



Offene Angebote und Kurse in Nienhagen, Wathlingen, Wienhausen!

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“

Wer kennt dieses Sprichwort nicht. Überall auf der Welt lernen Kinder von Erwachsenen, was „man wie, wann und wo isst“; Ernährung ist ein Riesenthema in den Familien. Das ist einerseits gut, andererseits setzt es uns als Eltern aber auch mächtig unter Druck! Zahlreiche „Mom-fluencer“ der perfekten Internetfamilien gaukeln uns eine Idylle vor, die mit einem „fresh Oatmeal“ zum Frühstück beginnt und einem „homemade bread“ am Abend endet. Doch das sieht in der Familien-Realität oft anders aus? Da wird „eben schnell eine Pizza bestellt“, ein Schokoriegel gekauft, wenn die Kinder nörgeln oder einfach ein Fruchtjoghurt gegessen, der mehr Zucker enthält als man es ihm ansieht.

Damit Kinder ein für ihr Leben kluges Essverhalten entwickeln, gibt es eigentlich nur zwei Wege: Erstens lernen sie immer von ihren Eltern und möchten am liebsten das essen, was alle auf dem Teller haben und zweitens... wollen sie natürlich stark und schlau werden. Und nur wer Starkmacher und Schlaustoffe ist, wird eben – stark und schlau!

Die Stark- und Schlaustoffe sind im KESS überall zu finden: In Kursen und im Tagesmutterladen wird Brotteig geknetet, es gibt Porridge im offenen Treff und in einem kleinen Heftchen hat unsere Ehrenamtlichen-Denkwerkstatt-Team tolle Rezepte für Euch gesammelt. Lasst es Euch schmecken!

Euer KESS Team

NEU Gründe Deinen eigenen Baby-Klub!

Du möchtest endlich mal wieder etwas für Dich tun? Zeit mit den schönen Dingen des Lebens verbringen und das am besten zusammen mit anderen netten Menschen? Dann bist Du im KESS-Klub-Angebot richtig! Ihr wollt regelmäßig miteinander kochen, nähen, Spiele spielen oder über Themen sprechen, die Euch interessieren? Und dafür sucht Ihr einen gemütlichen Ort mit ausreichend Platz, um Euch regelmäßig treffen zu können? Meldet Euch bei uns im Büro. Unser Raumplan ist zwar schon gut gefüllt, aber vielleicht finden wir mit Euch gemeinsam eine Lücke.

Auch wenn Ihr noch Mitstreiter*innen sucht, machen wir für Euch die Werbung.

Was wir brauchen:

- Eine feste Ansprechperson,
- verbindliche Absprachen und
- die Zusage, dass Ihr den Raum so hinterlasst, wie Ihr ihn vorgefunden habt.

Schon jetzt gibt es einige Gruppen, die sich regelmäßig im "Klub-Format" treffen. Sie kochen, sprechen über Literatur, machen Musik, spielen Gesellschaftsspiele oder treffen sich mit ihren Babys. Ruft einfach an und wir lernen uns kennen!

Ankommen

Eine Postkarte genügt – und Sie verabreden sich – im KESS oder zu Hause – mit einer ehrenamtlichen **Baby-Begrüßerin**, die Ihnen Informationen und Unterstützung anbietet. Brauchen Sie Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, in ganz praktischen Dingen oder möchten Sie wissen, wo Sie andere Familien treffen können?

Für werdende und „frischgebackene“ Eltern

Unsere Hebamme Cathrin Meinecke-Büchler bietet Kurse rund um die Schwangerschaft und Baby-Massage an. Weitere Infos auf Anfrage!

Offener Baby-Treff

für „frischgebackene Familien“ mit ihren Babys im Alter von 0-12 Monaten
Auf Euch wartet das Super-Food Porridge mit leckerem Topping.
jeden Mittwoch, 10.30 – 12.00 Uhr KESS Nienhagen. Maren Berg freut sich auf Euch!

Offener Baby- und Kleinkind-Treff

für „junge Familien“ mit ihren Babys und Kleinkindern einfach Klönen und Kontakte knüpfen und danach eine leckere selbstgekochte Gemüsesuppe genießen.
jeden Donnerstag, 10.30 – 12.00 Uhr KESS Nienhagen. Inga Ernesti und Maren Berg freuen sich auf Euch!

