



FAMILIENZENTRUM DER EVANG.-LUTH. EPIPHANIASKIRCHE E.V.

Programm März bis Juli 2017

Secondhand für Frauen & Teenies

Samstag, 18.03.2017

von 11.00 - 14.30 Uhr

Suchen - Finden - Kaufen

und dann zum Entspannen und Genießen ins Café

Bitte nur gut erhaltene, saubere Kleidung aus der
Frühlings-Sommerkollektion

Teenies & Trends, Sport & Outdoor, Umstand, Big & Exklusive

Listennummern ab dem 01.-08.02.2017- nicht früher - nur unter
frauensecondhandallach@gmx.de

(Bitte geben Sie Ihre Kleidergröße und Telefonnummer bei der Nummern
Anfrage an! Gefragt sind auch die Größen 40 - 46!)

Weitere Infos und Listen im FAM oder unter

www.epiphantias-muenchen.de

Annahme: Freitag 17.03.2017, 16.00 - 18.00 Uhr

Abholung: Samstag 18.03.2017, 17.00 - 18.00 Uhr

Was ist das „Familienzentrum e.V.“?

Das FAM ist ein Ort zum Ratschen, Kontakte knüpfen, Spaß haben, Hilfe finden bei kleinen und größeren Problemen. Einfach ein Treffpunkt für Mütter, Väter und Kinder unabhängig von Religion und Nationalität. Seit 2005 ist das FAM ein Verein und damit dringend auf eine große Zahl von Mitgliedern angewiesen. Nur durch Ihre Mitgliedsbeiträge können wir das FAM erhalten und auch weiterhin ein so vielfältiges Angebot für Sie bereitstellen! Wir freuen uns über jede und jeden, der das FAM unterstützen möchte! Nicht nur finanzielle, sondern auch tatkräftige Unterstützung können wir jederzeit gebrauchen!

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns dienstags von 10.00 - 12.00 Uhr und mittwochs zwischen 9.00 - 12.00 Uhr sowie donnerstags von 16.00 - 18.00 Uhr im Büro erreichen. Tel:089/81299681

Die Offenen Treffs laden ein



Fällt Ihnen auch ab und zu die Decke auf den Kopf und brauchen Sie etwas Abstand von den eigenen vier Wänden und der Hausarbeit? Dann kommen Sie doch einfach mal mit oder ohne Kind auf eine Tasse Kaffee vorbei. Hier können Sie in netter Atmosphäre unser Frühstück genießen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen oder einfach eine schöne Zeit zusammen mit anderen verbringen. Die Kinder können dabei unter Aufsicht in unserer Spielecke miteinander spielen. Bei schönem Wetter gehen wir in den Garten!

Montag	Offener Treff	Karin und Birgit	9.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	Offener Treff	Neda und Inge	9.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch	Offener Treff und Baby-Treff	Jenny und Lisa	9.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	Offener Treff	Özlem und Seda	9.00 - 12.00 Uhr

Internationales-Café

Miteinander englisch sprechen und gemeinsam deutsch üben
The offer is open to all adults and children , regardless of their origin and language . For all those who desire to exchange with others . As always , there is a delicious fresh coffee for a small fee . Your children can play in our play area or in fine weather in the garden

Das Angebot richtet sich an alle Erwachsenen und Kinder , ganz gleich welcher Herkunft und Sprache. Geeignet für alle, die Lust am Austausch mit Anderen haben

Wie immer gibt es frischen Kaffee für einen kleinen Unkostenbeitrag, Ihre Kinder können sich in unserer Spielecke oder bei schönem Wetter im Garten austoben.

Termine werden frühzeitig auf unserer Homepage unter www.epiphanias-muenchen.de bekannt gegeben

Kasperltheater

für Kinder von 2 - 4 Jahren

am Montag, den 27.03.2017 um 15.00 Uhr und um 16.00 Uhr
Kaffee und Kuchen werden angeboten!

Einlass ab 15.00 Uhr

Eintritt pro Person (ab 1,5 Jahre):

Erwachsene	3,50 €
Kinder	2,50 €

Kartenvorverkauf ab 06.03.2016 im "Offenen Café" immer von Montag bis Donnerstag von 9.00 - 12.00 Uhr

Offenes Nachmittags-Themen-Café für Familien

Wir empfangen Sie mit Kuchen und anderen Leckereien und natürlich frischem Kaffee in gemütlicher Atmosphäre. Ihre Kinder können sich in unserer Spielecke oder bei schönem Wetter im Garten austoben.

Termine:

Frühlings Café am 10.05.2017 von 15.30 - 17.30 Uhr

Es finden **drei Sommer-Cafés** statt, die Termine dafür werden im FAM und unter www.epiphantias-muenchen.de bekannt gegeben.

