



NBBZ

Nachbarschafts- und
Familienzentrum
Ginnheim e. V.

Programm 2022

*In Ginnheim miteinander
aktiv werden –
Kurse, Initiativen,
Kulturveranstaltungen*



Liebe Nachbarinnen, liebe Nachbarn,

wir alle merken es Tag für Tag. Die Welt ist im Umbruch. Auf vielen unterschiedlichen Ebenen spüren wir die Veränderung. Was können wir tun?

Mit dieser Frage haben wir uns beschäftigt und möchten Sie alle einladen, uns an unseren drei Filmabenden im Januar, Februar und März zum Thema „Umdenken und Natur-Erleben“ zu begleiten.

Auch hausintern steht ab April eine große Veränderung an. Nach 22 Jahren Gründung und Leitung des Hauses gehe ich ab 1. April in meinen verdienten Ruhestand. Auch meine Kollegin Susanne Hanak, Leiterin der Krabbelstube und Mit-Gründerin des NBZ, wird sich zum gleichen Zeitpunkt in den Ruhestand verabschieden.

Wir bedanken uns bei allen, die uns in all den Jahren unterstützt haben.

Wir haben uns mit viel Freude und Einsatzbereitschaft unseren Aufgaben gewidmet und wünschen uns nun, dass unsere NachfolgerInnen die neuen Herausforderungen mit der bewährten Qualität fortsetzen.

Unser Kollege Klaus Frölich bleibt weiterhin an Bord und wird vor allem den Themen Nachhaltigkeit, Vernetzung, Beratung und Väterarbeit neue Impulse setzen.

Mit der schönen Textzeile von Hermann Hesse: „... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ wünschen wir Ihnen allen ein gutes und gesundes neues Jahr 2022.

Monika Westmeyer

für das Team des NBZ

gefördert von:



wir sind Mitglied:



Inhalt

Vorankündigungen	2
Angebote für Familien/ Mütter/ Väter	8
Hits für Kids	15
Ferienangebote für Kinder	20
Kreativangebote für Erwachsene	21
Kreativität und Selbsterfahrung	22
Angebote für Körper, Geist und Seele	24
Vorträge	35
Beratungs- und Selbsthilfeangebote	39
Frauenleben	42
Neue Medien	46
Freizeitangebote	49
Stadtteilarbeitskreise/Initiativen/Netzwerke	52
Das Nachbarschaftszentrum	30

Je nach aktuellen Corona-Sicherheitsbestimmungen sind Abweichungen und stärker begrenzte Teilnehmerzahlen, bzw. Aussetzen der Kurse möglich. Bitte erkundigen Sie sich vorab.



Film und Gespräch im NBZ

Filmreihe I - „Filme zum Umdenken und Natur-Erleben“

ab Januar 2022

Wir leben in Zeiten gesellschaftlichen Wandels und – damit einhergehend - Unsicherheit in vielen Lebensbereichen. Die Bewältigung der globalen Klimakrise, wachsende soziale Polarisierung und die Veränderung alt hergebrachter Strukturen in sozialer, ökologischer wie auch politischer Hinsicht stellen uns alle vor enorme Herausforderungen.

Wir wissen, dass es ein „Weiter so...“ nicht gibt, aber was können wir als kleines Rädchen im großen Getriebe tun?

Zum Beispiel könnten wir mal einen Gang runterschalten und wieder lernen zu lauschen, in die Welt hineinzuhören und wahrzunehmen, was sie uns zu sagen hat...

Die Filme, die wir an drei Kinoabenden zeigen wollen, können zum Nach- und Umdenken anregen. Mit zwei spannenden Dokumentationen und einem meditativen Filmerlebnis laden wir Sie/ Euch ein, uns auf dieser Reise zu begleiten. Im Anschluss an die Filme besteht Gelegenheit zum Austausch.

Coronabedingt können wir eine nur beschränkte Anzahl von ca. 10 Plätzen für diese Veranstaltung anbieten – eine baldige, vorherige Anmeldung ist deshalb zwingend erforderlich! Es gilt vorerst die 2-G-Regel.

Wir empfehlen den Besuch aller drei Filme und bieten dafür den Vorzugspreis von € 15.- für alle Filme. Einzelpreis pro Abend: € 6.-

Anmeldung: per E-Mail unter: info@nbz-ginnheim.de

Termin Film 1: Mittwoch, 19. Januar 2022,
Filmstart - 19:30 Uhr

Titel: **Racing Extinction** (USA 2015)

Regisseur: Louie Psihoyos

Drehbuch: Mark Monroe

Produziert von: Olivia Ahnemann, Fisher Stevens

Darsteller: Louie Psihoyos, Elon Musk, Shawn Heinrichs, Jane Goodall u.a.

Inhalt: Eine Gruppe Künstler und Aktivisten beobachtet und untersucht das Ende der Arten und will die Sicht der Menschheit auf die verschiedenen Lebewesen der Erde verändern. Der Handel mit Produkten vom Aussterben bedrohter Tiere und der Einfluss von Öl- und Gasunternehmen beeinflusst das Massensterben vieler Arten extrem. Die Gruppe zeigt jedoch auch, was jeder Einzelne tun kann, um das Aussterben zumindest zu verlangsamen. Der Film wurde unter anderem beim Primetime Emmy Award mit „außergewöhnlicher Leistung im Bereich `Dokumentation´“ ausgezeichnet.

Termin Film 2: Mittwoch, 2. Februar 2022 -
Filmstart 19.30 Uhr

Titel: **Die stille Revolution**

Regisseur: Kristian Gründling

Drehbuch: Kristian Gründling

Produziert von: Grünfilm Medienproduktion

Darsteller: Wolf Lotter, Werner Tiki Küstenmacher, Pater Anselm Grün

Inhalt: Die Arbeitswelt steht vor einem nachhaltigen Kulturwandel. Alte Denkmuster und Verhaltensweisen brechen auf, junge Menschen sehnen sich nach mehr Menschlichkeit und Sinn in ihrem Arbeitsumfeld. Wie gehen wir mit dieser Herausforderung um? Wie gelingt der Wandel von der Ressourcenausnutzung hin zur Potenzialentfaltung? Worin liegt der Sinn unseres unternehmerischen Handelns und wo bleibt der Mensch dabei? Mit seinem Film DIE STILLE REVOLUTION schafft Regisseur Kristian Gründling ein berühren-

des Spiegelbild der sich wandelnden Arbeitswelt- beispielhaft erzählt an der Geschichte eines unbeliebten Hotelunternehmers, der sich selbst in Frage stellt. Führende Experten aus Wissenschaft und Wirtschaft begleiten seine Beobachtungen. u.a. mit: Prof. Dr. Gerald Hühner (Neurobiologe), Pater Anselm Grün (Autor „Führen mit Werten“), Thomas Sattelberger (Personalvorstand a.D.Telekom), Wolf Lotter (Mitbegründer brandeins), Werner Tiki Küstenmacher (simplify Methode) etc. Ein berührendes Spiegelbild der sich wandelnden Arbeitswelt.

Termin Film 3: Mittwoch, 16. Februar 2022 -
Filmstart 19.30 Uhr

Titel: **Rivers and Tides**

Regisseur: Thomas Riedelsheimer

Drehbuch: Thomas Riedelsheimer

Produziert von: Annedore von Donop

Darsteller: Andy Goldsworthy

Inhalt: Andy Goldsworthy arbeitet mit dem, was er in der Landschaft vorfindet, und zumeist dort, wo er es vorfindet. Einige seiner Arbeiten bleiben bestehen, andere vergehen, schmelzen, werden vom Wind verweht. Allein seine Fotografien halten die kurzlebigen Arbeiten in der Vergänglichkeit der Zeit fest. Erstmals hat es Andy Goldsworthy erlaubt, dass man ihn und sein Schaffen über einen längeren Zeitraum filmt. Thomas Riedelsheimer begleitete den Künstler über die vier Jahreszeiten nach Kanada, in die USA, nach Frankreich und Schottland. Rivers And Tides zeigt das Unvorhersehbare, das Überraschende, das permanente Risiko, das in Goldsworthys Arbeit steckt; das nie vergebliche Scheitern und den Neubeginn, die leidenschaftliche Geduld und den unbändigen Willen zu verstehen. Wenn eine fast magische Skulptur aus Eiszapfen langsam schmilzt oder der Wind den roten Steinstaub, der funkelnd in der Sonne aufblitzt, in Sekundenschnelle davonträgt, wird dies zu einem Faszinosum über die Leichtigkeit des Seins. Die kontrapunktisch eingesetzte Musik und die fast rauschhaften Bilder machen diesen Film zu einem einzigartigen Erlebnis.

Filmreihe II - Interkulturelle

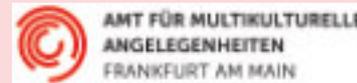
Frauenfilmreihe im Herbst

Zum 18. Mal veranstalten wir die Interkulturelle Frauenfilmreihe mit unterschiedlichen Länder- und inhaltlichen Schwerpunkten. Die Filmreihe wird unterstützt durch das Amt für Multikulturelle Angelegenheiten und das Frauenreferat der Stadt Frankfurt.

Genauere Informationen erhalten Sie auf einem gesonderten Infoblatt ab September 2022.

Verantwortlich für den Inhalt:

Monika Westmeyer und Francoise Piepho



III - Themen- und Filmabend

zur Vater – Kind – Beziehung

Was macht eine gute und stabile Vater–Kind–Beziehung aus? Dieser Frage soll an diesem Abend nachgegangen werden. Dazu zeigt das NBZ den heutigen Spielfilm. Unter der Rubrik: „Angebote für Familien, Mütter, Väter“ bietet es außerdem unterschiedliche, handlungsorientierte Angebote, die die Vater-Kind-Beziehung ganz praktisch und unkompliziert stärken. Wir wünschen uns hierfür besonders die Väter, interessierte Mütter sind heute Abend aber genauso willkommen.

Termin: Freitag, 18. März 2022 - 19 Uhr

Titel: **Vincents Welt (Italien 2019)**

Regisseur: Gabriele Salvatores

Drehbuch: Umberto Contarello, Sara Mosetti und Gabriele Salvatores

Produzenten: Marco Cohen, Benedetto Habib, Fabrizio Donvito, Francesco Grisi; Niccolò Ballarot

Darsteller: Valeria Golino (Elena), Giulio Pranno (Vincent), Diego Abatantuono (Mario), Claudio Santamaria (Willi)

Inhalt: Der 16-jährige, autistische Vincent lebt bei seiner Mutter Elena und ihrem Mann Mario, der den Jungen adoptiert und eine liebevolle Beziehung zu ihm aufgebaut hat.

Als eines Tages der Sänger und Lebermann Willi, Vincents biologischer Vater, ohne Vorwarnung auftaucht, ist Elena außer sich. Willi hat sie damals schwanger einfach sitzenlassen. Sie verbietet ihm jeden Kontakt zu ihrem Sohn, so dass Willi wieder abziehen muss. Doch so folgenlos, wie Elena es sich wünscht, bleibt dieser Besuch nicht, denn Vincent hat den Streit zwischen den Erwachsenen mitbekommen und ist am nächsten Morgen verschwunden.

Giulio Pranno in der Rolle des Vincent erhielt für seine schauspielerische Leistung 2020 den Premio Guglielmo Biraghi.

Coronabedingt können wir eine nur beschränkte Anzahl von ca. 10 Plätzen für diese Veranstaltung anbieten – eine baldige, vorherige Anmeldung ist deshalb zwingend erforderlich! Es gilt vorerst die 2-G-Regel.

Anmeldung: info@nbz-ginnheim.de

Kosten: € 6.-

Filmreihe IV –

Filmnachmittag 2022 für Senioren

Nach einem Corona bedingten Ausfall der Filmreihe in 2021 freuen wir uns sehr, Ihnen 2022 wieder unseren Filmnachmittag für Senioren anbieten zu können!

Wie schon in den Vorjahren handelt es sich dabei um ein Kooperationsprojekt mit dem Begegnungszentrum Ginnheim – Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Gewissermaßen als ‚Kinoerlebnis vor der Haustür‘ laden wir Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, zu einem gemütlichen Filmnachmittag ein.

Wir starten um 15 Uhr mit Kaffee und Kuchen, Filmstart wird dann um 15:30 Uhr sein.

Angedacht sind auch dieses Jahr wieder zwei Film – Termine, voraussichtlich Montagnachmittags und in der ersten Jahreshälfte.

