

FE001 - Smartphones - Kluge Alleskönner, Grundkurs I

Lernen Sie, wie ein Smartphone Ihren Alltag erleichtern kann. Bleiben Sie mit Freunden und Familie weltweit in Verbindung. Anhand praktischer Beispiele werden folgende Themenbereiche vermittelt: Grundlegende Bedienung und wichtige Einstellungen, Kontakte erstellen und Adressbuch anlegen, Internetzugang per WLAN und mobilen Daten, Fotos und Videos aufnehmen, Fotogalerie, Fotos versenden, Emails auf dem Smartphone empfangen, Sprachsteuerung und Sicherheitseinstellungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursleitung	Alexandra Becker
Zielgruppe	Erwachsene (insbes. Generation 60+, die bereits ein Smartphone besitzt)
Kursdauer	4x 120 min. (jeweils 15 min. Pause)
Kurstermine	jeweils montags, am 7.9., 14.9., 21.9. und 28.9.2020
Uhrzeit	9:30 - 11:45 Uhr
Ort	Vereinsraum, Altes Amtsgericht, Obertor 1, Zwingenberg
Kursgebühr	79,- Euro
Material	5,- Euro für Kopien (bei Kursbeginn zu entrichten)

FE004 - Tablet & iPad - Unterhaltung für unterwegs

Der Umgang mit dem Tablet ist durch die intuitive Steuerung schnell erlernbar. Ein Tablet ist Ihr Zugang zum Internet und Kommunikationszentrale für unterwegs. Folgende Themenbereiche werden vermittelt: Grundlegende Bedienung und wichtige Einstellungen, Internetzugang einrichten, Sprachsteuerung, Informationssuche im Internet, Apps installieren / deinstallieren, Emails schreiben, Adressbuch und Kontakte, Musik hören, Online Bücherei und kostenlose TV Mediatheken, Möglichkeit des Online Bankings sowie Sicherheitsaspekte. Bitte bei der Anmeldung die Marke und das Modell angeben und zum Kurs vollständig aufgeladen mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursleitung	Alexandra Becker
Zielgruppe	Erwachsene (Interessierte Erwachsene und die Generation 55+)
Kursdauer	4x 120 min.(inkl. 15 Min. Pause)
Kurstermine	jeweils mittwochs, am 9.9., 16.9., 23.9. und 30.9.2020
Uhrzeit	9:30 - 11:45 Uhr
Ort	Vereinsraum, Altes Amtsgericht, Obertor 1, Zwingenberg
Kursgebühr	79 Euro
Material	5 Euro für Kopien bei Kursbeginn zu entrichten

FK043 - Cheerleading für Kids

In diesem Kurs bekommen die Kids unter professioneller Anleitung einen ersten Eindruck ins Cheerleading. Erste akrobatische Elemente werden eingeführt und die Arbeit im Team vermittelt

Kursleitung	Jurij Seitenzahl bzw. ein Trainer des TSV Rot-Weiss Auerbach 1881 e.V.
Zielgruppe	Kinder ab 5 Jahren
Kursdauer	6 x 45 Minuten
Kurstermine	dienstags, den 15.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10. und 03.11.2020
Uhrzeit	16:00 - 16:45 Uhr
Ort	Saal, Altes Amtsgericht, Obertor 1, 64673 Zwingenberg
Kursgebühr	39 Euro

FK044 - Kreativ-Angebot: Malen

Lust auf malen aber keine Idee was du malen möchtest? Neugierig auf Mal-Spiele und Kreativ-Übungen? Dann bist du hier genau richtig!

Ausprobieren, experimentieren und dabei Spaß haben, das steht hier im Vordergrund.

Kursleitung	Katrin Wagner-Segebart
Zielgruppe	Kinder im Grundschulalter
Kurstermine	Termin 1: Mittwoch, 16. September 2020 Termin 2: Mittwoch, 30. September 2020
Uhrzeit	15:15 - 16:45 Uhr
Ort	Vereinsraum, Altes Amtsgericht, Obertor 1, 64673 Zwingenberg
Kursgebühr	pro Termin 12 Euro
Material	2 Euro

FE006 - Dynamisches Beckenbodentraining Kraft und Elastizität für eine „neue“ Mitte

Schlechte Haltung, Operationen, hormonelle Veränderungen, Geburten und vieles mehr schwächen den Beckenboden. Die Folgen sind Rückenschmerzen, Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden und das Gefühl, sich in seinem Körper nicht mehr wohl zu fühlen.

Der Beckenboden braucht dynamisches Training mit dem Ziel, Elastizität und gleichzeitig Kraft aufzubauen. Kraftvolle Bewegung entsteht, wenn das Gesamtsystem von Muskeln, Knochen und anderen Geweben gut koordiniert zusammen arbeitet.

Ziel des Trainings ist es, die anatomischen Strukturen und ihre Funktionen kennen zu lernen, sie in Bewegung umzusetzen und dadurch dynamisch aktiv den unterschiedlichen Anforderungen des Beckenbodens gerecht zu werden.

Kursleitung	Christiane Weisgerber
Zielgruppe	Erwachsene
Kursdauer	Wochenendintensivkurs (Samstag und Sonntag)
Kurstermine	Termin September: 26. und 27. 9.2020 Termin Oktober: 24. und 25.10.2020 Termin November: 28. und 29.11.2020
Uhrzeit	jeweils 10:00 - 16:00 Uhr
Ort	Saal, Altes Amtsgericht, Obertor 1, Zwingenberg
Kursgebühr	150 Euro

FE010 - Schmuckstücke aus Ton

Perlen, Anhänger, Schmuckschalen ... Mit etwas Übung und Fantasie lassen sich schöne und schmückende Einzelstücke herstellen.

Zusätzliche Informationen: Wenn möglich folgende Dinge mitbringen: Kleines Küchenmesser, Modellierwerkzeug, Nudelholz, Holzbrett mit rauer Oberfläche z.B. OSB-Platte, Stempel z.B. Ornamente, Muster, Tiere, Pflanzen etc., farbige Glasstücke, Ausstecher, Arbeitsklamotten. Am letzten Termin können Sie den (bis dahin gebrannten) Keramikstücken den letzten Schliff geben, z.B. mit Acrylfarben bemalen, zu Ketten aufziehen und ähnliches.

Kursleitung	Katrin Wagner-Segebart
Zielgruppe	Erwachsene
Kursdauer	3 x 120 Minuten
Kurstermine	donnerstags 17.09., 24.09. und 22.10.2020
Uhrzeit	20:00 - 22:00 Uhr
Ort	Vereinsraum Altes Amtsgericht, Obertor 1, Zwingenberg
Kursgebühr	36 Euro
Material	8 Euro Material- und Brennkosten

Anmeldung unter info@famizz.de oder 06251 - 8690494

famizz

Familienzentrum des Zwingenberger Pro Kind e.V.

Obertor 1
64673 Zwingenberg

Telefon: 06251 - 86 90 494

Telefax: 06251 - 86 90 495

Email : info@famizz.de

Homepage: www.famizz.de