Über Ihr zahlreiches Erscheinen würden wir uns sehr freuen.
Kuchenspenden sind immer willkommen!

Buntes Sommerferienprogramm im FAM

vom 07.08. - 11.08.2017 von 9.00 Uhr - 15.00 Uhr

Wir bieten in den Sommerferien ein umfangreiches Ferienangebot für Grundschüler an. Dort könnt Ihr nach Herzenslust

spielen töpfern malen chillen

Im großen Garten könnt Ihr nach Belieben toben, rennen oder klettern - für jeden ist etwas dabei. Auch Ausflüge stehen je nach Wetterlage auf dem Programm. Ein gemeinsames Frühstück und ein warmes, selbstgekochtes Mittagessen runden das Ferienangebot ab.

Kosten: 110,00 €

Anmeldung bis zum **03.06.2017** im FAM-Büro immer am Di oder Mi von 9-11.30 Uhr, Do von 16.00 - 17.00 Uhr, oder telefonisch unter 089/81299681

(Das Ferienangebot findet ab 5 Kindern statt)

Vorkindergarten

In unserem Vorkindergarten wird ihr Kind jeweils an zwei Vormittagen pro Woche von 9.00 - 12.00 Uhr liebevoll betreut. Ihr Kind sollte ca. zwei Jahre alt sein. Weitere Informationen erhalten Sie im FAM- Büro.

Mutter-Kind-Gruppen

Montag bis Freitag steht Ihnen unser MuKi-Raum für feste Gruppen wieder zur Verfügung. Dort können Ihre Kinder spielen, basteln, toben und bei schönem Wetter in den Garten gehen.

Möchten Sie eine neue Gruppe gründen, oder suchen Sie Anschluss, dann melden Sie sich bitte im FAM-Büro oder telefonisch unter 089/81299681.

Kinderpark

Im Kinderpark können Sie jeden Mittwoch zwischen 9.00 und 11.30 Uhr Ihr Kind ab ca. 1,5 Jahren in unsere kompetente Betreuung geben, um in Ruhe mal einen „kinderlosen“ Vormittag zu genießen. Der Besuch dieser Kindergruppe ist ohne Anmeldung möglich.

Kosten pro Kind: 5,00 €, **Geschwister zusammen:** 7,00 €

Kommen Sie doch einfach mal auf eine kostenlose Schnupperstunde vorbei!

Kinderhaarschneidetage am Nachmittag

Das FAM bietet Haarschneide-Termine am Nachmittag an, so dass auch Kindergarten- und Schulkinder ohne Probleme daran teilnehmen können. Unsere gelernte Friseurin kommt einmal im Monat zum Schneiden.

Termine: 21.03., 25.04., 23.05., 27.06., 25.07.2017

Immer am Dienstag zwischen 14.45 und 17.30 Uhr in der Disco

Kosten: 7,00 € pro Haarschnitt

Weitere Informationen und Termine bitte direkt bei Frau Stamm unter Tel.: 01577/2023785 erfragen.

Zwergensprache

.... mit Babys kommunizieren bevor sie sprechen können

Hallo, mein Name ist Sabine und ich bin Mama einer babyzeichen-begeisterten kleinen Tochter mit Namen Lily. In meinem Vor-Mama Leben war ich Tierärztin. Beide „Berufe“ Mama und Tierärztin haben mir immer wieder bewusst gemacht wie wichtig Kommunikation für uns Menschen ist. Dabei spielen die Worte häufig gar nicht die entscheidende Rolle. Ein Baby beginnt schon ab dem ersten Tag seines Lebens mit uns zu kommunizieren und wir als Mamas und Papas „lernen“ innerhalb weniger Wochen die Sprache unserer kleinen Babys zu verstehen. Je älter unsere Kleinen dann werden desto komplexer werden die Dinge die sie uns mitteilen wollen, leider „hängt“ das gesprochene Wort hier meist noch einige Zeit hinterher, hier schlägt die Babyzeichensprache eine Brücke und ermöglicht unseren Kindern Gefühle oder Bedürfnisse zu kommunizieren für die ihnen noch buchstäblich die Worte fehlen. Die in diesem Kurs erlernten, einfachen Handzeichen („Babyzeichen“) auf Basis der deutschen Gebärdensprache, symbolisieren Gefühle, Gegenstände und Tätigkeiten aus dem Familienalltag und werden parallel zur gesprochenen Sprache genutzt, somit wird eine frühe Kommunikation zwischen Eltern und ihren (noch) nicht sprechenden Kindern ermöglicht.

Kosten: 120,00 € für 12 x (je 45 min.)