Eine rechtzeitige genaue Terminbekanntgabe erfolgt.

Auch die Filmauswahl sowie weiterführende Informationen können Sie telefonisch, über Flyer, über unsere Webseite oder wie folgt erfragen:

- beim NBZ Ginnheim: Klaus Frölich - Tel. 069/53056679 oder: info@nbz-ginnheim.de
- beim Begegnungszentrum Ginnheim: Katrin Koch, Tel. 069/52 00 98 oder per E-Mail: katrin.koch@frankfurter-verband.eu

Ort: Im Mehrzweckraum des Begegnungszentrums Ginnheim, nur wenige Gehminuten von der U- und Straßenbahnhaltestelle Ginnheim entfernt.

Adresse: Ginnheimer Landstraße 172-174 (Innenhof), 60431 Frankfurt

Der Eintritt zu allen Filmnachmittagen ist frei, um eine angemessene Spende wird jedoch gebeten.

Zunächst gilt die 2-G-Regel. Voranmeldung erwünscht!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und sehen uns im „Kino“!

Seniorenfilme in Kooperation mit dem Frankfurter Verband.



Krabbelstube



In unserer kleinen Krabbelstube betreuen wir Ihre 1 bis 3-jährigen Kinder

von 8:00 bis 15:00 Uhr.

Die Gruppe umfasst 11 Kinder, die mit zwei bis drei pädagogischen Fachkräften den Tag verbringen.

Hier können die Kinder erste Freundschaften schließen, spielen, Neues entdecken, verschiedene Angebote wahrnehmen. Die familiäre Atmosphäre und die enge Zusammenarbeit mit den Eltern sind uns sehr wichtig.

Unser Alltag:



Wir spielen, singen und tanzen gerne mit den Kindern, lesen Bücher, bauen, kneten und malen. Und natürlich ist genügend Zeit zum freien Spielen.

Der Tag beginnt nach dem Freispiel mit einem gemeinsamen Frühstück und einer Begrüßung mit Singen und Fingerspielen.

Danach gestalten wir den Vormittag gemeinsam mit den Kindern mit Bewegungsangeboten, Musik, Kochen oder Kreativem Gestalten zu den Jahreszeiten.

Frische Luft und die Natur sind uns wichtig. Deshalb gehen wir anschließend nach draußen – zum Spielen, Rennen oder wir arbeiten am Kräuterbeet in unserem kleinen Hausgarten.

Mittwochs machen wir einen Ausflug mit dem Bollerwagen und spazieren in die nähere Umgebung im Stadtteil.

Donnerstags turnen wir in unserem Bewegungsraum im Hinterhaus.

Wir haben außerdem einen großen Garten an der „Schlosshecke“, den wir regelmäßig besuchen. Im Sommer verbringen wir den ganzen Vormittag dort.

Dabei steht die Bewegung im Freien und nachhaltige Gestaltung der Natur im Vordergrund.

Gegen 12 Uhr gibt es Mittagessen mit der Möglichkeit zum anschließenden Mittagsschlaf.



Auch Eltern können den Garten nutzen.

Mitgestaltung ist ausdrücklich erwünscht!

Wir empfehlen unsere Einrichtung sowohl für Berufstätige als auch Eltern, die zuhause Entlastung brauchen oder für ihr Kind eine freundliche Spielatmosphäre mit anderen Kindern suchen.

Das Team: Susanne Hanak, Sanela Osmancevic, Vitalia Starkova-Hadad und Honorarkräfte. Praktikanten/-innen und Ehrenamtliche unterstützen uns zeitweise bei bestimmten Aufgaben.

Öffnungszeiten: Die Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 08:00 bis 15:00 Uhr (Zweidrittelplatz). Flexible Bring- und Abholzeiten in vorheriger Absprache

Kosten: € 158,00 zzgl. Mittagessen

Anmeldung: über das Kindernet Frankfurt:
www.kindernetfrankfurt.de

Für persönliche Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Wir bitten um vorherige telefonische Terminabsprachen von Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:30 Uhr unter Tel 069/ 53 05 66 74.

Eltern-Kind-Treffen am Nachmittag

Achtsame und liebevolle Unterstützung für Eltern mit ihren Kindern.

Ein Ort, wo Kinder sich begegnen und beschäftigen und Eltern sich wertfrei und offen austauschen können

- Ort:** in den Räumen der Krabbelstube
Zeit: Freitag nachmittags 15:00 bis 17:00 Uhr
Leitung: Stefanie Kompat
Kosten: € 8,- pro Treffen
Information: während der Bürozeiten
Mi und Do von 14:30 -16:30 Uhr,
Klaus Frölich, Tel.: 53 05 66 79 –
oder E-Mail: info@nbz-ginnheim.de
oder bei der Kursleitung Tel. 0176/55497614

Selbstorganisierter Spieletreff

für Mütter und Väter

mit ihren Krabbelkindern

Bei diesem offenen Treff haben Eltern mit Krabbelkindern die Möglichkeit zum Kennenlernen und gegenseitigen Austausch.

- Ort:** in den Räumen der Krabbelstube
Zeit: jeweils donnerstags nachmittags
von 15:30 – 17:15 Uhr
außer in den Ferienzeiten
Information: Mi und Do von 14:30-16:30 Uhr im Büro NBZ
oder E-Mail: info@nbz-ginnheim.de

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns aber über Spenden.

Kindergeburtstag feiern in

der Krabbelstube

Gerne vermieten wir samstags die Räume der Krabbelstube für Kindergeburtstage.

Voraussetzungen: Kleingruppe mit max. 8 Kindern (max. 5 Jahre alt) und 2-3 Erwachsenen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des NBZ unter Tel. 53 05 66 79 oder über unsere E-Mail: info@nbz-ginnheim.de

Elterninitiativ- und Müttergruppen

Für Mütter und Väter, die sich mit ihren Kindern in selbstorganisierter Form treffen wollen, stellen wir Räume gegen eine kleine Nutzungspauschale zur Verfügung.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des NBZ unter Tel. 53 05 66 79 oder über unsere E-Mail: info@nbz-ginnheim.de

Vater – Kind(er) – Frühstück

„Quality-time“ mit dem Vater! Das soll bei einem gemeinsamen Vater – Kind(er) – Frühstück gefördert werden. Die Kinder haben ihren (meist unter der Woche wegen Beruf nur wenig verfügbaren) „Papa“ einen Vormittag für sich und erleben dabei noch andere Kinder mit ihren Vätern.

Ablauf: gemeinsames Frühstück, danach gemeinsame Spielrunde (Brett-, Bewegungsspiele - Spiele bitte mitbringen) oder Spaziergang zum Ginnheimer Wäldchen – Spielplatz.

Aus dem gemeinsamen Frühstück kann bei Interesse eine fortlaufende Gruppe (alle 1 bis 2 Monate, nach Absprache) mit verschiedenen Aktivitäten gegründet werden. Besprechung hierzu beim 1. Treffen.

Frühjahrstermin erstes Treffen:

Samstag 26.03.22 von 10:00 – 12:00 Uhr

Herbsttermin erstes Treffen:

Samstag 24.09.22 von 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: auf Spendenbasis

Leitung: Klaus Frölich, Mitarbeiter NBZ, Pädagoge, systemischer Berater

Anmeldung/ Infos:

Bis **1 Woche** vor Termin im Büro des NBZ, Klaus Frölich, Tel. 53 05 66 79 oder unter: info@nbz-ginnheim.de

Organisatorisches:

Das NBZ kümmert sich um das Frühstück – Spiele und Spielvorschläge bitte mitbringen.

Väter & Kinder hergehört...

Wir bauen eine `Cajon´ und trommeln dann gemeinsam!

Wie „cool“ ist das denn: Aus ein paar `Brettern´ erschaffen wir eine Holzkiste und damit ein Instrument, das in Peru seine Heimat hat und als `Cajon´- Trommel bekannt geworden ist.

„Wir“ – das sind Väter (oder auch Mütter) mit ihren Kindern zwischen ca. 7 und 14 Jahren. Gemeinsam etwas erleben - das nehmen wir in diesem Angebot ganz wörtlich, indem wir zuerst gemeinsam werken und anschließend gemeinsam musizieren. Auf geht´s, seid dabei!

(Zur Information: Bei den `Brettern´ handelt es sich um einen hochwertigen Instrumentenbausatz der Firma Schlagwerk Percussion. Sie oder Ihr Kind besitzen daher nach dem Kurs ein hochwertiges und im Verhältnis dazu kostengünstiges vollwertiges Musikinstrument!)

Kooperationsveranstaltung zwischen NBZ Ginnheim und Netzwerk Aktive Nachbarschaft Ginnheim.

- Termin I:** Samstag, 07.05.22 von 10:00 – 13:00 und 14:00 – 15:00 Uhr
im Nachbarschaftszentrum Ginnheim
- Termin II:** Samstag, 17.09.22 von 10:00 – 13:00 und 14:00 – 15:00 Uhr
im Nachbarschaftszentrum Ginnheim
- Kosten:** 49.- € inklusive einem hochwertigen Cajon - Trommel –Bausatz der Fa. „Schlagwerkpercussion“. Die fertigen Cajontrommeln nehmen Kursteilnehmer nach Kursende mit nach Hause.
- Leitung:** Klaus Frölich, Grundschulpädagoge, Musiker (Trommeln und Percussion), Mitarbeiter beim NBZ

Information und Anmeldung:

im Büro des NBZ, Tel. 53 05 66 79 oder per E-Mail: info@nbz-ginnheim.de

PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)

Ein Angebot für Mütter/Väter mit ihren Babys von 2 bis 3 Monaten bis zum Ende des 1. Lebensjahres.



Die Gruppe bietet Gelegenheit, zusammen mit anderen Eltern die Entwicklung des eigenen Kindes zu beobachten und mit Bewegungs- und Spielanregungen zu begleiten. Die Babys sind im gut geheizten Raum nackt und haben dadurch viel Bewegungsfreiheit. Es wird Zeit sein für den Erfahrungsaustausch und für

Gespräche über die Entwicklung, Ernährung und Erziehung des Babys und die eigene, neue Rolle als Eltern.

Termine: fortlaufende Kurse dienstags und freitags vormittags, Termine auf Anfrage

Kosten: 10 Treffen € 120,00

Leitung: Brigitte Vogel, Pädagogin/ PEKiP-Gruppenleiterin

Information: bei der Kursleiterin, Tel. 72 72 75

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

Babylounge

Jeden Montagvormittag von 9:30 bis 10:30 Uhr (Gruppe I) oder 11:00-12:00 Uhr (Gruppe II) bieten wir Eltern und ihren Babys bis 12 Monate die Gelegenheit, neue Familien kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen, sich mit Anderen auszutauschen oder Informationen rund um Kinder und Familie zu holen, Spielideen für die Aller kleinsten zu sammeln und vieles mehr.

Anmeldung: bei der Kursleiterin Frau Stefanie Kompat, Tel. 0176/ 55 49 76 14

Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Katholischen Familienbildung statt.



Elternkompetenz stärken

Starke Eltern – Starke Kinder®



Eltern sein ist schön und oft auch ganz schön anstrengend! Viele Eltern fühlen sich allein gelassen in der Erziehung. Sie sind unsicher und manchmal auch hilflos, sie glauben, in anderen Familien klappt alles viel besser.

Der Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® stärkt Ihr Selbstvertrauen als Mutter oder Vater, macht wichtige Werte deutlich, und erweitert Ihre Fähigkeiten zum Zuhören, Verhandeln und Grenzen setzen.

Sie bekommen Informationen, können spielerisch etwas Neues ausprobieren, mit anderen Eltern Ihre Erfahrungen austauschen und dann mit einer Wochenaufgabe das Gelernte in Ihrem Alltag ausprobieren.

Starke Eltern – Starke Kinder® richtet sich an Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen! Die Kursleitung unterstützt Sie dabei, Ihren eigenen Weg zu finden und eine zufriedene Familie zu sein.

9 Termine: 03.05./ 10.05./ 17.05./ 24.05./ 31.05./ 07.06./ 14.06./ 21.06./ 28.06./ 05.07.2022 - jeweils dienstags von 20:00 bis 22:00 Uhr – wenn es die Situation erfordert, kann dieser Elternkurs auch online durchgeführt werden!

