

## November 2022

Angebote sind vorwiegend unentgeltlich, oder zu familienfreundlichen Preisen. Kostenpflichtige Angebote sind mit einem \* gekennzeichnet. Wenn Sie an einem Angebot teilnehmen möchten, oder konkrete Fragen zu einem Angebot haben, nehmen Sie bitte Kontakt zu den Veranstaltenden auf. Wenn Sie einen eigenen Kurs anbieten wollen, kontaktieren Sie bitte Angela Matthies (Koordination Familienzentrum) per E-Mail an familienzentrum@trebur.de.



Handlungsfelder

Bildung und  
Erziehung

Beratung und  
Information

Begegnung  
und Austausch

Unterstützung  
von Körper und Geist

### Montag

**Elterncafé mit Stillberatung**  
jeden Montag  
15:00 bis 16:30 Uhr  
**Anmeldung erforderlich unter:**  
muettercafetrebud@gmail.com

*In Kooperation mit der KiTa "Pustebblume"  
Astheimer Str. 88 (Bewegungsraum)*

### Job- und Ausbildungshilfe für Jugendliche

**Unterstützung** z. B. bei Behördengängen, bei der Suche nach der geeigneten Arbeitsstelle, beim Schreiben von Bewerbungen, bei der Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche.  
**Beratung** rund um die Zukunftsplanung.  
**Information und Hilfestellung** bei der Berufsorientierung, auch in Form von möglichen Ausbildungsberufen. Stressfreie, inhaltliche Vorbereitung auf Einstellungs-Tests.  
Anmeldung erforderlich unter:  
simone.walter@kiju-trebud.de  
oder 06147-2523

*In Kooperation mit der Kinder- und  
Jugendförderung Trebur, Große Grabengasse 1*

### Dienstag

#### Sprechzeit für Frauen: "Berufliche Zukunftsgestaltung"

Am **01.11.** zwischen 9:30 und 12:30 Uhr  
**Anmeldung mit Terminvereinbarung erforderlich** bei Sabine Flügel im  
Frauenzentrum Rüsselsheim unter: info@frauenzentrum.de

*Im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-Straße 27, (Eingang Ost | 1. OG)  
Familienzentrum-Raum*

#### YIN YOGA\*

18 bis 19:30 Uhr  
(01. | 08. | 15. | 22. | 29.11.)  
**Anmeldung für 5 Kurse in Folge erforderlich unter:**  
soniafinger@aol.com

#### YIN YOGA\*

20 bis 21:30 Uhr  
(01. | 08. | 15. | 22. | 29.11.)  
**Anmeldung für 5 Kurse in Folge erforderlich unter:**  
soniafinger@aol.com

*Im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-Straße 27, (Eingang West | EG)  
Bewegungsraum*

#### Autogenes Training\*

19:30 bis 21 Uhr (01. | 08. | 15.11.)  
**Anmeldung für 8 Kurse in Folge erforderlich unter:**  
christine\_schappert@web.de

*In Kooperation mit der KiTa „Kleine Welt“, Schulstraße 7 (OT Geinsheim)*

### Mittwoch

#### Ving Tsun für KiTa-Kids\*

14:30 bis 15:30 Uhr  
(02. | 09. | 16. | 23.11.)  
**Anmeldung für 4 Kurse in Folge erforderlich unter:**  
familienzentrum@trebur.de

*Im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-Straße 27, (Eingang  
West | EG) Bewegungsraum*

#### YIN YOGA\*

18:30 bis 20:00 Uhr  
(02. | 16. | 23. | 30.11.)  
**Anmeldung für 5 Kurse in Folge erforderlich unter:**  
soniafinger@aol.com

*Im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-Straße 27,  
(Eingang West | EG) Bewegungsraum*

#### Spieleabend

18:00 bis 22:00 Uhr  
(02.11. | 16.11.)  
**Anmeldung erwünscht unter: cnauheimer@gmail.com**

*Im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-Straße 27,  
(Eingang Ost | 1. OG) Familienzentrum-Raum*

Treffpunkt für unsere ukrainischen Gäste

#### Café Ukrajina

**Місце зустрічі наших українських гостей**  
jeden Mittwoch  
17:00 bis 19:00 Uhr

*In Kooperation mit dem sozialen Netz Trebur, Im Café  
Wunderbar, Kleine Grabengasse 7*

### Donnerstag

#### Musikschule\*

15 bis 21 Uhr  
Termine nur nach Vereinbarung.  
Kontakt erforderlich unter  
kulturbuero@trebur.de

*Im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-  
Straße 27, (Eingang Ost | 1. OG)  
Familienzentrum-Raum*

#### Hatha/Flow YOGA (sanft)\*

17:30 bis 19:00 Uhr  
(03. | 10. | 17. | 24.11.)  
**Anmeldung für 5 Kurse in Folge  
erforderlich unter:**  
soniafinger@aol.com

#### Hatha/Flow YOGA\*

19:30 bis 21:00 Uhr  
(03. | 10. | 17. | 24.11.)  
**Anmeldung für 5 Kurse in Folge  
erforderlich unter: soniafinger@aol.com**

*Im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-  
Straße 27, (Eingang West | EG)  
Bewegungsraum*

### Freitag

#### Erziehungsberatung

8 bis 9 Uhr  
9:15 bis 10:15 Uhr  
10:30 bis 11:30 Uhr  
**(11.11.)**

Termine nur nach **Vereinbarung  
über Frau Perlicki**  
**(Tel. 06147 579796)**

*Im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-  
Straße 27, (Eingang Ost | 1. OG)  
Familienzentrum-Raum*

#### Entspannt ins Wochenende\*

Techniken zur Entspannung In  
Kombination mit Aromaölen.  
18 bis 19:00 Uhr

04.11.  
YOGA NIDRA & LAVENDEL

11.11.  
KLANGREISE & SANDELHOLZ

25.11.  
YIN YOGA & TONKA

**Anmeldung erforderlich unter:**  
**soniafinger@aol.com** oder per Telefon:  
0177 693 1936

*Im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-  
Straße 27, (Eingang West | EG)  
Bewegungsraum*