Termine:

Kurs I Mittwoch von 9:30 - 10:15 Uhr im Muki-Raum

Kurs II Dienstag von 10:30 - 11:15 Uhr im Muki-Raum

Beginn 11.01.2017

Anmeldeinformation allgemein: Infos und Anmeldung gerne per E-mail oder Telefon

Kontakt per Telefon: 0177/4820153 oder 089/20946216

Kontakt per Email: Sabine.Adam@babyzeichensprache.com

Weitere Infos auf Homepage:

www.zwergensprache.com/zwergensprache/kursort/allach-untermenzing.php

moderner kreativer Kindertanz mit Susanne

6 Gruppen von 4 - 8 Jahre

In diesem Kurs lernen die Kinder in klar gegliederten Altersstufen Grundlagen des Tanzes gekoppelt mit Spaß an der Bewegung und dem Ausleben (Austanzen:-) von Phantasien. Ich unterrichte nach dem international anerkannten Iwanson Konzept ergänzt durch altersgemäße Elemente aus dem kreativen Tanz. Die Bewegungen der Kinder werden flüssiger, weicher, selbstbewusster präziser und ausdrucksvoller. Ich arbeite mit viel Ermutigung und jedes Kind wird individuell nach seinen Möglichkeiten gefördert. Große Freude haben die Kinder an getanzten Geschichten, Bewegungsfolgen die mit Sprache ergänzt werden. Da Eltern sich das oft nicht vorstellen können gibt es einmal im Halbjahr eine Mama-Mitmach-Stunde und natürlich auch eine Vorführung.

Kosten: 145,00 €/ Halbjahr **Kursbeginn:** 07.03.2017 **Kursende:** 26.07.2017

Termine:

4 - 5 Jahre: Montag, Dienstag und Mittwoch 15.00 Uhr bis 15.50 Uhr
Vorschulkinder: Dienstag oder Mittwoch 16.00 Uhr bis 16.50 Uhr
1.+2. Klasse: Dienstag oder Mittwoch 17.00 Uhr bis 17.50 Uhr

Musikgarten für Babys und Kleinkinder

3 Monate bis 1,5 Jahre

Babys erleben ihre Umwelt durch spüren und hören. Sicher, vertraut und geborgen auf Mamas Schoß erlebt ihr Baby hier ein Bad in Klängen und Tönen. Beim Musizieren auf einfachen Instrumenten lauschen die Babys zunächst interessiert, wollen (und dürfen) dann aber bald aktiv daran teilnehmen. Sobald die Kinder krabbeln oder laufen, verändert sich das Programm hin zu mehr Bewegung und Ausprobieren. Ein Kurs zum gemeinsamen Wohlfühlen! Ich fasse die Kinder in Kursen mit max. 4 Monaten Altersunterschied zusammen.

Kosten: 135,00 €/Halbjahr **Termine:** 06.03.2017 bis 27.07.2017

Kontakt: **Telefon:** 0151/26164484, **Homepage:** www.musik-tanz-pilates.de,

Kontakt per E-Mail: susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

Musikgarten 1,5 - 3 Jahre mit Eltern

Das seit Jahren bewährte Konzept für viel gemeinsamen musikalischen Spaß! Kinder entdecken mit ihren Eltern die Welt der Musik. Wir singen, tanzen, lauschen, trommeln, rasseln, stampfen, klatschen und basteln manchmal auch was kleines zum aktuellen Thema. Vielerlei Orffinstrumente begleiten uns durch die Jahreszeiten. Jeder in seinem Tempo, aber doch als Teil der Gruppe. Die ideale Vorbereitung auf Spielgruppe und Kindergarten! Geschwisterkinder können problemlos mitgebracht werden! Max. 10. Teilnehmer.

Kosten: 140,00 €/Halbjahr

Termine: 07.03.2017-27.07.2017

Montag, Dienstag und Donnerstag Vormittag je 45 Minuten

Anmeldeinformationen allgemein: Infos und Anmeldung gerne über meine Homepage, E-Mail oder Telefon

Kontakt per Telefon: 0151/26164484

Kontakt per E-Mail: susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

Weitere Infos auf Homepage: www.musik-tanz-pilates.de

Musikgarten

Musik für Kinder von 3- 4 ,5 Jahren mit Eltern

Der Musikgarten lässt Kinder und deren Eltern erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Mit Liedern und musikalischen Spielen, viel Freude und Bewegung durchleben wir spielerisch und intensiv die Jahreszeiten. Wir musizieren auf Instrumenten wie Xylophon, Metallophon, Glockenspiel, Klangstäben, Trommeln ... Jede zweite Stunde spielen wir eine Klanggeschichte oder basteln zum aktuellen Thema.

