termin	Freitag 21.09. - Sonntag 23.09.2012
Ort	Baden Baden
Zeit	Freitag, ab ca. 16.00 Uhr
Info	Karin Fischer 0621-52 94 981
min/max. Teilnehmer	Max. 12
Anmeldung	Karin Fischer, Tel. 52 94 981
Anmeldeschluss	Verbindl. Anmeldung bis Ende Februar

Mitgliedschaft „Die Igelkinder e.V.“

Die Igelkinder e.V. Uschi Lohmann, 1. Vorsitzende, Limesstr. 3, 67065 Ludwigshafen
BLZ 545 500 10 Kontonummer. 10 50 756 Sparkasse Vorderpfalz

Vorname, Nachname d. Erziehungsberechtigten	Geburtsdatum	Beruf
Vorname, Nachname d. Erziehungsberechtigten	Geburtsdatum	Beruf

Familienname, Vorname und Geburtsdatum der Kinder

1	
2	
3	
4	

Adresse

Strasse, Hausnr.	PLZ, Ort
Tel./Fax	E-Mail

Wir beantragen die Aufnahme in den Familienverein ab _____
Den Jahresbeitrag in Höhe von 25,00 Euro begleiche ich per Einzugsermächtigung.
Der Jahresbeitrag ist auch bei Ein- bzw. Austritt während des Jahres in voller Höhe zu entrichten.

Ort Datum Unterschrift

Einzugsermächtigung

Den vorgenannten Jahresbeitrag bitte ich von meinem Konto einzuziehen. Hiermit ermächtigen wir den Familienverein „die Igelkinder e.V.“ widerruflich, den von uns zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag, sowie die Kosten für Kurse und Gruppen bei Fälligkeit von unserem Konto durch Lastschrift einzuziehen. Bei mangelnder Deckung besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Konto Nr.	Name der Bank
BLZ	KontoinhaberIn
Datum	Unterschrift

Anmeldung für Kurs(e) bei „Die Igelkinder e.V.“

Name, Vorname Erziehungsberechtigter	E-Mail	Telefon-Nr.
---	--------	-------------



Jetzt sparen – später freuen.
Damit fährt man gut.

 Sparkasse
Vorderpfalz

Ob man auf kleine oder große Wünsche abfährt: Wer regelmäßig mit Taschengeld rechnen kann, kommt früher in die Gänge, wenn er einen Teil davon aufs eigene Sparkonto legt. Darauf addieren sich auch kleine Beträge mit der Zeit zu einer beachtlichen Summe – und so kommt man schneller ans Ziel seiner Wünsche!

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.