Kosten: € 63.- Für Inhaber des Frankfurt-Passes sowie ALG II – Empfänger kostenlos

Leitung: Klaus Frölich, Pädagoge, Mitarbeiter des NBZ, Vom Deutschen Kinderschutzbund e.V. zertifizierter Lehrer des Elternkurses

Nähere Informationen/Anmeldung:

Im Büro des NBZ, Tel. 069/ 53 05 66 79 oder unter k.froelich@nbz-ginnheim.de

Kinderyoga

Kinder können durch Yoga ein gutes Körpergefühl und Selbstbild entwickeln, Ruhe und Entspannung finden, körperliche und emotionale Stärke aufbauen, die Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern, achtsamen Umgang miteinander erleben und vor allem sich mit Spaß und ohne Leistungsdruck bewegen - all das und noch mehr funktioniert im Kinderyoga auf spielerische Art und Weise.

Deshalb stehen im Mittelpunkt des Übens einfache und sanfte Bewegungen/ Stellungen, spielerische Mediation- und Atemübungen sowie Konzentration und Entspannungsübungen, Partnerübungen und Gruppenspiele!

Yoga macht Spaß, wirkt und tut gut!

Termine Frühjahr:

18.01., 25.01., 01.02., 08.02.22, 15.02., 22.02.22
dienstags, 14:30 – 15:30 Uhr

Der Kurs ist für 5-6-jährige Kinder geeignet.

Termine Herbst:

20.09., 27.09., 04.10.10., 11.10., 18.10., 01.11.22
dienstags, 14:30 – 15:30 Uhr

Der Kurs ist für 7-10 Jährige Kinder geeignet.

Kosten: € 60,-

Leitung und Anmeldung:

Sabine Dabs, Tel.: 0170 / 54 70 706 oder
E-Mail: kinderyoga@vodafoneemail.de

HESSENTHALER

S T E U E R B E R A T E R

Wir beraten Sie gerne!

Private oder betriebliche Steuererklärungen
Finanz- und Lohnbuchhaltung, Jahresabschluss



www.stb-hessenthaler.de Tel. 51 15 51 · Ffm-Ginnheim · Am Mühlgarten 10

Thai – Kinderyoga -

„Bindung braucht Berührung“

Ein Workshop für Dich und Dein Kind

Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet.

Thai Yoga ist eine ganzheitliche Methode, Körper und Geist zu berühren.

Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis und trägt sowohl zur körperlichen als auch zur psychischen Gesundheit unserer Kinder bei.

Thai- Kinderyoga ist ein einzigartiges Zusammenspiel aus Kinderyoga, Thai Yoga und Pädagogik.

Es bietet Kindern und Eltern die Möglichkeit sich eine Auszeit von medialen Einflüssen und täglichem (Schul)- Stress zu nehmen.

In schwierigen bzw. auch manchmal anstrengenden Lebensphasen wie z.B. Übergänge in Schulen oder der Pubertät, kann Thai- Kinderyoga den Eltern die Möglichkeit geben, einen neuen (anderen) Zugang zu den (eigenen) Kindern zu finden.

Thai- Kinderyoga schafft Vertrauen und bringt Wohlbefinden, es entspannt, kann Verspannungen lindern und Blockaden lösen.

Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet.

Termine: 23.01., 20.02., 13.03., 25.09., 16.10.22
sonntags, 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: € 45,- pro Paar, Mutter oder Vater
mit einem Kind

Leitung und Anmeldung:
Sabine Dabs, Tel.: 0170 / 54 70 706 oder
Email: kinderyoga@vodafoneemail.de

Musikalisch-rhythmische Früherziehung

Kindern die Welt der Musik eröffnen - für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Wer mit Musik aufwächst, dem fällt das Lernen leichter!

Die musikalische Früherziehung unterstützt die Gesamtentwicklung eines jeden Kindes positiv.

In der musikalisch-rhythmischen Früherziehung entdecken wir mit viel Bewegung, Spaß und Freude gemeinsam:

- die Klang- und Geräuschkulisse und experimentieren damit
- altersgemäß die Inhalte der Musiklehre

Wir

- singen, reimen, kreieren neu
 - tanzen freie und angeleitete Tänze
 - verkleiden uns in verschiedenen Rollenspielen
 - spielen kleinere Musicals nach
 - entdecken die Jahreszeiten musikalisch neu
 - entwickeln elementare Instrumentenspiele
 - vertonen und begleiten Lieder mit einem umfangreichen Angebot an Musikinstrumenten aus aller Welt
 - tauchen ein in musikalische Zeitreisen verschiedener Kulturen mit Indianer- und Piratenliedern, -geschichten, -spielen und -tänzen
 - entdecken Märchen-, Tiere- und Unterwasserwelten
 - haben unsere Liedermappe, die fotokopiert werden darf
- Ich freue mich auf Euch!

Termine: montags, 14:30 – 15:30 Uhr; 16:00 - 17:00 Uhr;
17:30 - 18:30 Uhr

Beginn: fortlaufende Kurse

Kosten: € 35,00 monatlich
Die erste Schnupperstunde ist kostenfrei!

Leitung: Andrea Heil, Inhaberin der
Musikschule TAMU (Tanz und Musik)

Information: bei der Kursleiterin, Tel. 06128 / 4 35 32,
info@musikschule-tamu.de oder
www.musikschule-tamu.de

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ



Instrumentalunterricht für Kinder

Sie können als fortlaufendes Angebot Viola, Violine oder Blockflöte erlernen. Dies ist im Einzelunterricht oder auch in Kleingruppen (bis drei Personen) möglich.

- Termine:** montags und dienstags nach Absprache
- Kosten:** für 30 Min. Einzelunterricht € 65,00 pro Monat
- für 30 Min.** Gruppenunterricht € 45,00 für 2er Gruppen bzw. € 35 für 3er Gruppen pro Monat
- für 45 Min.** Einzelunterricht € 85,00 pro Monat
- für 45 Min.** Gruppenunterricht € 55,00 (für 2er Gruppen) pro Monat
- Leitung:** Christiane Weih, ausgebildete Instrumental- und Alexanderlehrerin
- Information:** im Büro des NBZ oder bei der Kursleiterin, Tel. 50 14 98

Gitarrenunterricht für Kinder, Auszubildende und Erwachsene

Neben der klassischen Musik stellt das Repertoire der Rock- und Popmusik einen wichtigen Bestandteil meiner Unterrichtstätigkeit dar. Hierbei setze ich verstärkt auf den Einsatz von modernen Medien und Unterrichtsmaterialien. Neben Einzelunterricht biete ich auch Partner- und Gruppenunterricht an für Klassische Gitarre, E-Gitarre und E-Bass.

Bei Interesse dürfen Sie sich gerne für eine kostenlose Probe-stunde bei mir melden.

- Termine:** donnerstags nach Absprache (zwischen 12:00 und 20:30 Uhr)
- Kosten:** auf Anfrage
- Leitung:** Giorgi Kuznashvili, bei der Frankfurter Hochschule für Musik und darstellende Kunst in 2019 approbierter Lehrer für klassische Gitarre (Masterstudiengang). Gibt auch Unterricht in E-Gitarre und E-Bass
- Information:** beim Kursleiter Tel. 0157/ 88 26 86 25 sowie per E-Mail unter: giorgikuznashvil@gmail.com

Wing Fight-

Kampfkunst und Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

Wing Fight ist eine moderne Kampfkunst, welche aus dem Wing Tsun und dem Escrima stammt. Bei diesem Kampfkunstsystem liegt der Schwerpunkt auf der ständigen Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten.

Gezielte Übungen und das Erlernen neuer Bewegungsabläufe verbessern die Beweglichkeit, Flexibilität, Balance und Koordination, was auch zur Folge hat, dass das eigene Körpergefühl und das Reaktionsvermögen steigen.

In CrossFit Übungen an unterschiedlichen Stationen werden Kraft, Ausdauer und Fitness in jedem Training trainiert. Dieses Kampfkunsttraining ist für jedermann geeignet und vermittelt praktische Grundlagen zur Gewaltprävention.

Jedem Schüler werden die Grundsätze Teamgeist, Respekt und Entscheidungskraft vermittelt. Es fördert die Konzentration und das Durchsetzungsvermögen wodurch auch schwierige Situationen in der Schule besser gemeistert werden können.

Diese positiven Fähigkeiten und das daraus resultierende gestärkte Selbstbewusstsein nehmen die Kinder und Jugendlichen aus dem Training mit in ihren Alltag. Sie sind weniger gestresst, haben eine sichere Körperhaltung, können sich schneller entscheiden und handeln selbstbewusster.

Ein Probetraining ist nach telefonischer Absprache jederzeit möglich.

- Termine:** freitags 17:30 – 18:15 Uhr für Kinder (6-11 Jahre) 18:15 – 19:30 Uhr für Jugendliche (12-17 Jahre)
- Kosten:** € 40,- Kinder und Jugendliche; Preis pro Monat; die ersten beiden Stunden sind kostenlos bei Geschwistern erhält das zweite Kind Nachlass
- Leitung:** Björn Banisch, Kinder- und Jugendtrainer im Wing Fight unter Sifu Victor Gutiérrez; Schulleiter der Wing Fight Schule Dornbusch-Ginnheim, Erfahrungen im Karate und Kickboxen (3 Jahre), Wing Tsun (4 Jahre) und Wing Fight (5 Jahre)
- Anmeldung und Informationen:** beim Kursleiter Tel.: 0151-20178717, Mail: wingfight@web.de www.wingfight-frankfurt.de

„Ein Ferientag im Schuhkarton“

Kreativangebot zum Thema „Nachhaltigkeit - für Kinder von 6 bis 11 Jahren:

Man nehme eine alte CD und eine halbe leere Toilettenpapierrolle und siehe da: schon entsteht ein „Tisch mit Sockel“! Diese und tausend andere Möglichkeiten der Umdeutung von Alltagsgegenständen erwarten uns in diesem Ferienangebot. Wir verbauen, verkleben, basteln und bemalen unterschiedlichste Gegenstände, die wir vorher im Alltag gesammelt und mitgebracht haben und lassen daraus etwas ganz Neues und Einzigartiges entstehen – eine Begebenheit aus Deinen Ferien oder etwas ganz anderes, was uns gemeinsam einfällt. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Du benötigst: Einen Schuhkarton (bitte unbedingt mitbringen!) sowie jede Menge gesammelter Klein- Gegenstände aus Deinem Alltag (genauere Infos hierzu erfolgen bei Kursanmeldung. Gegenstände werden zum Teil auch vom Kursleiter gestellt).

Dieses Projekt steht auch im Kontext des Nachhaltigkeitsgedankens: Kreativ genutzt wird hier, was sonst arglos im Verpackungsmüll landet – pädagogisch wertvoll!

Termin Sommerferien:

Samstag, 27.08.22 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin Herbstferien:

Samstag, 22.10.22 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: in den Räumen des NBZ Ginnheim e.V.

Kosten: € 20,00 pro Kurs

Leitung: Klaus Frölich, Grundschulpädagoge

Information/Anmeldung:

bis 2 Wochen vor Kursbeginn im Büro des NBZ oder per E-Mail: k.froelich@nbz-ginnheim.de

Instrumentalunterricht für Erwachsene

Sie können als fortlaufendes Angebot Viola, Violine oder Blockflöte erlernen. Dies ist im Einzelunterricht oder auch in Kleingruppen (bis drei Personen) möglich.

Termine: montags und dienstags nach Absprache

Kosten: **30 Min.** Einzelunterricht € 65,00,

30 Min. Gruppenunterricht € 45,00
für 2er Gruppen, € 35,00 für
3er Gruppen pro Monat

45 Min. Einzelunterricht € 85,00,

45 Min. Gruppenunterricht € 55,00
für 2er Gruppen, pro Monat

Leitung: Christiane Weih, ausgebildete Instrumental- und Alexanderlehrerin

Information und Anmeldung: im Büro NBZ oder bei der Kursleiterin,
Tel. 50 14 98

„Die Gesundheit ist wie das Salz:
Man bemerkt nur
wenn es fehlt.“



**MediCentrum Apotheke
Frankfurt am Main**
Wilhelm-Epstein-Str. 2
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 069 - 53 05 39 62
Fax: 069 - 53 05 40 13
www.medicentrumapotheke.de
service@medicentrumapotheke.de

**Falken-Apotheke
Frankfurt am Main**
Ginnheimer Landstr. 125
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 069 - 53 15 52
Fax: 069 - 52 16 02
www.falken-apotheke-frankfurt.de
service@falken-apotheke-frankfurt.de






Hände malen, was Worte nicht ausdrücken können

Ein Vormittag mit Ausdrucksmalen

Malen ohne Vorkenntnisse, ohne künstlerischen Anspruch, ohne Bewertung und ohne Interpretation.