Kosten: 130,00 € für 16 x

Termine: Montag, 06.03.2017 - 31.07.2017 (nicht am 17.07.) 16.-16.50 Uhr
Dienstag, 07.03.2017 - 18.07.2017 von 15.-15.50 Uhr

Anmeldeinformationen allgemein: Yella Schicketanz

Kontakt allgemein: 0160 793 13 94 **Kontakt per Telefon:** 089/811 93 72

Kontakt per E-Mail: yella.schicketanz@web.de

Weitere Infos auf Homepage: www.yella-schicketanz.de

Musikalische Früherziehung I ab 4 Jahre

Kinder sind von Musik fasziniert, haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzt die Musikalische Früherziehung an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder. „Musik und Tanz für Kinder“ das Unterrichtskonzept das am Orff-Institut entwickelt wurde, bildet die Grundlage dieses Kurses. Singen und Sprechen - Bewegung und Tanz - Musikhören - Elementares Instrumentalspiel und Bau einfacher Instrumente - Kennenlernen unterschiedlicher Musikinstrumente- Erfahrungen mit Inhalten der Musiklehre sind die sechs Bereiche die flexibel im Unterrichtsverlauf vorkommen. Das Kindermusikheft „Die Tripptrappmaus“ vertieft die Unterrichtsinhalte und lässt die Eltern am Geschehen im Unterricht teilhaben.

Kosten:130.- € für 16 x und 12.- € für das Musikheft

Termine: Dienstag, den 7. März bis 18. Juli 2017 von 16.00 Uhr bis 16.50 Uhr

Musikalische Früherziehung II ab 5 Jahre

Kinder sind von Musik fasziniert, haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzt die Musikalische Früherziehung an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder. „Musik und Tanz für Kinder“ das Unterrichtskonzept das am Orff-Institut entwickelt wurde, bildet die Grundlage dieses Kurses. Singen und Sprechen - Bewegung und Tanz - Musikhören - Elementares Instrumentalspiel und Bau einfacher Instrumente - Kennenlernen unterschiedlicher Musikinstrumente- Erfahrungen mit Inhalten der Musiklehre sind die sechs Bereiche die flexibel im Unterrichtsverlauf vorkommen. Das Kindermusikheft „Hallo Tamukinder“ vertieft die Unterrichtsinhalte und lässt die Eltern am Geschehen im Unterricht teilhaben.**Kosten:**130.- € für 16 x und 12.- € für das Musikheft

Termine: Dienstag 7.März bis 18. Juli 2017 von 17.00 Uhr bis 17.50 Uhr

Anmeldeinformationen allgemein: Yella Schicketanz

Kontakt allgemein: 0160 793 13 94 **Kontakt per Telefon:** 089/811 93 72

Kontakt per E-Mail: yella.schicketanz@web.de

Weitere Infos auf Homepage: www.yella-schicketanz.de

„Abenteuer Farbe“ – Malkurs für Erwachsene

Ziel des Kurses ist das Kennenlernen von Farb- und Gestaltungsgesetzen, sowie diese auch gleich wieder zu „vergessen“! Körper-, Form- und Farbgefühle werden mit Acryl auf der Leinwand entstehen. Samstag wird aufgebaut und grundiert und am Sonntag dann gemalt!

Termine: Samstag von 18.00 - 19.00 Uhr und Sonntag von 12.00 - 17.30 Uhr,

Kurs : 24.06.2017 und 25.06.2017

Kursgebühr: 55,00 € pro Person - Materialgeld extra! Treff Disco

Kursleitung: Gudrun Hofmann, Anmeldung unter Tel. :015786193915 per SMS

Zeichnen für Kinder und Jugendliche (ab 6 Jahre)

Wer Radfahren und Schwimmen gelernt hat, der kann auch Zeichnen lernen.

Erste Zeichengesetze werden Inhalt des Kurses sein. Die Kinder lernen

"sehen" üben, d.h. die Wahrnehmung von Randlinien, Raumformen,

Größenverhältnissen. Wie zeichne ich ein Glas, einen Baum, Tiere, ein

Gesicht? Quereinstieg möglich! **Mindestteilnehmeranzahl ab 5 Kinder**

„Freier Kurs“ Quereinstieg möglich

Kosten: 6,00 € pro Nachmittag

Termine: Immer am Montag von 17.00 - 18.00 Uhr im Bastelraum

Anmeldeinformationen : Gudrun Hofmann Tel. :015786193915 per SMS

Töpfern für Erwachsene (Tischdreh scheiben)

Inhalt des Kurses ist der Aufbau von Gefäßen, das freie Gestalten mit Ton, sowie Glasieren.

Termine:

Kurs I: 24.03.2017

Kurs II: 23.06.2017

jeweils von 19.30 - 22.30 Uhr

Kursgebühr: 20,00 € zzgl. Material- und Brennkosten

Kursleitung: Gudrun Hofmann

Anmeldung: Tel.: 015786193915 per SMS

Töpferkurs (u.a. auf Tischdreh scheiben)

ab 6 Jahre

Inhalt des Kurses ist der Aufbau von Gefäßen, das freie Gestalten mit Ton sowie das Glasieren.