Familien Erlebnis-Treff

für Mütter, Väter, Großeltern mit ihren Klitzekleinen, Abenteurern oder Weltentdeckern
Jeden: Mo. 10.30 Uhr – 12.00 Uhr KESS Wienhausen
Di. 10.30 Uhr – 12.00 Uhr KESS Wathlingen

Wir bieten Ihnen und Ihren Kindern tolle Spielmöglichkeiten, gute Gespräche und neue Kontakte in unserer gemütlichen KESS-Atmosphäre – dieses Angebot ist unverbindlich und kostenlos.
Angelina Haupt, Nicole Kein, Maren Berg und Henriette Menzel freuen sich auf Euch!

Väter-Feierabend – Offener Treff

Ihr wollt gerne entspannt Zeit mit eurem Kind verbringen – habt Lust euch mit anderen Vätern auszutauschen? Kommt einfach vorbei! Hier im KESS können die Kleinen Neues erkunden und sich auszutoben, Ihr in Ruhe einen Kaffee oder Tee trinken und miteinander klönen. Dazu gibt es Abendbrot, im besten Fall sind also alle im Anschluss müde, satt und glücklich.

jeden Donnerstag von 17.00 bis 18.00 im KESS Nienhagen
Leitung: Michel Gottschlich

Freunde finden

Hygge-Zeit miteinander singen, bewegen und entspannen

Wir treffen uns jeden Donnerstag von 8.15 Uhr bis 8.30 Uhr auf dem Herzogin-Agnes-Platz am KESS Einfach kommen und mitmachen!

Markt-Café – Familiencafé

Einfach Klönen bei Kaffee und Tee und die Kinder spielen...
Freitag 15:00 Uhr – 16:30 Uhr KESS Nienhagen
Imke Faßbender und Ayfer Dag freuen sich auf Euch!

Spiel und Spaß – Sonntags-Ausflug ins KESS

Hier könnt Ihr an einem **Sonntagvormittag im Winter** mit Euren Kindern interessante Bewegungslandschaften in den Räumen erkunden, ein selbst mitgebrachtes Frühstück in der Guten Stube genießen. Gerne könnt Ihr Euch auch mit anderen Familien dazu verabreden.

Sonntag von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr im KESS Nienhagen – Termine auf Anfrage, Anmeldung erforderlich.

Wichtelspielplatz am KESS Nienhagen

täglich von 9.00 Uhr – 17.00 Uhr geöffnet.
kann außerhalb der Öffnungszeiten für Treffen genutzt werden. Kleine Wichtelhäuser, eine einfache Sandkiste, ein Barfußpfad und Sitzgruppen laden zum Verweilen ein.

Auch in unseren **Guten Stuben** in Nienhagen, Wathlingen und Wienhausen können Sie sich mit anderen treffen. Rufen Sie uns einfach an und wir schauen gemeinsam in die Terminkalender.

Beratung – Zeit für mich

Unser Beratungsteam ist für Sie da – zu allen Themen, die Sie bewegen.

Die Familiensprechstunde in den Samtgemeinden Wathlingen und Flotwedel

Wir unterstützen Familien in allen Lebenslagen. Mit unserem Konzept verbinden wir bestehende Angebote und schaffen die Möglichkeit, Wünsche und Anliegen von Familien unter einem Dach beraten zu können:

Agentur für Arbeit Celle **Sabine Mix**, Wiedereinstiegsberaterin, Arbeitsvermittlung
Informationen zum beruflichen Wieder-Einstieg

Familienervice **Imke Faßbender**, Vermittlung von haushaltsnahen Dienstleistungen, Tagespflegepersonen, Babysittern und Nachhilfekräften

Lebensberatung **Angelina Haupt**, Dipl.-Soz.päd. und **Peter Klages**, Familiencoach
Einstiegsberatung für Familien in alle Lebenslagen

Beratung Kinderbetreuung

für 1-3 Jährige **Angelina Haupt**, Dipl.-Soz.päd.

