

Atem | Achtung | Austausch | Ausstellungen | Baby | Begegnung | Eltern | EKP | Erzählen
Frauen | Familie | Geburt | Gesundheit | Kulturen | Kochen | Kinder | Kunst | Kurse | Literatur
Medizin | Meditation | Saz | Seminare | Sport | Tanz | Respekt | Vorträge | Yoga | Zuhören

F O R U M 31

ZENTRUM FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND KULTUREN



september 2017
januar 2018

Dünyada barış daim olsun *May Peace Prevail on Earth* Möge Friede auf Erden sein السلام دائماً يجمع
Moge vrede heersen op aarde *The Universal Message and Prayer for Peace* Vallitkoon rauha maailmassa Fie pace pe Pământ
Puisse la paix régner dans le monde *Celebrating the Oneness of Humanity* ישרה שלום עלי ארמות Che la pace regni sulla terra
So raahh slochdan az Dornhuan *Lai būtu miers pasaulē* Нека мирот завладее на земјата Que a paz prevaleça no mundo
Legyen béke a földön *Да будет мир человечеству во всем мире* विश्वमा शान्ति फैलिरहेन Amani na iwepo duniani Må fred råda på jorden


HERZLICH WILLKOMMEN IM FORUM 31–BILDUNG–BEGEGNUNG ALLES UNTER EINEM DACH!

FRAUEN | FAMILIEN | KINDER | EINHEIMISCHE & NEUHEIMISCHE | JUNG & ALT



Das Forum 31 – Zentrum für Frauen, Familien und Kulturen gehört zum Brucker Forum, kath. Kreisbildungswerk im Landkreis Fürstfeldbruck e.V., welches als gemeinnütziger Verein und anerkannter Träger der Erwachsenenbildung seit über 40 Jahren im Landkreis besteht. Es wird von der Erzdiözese München und Freising, dem Landkreis, Kommunen und auch Stiftungen gefördert, so dass wir viele Angebote mit geringen Gebühren oder gar kostenlos anbieten können. Unser interkulturelles Frauen- und Familienangebot ist offen für alle Interessierten und schließt keinen wegen der Kosten aus! Bitte sprechen Sie mit uns, Sozialrabatt ist möglich.

Wir arbeiten in einem breiten, sehr engagierten Netzwerk aus Frauenärztin, Kinderärztin, TherapeutInnen, ReferentInnen, örtlichen Einrichtungen, Gruppen, Initiativen und muttersprachlichen Communities. Diese haben sich auch diesmal wieder mit einem breiten Angebot aus interessanten Gesundheits-, Koch-, Tanz- und Kinderkursen eingebracht. Bruck ist bunt! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und Begegnen. Nutzen Sie das Forum 31 als Ort der Information, Kommunikation, Beratung und Begegnung. Wir freuen uns auf Sie!

Tip: Sie möchten in einer reinen Frauengruppe persönliche Themen besprechen oder/und Ihre Gesundheit durch Bewegung stärken? Veranstaltungen mit diesem Logo  zeigen Ihnen, wo das möglich ist. Finden Sie innere Ausgeglichenheit, neue Kontakte und erleben mit Gleichgesinnten aktive Stunden.

Wo? Wenn nicht anders angegeben: Heimstättenstr. 31, 82256 FFB, Eingang: ganz links. Die Bushaltestelle St.-Bernhard (Bus 840) ist direkt vor der Tür.



Unser Forum31 Team unterstützt Sie gerne:
Vlnr: Kerstin Jäger, Silvia Stumpf, Haydee Jiménez,
Ümran Karagöz, Benedikt Rossiwal



Am 16.07.2017 war es wieder soweit: Das Fest der Kulturen wurde Dank der vielen mitwirkenden Initiativen, Vereine, der Unterstützung der Stadt Fürstfeldbruck, Spendern, Sponsoren und helfenden Hände wieder ein buntes fröhliches Sommer–Straßenfest!

