

Angebote

Sonstige

10. Funktionelle Gymnastik mit Musik

Kräftigung - Dehnung - Ausdauer - rückengerecht und mit Spaß - modernes Beckenbodentraining.

Ort: Michael-Denzlinger-Haus (EG), Hochdorferstr. 2, Hochdorf
Zeit: **Montag, 08.45 Æ 09.45 Uhr** (Kurs A)
Montag, 16.00 Æ 17.00 Uhr (Kurs B)
Regelmäßiger Neubeginn von Kursen
Gebühr: 50,- " (10 x)
Info/Anm.: Uschi Hummel, Physiotherapeutin, 07665 95837

Haus und Garten

Der Garten und Spielplatz darf jederzeit von unseren Mitgliedern auf eigene Verantwortung genutzt werden. Zudem erhalten Mitglieder einen Code, mit dem sie Zugang zu den Sandelsachen und Spielgeräten in Gartenhäuschen und Garage haben.

Unsere Räumlichkeiten können von den Mitgliedern für Geburtstage und Feiern gemietet werden (Info & Reservierung bei Felicitas Baumann, 0176 42623636 oder per e-Mail an familien-treff-hochdorf@gmx.de).

Aktuelle Informationen

finden Sie in sHochdorf Aktuell%und auf unserer Homepage
www.familien-treff-hochdorf.de



Stand: September 2023

Volksbank Freiburg e. G., IBAN: DE 14 6809 0000 0052 1977 08

Angebote

für Kinder und Erwachsene

1. BABYCAFÉ MIT GÄSTEN

Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr werden in gemütlicher, entspannter Atmosphäre von den Babycafé-Leiterinnen begleitet. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Zeit: **Freitag, 9.30 Æ 11.00 Uhr (nicht in den Schulferien)**
Ort: In den Räumen oder im Garten des Familien-Treffs

Gebühr: Das Babycafé wird durch **STÄRKE** gefördert und kann dadurch kostenlos angeboten werden.

Info: Susanne Federspiel, 0174 2183182, zertif. Babycafé-Leiterin

2. Spielgruppen

Ein Ort für Mütter und Väter mit ihren Babys bzw. Kleinkindern zum Spielen, Kennenlernen, Erfahrungen austauschen, u.v.m.

Spielgruppe ab 2 Jahren **Montag 15 Æ 17 Uhr**
Info & Anmeldung: Barbara Heim, 0176 84494523

Spielgruppe ab 4 Jahren **Donnerstag, 15 Æ 17 Uhr**
Info & Anmeldung: Sandra Rohde, 0160 5221020

3. Musikalische Früherziehung mit Panpan

Zeit: **Panpino (3 - 4 Jahre): Dienstag 15.00 Uhr**
Panpan (4 - 6 Jahre): Dienstag, 16.00 Uhr
Der Kurs findet semesterweise (Apr. - Sept. und Okt. . März) statt.
Gebühr: 29 " / Monat
Info/Anm.: Natalie Haberstroh, 0160 1564147, solem-akademie@gmx.com

Angebote

für Kinder und Erwachsene

4. Second-Händchen

Der Hochdorfer Kinder-Secondhand-Laden. Wir nehmen und bieten gebrauchte Kinderkleidung und -schuhe (Gr. 50-140) sowie Umstandsmode.

Öffnungszeiten: **Montag: 9.00 € 12.00 Uhr**
14.00 € 16.30 Uhr
Mittwoch: 9.00 € 12.00 Uhr

Tel.: 0 76 65/93 00 25, Kleider-Annahme während der Öffnungszeiten

Wir möchten mit unserem Laden einen Beitrag zum Wiederverwenden von Kleidung leisten, den Hochdorfer Familien eine günstige Einkaufsmöglichkeit bieten und durch die ehrenamtliche Arbeit den Verein und dessen Mitglieder unterstützen. Hinzu kommt, dass mehrmals gewaschene Kleidung meist die Chemikalien zur Herstellung verloren haben und man als "Verkäufer/in" eine Chance bekommt, seine Kleidung ohne viel Mühe verkauft zu bekommen. Alle, auch Nichtmitglieder können unseren Laden nutzen!

5. Mensa

Gemeinsam mit anderen Familien zu Mittag essen, reichhaltiges Menü (Salate, Hauptgericht, Dessert). Alle Gerichte auch zum Mitnehmen. **Bitte anmelden!**

Zeit: **Dienstag, 13.00 € 14.00 Uhr**
Gebühr: Erw.: 5,50 " (Mitgl.), 7,00 " (Nichtmitgl.),
Kinder 2 - 5 Jahre: 2,00 " , 6 -14 Jahre: 3,00 "
Info/Anm.: Marlies Lorenz-Scheller, 07665 41813

6. Spieletreff für Groß und Klein

Wir spielen Brett- und Kartenspiele, freuen uns auf Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren zum Mitspielen. Eine große Auswahl an Spielen bringen wir mit . oder bring einfach selbst dein Lieblingsspiel mit.

Zeit: **Jeden ERSTEN Sonntag im Monat 14.30 € 18.00 Uhr**
Info: Mehr Infos auf: www.spieletreff-march.de

Angebote

für Kinder und Erwachsene

7. Auszeit für mich!

Fühl dich wohl im Wechsel freier Atmung und Yoga. Erfahre wie dich Anspannung verlässt. Atmungs- und Entspannungsmeditation . ganz ohne Esoterik. Körper und Geist finden zurück zu Kraft und Wohlbefinden. Jede Stunde ist inhaltlich anders ausgerichtet: im Kontext von freier Wirbelsäule, herrlichen Atemvolumen, loslassen vom Alltag, bei sich sein.

Zeit: **Dienstag 18.00 € 19.00 Uhr**
Gebühr: 6 Wochen Kurs / 78 Euro
Info/Anm.: Birgit Zientz, Dipl. . Personaltrainerin, 0151 75086043

8. Baby Bauch Töne

Einladung an werdende Mütter ab der 20. SSW in gemütlicher Atmosphäre gemeinsamen Gesang, sanften Tanz und Entspannungsübungen zu erleben. Die Teilnehmerinnen können die Zeit für sich selbst und mit ihrem ungeborenen Baby, abseits des Alltags genießen. Ganz von allein entsteht dabei bereits eine enge Bindung und die werdenden Mamas eigenen sich einen Liederschatz für die erste Zeit an.

Zeit: Start am Donnerstag, 12. Okt. 2023, 19.00 . 20.00 Uhr
Ort: Michael-Denzlinger-Haus (EG), Hochdorferstr.2, Hochdorf
Gebühr: (10 x): 99 " / 94 " (Mitgl.)
Info/Anm.: Bianka Cherubim, info@froeschles-musikkiste.de, 07665 400286

9. PEKiP-Gruppen

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein pädagogisches Gruppenangebot für Babys im ersten Lebensjahr. Die Kurse finden in einem warmen Raum statt.

Ort: Gruppenraum, Eschenweg 1, Hugstetten
Gebühr: (9 x): 75 " / 70 " (Mitgl.), regelm. Neubeginn
Info/Anm.: Sonja Andris, Erzieherin, PEKiP Gruppenleiterin, 07665 95575

Die Angebote 1 - 7 finden in unseren Räumen, Hochdorfer Str. 2 statt.