Kosten: 8,00 € pro Nachmittag plus Material- und Brennkosten

Termine: immer am Freitag von 16.00 - 18.00 Uhr im Bastelraum

Anmeldeinformationen allgemein: "Freier Kurs" Quereinstieg möglich

Kursleitung: Gudrun Hofmann

Anmeldung : 015786193915 per SMS

Malen mit Acrylfarben

ab 4,5 Jahren (ohne Eltern)

Wir gehen auf Entdeckungsreise..... Acrylfarbe, Pastellkreiden, Gips, Holz und vieles mehr sind einige der Reisetappen. Am Ende sind wir gespannt, wo wir ankommen. Nebenbei entdecken wir Kunst, Künstler und verschiedene Kunstepochen. Ohne Druck auf Resultate, denn aus jedem Bild, das wir so entstehen lassen, steckt der Zauber eines kleinen Kunstwerkes. Bitte Malerkittel mitbringen.

Kosten: 47,00 € pro Monat inkl. aller Materialien und Verpflegung

Termine: immer Donnerstags, ab Februar 2017 von 15.00 - 16.30 Uhr

Kursleitung: Ulrike Schmidbauer und Michael Hartmann

Kontakt per Telefon: Tel.: 089/3009990

YOGA dynamisch im FAM

Yogakurse mit Petra Mertens am Dienstag Vormittag

Yoga ist mehr als ein heilsames Körpertraining. Denn Yoga führt uns durch regelmäßiges Üben zu körperlicher Vitalität und geistig-seelischer Ausgeglichenheit. Körperübungen, Atemtechniken, Konzentrationsschulung und Entspannungsmethoden ermöglichen uns, den Körper zu kräftigen und von Schlacken zu reinigen und den Geist ruhig und klar werden zu lassen, so dass wir in unsere Mitte finden. Wir üben die klassischen Stellungen des Hatha-Yoga dynamisch mit dem Atem in Bewegungsabfolgen (Vinyasas). Präzise Anweisungen führen sicher in die Übungen und sind somit auch eine Grundlage für das Üben Zuhause. Dieser kraftvolle Yoga-Stil steigert die Atmung und Beweglichkeit, formt den Körper, stärkt die Organe und stabilisiert das Nervensystem. Sie fühlen sich erholt, ruhig und erfrischt.

Kosten: 110,00 € für 8 h,

ca. 80% Kostenrückerstattung durch gesetzliche Krankenkasse möglich

Termine:

Kurs I am Dienstag von 9.00 - 10.15 Uhr und

Kurs II am Dienstag von 10.30 - 11.45 Uhr im Dachgeschoss

8 x ab Di 07.03.2017 - 09.05.2017 und Folgekurse 8 x ab Di 16.05.2017 - 18.07.2017

Anmeldeinformationen: Infos & Anmeldung über meine Homepage, E-Mail oder Telefon, Quereinstieg & Probestunde & Nachholen sind möglich, sofern ein Platz frei ist

Kursleitung: Petra Mertens (Yogalehrerin mit Krankenkassen-Anerkennung)

Kontakt per Telefon: 089/8126461

Kontakt per E-Mail: petra.mertens@yoga-allach.de

Weitere Infos auf Homepage: www.yoga-allach.de

Hormonyoga für Frauen ab 35 Jahre

nach Dinah Rodrigues

Hormonyoga ist ein ganzheitliches und verjüngendes Yoga-Programm, entwickelt von der Brasilianerin Dinah Rodrigues (Psychologin und Yogalehrerin) ursprünglich als hormonelle Yogatherapie. Es hilft bei Problemen in den Wechseljahren, resultierend aus dem Rückgang der weiblichen Hormone und die damit verbundenen Symptome z.B. Hitzewallungen, Depressionen, Schlafstörungen. Hormonyoga ist eine energetische Yoga-Form, mit der wir unseren Energiekörper aufladen und harmonisieren. Dabei lenken wir die Energie zu den hormon-produzierenden Drüsen. Durch spezielle Übungen kann die Hormonproduktion (re)aktiviert und der Hormonabfall verringert, bzw. verhindert werden. Hormonell bedingte Symptome werden gelindert. Für Frauen ab 35 Jahre, Yoga Matte sofern vorhanden, bitte mitbringen. **Kosten:** 150,00 € 10 x
Termine: ab 10.03.2017 - immer freitags von 16.00 - 17.30 Uhr (außer Schulferien)

Glück ist erlernbar

Glücklich sein mit Yoga

Die meisten Menschen erklären Glück zum Ziel Ihres Lebens. Obwohl wir heutzutage so viel Wohlstand und Luxus haben, wie nie zuvor, sind die meisten Menschen tendenziell eher unglücklich. Dabei kann man es lernen, glücklich zu sein. Auf Basis der Erkenntnisse der modernen Glücksforschung, kombiniert mit den Praktiken des traditionellen Hatha-Yoga, erlernen Sie in Theorie und Praxis das Glück in Ihren Alltag zu integrieren. Getreu nach dem Motto: Zufriedenheit ist eine Entscheidung!