Herzlichen Dank an Alle! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, Mitwirkung und Ihr Kommen beim nächsten Fest der Kulturen am 15.07.2018

Anmeldung für alle Veranstaltungen des Forum31:

In unserer Geschäftsstelle des Brucker Forum e.V.

Brucker Forum e.V.: Tel. 08141 / 449 94
 info@brucker-forum.de
 www.brucker-forum.de

Zentrumsleitung: Kerstin Jäger, Dipl. Pädagogin

Veranstaltungsort: Forum 31, Heimstättenstraße 31, 82256 Fürstenfeldbruck

Bei allen bereits gestarteten Kursen können Sie, sofern es freie Plätze gibt, gerne noch einsteigen. Rufen Sie uns einfach an.



Sozialforum Amper, Bündnis „Fürstenfeldbruck – bunt, nicht braun“

Hiltraut Wurm, 08144 7200, hiltraut-wurm@googlemail.com

Margot Simoneit, margotsimoneit@gmx.de

Angelika Singer, angelikasinger@gmx.de

Bündnis gegen Faschismus, Rassismus, Ausländerfeindlichkeit

weitere Termine: 09.10.; 13.11.; 11.12.2017, 08.01.2018

In Kooperation mit dem Brucker Forum

26329

ab Mo 11.09.2017
 19:30 – 21:30 Uhr

Baby-Café

Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr

Elisabeth Oppermann, Stillberaterin und Kinderkrankenschwester

Der Anfang mit einem Ba26670by bedeutet eine große Freude aber auch ungeheure Umstellung – für alle. Bei uns im Baby-Café können Sie mal wieder entspannt genießen – ohne hektisch zu werden, wenn das Baby unruhig wird oder zu schreien anfängt – und in unkomplizierter, entspannter Atmosphäre Kaffee (auch entkoffeiniert), Tee oder Saft trinken, Ihr Baby stillen oder auf einer der ausgebreiteten Krabbeldecken ablegen und dabei all die vielen Fragen zum Alltag mit dem Baby loswerden

- Stillen (Stillpositionen, Häufigkeit und Dauer des Stillens, Stillen nach Kaiserschnitt usw.)
- Ernährung
- Tragen
- Wickeln
- Schlafen
- Entwicklung
- ... und vieles mehr

Für alle, die Tipps und Unterstützung RUND UMS BABY und Kontakt zu anderen Müttern suchen (Geschwisterkinder willkommen).

weitere Termine: 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.2017, 09.01., 23.01.2018

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!

Wir freuen uns über eine kleine Spende!

In Kooperation mit  

26396

ab Di 12.09.2017
 10:00 – 12:00 Uhr



26365

ab Mo 18.09.2017
8:15 – 9:15 Uhr



Pilates. Ein kraftvoller Start in den Tag

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Sabine Rombold, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Die nach J.H. Pilates entwickelte Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining. Durch gezielte Übungen werden die Rücken- und Bauchmuskulatur effektiv trainiert. Spezielle Atem – und Dehnübungen unterstützen die Ausführung der Übungen. Dabei steht die Qualität der Übungen über der Quantität. „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ J.H. Pilates.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Trinken, Gymnastikmatte oder Decke.

12 Termine pro Kurs;

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 60,00 €

26369

ab Mo 18.09.2017
9:30 – 10:30 Uhr



Pilates am Morgen

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und/oder für TN mit körperlicher Einschränkung

Sabine Rombold, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Die nach J.H. Pilates entwickelte Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining. Durch gezielte Übungen werden die Rücken- und Bauchmuskulatur effektiv trainiert. Spezielle Atem – und Dehnübungen unterstützen die Ausführung der Übungen. Dabei steht die Qualität der Übungen über der Quantität. „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ J.H. Pilates.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Trinken, Gymnastikmatte oder Decke.

12 Termine pro Kurs;

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 60,00 €

27049

ab Mo 18.09.2017
8:00 – 9:30 Uhr

27050

ab Mo 08.01.2018
8:00 – 9:30 Uhr



Mama lernt Deutsch

Mama uci njemacki – Mama imparo il tedesco – Mum learns German
– Anne Almanca ögreniyor – Maman apprend l'Allemand ...