- Bilder einfach entstehen lassen.
- Den Zugang zum eigenen, manchmal tief verborgenen, schöpferischen Potential finden
- Freude an der Farbe und der Bewegung haben
- Sich überraschen lassen von dem, was sich zeigen will
-

Wir malen hauptsächlich mit den Händen auf großformatigen Blättern (70x100 cm). Pinsel, Spachtel und andere Utensilien können selbstverständlich auch verwendet werden. Es werden keine Malkenntnisse vorausgesetzt und auch keine Maltechniken vermittelt.

Frühjahr: Sonntag: 30.01., 20.02. 03.04. und 01.05. 22
jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr

Herbst: Sonntag: 25.09., 30.10. und 27.11.22
jeweils, 10:00–14:00 Uhr

Kosten: € 50,00 pro Tag zzgl. Materialkosten

Leitung: Monika Westmeyer, Diplom-Sozialpädagogin,
seit 28 Jahren Leiterin für Ausdrucksmalen
(Ausbildung am Odenwaldinstitut bei
Lawrence Fotheringham)
Geschäftsführerin des NBZ

Information und Anmeldung: bei der Kursleiterin,
Tel. 069/52 58 24, mowest@t-online.de
www.ausdrucksmalen-frankfurt.de
oder im Büro des NBZ

Einführung in die

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

nach Marshall B. Rosenberg

- Für alle, die ihren Ärger ausdrücken möchten ohne andere zu verletzen
- Für alle, die nicht aus Schuldgefühlen heraus handeln möchten
- Für alle, die eine respektvolle, aufmerksame Kommunikation möchten

Mit spielerischem Ernst und Freude wollen wir auf die Möglichkeiten schauen, die sich durch eine einfühlsame Hinwendung zu uns selbst und anderen bietet.

Im Einführungskurs erhältst Du das Basiswissen der GfK – an vier Montagen.

Die offene Gruppe dient der Anwendung der Prinzipien von gewaltfreier Kommunikation. Die Teilnehmer*Innen bringen eigene Themen ein, anhand derer das gewaltfreie Kommunizieren geübt wird. Auf diese Weise finden sich neue, konstruktive Lösungswege.

Einführungskurs:

14.03., 21.03., 28.03. und 04. 04.22,
montags von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: € 75,00 (Ermäßigung möglich) für 4 Abende

Offene Gruppe: 10. Januar 22, 1x im Monat montags,
19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: € 15,00 pro Abend

Leitung: Peter Jung, Heilpraktiker, Masseur, Ausbildung
in Gewaltfreier Kommunikation

Information und Anmeldung:

beim Kursleiter, Tel. 52 70 92 oder per
E-Mail: PraxisPeterJung@gmx.de

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Yoga

Yoga hat viele Seiten, viele Aspekte – es wirkt auf Körper, Geist und Seele – es ist ganzheitlich.

Yoga ist die Methode, mit Atem und Körperübungen zu mehr Stabilität und Energieausgleich zu finden.

Durch das Üben der Asanas wächst die Beweglichkeit und die Erlebensfähigkeit wird angeregt.

Neben der entspannenden und wohltuenden Wirkung der Asanas, neben der spürbaren Erleichterung oder Heilung für viele körperliche Beschwerden ist jedoch auch die Wirkung der Körperübungen auf das geistig-seelische Leben interessant.

Wir kommen zu neuen Erfahrungen und Einsichten, wir werden offener in der Wahrnehmung des Körpers, unserer Gedanken- und Gefühlsmuster.

In seiner Vielschichtigkeit spricht Yoga verschiedene Ebenen in uns an und führt uns in immer tiefere Schichten unseres Seins.

Es ist ein Weg, sich in Achtsamkeit, persönlicher Entwicklung und Bewusstheit zu üben und zugleich körperliche und geistige Gesundheit zu stärken.

Bitte bring bequeme Kleidung, evtl. eine Decke und Socken mit.

Termin: Gruppe 1: donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Gruppe 2: donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
fortlaufend, Quereinstieg jederzeit möglich, je Kurs 10 Termine

Kosten: € 120,00 pro Kurs (10 Einheiten),
Einzelstunde € 15,-

Leitung: Elisabeth Meyer

Information: bei der Kursleiterin, Tel. 06101/5976570
oder 0157 / 54 21 95 87

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

Rückenschulkurs - Wirbelsäulengymnastik

Wie bekommen Sie Rückenschmerzen und/oder schmerzhafte Muskelverspannungen besser in den Griff?

Werden Sie aktiv – helfen Sie sich selbst!

Die Teilnahme an diesem Kurs ermöglicht es Ihnen, zur Gesunderhaltung Ihres Körpers aktiv beizutragen und bestehende Beschwerden zu lindern!

In einer kleinen Gruppe werden Sie vieles über Ihren Körper und dessen Funktionsweise erfahren. Wie sitze oder stehe ich am günstigsten Zuhause oder am Arbeitsplatz? Wie hebe und trage ich rückengerecht? Wie wirken sich Stress und Bewegungsmangel bzw. Ausdauersport und Achtsamkeit auf meinen Körper aus?

Dies und viele weitere Themen zu Rücken- bzw. Körpergesundheit und Gesunderhaltung werden gemeinsam erprobt und erfahren. Mit Freude und Spaß an der Bewegung lernen Sie kräftigende, stabilisierende und dehnende Übungen für den gesamten Körper. Zusätzlich stehen die Förderung von Koordination und Geschicklichkeit sowie das Erlernen unterschiedlicher Entspannungstechniken auf dem Programm.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken und ein Tuch oder Handtuch als Unterlage mitbringen.

Termine: Mittwoch von 15:30 – 16:30 Uhr

Kurs 1: 12.01. – 16.03.22 (10 Termine)

Kurs 2: 18.05. – 20.07.22 (10 Termine)

Kurs 3: 19.10. – 21.12.22 (10 Termine)

Kosten: € 130,- für 10 Termine à 60 Minuten

Leitung: Sabine Böffinger, Physiotherapeutin (Krankengymnastin, Beckenbodentherapeutin, Phytotherapeutin/Pflanzenheilkunde)

Anmeldung: bei der Kursleiterin,
telefonisch: 069 / 26 91 40 90 oder
per Mail: info@boeffinger.de

„Entspannen von Kopf bis Fuß“ (Autogenes Training)

Energie für Körper, Geist und Seele.

Möchten Sie durch gezielte Entspannungsübungen Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie in diesem Entspannungskurs genau richtig. Ein kreatives Kurskonzept und viele interessante Ideen, wie man sich schnell entspannen kann, lassen Sie zur Ruhe kommen. Möchten Sie nach einer hektischen Arbeitswoche abschalten? Dann lade ich Sie herzlich ein:

- Termine:** jeweils mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr,
vom 23.02.-13.04.2022
- Kosten:** € 80,00
- Leitung:** Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin/
Übungsleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Wellnessmassagetherapeutin
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin Tel.: 95 11 48 58 oder daniela.schroedter@t-online.de oder im Büro des NBZ

Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobsen)

Halten und Loslassen

Hektik und der alltägliche Stress führen zu körperlichen und seelischen Spannungen, die das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine Entspannungstechnik, die sehr leicht zu erlernen und in fast allen Alltagssituationen anwendbar ist. Mit den unkomplizierten Übungen fällt es leicht, sich zu entspannen und gelassen und ruhig den Alltag zu bewältigen.

- Termine:** jeweils mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr,
vom 02.11.-21.12.2022
- Kosten:** € 80,00
- Leitung:** Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin/
Wellnessmassagetherapeutin
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin Tel.: 95 11 48 58 oder daniela.schroedter@t-online.de oder im Büro des NBZ

Authentic Movement & Kreativer Ausdruck



Authentic Movement ist eine körperorientierte Form der Selbstentdeckung, die unserer psychischen, kreativen und spirituellen Wirklichkeit zum Ausdruck und zur Entfaltung verhilft. Sie basiert auf dem Ausdruckstanz und der Psychologie von C.G. Jung (aktive Imagination).

In der unterstützenden und verbindenden Kraft der Gruppe und des Kreises, treten die „BewegerInnen“ mit geschlossenen Augen wohlwollend in Kontakt mit inneren Impulsen, Bildern und Empfindungen, die das Unbewusste enthüllt und lassen sich von diesen bewegen.

In der authentischen Bewegung werden innere Prozesse „aktiv“ verkörpert, sichtbar und lebendig. In diesem annehmenden Prozess des Wartens auf das, was sich in authentischer Weise enthüllt, findet der Körper Möglichkeiten des Ausdrucks für Inhalte, die erst als formlos empfunden werden.

Dadurch wird der Integrationsprozess unterstützt und das persönliche Bewusstsein kann sich entfalten. Ein geschützter und vertrauensvoller Rahmen gibt jedem die Möglichkeit, sich frei auszudrücken und wahrgenommen zu werden.

Als „ZeugInnen“ erlauben wir uns, durch die Welt eines/r anderen berührt und bewegt werden, ohne zu bewerten. Die Wiederholung vertieft die Erforschung der Eigen- und Fremdwahrnehmung gleichermaßen und stärkt das Vertrauen in die Wege des Unbewussten und in die eigene „innere“ BegleiterIn.

Wir nutzen diese spirituelle Erfahrung der tiefen Verbindung zu unserer Quelle, um das Erlebte gleich im Anschluss in einem kreativen Prozess mit verschiedenen Medien (Schreiben, Malen, Ton) zum Ausdruck zu bringen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, warme Socken, kleiner Imbiss und Getränk, sowie Papier oder leeres Buch und Schreibmaterial!

Für Neueinsteiger ist eine Einführung in die Disziplin Authentic Movement Bedingung (möglich bei der Kursleiterin)

- Termin:** jeweils samstags, 11:00 – 16:00 Uhr
22.01., 12.03., 14.05., 09.07., 10.09.
und 12.11.22
- Leitung:** Elvira Thiess, Tanztherapeutin BTd, Psychotherapeutin HPG, Psychopädagogin Schwerpunkt Psychomotorik
- Kosten:** € 80,- pro Termin
- Information:** bei der Kursleiterin Tel. 0173 / 3 74 52 60 oder www.elvirathiess.eu
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

Die Feldenkrais-Methode

„Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche einfach, das Einfache elegant.“ Moshé Feldenkrais

Mit der Feldenkrais-Methode verschwinden Schmerzen, Aufrichtung und Bewegung werden leicht und selbstverständlich. Doch vor allem bietet sie ein Verfahren, mit dem wir verstehen lernen, wie wir in der Welt funktionieren - und wie wir diesen Prozess vereinfachen können.

Sanfte und wohltuende Experimente mit mühelosen Bewegungen am Boden bringen unsere individuellen Bewegungsgewohnheiten in die eigene Aufmerksamkeit. Indem wir diese Gewohnheiten variieren und neue, ungewohnte Abläufe erkunden, verbessern und erleichtern wir unser gesamtes Funktionieren.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung für alle möglich!

- Termine:** dienstags, 16:45 - 18:00 Uhr oder
18:30 – 19:45 Uhr, ab 11.01.22
Die Gruppen sind fortlaufend,
Quereinstieg ist möglich
- Kosten:** € 15,00 pro Abend
- Leitung:** Bastian Hahn, Feldenkrais Practitioner®
- Information und Anmeldung:** beim Kursleiter unter:
feldenkrais-frankfurt@gmx.de
oder im Büro des NBZ

Shaolin Chi Kung (Qigong) –

Wir bleiben gesund mit Shaolin Chi Kung

Tauchen Sie ein in die 1.500 Jahre alte Kunst der ehrwürdigen Shaolin Meister und erlernen Sie Übungen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Vitalität.

- Termine:** Sonntag, 06.03.22, 10:00-12:00 Uhr
- Kosten:** Schnupperkurs Shaolin Chi Kung 1,5 Std.
je € 20,-
- Leitung:** Silke Schulz, Shaolin Chi Kung Lehrerin, über 10-jähriges Praktizieren, ausgebildet im Internationalen Shaolin Wahnam Institut bei Sigung Wong Kiew Kit (Malaysia) und Sifu Kai Uwe Jettkandt (Frankfurt)
- Information und Anmeldung:** bei der Kursleiterin,
Tel: 0162-17 555 10
E-mail: info@shaolinchikung-thejourney.com

Shaolin Chi Kung (Qigong) - Augenspezial

Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Sehkraft und der Überwindung von Augenleiden, denn die Augen sind der Spiegel der Seele.

