

Frauenwochen 2025

im Familienstützpunkt



Kinder im Zentrum
St. Maximilian Kolbe



Herzlich Willkommen zu einem neuen Programm in unserem Familienstützpunkt. Wieder wollen wir die ersten Monate des neuen Jahres mit einem ganz besonderen Programm von Frauen für Frauen gestalten. Wir freuen uns, dass wir viele wunderbare Referentinnen gefunden haben, die sich mit fachlicher Kompetenz den Themen widmen, die sich unsere Teilnehmerinnen gewünscht haben. Wir freuen uns sehr, wenn unsere Themen und Aktionen auch Sie ansprechen. Schauen Sie doch gerne bei uns herein.

Agnes Zagata, Elternbegleiterin und Ninette Schmitt, Leiterin des KiZ

Hier zunächst unsere regelmäßigen Angebote:

Das Treffen der Rucksackgruppe ist immer am Montag in der Zeit von 09.00 - 11.00 Uhr. Die sonstigen Elternaktionen finden in der Regel am Mittwoch von 9.00 - 11.30 Uhr statt, soweit dies nicht anders vermerkt ist. Ab dem 04. Februar startet eine neue Krabbelgruppe. Die Treffen sind immer am Dienstag von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr.

Unser Programm von Januar bis März 2025:

Mittwoch, 08.01.25, 9.00 Uhr:

Start in die Frauenwochen mit einem gemeinsamen Frühstück. Unser Thema dazu: „Meine Vorsätze für das Jahr 2025“

Mittwoch, 15.01.2025, 9.00 Uhr:

„Wir starten sportlich ins neue Jahr“

Training für Bauch, Beine und Po.

Unsere Referentin: Frau Chirila, Sportlehrerin und Trainerin.

Bitte Sportsachen, Hallenschuhe und Trinkflasche dabei haben.

Mittwoch, 22.01.2025, 9.00 Uhr:

„Alles rund um gesunde Füße“

Außerdem stellen wir ein wohlriechendes Fußbadesalz her.

Unsere Referentin: Frau Michel, selbständige Fußpflegerin.

Anmeldung erforderlich! Unkostenbeitrag: 3 Euro

Mittwoch, 29.01.2025, 9.00 Uhr:

„Aerobic für die Frau“

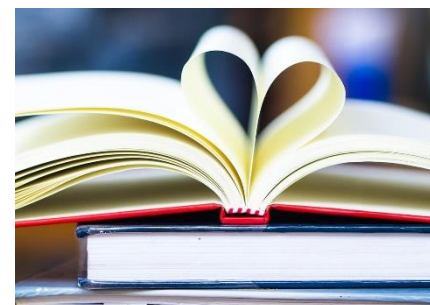
Unsere Referentin: Frau Chirila, Sportlehrerin und Trainerin.

Bitte Sportsachen, Hallenschuhe und Trinkflasche dabei haben.

Mittwoch, 05.02.2025, 9.00 Uhr:

„Bücher sind Schokolade für die Seele“

Wir stellen uns gegenseitig unser Lieblingsbuch vor.



Donnerstag, 06.02.2025, 12.00 – 14.00 Uhr:

Wir besuchen gemeinsam die Vesperkirche in St. Johannis.

Gerne können auch Kinder mitkommen. Anmeldung erforderlich!

Wir treffen uns um 12.00 Uhr an der Kirchenlinde am KiZ und fahren gemeinsam mit dem Stadtbus in die Stadt zur Johanniskirche. Kosten: 2 Euro.

Mittwoch, 12.02.2025, 9.00 Uhr: Der Valentinstag steht vor der Türe.

Wir stellen köstliche Dubai-Pralinen her.

Unsere Referentin: Frau Boos-Blasius (Diätassistentin)

Ein MiMi-Projekt. Anmeldung erforderlich! Unkostenbeitrag: 3 Euro.

Mittwoch, 19.02.2025, 9.00 Uhr:

„Mit Musik und Bewegung gegen kleine Pölsterchen“

Unsere Referentin: Frau Chirila, Sportlehrerin und Trainerin.

Bitte Sportsachen, Hallenschuhe und Trinkflasche dabei haben.

Donnerstag, 20.02.25, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr:

„Alle Vögel sind schon da“ Wir stellen Vogelfutter her.

Eine Mutter-Kind-Aktion. Bitte alte Tassen mitbringen. Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 26.02.2025, 9.00 Uhr:

„Homöopathie bei Allergien und Heuschnupfen“

Unsere Referentin: Frau Dilje, Heilpraktikerin/Homöopathin und Apothekerin klärt uns über homöopathische Mittel, Schüsslersalze und Pflanzen auf, die bei bestimmten Allergien helfen können. Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, 27.02.2025, 9.00 Uhr:

„Man hat nie zu viele Kleider, nur zu wenig Schrank“

Kleidertausch im Familienstützpunkt. Bringe einige Kleidungsstücke mit und tausche sie gegen andere.

Donnerstag, 06.03.2025, 9.00 Uhr:

„Ein Duft muss die besten Augenblicke des Lebens wieder wachrufen.“ Wir stellen uns gegenseitig unser Lieblingsparfüm vor.

Samstag, 08.03.2025, Weltfrauentag:

Wir besuchen das Georg-Schäfer-Museum und frühstücken zuvor. Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: 10.00 Uhr vor dem Soul & Bowl in der Brückenstraße.

Mittwoch, 12.03.2025, 9.00 Uhr:

Wir kochen gemeinsam Gerichte mit leckeren und gesunden Hülsenfrüchten.

Unsere Referentin: Frau Boos-Blasius (Diätassistentin)

Ein MiMi-Projekt. Anmeldung erforderlich! Unkostenbeitrag: 2 Euro.

Mittwoch, 19.03.2025, 9.00 Uhr:

„Aerobic für die Frau“ mit Frau Chirila

Bitte Sportsachen, Hallenschuhe und Trinkflasche dabei haben.

Am 26. März beenden wir unsere Frauenwochen in gemütlicher Atmosphäre bei Tee und Kaffee und schauen zurück auf die vergangenen Wochen.



Anmeldung und weitere Infos unter Tel.: 09721/31314 oder kiz.maximiliankolbe@kita-unterfranken.de