Monika Modersitzki, Sprachdozentin; Kinderbetreuung: Haydee Jiménez

Der Kurs richtet sich an alle Mütter, deren Kinder am Deutschkurs für Vorschulkinder teilnehmen bzw. deren Kinder Schüler der Richard Higgins Schule sind. Der Unterricht läuft zur gleichen Uhrzeit wie der Vorkurs der Kinder und führt die Mütter langsam an die deutsche Sprache heran. Themen wie Schule, Teilnahme an Klassenfahrten, Erziehung, Gesundheit u. Ernährung von Kindern stehen im Vordergrund. Sie lernen, sich im täglichen Leben und mit der Lehrerin/dem Lehrer oder der Kindergärtnerin besser zu verständigen, ihren Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen, leichten freundschaftlichen Kontakt zu Deutschen und Menschen aus anderen Ländern zu knüpfen.

Kleine Kinder können kostenlos betreut werden. Dies muss vor Kursbeginn angemeldet werden.

**Richard-Higgins-Schule, Richard-Higgins-Str. 3,
82256 Fürstenfeldbruck** ←

**Kontakt und Anmeldung: Tanja Stock,
Rektorin Richard-Higgins-Schule, Tel. 08141 32774 20**

Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt. (Mo + Di)
Kooperation mit der Richard Higgins-Grundschule.



Mama lernt Deutsch

Mama uci njemacki – Mama impara il tedesco – Mum learns German – Anne Almanca ögreniyor – Maman apprend l'Allemand ...

Monika Modersitzki

Beschreibung siehe Prg. 27049

Schule Nord, Aula, Theodor–Heuss–Str. 5, 82256 Fürstenfeldbruck ←

Anmeldung und Kontakt für Fragen: Ricarda Kicherer, stellv. Schulleitung, Tel. 08141 3575663, konrektorat@vsnord-ffb.de

Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt. (Mo + Di)

Kooperation mit der Grund– und Mittelschule Nord



27051

ab Di 19.09.2017
9:50 – 11:20 Uhr

27052

ab Di 09.01.2018
9:50 – 11:20 Uhr



Offener Tragetreff

Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen

Janina Petri, Trageberaterin

In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir Themen rund ums Tragen wie z.B. Tragen im Winter/Sommer, rückschonendes Tragen oder auch das Tragen von Zwillingen uvm. Außerdem hast Du die Möglichkeit, Dich mit anderen Trageeltern auszutauschen. Als ausgebildete Trageberaterin stehe ich mit Tipps und Hilfe zur Seite. Ich informiere Dich über Neuigkeiten in der Tragewelt und wir testen und vergleichen verschiedene Trage– und Bindeweisen. Willkommen sind alle, die sich für das Tragen ihres Kindes/ihrer Kinder interessieren, alle Trageeltern und solche, die es werden wollen.

Bitte mitbringen: Alles fürs Baby/Kind, Tragehilfe oder Tuch (falls vorhanden)

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!

Gebühr: 3,00 €

Die Termine ab Februar 2018 können Sie unter www.brucker-forum.de einsehen.

27000

Di 19.09.2017
10:00 – 11:30 Uhr



Erlebnis Bauernhofmuseum Jexhof

– ein vielfältiges Programm für Kinder und Erwachsene erwartet Sie.

Öffnungszeiten:

Di-Sa 13-17 Uhr,
Sonn- und Feiertage 11-18 Uhr

Saison:

vom 23. März. bis 4. November 2018

Winterausstellung:

8. Dezember 2017 bis 11. Februar 2018

Infos unter:

Tel. 08141-519-205 oder 08153-932 50
info@jexhof.de | www.jexhof.de

Bauernhofmuseum Jexhof

82296 Schöngesing | Eine Einrichtung des Landkreises Fürstenfeldbruck

26826

Fr 22.09.2017
19:30 – 21:00 Uhr



Puente – FFB Deutsch–Spanischer Stammtisch

Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur

Peter Weh

Estimados compatriotas, somos un reducido grupo de alemanes y españoles que desde hace mucho o poco tiempo, vivimos y trabajamos en la comarca de Fürstentfeldbruck. Para mantener el contacto hemos decidido juntarnos una vez al mes en el Forum 31. Hablamos español y alemán, cantamos juntos. Nos alegramos por vuestra visita. No necesitáis un registro.