Kosten: 130,00 €, 10 x

Termine: ab 10.03.2017 immer freitags von 18:00 bis 19:30 Uhr

Kontakt: Monika Stahl, Zertifizierte Yoga-Lehrerin im Berufsverband der Yogalehrer (Krankenkassenanerkennung)

Kontakt per Telefon: 0176/23205481

Kontakt per E-Mail: MonikaStahl@gmx.de

Weitere Infos auf Homepage: www.happymityoga.wordpress.com

Yoga zum Kraft tanken ...

... für Kleinkind- und Schulkindmütter

Hier findest du den Raum, wieder in Form zu kommen und neue Kraft zu tanken: Dieser Yoga Kurs schult die Körperwahrnehmung. Er verbessert Muskelkraft, Figur und Beweglichkeit. Rücken, Bauch, Beine und Beckenboden werden gestärkt, die Taille gestrafft und die Schultern spürbar entlastet. Du findest in diesem Kurs mehr als ein körperliches Workout.

Yoga & Atem zur Geburtsvorbereitung

Raum für mich, Raum für uns.

Es sind zwei, die geboren werden. Das Kind und die Frau als Mutter. Schwangerschaft und Muttersein - eine Zeit voller Wunder, voller Veränderungen. Hier findest du den Raum, dich selbst - bewusst auf Geburt und Mutterschaft vorzubereiten. Sanfte Übungen stärken den Körper für die Geburt und die Zeit danach. Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken werden gelöst, der Körper kann kraftvoller und beweglicher werden. Rückenschmerzen und andere Schwangerschaftsbeschwerden lindern sich.

Sanftes Yoga für Rücken und Schultern...

...zum Kraft tanken und entspannen

In angenehmer Atmosphäre und schönen, großzügigen Räumen findest du hier Gelegenheit, dich vom Familienalltag frei zu machen und neue Kraft zu schöpfen. Sanfte und achtsame Bewegungen lösen und stärken die Rückenmuskulatur, entspannen Schultern und Nacken. Dein gesamter Körper kann so kraftvoller und beweglicher werden. Auch Bauch, Beckenboden und Beine werden in die Körperarbeit einbezogen. Du findest hier einen entspannten und entspannenden Kurs ohne Hektik und Trubel - dennoch effizient und belebend zugleich.

Genauere Informationen zu den Kursen und Termine auf unserer Homepage unter www.epiphantias-muenchen.de

Anmeldeinformationen allgemein:

Kontakt per E-Mail: petra-heyer@web.de

Weitere Infos auf Homepage: www.bewegungsraeume-muenchen.de

Pilates und Faszientraining

Bindegewebe im Fokus

Faszien sind bindegewebige Strukturen verschiedenster Konsistenz, die den ganzen Körper als umhüllendes und verbindendes Gewebe durchziehen. Ohne dieses Netzwerk würde der Körper nicht funktionieren. Sie unterstützen und schützen ihn, wirken wie elastische Stoßdämpfer bei allen Bewegungen. Nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft können diese durch Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungsabläufe "verfilzen". Die Elastizität nimmt ab, Schmerzen entstehen. Pilates ist die geeignete Trainingsmethode um die Funktionsfähigkeit der Faszien zu verbessern. Die teils kraftvollen aber auch fließend-schmelzenden Übungen, die von der tiefen Bauch und Beckenbodenmuskulatur aus gesteuert werden, wirken sich besonders positiv auf das fasziale System aus. Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Pilates Rolle (Durchm. 15cm, Länge 90cm, mittel-hart) Getränk.

Kosten: 98,00 € 14 x 75 Min.

Termine: Beginn: 10.03.2017 Freitag 10.15 - 11.30 Uhr

14 Kurseinheiten a 75 Minuten (außer in den Ferien) - Großer Saal

Anmeldeinformationen allgemein: Kursleitung Dagmar Labitzke

Tanz- und Pilateslehrerin, Doz. Qigong

Kontakt per Telefon: 089/8929294

Kontakt per E-Mail: dalia@daliamuenchen.de

Tanzen ganz anders

Meditative Kreistänze für Frauen

Im Tanz und Ritual nehmen wir die Jahreszeiten, ihre Feste und Bedeutung wieder intensiver wahr. Dieser Kurs ist durch Meditation und Bewegung im Tanz eine wertvolle Bereicherung für Körper, Geist und Seele. Großer Saal.