- Termine:** Mittwoch, 16.02.22, 10:00 - 12:00 Uhr oder
Sonntag, 05.03.22, 10:00 - 12:00 Uhr
- Kosten:** Gebühr pro Termin € 29,-
inklusive schriftlichen Unterlagen
- Leitung:** Silke Schulz, Shaolin Chi Kung Lehrerin, über 10-jähriges Praktizieren, ausgebildet im Internationalen Shaolin Wahnam Institut bei Sigung Wong Kiew Kit (Malaysia) und Sifu Kai Uwe Jettkandt (Frankfurt)
- Information/Anmeldung:** bei der Kursleiterin,
Tel: 0162- 17 555 10
Email: info@shaolinchikung-thejourney.com

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.

Träger des Nachbarschaftszentrums ist der Verein Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V. Er wurde im April 1999 gegründet und ging aus einer Initiative von BewohnerInnen der ehemaligen Housings (I.d.e.al.) hervor. Ursprüngliche Idee und seit Gründung zentrales Element der Konzeptionierung des Nachbarschaftszentrums ist die Bürgernähe und die Integration der beiden als getrennt erlebten Wohnbereiche Alt- und Neu-Ginnheim.

Das NBZ ist ein Ort für multikulturelles und generationsübergreifendes Begegnen und Zusammenwirken im Stadtteil. Die Kursangebote und selbstorganisierten Gruppen orientieren sich am Bedarf, an den Wünschen, den Interessen und Kenntnissen der BesucherInnen.

Speziell die Kinder-, Frauen- und Familienkurse, sowie diverse Beratungsangebote dienen der Entlastung, Vernetzung und Förderung von Familien und anderen Lebensgemeinschaften.

Die Arbeit des NBZ wird durch städtische Zuschüsse und Spenden finanziert.

In Zeiten knapper, finanzieller Ressourcen ist der Verein auf materielle Unterstützung angewiesen.

Wie Sie uns unterstützen können:

- Indem Sie uns weiterempfehlen
- Durch ehrenamtliche Mitarbeit
- Indem Sie uns eine Sach- oder Geldspende zukommen lassen

Steuerabzugsfähige Spenden können Sie – unter Angabe eines Verwendungszwecks- bar im Nachbarschaftszentrum abgeben oder auf unser Bankkonto überweisen.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Unterstützung und Kritik:
Telefon: 069 / 53 05 66 79, Email: info@nbz-ginnheim.de

Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse

IBAN: DE48 5005 0201 0200 0204 55, SWIFT-BIC: HELADEF1822

Beitrittserklärung

Ich möchte die Ziele des Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V. unterstützen und beantrage die Mitgliedschaft im Verein.

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Frankfurt am Main, den _____ 2021

Unterschrift _____

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Wir unterstützen Sie! Wir sind eine unabhängige Institution und existieren seit 1980. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Teams kümmern sich professionell um Angebote zur Selbsthilfe. Die Kontaktstelle ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe in Frankfurt.

Wir bieten Betroffenen und Angehörigen Rat, Unterstützung und Informationen, organisieren Veranstaltungen und Fortbildungen und kooperieren mit vielen lokalen sowie überregionalen Einrichtungen.

Auch für Fachleute und Medien sind wir Ansprechpartner.

Unser Angebot

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

- informiert Sie über Möglichkeiten der Selbsthilfe
- klärt mit Ihnen, ob eine Selbsthilfegruppe aktuell für Sie die passende Unterstützung darstellt
- berät Sie, welche Selbsthilfegruppe zu Ihnen passen könnte
- vermittelt Sie in bestehende Gruppen
- unterstützt bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe e.V.

Beratung zu Selbsthilfegruppen: Telefon 0 69.55 94 44
Montag und Dienstag 10-14 Uhr, Donnerstag 15-19 Uhr
www.selbsthilfe-frankfurt.net



DUFT- Werkstatt mit den Jahreszeiten

977 Tonnen Mikroplastik gelangen jährlich in Deutschland aus Kosmetikprodukten sowie Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln ins Abwasser (Studie des Fraunhofer Instituts für Umwelt- Sicherheits- und Energietechnik).

Aus dem Wunsch heraus, unsere Umwelt und uns selber etwas Gutes zu tun, kombiniert mit der Begeisterung für ätherische Öle, wurde dieser Workshop kreiert.

Ätherische Öle haben viele Eigenschaften, die wir nutzen können für unsere Pflege, Wohlbefinden und im Haushalt. Erfahren Sie das nötige Know-How, erhalten Sie Anregungen, Rezepte, Anleitungen und Tipps für selbst hergestellte Produkte mit absolut reinen essentiellen Ölen und reinen Grundprodukten.

Wir werden in jedem Workshop 5 Produkte herstellen, zusammengestellt aus den Bereichen Pflegeprodukte für Körper und Schönheit, Rezepte für genussvolles Essen und Trinken, chemiefreier Haushalt und Reinigung, Wellness für Zuhause, Körper, Geist und Seele, passend zur jeweiligen Jahreszeit.

Lassen Sie sich überraschen!

Inklusive Handout.

Termine: Samstag, 05.03.22, 11.06.22, 24.09.22, 26.11.22.

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: € 53,-pro Termin inklusive hochwertiger Materialien und Handout

Leitung: Ellen Kringstad

Information und Anmeldung: spätestens 1 Woche vor Termin bei der Kursleiterin, Tel. 0171 – 47 15 966 oder per E-Mail unter: ekringstad@web.de

Mit Klopfakupressur zu mehr

Leichtigkeit und Lebensfreude

Befreien Sie sich von belastenden Gedanken und Gefühlen. Verstärken Sie positive Gefühle und Gedanken, erhalten sie mehr Lebensfreude und erreichen Sie Ihre Ziele leichter.

Durch einfaches Beklopfen von Meridianpunkten in Verbindung mit Gefühlen ist es möglich, Stress, Ängste, Schmerzen und Blockaden zu reduzieren und die Lebensqualität erheblich zu steigern.

Die MET-Klopftechnik (Meridian-Energie-Techniken) ist leicht zu erlernen und ohne weitere Hilfsmittel anwendbar.

Eigene Themen können direkt bearbeitet werden.

Termin I: Mittwoch, 02.03.22, 19:00 – 21:30 Uhr

Termin II: Mittwoch, 02.11.22, 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten: € 39,00 pro Termin, ermäßigt € 35,00 (inkl. schriftl. Unterlagen)

Leitung: Claudia Traub, Heilpraktikerin (Psychotherapie), MET-Erfolgscoach und Klopftherapeutin, Dipl. Betriebswirtin (FH)

Information und Anmeldung: spätestens 2 Tage vor Termin bei der Kursleiterin, Tel. 0151 155 27116 (Rückruf bei Nachricht auf der Sprachbox) oder per E-Mail: claudia.traub@gmx.de

Ich berate Sie in allen steuerlichen Angelegenheiten und fertige Ihre Jahresabschlüsse und Steuererklärungen

DAGMAR VOLKENING
STEUERBERATERIN

Schönbornstrasse 5, 60431 Frankfurt
Tel. 069/5972369, Fax 069/95112783
dagmar.volkening@t-online.de

„In Stille sitzen...“ -

Meditation zwischen den Jahren

In einer Welt, die zunehmend unberechenbarer zu werden scheint, ist das Innehalten und Nachspüren not-wendiger denn je.

Dabei ist die Zeit zwischen den Jahren eine ganz besondere - Altes ist noch nicht ganz abgeschlossen und das Neue hat noch nicht angefangen.

Eine ideale Gelegenheit, sich – im wahrsten Sinne der Worte – einfach einmal

hinzusetzen, anzukommen und zur Ruhe und Besinnung zurück zu finden.

In jeweils 30 bis 35 – minütigen Sitz – Meditations - Zyklen erhältst Du Gelegenheit, einzutauchen in das einfache Nichts-Tun: Alles genau so sein zu lassen und anzunehmen wie es gerade ist. Dabei bleibst Du entspannt und beobachtest einfach nur – ohne einzugreifen und ohne zu bewerten.

Zwischen den einzelnen Zyklen von stillem Sitzen unterstützen Dich sanfte, langsame Bewegungen dabei, präsent zu bleiben und Deinen Körper zu lockern, um damit tiefer einzutauchen in Deine Meditation.

- Termine:** 27. - 29.12.22, jeweils von 14 bis 18 Uhr
- Kosten:** € 80,-. Auch einzeln buchbar: 30,- Euro/Tag
Geringverdiener ermäßigt (bitte telefonische Rücksprache halten!)
- Leitung:** Klaus Frölich, Mitarbeiter im NBZ Ginnheim, Musiker /Pädagoge/ Berater, Langjährige Meditationserfahrung

Information und Anmeldung: Im Büro des NBZ oder unter info@nbz-ginnheim.de

Vorkenntnisse: Nicht erforderlich.

!!!! NEU !!!! NEU !!! „In Stille sitzen...“ – am Ostersonntag!

- Termin:** am OSTERSONNTAG, den 16.04.22
von 14 bis 18 Uhr
- Kosten:** € 50,- inkl. Tee, Geringverdiener ermäßigt (bitte telefonische Rücksprache halten)
- Leitung:** Klaus Frölich, Mitarbeiter im NBZ Ginnheim,

Musiker & Pädagoge,
Langjährige Meditationserfahrung

Information und Anmeldung: Im Büro des NBZ oder unter info@nbz-ginnheim.de

Vorkenntnisse: Nicht erforderlich.

Was, wenn ich oder meine Eltern nicht mehr alleine können?

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung – was ist das überhaupt und muss/möchte ich das haben? Brauchen meine Eltern so etwas?

Was bedeutet es für mich, die gesetzliche Betreuung oder Vorsorgevollmacht für meine Eltern zu übernehmen? Was hat sich durch die aktuelle Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs geändert?

Eine individuelle Rechtsberatung wird nicht erteilt.

Frühjahr: Dienstag, 29.03.22, 19:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 27.09.22, 19:00 Uhr

Kosten: € 5,00 pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ

SGBII / Hartz IV: Bescheide lesen und prüfen

Jeder, der auf Grundsicherungsleistungen angewiesen ist, kann lernen, seinen Bescheid zu verstehen und häufige Fehler zu bemerken. Es wird der Aufbau des Bescheides erklärt und besprochen, was zu tun ist, wenn der Bescheid fehlerhaft ist.

Eine individuelle Rechtsberatung wird nicht erteilt.

Frühjahr: Dienstag, 05.04.22, 19:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 04.10.22, 19:00 Uhr

Kosten: € 5,00 pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ

Meine Rechte in Ehe –

Trennung - Scheidung

Ein Abend mit Information und Austausch über das Familienrecht

Für Frauen, ausdrücklich auch für Migrantinnen

Frühjahr: Dienstag, 26.04.22, 19:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 18.10.22, 19:00 Uhr

Kosten: € 5,00 pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ

Wer erbt, entscheide ich selbst

Haltung, Verantwortung, Testament.

Keine individuelle Rechtsberatung.

Anmeldung erforderlich!

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.

Frühjahr: Mittwoch, 09.03.22, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Mittwoch, 09.11.22, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: € 5,00 pro Abend

Leitung: Marianne Oehm, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ



Tagesseminar:

Herausforderung Ruhestand – Krise oder Chance?

Diese Veranstaltung basiert auf dem gleichnamigen Buch im Springer-Verlag

Mit dem Ende der Berufstätigkeit geht das Leben oft mit großen Veränderungen einher. Es gilt Abschied zu nehmen von vertrauten Konstellationen. Vielseitige Verluste müssen bewältigt werden.

Um die persönliche Lebensqualität im dritten Lebensabschnitt auch dauerhaft bewahren zu können, ist eine bewusst durchdachte Neugestaltung des eigenen Lebens am besten schon vor dem Berufsausstieg von zentraler Bedeutung.

Ziel eines jeden Menschen ist, in seinem Leben ein hohes Maß an persönlichem Wohlbefinden zu empfinden. Altersunabhängige Glückserfahrungen sind jedoch nicht nur in kostspieligen Luxusprojekten – wie z.B. teuren Reisen – für den einzelnen erlebbar. Auch andere Situationen bieten vielfältige Chancen und Potentiale für Zufriedenheitserlebnisse.