Wir sind eine kleine Gruppe Deutsche und Spanier, die, wie ich, seit Langen oder erst Kurzen, in den Landkreis FFB gezogen sind und hier arbeiten. Damit der Spaß bei all der Arbeit nicht zu kurz kommt, treffen wir uns 1x im Monat im Forum 31. Wir unterhalten uns auf Deutsch und Spanisch, singen und musizieren. Lerne interessante Leute kennen und tausche dich über Kulturen aus. Du bist herzlich Willkommen, die Teilnahme ist kostenlos! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

27022

Fr 22.09.2017
20:15 – 21:15 Uhr



Salsa, Cumbia & Co – Einführung in lateinamerikanische Rhythmen

Tanzkurs

Maria Eva Silva

Wir entdecken und erleben gemeinsam die Kulturen Lateinamerikas durch ihre verschiedenen Rhythmen mit guter Laune und in entspannter Atmosphäre. Einführung in Tanz–Bewegungen (Basic bis Mittelstufe Steps): Son, Cha cha chá, Cumbia, Calipso, Samba, Bachata usw. (kein Standard–Latein oder Zumba). Tanzen beginnt – wie eine lange Reise – mit dem ersten Schritt.

Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.–Bernhard–Str. 2, 82256 Fürstentfeldbruck ←

Anmeldung und weitere Infos evasilva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (pro Treffen/Person)

Latinoamericanos im Landkreis Fürstentfeldbruck

26277

ab Sa 23.09.2017
15:00 – 18:00 Uhr

Politcafé –Sozialforum–Amper

Hiltraut Wurm, 08144 7200, hiltraut-wurm@googlemail.com; Monika Glemnitz–Markus

Das Sozialforum versteht sich als Initiative im Rahmen der weltweiten Sozialforumsbewegung und sieht seine Aufgabe nicht nur in der Aufklärung über globale Entwicklungen, sondern auch im lokalen Handeln und in der Vernetzung regional, national, international. Das Politcafé ist ein offenes Forum und trifft sich einmal im Monat zum politischen Informations– und Meinungsaustausch. Die aktuellen Themen entnehmen Sie der Tagespresse und den Handzetteln. Alle sind herzlich willkommen, die sich engagieren und informieren wollen.

weitere Termine: 28.10.2017, 25.11.2017

In Kooperation mit dem Brucker Forum

26318

So 24.09.2017
11:00 – 13:00 Uhr



Brunch Interkulturell

Ümran Karagöz, Stefan Buschle, Sandra Koch, Kerstin Jäger, Benedikt Rossiwal

Das ist ein sonntäglicher Frühstückstreff, der, im fröhlichen Nachgang vom Fest der Kulturen, einmal im Monat gemeinsam vom Brucker Forum/Forum31 und dem LiB Mehrgenerationenhaus veranstaltet wird. Herzlich eingeladen sind Menschen jeglicher Herkunft und Alters, die Interesse am Austausch und an der Gestaltung des interkulturellen Lebens in Fürstentfeldbruck haben. In einer gemütlichen Atmosphäre wollen wir miteinander ins Gespräch kommen, etwas über unsere Mitmenschen, andere Länder und Kulturen erfahren, Anschluss und Kontakt finden und dabei das interkulturelle Frühstück und Gespräch genießen.

Damit wir ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot haben, freuen wir über Mitgebrachtes.