Pflegeberatung PflegeStützpunkt Niedersachsen/Celle
Informationen, Beratung oder Hilfe rund um das Thema Pflege. Termine auf Anfrage

Beratung u. Information zur Entwicklung ihres Kindes Unser Team aus Ergotherapeutin, Psychologin und Sozialpädagoginnen steht Ihnen zur Verfügung.

Familiencoaching **Angelina Haupt**, Dipl.-Soz.päd. und **Peter Klages**, Familiencoach
Unsere Familiencoaches unterstützen Familien dabei ihr Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Familienrat Eine mögliche Methode zur Unterstützung bei Konflikten in der Familie.
Die Familie kann man sich nicht aussuchen – Wer in den Familienrat kommt schon!

Unser Familienbüro ist für weitere Informationen und Terminvereinbarungen geöffnet!

Jugendsprechstunde im KESS Wathlingen

Beratungsangebot für Jugendliche.
Anfragen und Terminvereinbarung werden im KESS-Büro Nienhagen vertraulich entgegen genommen.

KESS Akademie

Vortragsreihe für Pädagoginnen und Pädagogen aus Kita, Schule, Tagespflege und Verwaltung sowie für Eltern
Interessante Vorträge erwarten euch in 2025 – lasst euch überraschen.

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich! **Weitere Infos und Anmeldung im KESS-Büro Nienhagen**



Nicole Kein



Angelina Haupt



Lisa Thiel



Inga Ernesti



Peter Klages



Josi Prill



Chantal Roy



Kristina Gisinger



Imke Faßbender

Familienzeit

Baby-Erlebniskurse

0 – 1-jährige Klitzekleine mit ihren Eltern

Babys und Kleinkinder lieben Wiederholungen, Routinen und Rituale. Der **Kurs findet 1x in der Woche mit der gleichbleibenden Gruppe** statt, sodass ihr die Zeit mit eurem Baby voll auskosten könnt.

Eure Kursleitungen sind Imke Faßbender, Ergotherapeutin, Maren Berg, Sozialpädagogin B.A. und Kerstin Gisinger, päd. Mitarbeiterin und Qualifizierung zur Eltern-Kind-Übungsleiterin

Kurse starten im Januar, März, Juni und September 2025 8 x 1,25 U-Std. 55,-€

Anmeldung über das Kursbuchungssystem unter www.familienzentrum-kess.de

Du hast kein Smartphone oder hast nichts Passendes gefunden? Dann rufe bei uns im KESS-Büro unter **05144 97 06 27** oder **05149 18 55 59** an oder schreibe uns eine Mail an **mgh@familienzentrum-kess.de** und wir überlegen gemeinsam.

Klitzekleine Eins (3. – 5. Monat)

Euer Baby ist gut auf dieser Welt angekommen und möchte sie behutsam und geborgen entdecken. Bei uns gibt es noch mehr Klitzekleine und deren Eltern, die sich auf neue Kontakte freuen.

Unsere erfahrene Kursleiterin schafft mit euch gemeinsam eine anregende Umgebung, welche die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit fördert. Ihr werdet ausreichend Gelegenheit zu Austausch und Kommunikation mit anderen Teilnehmer*innen haben.

In dem Kurs lernt ihr

- die Signale eures Babys besser zu verstehen,
- könnt die Bindung zu eurem Baby stärken ohne vom Alltag abgelenkt zu werden und eure Körperwahrnehmung, wie auch die eures Babys, fördern.
- gemeinsame Entspannungseinheiten, ersten Fingerspiele und Bewegungsübungen sowie
- anregende Babymassagen kennen.

Klitzekleine Zwei (5. – 7. Monat)

Euer Kind wird mobiler und fängt langsam an selbst die Welt zu erkunden. Gemeinsam mit anderen können sich eure Kinder im Miteinander entwickeln, Bewegungs- und Spiellandschaften entdecken und einfach Spaß haben.

In diesem Kurs werden auch **Babygebärden** eingeführt, die es euch und eurem Kind ermöglichen, noch besser in Kommunikation zu kommen. Ein Baby, welches sich erfolgreich mitteilen kann, erlebt sehr viel Selbstwirksamkeit und Freude an der Kommunikation und ist motiviert in der Sprachentwicklung.