In diesem Workshop werden den Teilnehmenden Anregungen zur positiven Gestaltung der letzten Arbeitsphase und für die Zeit nach der Erwerbstätigkeit gegeben. Das Gruppengespräch bildet hierbei eine gute Grundlage, mit der die Handlungsspielräume dieser Umbruchsituation auch untereinander ausgetauscht werden können.

Termin: Samstag, 02.04.22, 10:00-17:00 Uhr

Kosten: € 75,00

Leitung: Iris Juliana Schneider, Dipl. Psychologin, Buchautorin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGFS) und zertifizierter Coach

Information und Anmeldung:

www.herausforderung-ruhestand.de
spielraum@herausforderung-ruhestand.de
 oder im Büro des NBZ

De-Eskalation für anspruchsvolle Lebenslagen

In stressigen Situationen kann die Kommunikation unter den beteiligten Gesprächspartner/-innen erschwert sein. Nur ein kleiner Vorfall reicht manchmal aus, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Es kommt dann schnell zu unerfreulichen Dialogszenen.

Eine emotionale Überreaktion geht leider oft mit einem ungünstigen Nachspiel für das zukünftige Miteinander einher. So kann es zu einer Erschwernis kommen bei der Umsetzung der gemeinsamen Aufgaben. Nicht jeder kann sich also einen schlechten Umgangsstil in seinem beruflichen und privaten Umfeld erlauben. Viele Beziehungspartner/-innen sind nachträglich gegenüber einem vormals respektlosen Verhalten.

Um bestehende Belastungssituationen jedoch konstruktiv bewältigen zu können, ist es sinnvoll, wenn die Gesprächspartner/-innen über die förderlichen Kommunikationsstrategien in einer herausfordernden Gesprächslage informiert sind.

In diesem Tagesseminar werden einzelne De-Eskalationstechniken vorgestellt. Die zentralen Fragen, mit denen wir uns an diesem Tag beschäftigen werden, lauten wie folgt:

Wie ist es möglich, souveräner - und somit im beruflichen Kontext auch professioneller - auf persönliche Angriffe oder auch Beleidigungen zu reagieren

Welche präventiven Handlungen sind hilfreich, damit es zu keiner Eskalation in einem wichtigen Gespräch kommt

Gibt es ganz konkrete Argumente, die eine bestehende Auseinandersetzung entschärfen können?

Ob im beruflichen oder auch im privaten Umfeld, die Regeln des diplomatischen Verhandeln sind für die Gestaltung aller Beziehungsformen von grundlegender Bedeutung.

- Termin:** Samstag, 15.10.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
- Kosten:** € 75,00
- Leitung:** Iris Juliana Schneider, Dipl. Psychologin, Buchautorin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF) und zertifizierter Coach

Information und Anmeldung:
www.herausforderung-ruhestand.de
spielraum@herausforderung-ruhestand.de
 oder im Büro des NBZ

Sozialberatung und Vermittlung

- Sie suchen Hilfe beim Ausfüllen oder Verstehen von Anträgen und Formularen?
- Sie brauchen Unterstützung bei einem Amtsbesuch?
- Sie haben Geld- oder Schuldensorgen? Familienthemen oder Fragen rund um Ihre Versorgung oder eine unspezifische Lebenskrise belasten Sie?

Beim Familien- und Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V. haben wir dafür ein offenes Ohr! In einem Erstgespräch suchen wir gemeinsam nach Lösungen für Ihr Anliegen. Bei Bedarf unterstützen wir Sie auch beim Finden einer passenden Fachberatungsstelle.

Kommen Sie zu unserer **kostenlosen** Sozialberatung.
Terminvergabe nach vorheriger telefonischer Absprache.

Ansprechpartner:

Klaus Frölich, systemischer Berater,
 Mitarbeiter im NBZ

Zeit: immer donnerstags von 10 bis 12 Uhr
 nach Absprache

Terminabsprache: 069/ 53 05 66 79 oder per Mail unter:
k.froelich@nbz-ginnheim.de

Petra Lisa Müller Fachanwältin für Sozialrecht,

weitere Tätigkeitsschwerpunkte:
Familienrecht und Seniorenrecht
 Mandantenbewertungen: anwalt.de/rain-mueller

Tel: 069 / 95 10 27 60
 Fax: 069 / 95 10 27 67
 Mobil: 01 76 – 43 06 14 42 (nur für Notfälle)
mueller@rechtsanwaeltinnen-frankfurt.de

**Berger Str. 40 – 42, direkt am Merianplatz (U 4),
 60316 Frankfurt am Main**

LoKi – „Lokale, niederschwellige

Krisenintervention in

Frankfurt – Ginnheim

Gefördert durch die Spendenaktion „F.A.Z.-Leser helfen“ wird ab Winter 2021 das Projekt LoKi-Frankfurt in Ginnheim starten. LoKi bedeutet „Lokale, niederschwellige Krisenintervention“ und möchte belasteten Menschen ein schnelles und unkompliziertes Gesprächsangebot bei persönlichen Krisen oder belastenden Lebenssituationen direkt vor Ort anbieten. Zielgruppe dieses Angebots ist also jeder Mensch in einer größeren oder kleineren seelischen Krise, der Unterstützung und ein Gespräch benötigt.

In der Sprechstunde sollen Informationen über verschiedene seelische Erkrankungen wie Depressionen und deren Behandlungsmöglichkeiten vermittelt werden, aber auch geschaut werden, ob es im Anschluss an das Gespräch weitere Unterstützung braucht.

Die offene Krisensprechstunde wird von Frau Dr. Kira Wolff, Fachärztin am Uniklinikum für Psychiatrie geleitet. Geplant ist, dass die Sprechstunde zweimal monatlich, vorerst am Freitag von 14:00 bis 16:00 Uhr in Ginnheim im Wechsel an zwei unterschiedlichen Standorten stattfinden wird.

Eine Anmeldung oder das Einlesen der Krankenkassenkarte ist dafür nicht nötig, auf Wunsch kann die Beratung auch anonym erfolgen. Weitere Informationen sind auf der Website www.loki-frankfurt.de zu finden.



Lokale
Krisenintervention

In größeren oder kleineren seelischen Krisen sind wir für Dich da, anonym, unbürokratisch, hier vor Ort. Weitere Informationen findest Du auf unserer Website oder bei Deinem Quartiersmanagement.

Sprechstunden in Ginnheim



1. und 3. Freitag im Monat

14:00 – 16:00 Uhr

Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Ginnheimer Hohl 14H

60431 Frankfurt



2. und 4. Freitag im Monat

14:00 – 16:00 Uhr

Nachbarschaftsbüro Ginnheim

Franz-Werfel-Straße 37

60431 Frankfurt



www.loki-frankfurt.de

Entspannung für gestresste Mütter –

(Wie Sie täglich neue Kraft schöpfen)

Mütter im Stress wissen manchmal buchstäblich nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht. Statt genervt auf die Kinder zu reagieren oder in Tränen auszubrechen, einfach die Ruhe bewahren! Das ist nicht immer leicht. Wie kann es gehen?

In diesem Workshop lernt die „gestresste Mutter“ ein rasch anzueignendes und zuverlässig wirksames Übungsprogramm mit konkreten Übungen kennen und anwenden.

Lassen Sie sich auf Übungen aus dem autogenen Training ein und lernen Sie die Kunst in allen aufregenden und nervenden Zwischenfällen des Lebens Ruhe und Gelassenheit zu bewahren.

- Termine:** Samstag, 26.03.22, 15:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 10.12.22, 15:00 – 18:00 Uhr
- Kosten:** je Kurs € 40,00
- Leitung:** Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin/
Erzieherin Wellnessmassagetherapeutin,
daniela.schroedter@t-online.de
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin Tel.: 95 11 48 58 oder
daniela.schroedter@t-online.de oder
im Büro des NBZ

Interkulturelle Frauenfilmreihe im Herbst

Zum 18. Mal veranstalten wir die interkulturelle Frauenfilmreihe mit unterschiedlichen Länder- und inhaltlichen Schwerpunkten. Die Filmreihe wird unterstützt durch das Amt für multikulturelle Angelegenheiten und das Frauenreferat der Stadt Frankfurt.

Genauere Informationen erhalten Sie auf einem gesonderten Infoblatt ab September 2022.



„Die Beckenbodenschule“

(anerkannter Gesundheitspräventionskurs!)

Ein starker Beckenboden – für mehr Sicherheit und Wohlbefinden in Alltag, Freizeit und Beruf!

Sie können Ihrer Blase nicht mehr trauen? Haben Probleme beim Husten, Niesen oder Lachen? Müssen dauernd zur Toilette?

In kleinen Gruppen und in einem vertrauensvollen Umfeld erfahren Sie viel Wissenswertes über die Funktion von Blase, Darm und Beckenboden.

Im Kurs erhalten Sie Anleitungen, wie sich Ihre Beckenbodenmuskulatur gezielt aktivieren und kräftigen lässt. Sie erfahren, wie man sich vor Organsenkungen schützen kann und wie Sie eine bessere Kontrolle über Ihre Blase gewinnen.

Im Zusammenspiel mit einer aufrechten Körperhaltung und einer gut funktionierenden Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert er unseren Beckenring und damit die zentrale Mitte unseres Körpers!

Dieser Beckenbodenschulkurs ist als „Präventionskurs“ anerkannt und wird von den Krankenkassen (mit bis zu 80 %) unterstützt.

- Termine:** Mittwoch von 16:45 – 18:00 Uhr
26.01. – 16.03.22 (8 Termine à 75 Minuten)
- Kosten:** € 144,-
- Leitung:** Sabine Böffinger, Physiotherapeutin,
Beckenbodentherapeutin
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin, Tel.: 069 / 26 91 40 90
oder per Mail: info@boeffinger.de

Fitness für den Beckenboden –

Training Tag für Tag!

Dieser Beckenbodenkurs richtet sich an alle Frauen, die bereits einen „Beckenbodenschulkurs“ besucht haben oder anderweitig gute Grundkenntnisse über Funktion und Aktivierung des Beckenbodens erworben haben!

Die Beckenbodenmuskulatur im Alltag gezielt zu aktivieren und zu kräftigen, hohen Druck und starke Belastungen zu reduzieren sind Themen, mit denen wir uns intensiv beschäftigen.

Die Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Atmung und der Körperhaltung stehen genauso im Mittelpunkt dieses Kurses wie das funktionelle Zusammenspiel der Beckenbodenmuskulatur mit unserer Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ein kräftiger und in jeder Situation und Körperhaltung gut arbeitender Beckenboden ist für jeden Menschen wichtig, gleichgültig in welchem Alter oder in welcher Lebenssituation man sich befindet.

Er sichert unsere Kontinenz und hilft Senkungen der Unterleibsorgane zu verhindern bzw. zu lindern. Zusammen mit einer gut funktionierenden Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert er unser Becken – und damit die zentrale Mitte unseres Körpers - bei jedem Schritt und bei jeder Bewegung unseres Körpers.

- Termine:** Mittwochs von 16:45 – 17:45 Uhr
- Kurs 1:** 18.05. – 20.07.22 (10 Termine)
- Kurs 2:** 19.10. – 21.12.22 (10 Termine)
- Kosten:** € 130,- für 10 Termine à 60 Minuten
- Leitung:** Sabine Böffinger, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin, Phytotherapeutin/Pflanzenheilkunde
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin, Tel.: 069 / 26 91 40 90 oder per Mail: info@boeffinger.de

Shaolin Chi Kung (Qigong) für Frauen

Beim Frauen-Spezialkurs geht es darum, die Potentiale der Frauen und ihre Energien zu entfalten. Frauen sollten so leben, wie es ihrem Wesen entspricht – das Herz öffnen (denn alle Emotionen landen im Herz) und im Einklang mit den Gesetzen der Natur.

- Termine:** Sonntag, 03.04.22 15:00-17:00
- Kosten:** Gebühr pro Kurs € 20,-
- Leitung:** Silke Schulz, Shaolin Chi Kung Lehrerin, über 10-jähriges Praktizieren, ausgebildet im Internationalen Shaolin Wahnam Institut bei Sigung Wong Kiew Kit (Malaysia) und Sifu Kai Uwe Jettkandt (Frankfurt)

- Information/Anmeldung:** bei der Kursleiterin, Tel.: 0162 – 17 555 10
Email: info@shaolinchikung-thejourney.com

D.I.T.Z. DIE IT ZENTRALE

Ihr Partner für Soft- Hardware und Netzwerktechnik
Ginnheimer Hohl 31 - 60431 Frankfurt



Tel: 069-58609610 www.itzentrale.de

Verkauf, Reparatur und Beratung...