Gebühr: 1,50 € pro Treffen

Immer am 4. Sonntag im Monat. An den ungeraden Monaten (24.09., 26.11., 28.01., 25.03.) im Forum 31, an geraden Monaten (22.10., 25.02., 22.04., 24.06.) im LiB

fitdankbaby® – Fitness für Dich und Dein Baby



Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3–7 Monate

Daniela Knauer, fitdankbaby®-Kursleiterin

Das fitdankbaby® Konzept vereint Fitnessstraining für die Mama und Übungen für und mit ihrem Baby in einem Kurs. Der speziell entwickelte fitdankbaby®-Gurt unterstützt den stabilen und sicheren Halt des Babys am Körper der Mutter und bietet vielseitige Übungsmöglichkeiten. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert. So können Mütter etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Sportbekleidung, Getränk, ein Handtuch, alles für das Baby.

8 Termine pro Kurs;

Anmeldung bis 21.09.2017

Gebühr: 95,00 € (Gurte vorhanden)

26591

ab Do 28.09.2017

9:00 – 10:15 Uhr

26592

ab Do 28.09.2017

10:30 – 11:45 Uhr



wellcome-Teamtreffen

Reflexion und Anregungen rund um die unterschiedlichen Einsätze

Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin

Regelmäßige Teamtreffen der wellcome-Ehrenamtlichen mit Informationen und Reflexion rund um den Einsatz in den unterschiedlichen Familien, Antworten auf Ihre offenen Fragen, Kontakt- und Austauschmöglichkeiten mit anderen „wellcome-Engeln“.

Zu besonderen Fortbildungsthemen laden wir ReferentInnen ein.

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

26608

Fr 29.09.2017

10:00 – 12:00 Uhr



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Spielen und Singen auf Spanisch – Juego y canto en ESPAÑOL



Carina Huamani

Los encuentros están dirigidos a todos los niños bilingües con papá o mamá que quieren jugar, reír, cantar, hacer manualidades, aprender (o enseñar) rimas, adivinanzas, juegos, escuchar cuentos... Te invitamos a participar y a vivir nuestro idioma y nuestra cultura juntos. ¡Los esperamos!

Die Treffen sind für Kinder, die zweisprachig aufwachsen, und ihre Eltern. Wir wollen singen, spielen, Geschichten erzählen, basteln, einfach Spaß haben... und das alles auf Spanish. Wir freuen uns auf euch!

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

26602

Fr 29.09.2017

15:30 – 18:00 Uhr



Salsa, Cumbia & Co – Einführung in lateinamerikanische Rhythmen

Tanzkurs

Maria Eva Silva

Wir entdecken und erleben gemeinsam die Kulturen Lateinamerikas durch ihre verschiedenen Rhythmen mit guter Laune und in entspannter Atmosphäre. Einführung in Tanz-Bewegungen (Basic bis Mittelstufe Steps): Son, Cha cha chá, Cumbia, Calipso, Samba, Bachata usw. (kein Standard-Latein oder Zumba). Tanzen beginnt – wie eine lange Reise – mit dem ersten Schritt.

Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2,

82256 Fürstenfeldbruck ←

Anmeldung und weitere Infos evaselva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (pro Treffen/Person)

Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

27023

Fr 29.09.2017

20:15 – 21:15 Uhr



26333

ab Mi 04.10.2017
10:00 – 11:00 Uhr



Kangatraining – Du wirst fit und Dein Baby macht mit

Für Mütter mit Babys ab der 6. Lebenswoche und Kleinkindern bis zum Ende der Tragezeit



Simone Hiltz, (Pre-)Kangatrainerin, Trageberaterin

Kangatraining ist Sport mit dem Baby/Kleinkind in der Tragehilfe oder im Tragetuch. Zu flotter Musik und mit viel Spaß trainierst du deinen ganzen Körper, ohne dich dabei um die Betreuung deines Babys zu sorgen, denn es genießt entspannt oder schlafend deine Nähe. Zudem hilft es dir sogar mit seinem Gewicht deinen Trainingserfolg zu maximieren. Als zertifizierte und lizenzierte Kangatrainerin garantiere ich ein gelenk- und beckenbodenschonendes Workout, das ganz auf die Bedürfnisse nach der Geburt ausgelegt und dabei äußerst effektiv ist, um wieder in Form zu kommen.