Euer Baby entwickelt sich rasant. Es kann nun schon ganz gut Farben und Formen erkennen. Mit kontrastreichem **interessantem Spielmaterial** wird es angeregt, seine Umwelt noch intensiver zu erkunden. Auch das Prinzip von Ursache und Wirkung wird jetzt intensiv erforscht und euer Kind kann sich Reihenfolgen und Abläufe merken.

Mit Bewegungsliedern, Kniereitern und Fingerspielen kommt auch der Spaß an **Bewegung und Musik** nicht zu kurz.

Klitzekleine Drei (7. – 9. Monat)

Euer Kind krabbelt, rutscht und rollt und freut sich über Bewegungs- und Spiellandschaften, die auf seine Bedürfnisse abgestimmt sind. Hochziehen, Klettern und Hüpfen wollen schließlich auch im sicheren Rahmen erprobt werden.

Wer so viel Neues ausprobiert, fällt auch mal hin und erlebt **Frustration**, lernt durchzuhalten und **Erfolgerlebnisse** zu haben.

Erste Übungen für die Feinmotorik, zur Kraftdosierung sowie die Förderung von taktiler Wahrnehmung unterschiedlicher Materialien und Konsistenzen stehen unter Anderem auf dem Programm. Hier darf auch mal durch den Wackelpudding gerutscht werden.

Klitzekleine Vier (9. – 12. Monat)

Euer Kind kommt demnächst in die Krippe oder zur Tagesmutter? Bald wird euer Baby zum Kleinkind und es weiß jetzt schon genau, was es will. Im KESS kann es lernen, wie ein Sitzkreis funktioniert und kann sich mit den Strukturen einer Gruppe vertraut machen. Natürlich soll das Ganze auch jede Menge Spaß machen!

Wir werden feststellen, dass eine sichere Bindung und **das erste Loslösen** voneinander kein Widerspruch sind. Denn euer Kind weiß immer, dass ihr der sichere Hafen seid und kann sich von da aus auf Entdeckungsreise begeben.

Ein Schwerpunkt des Kurses wird auch der **Bewegungsübergang** sein. Euer Kind kann sich möglicherweise schon hochziehen, wagt die ersten Schritte und den freien Stand. Durch diese neuen Perspektiven ergeben sich ganz neue Welten, die erkundet werden wollen.

Auch das **Imitationsverhalten** und die **Interaktion** gewinnen an Bedeutung. Winken, Klatschen, Spielsachen wegnehmen – miteinander Spielen und voneinander Lernen werden immer wichtiger.

Kinder-Erlebnis-Kurse

Kurse für Abenteuer und Weltentdecker findet 1x in der Woche mit der gleichbleibenden Gruppe statt und starten im Januar, Mai und September 2025

Anmeldung über das Kursbuchungssystem unter www.familienzentrum-kess.de

Du hast kein Smartphone oder hast nichts Passendes gefunden? Dann rufe bei uns im KESS-Büro unter **05144 97 06 27** oder **05149 18 55 59** an oder schreibe uns eine Mail an **mgh@familienzentrum-kess.de** und wir überlegen gemeinsam.

1 – 3-jährige Abenteuerer mit ihren Eltern

Geschmackvolle Weltreise 10 x 2 U-Std. 92,-€ inkl. Lebensmittelkosten

Verschiedene Kulturen, verschiedene kulinarische Genüsse, eine Sprache
Dieser Kurs richtet sich an internationale Familien mit ihren Kindern von 1 bis 3 Jahren.
Wir wollen gemeinsam verschiedene Kulturen kennenlernen, landestypisches gesundes Essen zubereiten und essen und dabei spielen, singen und Deutsch sprechen.
Ltg: Maren Berg, Sozialpädagogin B.A.