Excel I Grundlagen (Einführung)

Excel ist eine Software (Tabellenkalkulationsprogramm) mit deren Hilfe Sie automatische Berechnungen durchführen, Tabellen anfertigen sowie Diagramme erstellen können. Behandelt werden: Funktion SUMME, automatische Aufzählungen, Haushaltsplan erstellen, einfache Berechnungen.

Voraussetzungen: Laptop mitbringen; PC-Grundkenntnisse

Termine: Frühjahr: Samstag, den 26.02.22
von 10:00 bis 15:00 Uhr
Herbst: Samstag, den 08.10.22
von 10:00 bis 15:00 Uhr

Kosten: € 10,00

Leitung: Conchita Ahrens, Personalfachkauffrau,
IT-Trainerin

Information und Anmeldung:
im Büro des NBZ, info@nbz-ginnheim.de

Excel II Grundlagen

(Aufbau – Excel-Grundkenntnisse erforderlich)

Excel ist eine Software (Tabellenkalkulationsprogramm) mit deren Hilfe Sie automatische Berechnungen durchführen, Tabellen anfertigen sowie Diagramme erstellen können. Behandelt werden: WENN-DANN-Funktionen, Diagramme.

Voraussetzungen: Laptop mitbringen;
PC-Grundkenntnisse, Excel-Grundkenntnisse!

Termine: Frühjahr: Samstag, den 30.04.22
von 10:00 bis 15:00 Uhr
Herbst: Samstag, den 19.11.22
von 10:00 bis 15:00 Uhr

Kosten: € 10,00

Leitung: Conchita Ahrens, Personalfachkauffrau,
IT-Trainerin

Information und Anmeldung:
im Büro des NBZ, info@nbz-ginnheim.de

Fotografiert – was nun?

Einführung in die digitale Bildbearbeitung und die Bilderorganisation

Dieser Kurs ist eine grundlegende Einführung in die Bildbearbeitung mit einer kostenlosen Software zum Betrachten und Bearbeiten von Digitalbildern.

Themen sind:

- das Speichern und Verwalten von Bildern
- Bildoptimierung und Bildkorrektur mit Bildbearbeitungsprogramm
- Aufbereitung von Bilddateien für Texte und Broschüren, für den Ausdruck auf Fotopapier, für Präsentationen mit PowerPoint, für den Internetauftritt.

Voraussetzungen: Laptop mitbringen; PC-Grundkenntnisse

Termine: Frühjahr: Samstag, den 12.03.22,
von 10:00 – 15:00 Uhr
Herbst: Samstag, den 22.10.22,
von 10:00 – 15:00 Uhr

Kosten: € 10,00

Leitung: Conchita Ahrens, Personalfachkauffrau,
IT-Trainerin

Information und Anmeldung:
im Büro des NBZ, info@nbz-ginnheim.de



Tanja Groß
STEUERBERATERIN

Tel. 0 69 – 530 555 33

www.stbgross.de
info@stbgross.de

Ginnheimer Landstraße 132
60431 Frankfurt am Main

Eigene Webseiten erstellen

Heutzutage wird es immer einfacher, eigene Webseiten einzurichten. Mit einem Baukastensystem erstellen Sie einfache und anspruchsvolle Internetauftritte für Ihren Verein oder Ihre eigene Homepage. In diesem Kurs richten Sie Seiten mit Texten und Bildern unter Verwendung bestehender Vorlagen ein.

Voraussetzungen: Laptop mitbringen;
PC- und Internet-Grundkenntnisse

Termine: Frühjahr: Samstag, den 19.03.22,
von 10:00 – 15:00 Uhr
Herbst: Samstag, den 29.10.22,
von 10:00 – 15:00 Uhr

Kosten: € 10,00

Leitung: Conchita Ahrens, Personalfachkauffrau,
IT-Trainerin

Information und Anmeldung:
im Büro des NBZ, info@nbz-ginnheim.de

Die Seminare werden als Kooperationsveranstaltung mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt angeboten.



**kleine
Gitarren-
schule**



Gitarre lernen

Einführung und Aufbau
Kinder und Erwachsene
alle Stile, Flamenco

Michael Samstag, Frankfurt • info@kleinegitarrenschule.de
Tel. 069 618733 • www.kleinegitarrenschule.de

Offener Stricktreff

Stricken, Häkeln, Handarbeit, sich austauschen. Kurz gesagt, miteinander einen schönen Abend verbringen. Das bietet unser Stricktreff seit Februar 2013.

Jeder ist herzlich willkommen.

Termine: Der Stricktreff findet weiterhin je nach Gegebenheiten alle 14 Tage statt. Die Termine werden auf Anfrage bekanntgegeben

Kosten: Keine

Information: Chistel Birko 0176/52 085 039 oder
cbirko@rocketmail.com

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im NBZ

Reparaturcafé Ginnheim



Unser Reparaturcafé Ginnheim ist inzwischen zu einer fest etablierten Einrichtung in unserem Haus geworden! Hier reparieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit tatkräftiger Unterstützung unseres Hausgeräte-Elektronikers Andreas Crass defekte technische Geräte, die sie von zu Hause mitbringen.

Werkzeug und Material zum Reparieren wird vor Ort gestellt.

Repariert werden zum Beispiel Möbel, elektrische Geräte, CD-Spieler, Verstärker, Staubsauger, Bügeleisen, Föns, Spielzeug und vieles mehr.

Ort: NBZ Ginnheim e.V. Ginnheimer Hohl 14H

Ansprechpartner: Klaus Frölich, Mitarbeiter im NBZ

Termine: jeden letzten Donnerstag im Monat
jeweils 18:00 – 20:00 Uhr
vorherige Anmeldung erforderlich

Weitere Infos/Anmeldung:
069/ 53 05 66 79 oder per Mail unter:
info@nbz-ginnheim.de

Kosten: € 5,- pro Gerät

Gerne nehmen wir auch Spenden entgegen.

Ginnheimer Hofflohmart im Nachbarschaftszentrum

am 25. Juni 2022

Entdecke Deine Nachbarn bei unserem Hofflohmart im Sommermonat Juni.

Ein Hofflohmart steht für eine nachhaltige und bunte Gesellschaft. Wir möchten, dass alte Lieblingsstücke durch den Weiterverkauf im Rahmen der nachbarschaftlichen Idee „Hofflohmart“ ein neues Zuhause finden und Freude bereiten. Damit wird Müll vermieden und Ressourcen geschont. Besonders in Zeiten von Wegwerf-Produkten und dem schnellen und billigen Konsum soll unser Hofflohmart ein kleiner Teil zum aktiven Umweltschutz sein.

Darum freuen wir uns auf zahlreiches Kommen!!

- Termin:** 25.06.22, von 14:00 – 17:00 Uhr
- Ort:** im Hof des NBZ Ginnheim e.V.,
Ginnheimer Hohl 14H
- Info:** Büro des NBZ, 069/ 53 05 66 79
oder per Mail unter: info@nbz-ginnheim.de
- Kosten:** Ein Kuchen und 10 % Verkaufserlös (wird als
Spende an den Verein "Ärzte ohne Grenzen
e.V." weitergegeben)

Mitbringen: ein Tisch, max. 2m

Anzahl der Teilnehmer und Plätze sind begrenzt.

**Darum bitten wir um Anmeldung bis spätestens 01.06.22
unter info@nbz-ginnheim.de
oder unter Telefonnummer 069- 53 05 66 79.**

Keine gewerblichen Verkäufer/ Verkauf nur von privat.

Netzwerke Neue Nachbarschaften

Ein Netzwerk für alle, die fußläufig Menschen kennenlernen und Bekanntschaften schließen wollen. Wir möchten unseren Stadtteil zu unserem machen, ihn mitgestalten, uns einmischen und der Anonymität entgegenwirken.

Die Netzwerkgruppe trifft sich einmal im Monat. Je nach Unternehmung wird Ort und Zeit verabredet.

Unsere Aktivitäten in den letzten zwei Jahren waren sehr vielfältig. In der letzten Zeit treffen wir uns regelmäßig

- einmal zum Wandern
- und dann zum Themenabend

Außerdem nehmen jeweils einige von uns die vielfältigen Angebote im Stadtteil wahr, als da sind

- Veranstaltungen im Nachbarschaftszentrum, z.B. Filme, Feste, Diskussionen
 - Sportveranstaltungen im TSV
 - Literaturkreis und Konzerte in der Bethlehemkirche
 - Feste auf dem Kirchplatz
- und einige von uns bekochen sich gegenseitig.

Neue Mitglieder sind uns jederzeit willkommen.

Termine: Termine laut eigenem Flyer und auf Anfrage

Information und Anmeldung:

bei Dagmar Prestele, Tel. 53 19 85
dprestele@web.de

bei Gisela Steinberg, Tel. 95 29 48 01
gisela.steinberg@gmail.com



Stadtteilarbeitskreis

Der Stadtteilarbeitskreis Ginnheim wurde 1997 gegründet und ist ein wichtiges Gremium für stadtteilbezogene Vernetzung, in dem VertreterInnen von allen im Stadtteil Ginnheim tätigen sozialen und politischen Institutionen zusammentreffen.

Er trifft sich alle 2 – 3 Monate und bietet als Forum die Möglichkeit aktuelle Belange des Stadtteils zu thematisieren, Problemfelder aufzudecken und nach gemeinsamen Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Außerdem dienen die Treffen dem Austausch, der Vernetzung und der Initiierung notwendiger Maßnahmen zur Verbesserung der Wohn- und Lebensbedingungen in Ffm. Ginnheim.

Infos: bei Klaus Frölich im Büro des NBZ.

AG Kind in Ginnheim

Die AG Kind in Ginnheim ist eine Interessengemeinschaft Ginnheimer Einrichtungen und Bürger, die sich für die Belange der Kinder im Stadtteil einsetzt. Die AG trifft sich in der Regel einmal im Monat.

TD TRONICDESIGN GMBH
seit 20 Jahren in Ffm - Ginnheim

Beratung, Planung und Installation von:
moderner Elektroinstallation und EIB / KNX

Türsprechanlagen, Zutrittskontrolle und Multimedia
Telefon-, Alarm- und Rauchmelderanlagen
Computer / DSL und IT Betreuung für Privat & Gewerbe

Fachbetrieb für Gebäudetechnik
Innungsfachbetrieb

KNX zertifizierter Betrieb

E-CHECK

KURHESSENSTRASSE 115
60431 FRANKFURT
WWW.TRONICDESIGN.DE
TEL.: 069 - 95 21 99 95

Soziale Kontakte Ginnheim

stellen sich vor



Die Sozialen Kontakte Ginnheim sind die ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe der katholischen Gemeinde Sta. Familia und der evangelischen Bethlehemgemeinde.

Seit 1994 bieten wir unsere Dienste im Stadtteil Ginnheim an. Die ehrenamtliche Vermittlungsstelle nimmt die Anfragen entgegen und versucht, geeignete Mitarbeiter für die Hilfesuchenden zu finden.

Für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten wir regelmäßige Fortbildung und Erfahrungsaustausch an.

Unser Angebot:

Besuchsdienste, Fahrdienste, Hilfe bei Behörden, Einkaufshilfe, Begleitung zum Arzt und zu Terminen, Hausaufgabenhilfe, Entlastung pflegender Angehöriger. Wir haben Zeit für Gespräche und Spaziergänge.

Sprechen Sie uns an:

Soziale Kontakte, Tel. 52 78 07
Fr. Eva Sammet, Tel. 52 32 31
Fr. Barbara Mielert, Tel. 52 72 00

„Männer für Männer“

Eine Gruppe von engagierten Männern hilft anderen Männern, ihren Alltag zu meistern. Sie stehen für Gespräche sowie für alle angebotenen Dienste unserer Nachbarschaftshilfe zur Verfügung. Außerdem findet jeden ersten Dienstag im Monat ein Männerstammtisch im Gasthaus Adler statt. Für „Männer für Männer“ haben wir den Nachbarschaftspreis 2010 der Stadt Frankfurt bekommen.

Kontakt: Klaus-Dieter Bühner, Tel. 56 91 56

Haben Sie Lust mitzuarbeiten oder benötigen Sie unsere Dienste? Wir freuen uns über einen Anruf.

SaloonY

SaloonY e.V. wurde im Mai 2019 als Netzwerk für die Platensiedlung Frankfurt am Main aus der Nachbarschaft gegründet und veranstaltet in wechselnden Kooperationen Kulturevents, Feste und andere Aktionen.