Kosten: 8,00 € pro Abend

Termine:

7.3., 21.3., 4.4., 25.4., 9.5., 30.5., 20.6., 11.7., 18.7. und 25.7.2017.

jeweils dienstags 20.00 - 21.45 Uhr

Anmeldeinformationen allgemein: Elisabeth Schindler

Kontakt per Telefon: 089/8121646 oder 08053/3850

Kontakt per E-Mail: er.schindler@web.de

Pilateskurse mit Susanne

mit Kinderbetreuung - Kurse auch für Fortgeschrittene

Pilates verbessert: Koordination, Muskelkraft, Beweglichkeit, Balance, Haltung und Atmung. Schenken Sie ihrem Körper eine Stunde, die ihm wirklich gut tut. Welches Ziel auch immer Sie haben, ich unterstütze Sie darin es zu erreichen, als zertifizierte Trainerin mit langjähriger Erfahrung in Gruppen- und Personaltraining. Lassen Sie sich von meiner Begeisterung für Pilates anstecken. Nach der Stunde werden Sie sich beweglicher, aufgerichteter, straffer und wacher, kurz gesagt: super fühlen. Eine regelmäßige Teilnahme am Kurs ist unbedingt erforderlich. Für Pilates II sind 15 Stunden Vorerfahrung notwendig. Verpasste Stunden können in all meinen Kursen nachgeholt werden. Meine abwechslungsreichen Stunden bereichere ich durch meine langjährigen Erfahrungen als Krankenschwester und vielseitige Sportlerin.

Kosten: 160,00 €/Halbjahr (+60,- € für Kinderbetreuung), bei Buchung eines weiteren Kurses 20,- € Ermäßigung

Kursdauer: 06.03.2017 - 27.07.2017

Montag: 8.20 Uhr Wirbelsäulenpilates, 11.10 Uhr für Anfänger mit Vorkenntnissen mit Kinderbetreuung, abends im Sternengarten Fortgeschrittene 18.00 Uhr, 19.05 Uhr, 21 Uhr

Dienstag: 19.15 Uhr und 20.20 Uhr im Sternengarten

Mittwoch: 9.00 Uhr Fortgeschrittene und 11.00 Uhr Mittelstufe

Donnerstag: 8.20 Uhr Fortgeschrittene

Anmeldeinformationen allgemein: Infos und Anmeldung gerne über meine Homepage, E-Mail oder Telefon

Kontakt per Telefon: 0151/26164484

Kontakt per E-Mail: susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

Weitere Infos auf Homepage: www.musik-tanz-pilates.de

Zumba am Vormittag

Schwitzen mit Spaß

Zumba - Dance Fitness wer mal richtig schwitzen will, der ist hier richtig :-)
Zumba lieben garantiert alle, die sich keine komplexen Choreografien merken wollen, sich aber gerne zu toller Musik bewegen! Ausprobieren! Mit Spaß purzeln Kalorien und Pfunde, Eure Beweglichkeit und Kraft wird garantiert zunehmen!

Meine Abendkurse findet ihr auf meiner Homepage.

www.musik-tanz-pilates.de

Kosten: 140,- €/Halbjahr, bei Buchung eines weiteren Kurses 20,- €

Ermäßigung

Kursdauer: 06.03.2017 - 27.07.2017

Termine: Mo. 10.20 - 11.00 Uhr, Mo. 11.10 - 11.55 Uhr, Mi. 10.05 - 10.55Uhr

Anmeldeinformationen allgemein: Infos und Anmeldung gerne über meine Homepage, E-Mail oder Telefon

Kontakt per Telefon: 0151/26164484

Kontakt per E-Mail: susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

Weitere Infos auf Homepage: www.musik-tanz-pilates.de

Bewegter Rücken

Haben Sie Rückenschmerzen oder wollen Sie sich im Alltag bewusst rückenfreundlich bewegen? Dann nutzen Sie diese Gymnastikstunde, um sich ohne Kinder "rückenfit" zu machen.

Kosten: 50,00 € für 10 x

Termin: Freitag von 9.00 - 10.00 Uhr

Anmeldeinformationen allgemein: Marion Pöttsch

Kontakt per Telefon: 08131/1297171

Gymnastik für alle, die fit bleiben wollen

Bewegung ist die beste Medizin

Lust auf Bewegung? Mit Spaß und Freude werden bei rhythmischen Übungen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, inklusive Schulung der Tiefensensibilität (Propriozeption). So erhöht sich dabei die körperliche u. geistige Leistungsfähigkeit, die Alltagskompetenz wird verbessert und schließlich das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert.