Bewegungswerkstatt 10 x 1,25 U-Std. 82,-€

für 1 - 3 jährige Kinder mit Eltern
Bewegungslandschaften haben für Kinder aller Altersgruppen einen hohen Aufforderungscharakter. Beim Rollen, Krabbeln, Klettern, Balancieren, Rutschen, Greifen und vielem mehr bekommen die Kinder die Möglichkeit ihre Umwelt zu entdecken und eigenständige Entscheidungen zu treffen. Sie lernen so ihre Fähigkeiten einzuschätzen und zu erweitern.
Während des Kurses werden durch die gemeinsame Mama oder Papa-Kind-Zeit positive Bindungserfahrungen gesammelt, welche einen großen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden und das Sozialverhalten haben.
Ltg: Imke Faßbender, Ergotherapeutin

Musikwerkstatt 10 x 1 U-Std. 72,-€

Dass rhythmische Klänge und Musik schon die Aller kleinsten positiv beeinflussen, beruhigen oder anregen können, überrascht kaum. So ist es doch der Herzschlag der Mutter, der bereits im Mutterleib hörbar ist und so ein Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit vermittelt. Das Rhythmusgefühl liegt uns buchstäblich im Blut und ist fester Bestandteil unserer Kultur.
In der Musikwerkstatt machen wir uns diese Fähigkeit zu nutze. Mithilfe von Reimen, Singen und Klatschen wird der Spracherwerb gefördert. Wir lernen gemeinsam erste Musikinstrumente kennen, lauschen bekannten Musikstücken und bewegen uns zur Musik. Ab und zu wollen wir auch kreativ gestalten, z.B. kleine Musikinstrumente herstellen um dann gemeinsam damit zu musizieren.
Ltg: Inga Ernesti, päd. Mitarbeiterin, Musikgarten-Trainerin

Mama, Papa und Baby – Zusammen sind wir stark 10 x 1,25 U-Std. 60,-€

Indoor-Kurs für Mütter und Väter mit Kind
Sport mit Baby macht Spaß und ist eine wunderbare Mama-Papa-Zeit. Gemeinsam stärken wir durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen die Muskulatur mit Übungen, die Mama, Papa und Baby Spaß machen und schließen mit einer Entspannungseinheit ab.
Ltg: Imke Faßbender, Ergotherapeutin und Josephine Prill, Pilates- und Fitnessstrainerin

Tagesmutterladen im KESS Nienhagen

Reguläres Kinderbetreuungsangebot für „Weltentdecker“ vom 8. Lebensmonat bis 3 Jahre Montag bis Freitag im Zeitraum von 7.00 Uhr bis 16.00 Uhr möglich. Anmeldung rechtzeitig erforderlich. Möchten Sie nähere Informationen über die Betreuung Ihres Kindes erhalten, dann vereinbaren Sie einen Termin im KESS-Büro. Angelina Haupt, Dipl.-Soz.päd., Leitung Tagesmutterladen

3 – 6-jährige Weltentdecker

Musikalische Weltentdecker für Kinder ab 3 Jahre mit Eltern 10 x 1 U-Std. 72,-€

Gemeinsames Singen und Musizieren macht Spaß. Aber es ist so viel mehr als das.
Wir begeben uns in diesem Kurs auf eine gemeinsame Reise zu verschiedenen Orten auf unserer Erde und hören und erleben deren Klänge. Dabei lernen wir etwas über die Vielfältigkeit von Gesellschaft und Kulturen. Ob rhythmische Trommelklänge aus Afrika, elegante Chansons aus Frankreich, feuriger Flamenco aus Spanien oder schwungvoller irischer Folk; wir werden einiges spannendes über verschiedene Länder, Kulturen und Musikstile erfahren und ausprobieren.
Ltg: Inga Ernesti, päd. Mitarbeiterin, Musikgarten-Trainerin

Yoga für Kinder ab 5 Jahre ohne Eltern 8 x 1,25 U-Std. 70,-€

Yoga ist eine Lebenseinstellung und schafft die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Hier stärken wir spielerisch das Körperbewusstsein und geben Impulse zur Entspannung. Jede Woche erleben wir gemeinsam neue Abenteuer, die Körper, Geist und Seele stärken.
Meldet euch jetzt an für eine Reise in die Welt der kindlichen Achtsamkeit.
Ltg: Lisa Thiel, Yogatrainerin für Kinder



Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum KESS
Herzogin-Agnes-Platz 1
29336 Nienhagen

Tel. 05144-970627
www.familienzentrum-kess.de
mgh@familienzentrum-kess.de

[mgh_familienzentrum_kess](https://www.instagram.com/mgh_familienzentrum_kess)
Unser Tagebuch im Internet: blog.familienzentrum-kess.de



Maren Berg