8 Termine;

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 95,00 € (8 Termine), Leihtragen vorhanden

26348

ab Mi 04.10.2017
19:30 – 21:00 Uhr

Yoga für Schwangere



Kathrin Werner, Yogalehrerin

Die Schwangerschaft ist eine Zeit voller Wunder und Veränderungen. Yoga bietet uns eine hervorragende Möglichkeit diese besondere Zeit bewusst zu genießen und uns körperlich sowie mental auf die Geburt vorzubereiten. Die Yogaübungen stärken unseren Körper und halten ihn geschmeidig, Verspannungen werden gelöst und mögliche Schwangerschaftsbeschwerden gelindert.

Des Weiteren lernen wir bestimmte Techniken, die uns helfen, während der Geburt besser zu entspannen und loszulassen. Vorkenntnisse aus dem Yoga sind hierzu nicht nötig und du kannst in jedem Stadium deiner Schwangerschaft beginnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken, warme Socken.

8 Termine; weitere Termine: 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.2017

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 75,00 €

26893

ab Do 05.10.2017
17:30 – 18:45 Uhr



Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Brigitte Meyer, Feldenkraislehrerin (FVD)

Wie sitze ich? Wie stehe ich? Wie gehe ich? In der Feldenkrais-Arbeit lernen Sie, über achtsame Wahrnehmung Ihre oft – unbewussten – Gewohnheiten und Bewegungsabläufe wahrzunehmen und angenehme Alternativen zu entwickeln. Für alle, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution, die neue Wege im Umgang mit sich selbst suchen.

13 Termine;

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 78,00 €

27088

Do 05.10.2017
19:15 – 20:15 Uhr



Türkisch Talk – Türkçe Sohbet

Ümran Karagöz

Für alle, die sich gerne auf Türkisch unterhalten und die Sprache ganz praktisch im Austausch (kennen) lernen möchten. Sohbet ederek Pratik Türkçe öğrenmek isteyenler için.

Eintritt frei! Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum31!

Rückbildungsyoga mit Mama und Baby

Kathrin Werner, Yogalehrerin



Rückbildungsyoga mit Mama und Baby hilft Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Die Übungen sind auf die besonderen Bedürfnisse nach der Geburt abgestimmt, z.B. den Beckenboden wieder zu erspüren und zu kräftigen. Unser Körper wird schonend gestärkt und gestrafft, Verspannungen gelöst. Dein Baby liegt auf einer weichen Decke, kann Dir einfach nur zusehen, schlafen, an manchen Übungen teilhaben und kann natürlich jederzeit gestillt, gewickelt werden. Vorkenntnisse aus dem Yoga sind nicht nötig.

Beginn frühestens 8 Wochen nach der Geburt, nach Kaiserschnitt 12 Wochen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken, warme Socken, eine weiche Decke für Dein Baby.

8 Termine; weitere Termine: 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.2017

Anmeldung bis 02.10.2017

Gebühr: 50,00 €

26346

ab Fr 06.10.2017

10:00 – 11:00 Uhr

Puente – FFB Deutsch–Spanischer Stammtisch

Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur

Peter Weh

Estimados compatriotas, somos un reducido grupo de alemanes y españoles que desde hace mucho o poco tiempo, vivimos y trabajamos en la comarca de Fürstenfeldbruck. Para mantener el contacto hemos decidido juntarnos una vez al mes en el Forum 31. Hablamos español y alemán, cantamos juntos. Nos alegremos por vuestra visita. No necesitáis un registro.

Wir sind eine kleine Gruppe Deutsche und Spanier, die, wie ich, seit Langen oder erst Kurzen, in den Landkreis FFB gezogen sind und hier arbeiten. Damit der Spaß bei all der Arbeit nicht zu kurz kommt, treffen wir uns 1x im Monat im Forum 31. Wir unterhalten uns auf Deutsch und Spanisch, singen und musizieren. Lerne interessante Leute kennen und tausche dich über Kulturen aus.

Du bist herzlich Willkommen, die Teilnahme ist kostenlos! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

26827

Fr 06.10.2017

19:30 – 21:00 Uhr



Buntes Familienfest

Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam zu feiern. Ein buntes Bühnenprogramm, Musik, Spiele für Kinder und typische Speisen sorgen für die lateinamerikanische Stimmung.

