

Januar 2025

# Familienzentrum Ahrensböök



Das neue Familienbildungsstättenprogramm Jan.-April 2025 ist da.

Als PDF auf unserer Homepage [www.jugendpflege-ahrensboek.de](http://www.jugendpflege-ahrensboek.de), oder als Heft im Rathaus, der Bücherei, dem Haus für Jugend und Familie und demnächst auch in den Kitas erhältlich.

Neben dem Babymassagekurs (Start 27.01.25) gibt es als neues Angebot einen Rückbildungskurs, welcher am 5.2.25 startet mit dem Titel

**Mamaworkout—Rückbildung**

Für Mamas mit Babys, ab 6 Wochen nach der Geburt

**Zurück zu deinem Wohlfühl nach der Geburt deiner Babys – sanft und effektiv!**

Der Körper einer Frau hat in der Schwangerschaft und unter der Geburt Höchstleistungen vollbracht. Natürlich gibt es aber auch Veränderungen am Körper, die du im Kurs sanft und effektiv wieder in Form bringen wirst.



## Frühe Hilfen für Familien mit Kindern bis zum Schuleintritt

### Koordinatorin:

Birgit Komanns

Familienzentrum Ahrensböök

Lindenstr. 9b, 23623 Ahrensböök

**Telefon:** 04525/493376

**E-Mail:** [info@jugendpflege-ahrensboek.de](mailto:info@jugendpflege-ahrensboek.de)

### Erreichbarkeit:

Di. und Mi. 9.00-15.00 Uhr

Do. 9.00-17.00 Uhr

Und nach telefonischer Vereinbarung

### Wir bieten:

- Eltern-Kind-Treffen
- Allgemeine Beratung und Information
- Praktische Hilfen durch Familienhebammen
- Unterstützung durch Familienhelferinnen
- Unterstützung und Entlastung durch Familienpaten
- Hilfe für Eltern mit untröstlichen Babys
- Themenbezogene Kurse, Workshops, Vorträge uvm.
- Babybegrüßung
- Weitere Projekte

## Das Familienzentrum wünscht Ihnen ein frohes und glückliches Jahr 2025

Vorankündigung:

Im Februar kommt Irmi Wette mit ihrem Theaterstück „Pfoten weg“ nach Ahrensböök. Näheres dazu im nächsten Newsletter



[www.familienzentren-ostholstein.de](http://www.familienzentren-ostholstein.de)

Gemeinde  
**Ahrensböök**