SaloonY e.V. fördert die interkulturelle Öffnung und die kreative Vernetzung im Stadtteil, ist ein Anlaufpunkt für Nachbar*innen und setzt sich öffentlichkeitswirksam und politisch für die Siedlung und die Anliegen ihrer Bewohner*innen ein.

Seit der Gründung wurden in Zusammenarbeit mit diversen lokalen Akteur*innen, Initiativen und Vereinen unterschiedliche Aktionen durchgeführt, allesamt niedrigschwellige und intergenerative Kulturangebote. In die Arbeit können alle Anwohner*innen und Unterstützer*innen Ideen einbringen.

Nachhaltig und farbecht gestaltet saloonY e.V. ein demokratisches Bündnis mit Menschen, Initiativen und anderen Vereinen:

Platensiedlung, zeig Dein Gesicht. Wir sind Zuhause!

Kontakt: Web: www.saloony.de
E-Mail: mail@saloony.de
Fon: 0174 8092161

s@loony
KulturTrafo



Transition Town Frankfurt

In Städten und Gemeinden gestalten lokal organisierte Umwelt- und Nachhaltigkeitsgruppen den Übergang in eine postfossile, relokalisierte Wirtschaft. Ausgehend von der Beobachtung, dass Politik und Wirtschaft nur ein Teil dessen sein kann, was auf die Herausforderungen der bevorstehenden Verknappung zahlreicher Rohstoffe reagiert – allen voran die fossilen Brennstoffe – initiieren Transition Towns Gemeinschaftsprojekte wie z.B. Maßnahmen zur Verbrauchsreduktion von endlichen Ressourcen, zur lokalen Produktion von Lebensmitteln sowie zur Stärkung der Regionalwirtschaft.

Eine wichtige Rolle spielen dabei auch die Gestaltungsprinzipien der Permakultur, die es insbesondere landwirtschaftlichen, aber auch gesellschaftlichen Systemen ermöglichen sollen, ähnlich effizient und widerstandsfähig zu funktionieren wie natürliche Ökosysteme.

Die Transition Town Bewegung („Stadt im Wandel“) wurde 2006 vom britischen Keine Vorschläge verfügbar Rob Hopkins in Irland und England ins Leben gerufen.

Mittlerweile gibt es weltweit mehr als 1.000 Transition Town Initiativen.

Die Transition Town Initiative Frankfurt ist eine stetig wachsende, bunt zusammen gewürfelte Gruppe Frankfurter BürgerInnen. Wir sind fest davon überzeugt, dass positive und kreative Veränderungen in dieser herausfordernden Zeit nicht nur nötig, sondern auch möglich sind. Zu unseren Zielen gehören z.B. die Stärkung der regionalen Wirtschaft (Bereich Lebensmittelanbau: Urban Gardening, Solidarische Landwirtschaft, Bienen, Produktion und Reparatur von Gütern), Nachbarschaftsnetzwerke, Tauschringe, Mobilitäts- und Energiekonzepte und die Vernetzung der vorhandenen Nachhaltigkeitsinitiativen im Raum Frankfurt.

Willst Du bei uns mitmachen? Du bist herzlich willkommen!

Kontaktiere uns gerne:

per E-Mail über

kontakt@transition-town-frankfurt.de

oder schau' auf unsere Webseite

www.transition-town-frankfurt.de

MitarbeiterInnen Büro NBZ



Monika Westmeyer, Tontechnikerin, Dipl. Sozialpädagogin, kunsttherapeutische Zusatzqualifikation. Seit 22 Jahren hauptamtlich im NBZ tätig, zuständig für Geschäftsführung, Programmplanung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Finanzen. Wohnt in Ginnheim und hat eine Tochter. Kursleiterin Ausdrucksmalen www.ausdrucksmalen-frankfurt.de

Sprechzeiten: Mo und Fr 09:00 – 13:00 Uhr im Büro.

Kontakt: Tel.: 069/53056679

oder m.westmeyer@nbz-ginnheim.de



Klaus Frölich, Grundschullehrer, Zusatzausbildung zum systemischen Berater und Coach, Musiker (Trommel und Percussion), seit 5 Jahren hauptamtlich im NBZ tätig. Zuständig für Koordination Familienzentrum, Projektbetreuung und Stellvertretung der Geschäftsleitung. Wohnt in Hausen und hat eine Tochter

Sprechzeiten: Mi und Do 14:30 – 16:30 Uhr im Büro

Kontakt: Tel. 069/53056679

oder k.froelich@nbz-ginnheim.de



Sandra Keller, Kaufmännische Fachangestellte, seit 8 Jahren im NBZ tätig, zuständig für alle anfallenden Büroarbeiten und Programmbearbeitung. Wohnt in Eschersheim und hat zwei Kinder

Sprechzeiten: Mo + Di 09:00 – 13:00 Uhr im Büro



Angelika Meyer, Kaufmännische Fachangestellte, zuständig für alle anfallenden Büroarbeiten im Bereich Familienzentrum. Wohnt in Dortelweil

Sprechzeiten: Fr 09:00 – 13:00 Uhr im Büro



Olga Badeka, Gute Seele des NBZ. Seit 17 Jahren im NBZ tätig, zuständig für alle im Haus anfallenden Arbeiten. Wohnt in Ginnheim und hat zwei Kinder

Stamatoula Karra, Zweite gute Seele des NBZ, seit 13 Jahren im NBZ tätig, zuständig für alle Hausarbeiten in der Krabbelstube. Wohnt mit ihrer Familie in Ginnheim

Mitarbeiterinnen der Krabbelstube:



Susanne Hanak, Diplom-Pädagogin. Seit 22 Jahren im NBZ tätig, Leiterin der Krabbelstube. Wohnt in Ginnheim und hat zwei Kinder

Sprechzeiten: Mo und Fr 09:00 – 12:00 Uhr in der Krabbelstube und nach Vereinbarung



Sanela Osmancevic, arbeitet seit 20 Jahren in der Krabbelstube. Wohnt am Dornbusch und hat ein Kind



Karin Stapf, ausgebildete Grundschullehrerin, seit 18 Jahren im Minikindergarten/Krabbelstube tätig



Valtia Starkova-Hadad, ausgebildete pädagogische Fachkraft, seit Januar 2020 in der Krabbelstube. Wohnt in Heddernheim und hat drei Söhne

Mitglieder des Vorstandes



Nina Dahlhausen, Veranstaltungstechnikerin, angehende Erzieherin. Wohnt in Ginnheim und hat drei Kinder



Hans Georg Pflug, TopPhysio Fortbildungszentrum in Frankfurt und Mainz; Heilpraktiker, Psychotherapeut, Kinesiologe (DGAK), Baubiologe (IBN), Vorträge, Seminare, Einzelarbeit. Wohnt in Bonames und hat zwei Kinder



Françoise Piepho, Diplom-Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, seit 2004 Koordinatorin der Interkulturellen Frauenfilmreihe

Die KursleiterInnen stellen sich vor:



Conchita Ahrens,

Personalfachkauffrau und IT-Trainerin



Björn Banisch, Kinder- und Jugendtrainer im Wing Fight unter Sifu Victor Gutiérrez (Schulleiter der Wing Fight Schule Dornbusch-Ginnheim), Erfahrungen im Karate und Kickboxen, sowie Wing Tsun und Wing Fight

Christel Birko, passionierte Strickerin



Andreas Crass, Repair-Café, repariert seit 30 Jahren mit großer Leidenschaft Hausgeräte und defekte Dinge und das so gerne wie am ersten Tag



Sabine Böffinger, Physiotherapeutin (Krankengymnastin), Beckenbodentherapeutin, Phytotherapeutin/ Pflanzenheilkunde



Bastian Hahn, Feldenkrais Practitioner®, Musiker, Musiklehrer und Schauspieler. Ausbildung zum Practitioner bei Jerry Karzen, bietet Workshops zum Thema "Feldenkrais & Stimme" im Frankfurter Nordend an



Andrea Heil, Musikpädagogin, Erzieherin, Gründerin und Leiterin der Musikschule TAMU in 65232 Taunusstein, www.musikschule-tamu.de

Die KursleiterInnen stellen sich vor:

Peter Jung, Heilpraktiker, Masseur, Ausbildung in gewaltfreier Kommunikation (Gruppen- und Einzelgespräche) seit 1990 in eigener Praxis tätig



Stefanie Kompat, angehende Humangeographin. Begeistert sich seit Jahren für friedvolle Elternschaft und gewaltfreie Kommunikation, lebt mit zwei Kindern, Hund und Mann in Frankfurt, hat ihre Wurzeln in Südafrika



Ellen Kringstad, Yogalehrerin, Yoga-Coach, Ausbilderin für Kundalini Yoga



Giorgi Kuznashvili, Musiklehrer für Gitarre, E-Gitarre und E-Bass. Bei der Frankfurter Hochschule für Musik und darstellende Kunst in 2019 aprobiert Lehrer für klassische Gitarre (Masterstudiengang)

Elisabeth Meyer, Dipl.- Pädagogin, Yogalehrerin, MBSR – Kursleiterin, Weiterbildung Kontemplative Psychologie (Karuna-Training)

Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Sozialrecht



Marianne Oehm, selbständige Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht in Ginnheim; überwiegend auf dem Gebiet des nationalen und internationalen Familien- und Erbrecht tätig, Anwärtlerin zur Fachanwaltschaft Erbrecht

Das Team des Nachbarschaftszentrums stellt sich vor



Iris Juliana Schneider, Diplom-Psychologin, Buchautorin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF) und zertifizierter Coach. Über 20 Jahre Berufserfahrungen



Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin, Übungsleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Wellness- und Massagetherapeutin

Silke Schulz, Chi Kung Lehrerin



Elvira Thiess, Tanztherapeutin BTd, Psychotherapeutin HPG, Psychopädagogin
Schwerpunkt Psychomotorik



Claudia Traub, MET-Erfolgscoaching und –Klopftherapie zur Angst- und Stressbewältigung, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl.-Betriebswirtin (FH) mit eigener Praxis in Eschersheim



Brigitte Vogel, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

Christiane Weih, Musikstudium an der Musikakademie in Kassel und Dr. Hoch´s Konservatorium Frankfurt; 1990 staatliche Prüfung zur Instrumental – Lehrerin, Orchester - Erfahrung im Orchester des Philharmonischen Vereins (Viola); Lehrerin für Alexander-technik



Wie Sie uns unterstützen können:

- indem Sie uns weiterempfehlen
- indem Sie unser Programm verteilen
- indem Sie uns eine Spende zukommen lassen (Sachspende oder Geldspende – Spendenquittung ist möglich)
- indem Sie Mitglied in unserem Verein werden (siehe Verein Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.)

Das Raumangebot

In unserem Haus besteht die Möglichkeit, für Seminare, Vorträge o. ä. nach vorheriger Absprache Räume anzumieten.

- ein großer Bewegungsraum (ca. 30 qm)
- ein Seminarraum (für 10–12 Personen)
- ein kleines Beratungszimmer (für 2–3 Personen)
- ein Malatelier (3–4 Personen)
- ein Kinderraum (8–10 Personen)

Für Initiativen, Selbsthilfegruppen und Vereine stehen die Räume zu einem geringen Unkostenbeitrag zur Verfügung. Informationen hierfür während der Bürozeiten des NBZ.

Impressum

Redaktion: Monika Westmeyer, Klaus Frölich

Bearbeitung: Sandra Keller und Angelika Meyer

Grafiker: Michael Samstag, Tel. 61 87 33
www.ms-bilderfinder.de

Unsere Adresse

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e. V.
Ginnheimer Hohl 14 Hinterhaus
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 53 05 66 79, Fax.: 53 09 82 40
E-mail: info@nbz-ginnheim.de
Internet: www.nbz-ginnheim.de



Unsere Bankverbindung:

Frankfurter Sparkasse, IBAN: DE48 5005 0201 0200 0204 55,
SWIFT-BIC: HELADEF1822

Unser Büro ist für Sie geöffnet:

Montags, dienstags, und freitags: 09:00–13:00 Uhr
Mittwochs und donnerstags: 14:30–16:30 Uhr

Die Mitarbeiterinnen der Krabbelstube sind zu erreichen:

Montags bis freitags von 09:00 bis 12:00 Uhr
Tel. 53 05 66 74



Bitte um vorherige telefonische Terminabsprache!

Weitere Informationen über www.nbz-ginnheim.de