Te invitamos a compartir una tarde latinoamericana. Ven a participar con toda tu familia. Habrá música, baile, canto, programa para niños y platos típicos.

Pfarrheim St. Bernhard, Pfarrsaal, St.–Bernhard–Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck ←

Info: Haydee Jiménez, 0176 74304475; Ana Wahl, 0152 53664449

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.

26932

Sa 07.10.2017

14:00 Uhr



27082

Fr 13.10.2017
18:30 – 20:30 Uhr



Afiyet olsun! –

Türkische Spezialitäten gemeinsam gekocht

Ümran Karagöz

Wir laden Sie/Euch wieder herzlich in unsere gemütliche Küche im Forum 31 ein. Dass die türkische Küche ein Hochgenuss an Vielfalt und Geschmack ist haben wir uns spätestens bei unseren letzten Kocherlebnissen und beim Fest der Kulturen schon erschlossen. Jetzt wollen wir weitermachen, Neues und neue Leute – Sie – Euch – kennenlernen. Türkische Rezepte tragen Merkmale der mediterranen, der indischen, der arabischen und armenischen Küche. Dement entsprechend typisch sind auch die Zutaten: Gemüse, Olivenöl, Joghurt, Honig, Sirup, Minze, Schafskäse, Bohnen... Gemeinsam wollen wir kochen, kosten und Informatives von Land und Leuten erfahren. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch!

Forum 31, Heimstättenstr. 31, 82256 Fürstenfeldbruck

Eintritt frei! Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum31!

27024

Fr 13.10.2017
20:15 – 21:15 Uhr



Salsa, Cumbia & Co – Einführung in lateinamerikanische Rhythmen

Tanzkurs

Maria Eva Silva

Wir entdecken und erleben gemeinsam die Kulturen Lateinamerikas durch ihre verschiedenen Rhythmen mit guter Laune und in entspannter Atmosphäre. Einführung in Tanz-Bewegungen (Basic bis Mittelstufe Steps): Son, Cha cha chá, Cumbia, Calipso, Samba, Bachata usw. (kein Standard-Latein oder Zumba).

Tanzen beginnt – wie eine lange Reise – mit dem ersten Schritt.

Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck ←

Anmeldung und weitere Infos evaselva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (pro Treffen/Person)

Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

27057

Sa 14.10.2017
10:00 – 14:00 Uhr

Auf die Stimme kommt es an

Wie frau klingend überzeugt und sich authentisch präsentiert

Stimmtraining für Frauen nach der Resonanz-Methode

Julia Schneider, Gesangspädagogin, Stimmcoach, Sängerin

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihrer Stimme Gehör verschaffen und Ihre Kompetenz klangvoll vermitteln: Nur wer auf Resonanz stößt, hat sein Publikum erreicht! Das gilt für Besprechungen ebenso wie für einen öffentlichen Vortrag oder im privaten Dialog.

Das erwartet Sie u.a. beim Training mit der Resonanz-Methode

- Entwickeln einer eigenen, authentischen Stimmqualität
- Übungen zu Stimme, Präsenz und Persönlichkeit
- Grundlagen der Atem- und Sprechtechnik
- Zusammenhänge von Haltung, Mimik, Gestik und Stimme

Anmeldung bis 06.10.2017

Gebühr: 30,00 €



26670

So 15.10.2017
19:00 Uhr

Meine Stadt

Ein internationales und interreligiöses Konzertprojekt

Bushra Poles, Irak (Gesang); Musab Turkmani, Syrien (Oud); Fuad Alkala, Syrien (Kanun); Marliese Glück, Deutschland (Percussion); Stefan Eblenkamp, Deutschland (Percussion); Angela Braun, Deutschland (Sprecherin)

Christliche und muslimische Musiker aus dem Irak, Syrien und Deutschland erzählen in neun Bildern in Wort und Musik über das Schicksal der aramäischen Christen im Irak in Zeiten des IS Terrors. Dazwischen gibt es kurze musikalische Meditationen über den aramäischen Originaltext des VATER UNSER, so wie ihn Jesus selbst gesprochen hat. In seinen vieldeutigen Übersetzungsmöglichkeiten ist dieser Text geeignet, unser westliches Gottesbild auf den Kopf zu stellen. Eine meditative, aber zugleich aufwühlende musikalisch-liturgische Reportage.