Kosten: 4,50 € / Stunde

Termine: jeweils donnerstags von 09.00 - 10.00 Uhr im Dachgeschoss

Kontakt per Telefon: 089/1411203

Kontakt per E-Mail: Robert.Sandler@kabelmail.de

Qigong

Qigong ist eine sanfte Atem- und Bewegungsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin. In Verbindung mit Akupressur und Selbstmassage wirkt es unterstützend bei vielen chronischen Krankheiten und stärkt den gesamten Bewegungsapparat. Ziel des Kurses ist Stressabbau und die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. **Kosten:** 99,00 €

Termine:

Januar - April :

23.1./30.1./6.2./13.2./20.2./6.3./13.3./20.3./27.3./3.4. NT

=10 Termine (plus NT)

April - Juli:

24.4./8.5./15.5./22.5./29.5./19.6./26.6./3.7./10.7./17.7./24.7. NT

=10 Termine (plus NT)

jeweils Montags von 18.15 - 19.45 im Dachgeschoss

Kontakt allgemein: Kursleitung: Gisela Firmhofer (zertifizierte Qigong-Lehrerin)

Kontakt per Telefon: 089/81320296

4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen

Vortrag und Gespräch für Eltern

Vielleicht sind auch Sie verunsichert über den "richtigen" Weg in der Erziehung und suchen nach Grundlagen, die Ihnen Orientierung bieten können. An diesem Abend werden Ihnen vier Werte mit lebensnahen Beispielen vorgestellt, die ein tragfähiges Netz für eine gute Entwicklung von Kindern wie von Familien sind: Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung (nach Jesper Juul, dänischer Familientherapeut und Buchautor)

Kosten: 13,00 €, für Paare 20,00 €

Termin: Dienstag, 28.03.2017, 20.00 - ca. 22.00 Uhr in der Disko

Kontakt allgemein: Anmeldung direkt bei Hilde Bortlik

Kontakt per Telefon: Tel. 08131 - 317 47 05

Kontakt per E-Mail: hilde.bortlik@web.de

18, 20, Zwo

Skat - ein Wochenendkurs für (Wieder-)Einsteiger

In diesem Kompaktkurs lernen Sie Reizen, Drücken, Stechen - sprich: Deutschlands beliebtestes Kartenspiel kennen und lieben. Dank der 2.753.294.408.504.640 möglichen Kartenverteilungen ist Langeweile ausgeschlossen und Spaß garantiert. Skat eignet sich ideal auch als Einstieg die Kartenspielfamilie von Schafkopf, Doppelkopf oder Bridge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ideal für alle ab ca. 9 Jahren sowie ganze Familien oder Gruppen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt, es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Kosten: 25 € p.P. / 20 € p. Familien-/Gruppenmitglied

Termine:: Sa 28.01. + So 04.06.2017, jeweils 14 - 17 Uhr

06.05. + 07.05.2017

24.06. + 25.06.2017

Kontakt allgemein: Infos und Anmeldung direkt bei Stefan Jurkiewicz, Spiele Regisseur

Kontakt per Telefon: 089/2035 7807 oder 0172/6818283

Kontakt per E-Mail: www.spieleregisreur.de

Familienfreundliche Gottesdienste in der Epiphaniaskirche

Einmal monatlich finden **Mini- und Kindergottesdienst** statt.

Zu den **Mini Gottesdiensten** sonntags um 11.15 Uhr in der Kirche sind Klein- und Kindergartenkinder zusammen mit ihren Begleitern (Eltern, Großeltern, Paten) herzlich eingeladen.

Die **Kindergottesdienste** sind gedacht für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren und finden sonntags um 10.00 Uhr im Dachgeschoss des Gemeindezentrums statt, sodass die Eltern zeitgleich den Gottesdienst in der Kirche besuchen können.

Familiengottesdienste finden fünfmal im Jahr statt, am Palmsonntag, am Gemeindefest, an Erntedank, am 1. Advent und an Heiligabend.

Die genauen Termine erfahren Sie auf unserer **Homepage**:
www.epiphantias-muenchen.de unter Gottesdiensttermine.

Öffnungszeiten im FAM

Alle Kurse, Gruppen und Treffs finden während der Schulzeit statt. In den Faschingsferien (27.02. - 03.03.17), den Osterferien (10.04. - 21.04.17), Pfingstferien (06.06. - 16.06.17) und in den Sommerferien (31.07. - 11.09.17) bleibt unser Zentrum geschlossen!

Familienzentrum FAM

der evang.-luth. Epiphaniaskirche Allach-Untermenzing
St.-Johann-Str. 26, 80999 München, Tel.: 089/81299681

E-Mail: fam.epiphantias-m@elkb.de

Bürozeiten: Dienstag von 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch von 9.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag alle 14 Tage von 16.00 - 18.00 Uhr

Bankverbindung:

Raiba Muenchen Nord E.G. BLZ 701 694 65 Konto 100 308 889
BIC GENODEF1M08 IBAN DE527016 9465 0100 3088 89
BIC GENODEF1M08 IBAN DE527016 9465 0100 3088 89