Kirche Bruder Konrad, Friedenstr., 82216 Gernlinden ←

Eintritt: 12,00 € (ermäßigt 10,00 €)

Veranstalter: Pfarrgemeinderat Bruder Konrad, Gernlinden und Brucker Forum

Offener Tragetreff

Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen

Janina Petri, Trageberaterin

In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir Themen rund ums Tragen wie z.B. Tragen im Winter/Sommer, rückenschonendes Tragen oder auch das Tragen von Zwillingen uvm. Außerdem hast Du die Möglichkeit, Dich mit anderen Trageeltern auszutauschen. Als ausgebildete Trageberaterin stehe ich mit Tipps und Hilfe zur Seite. Ich informiere Dich über Neuigkeiten in der Tragewelt und wir testen und vergleichen verschiedene Trage- und Bindeweisen. Willkommen sind alle, die sich für das Tragen ihres Kindes/ihrer Kinder interessieren, alle Trageeltern und solche, die es werden wollen.

Bitte mitbringen: Alles fürs Baby/Kind, Tragehilfe oder Tuch (falls vorhanden)

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!

Gebühr: 3,00 €

Stillvorbereitung für Schwangere

Ein Abend mit Infos, Tipps und Anregungen rund um das Stillen

Stefanie Nonnenmann, Stillberaterin

Stillen ist die natürliche Art der Säuglingsernährung – und doch wirft es gerade am Anfang oft viele Fragen auf. Wie lege ich mein Baby richtig an? Was kann ich für eine gute Milchbildung tun? Woran erkenne ich, dass mein Baby richtig saugt? Und was kann ich tun, wenn es Schwierigkeiten gibt?

Stillberaterin Stefanie Nonnenmann erklärt Ihnen, wie der Start in eine gute Stillzeit gelingen kann und gibt Antwort auf alle Fragen, die Ihnen rund um das Thema Stillen auf der Seele brennen. Willkommen sind nicht nur Erstlingsmütter, sondern auch Frauen, die dem Thema nach einer negativen Stillererfahrung eine neue Chance geben möchten.

Anmeldung bis 10.10.2017

Gebühr: 10,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)



27001

Di 17.10.2017

10:00 – 11:30 Uhr



26978

Di 17.10.2017

19:30 – 22:00 Uhr

Salsa, Cumbia & Co – Einführung in lateinamerikanische Rhythmen

Tanzkurs

Maria Eva Silva

Wir entdecken und erleben gemeinsam die Kulturen Lateinamerikas durch ihre verschiedenen Rhythmen mit guter Laune und in entspannter Atmosphäre. Einführung in Tanz-Bewegungen (Basic bis Mittelstufe Steps): Son, Cha cha chá, Cumbia, Calipso, Samba, Bachata usw. (kein Standard-Latein oder Zumba). Tanzen beginnt – wie eine lange Reise – mit dem ersten Schritt.

Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck ←

Anmeldung und weitere Infos evaselva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (pro Treffen/Person)

Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

27025

Fr 20.10.2017

20:15 – 21:15 Uhr



26598

ab Fr 20.10.2017
18:00 – 19:15 Uhr



fitdankbaby® PRE

Für Schwangere (ab der 15.SSW bis zum Ende der Schwangerschaft)

Daniela Knauer, fitdankbaby®-Kursleiterin

Dieser Kurs fördert das Wohlbefinden von Mama und Baby, denn schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv aus. Gezielte Übungen verbessern Deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination und helfen Dir dabei, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Besonderes Augenmerk liegt auf der Haltung und Beweglichkeit, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Tausche Dich mit anderen werdenden Mamas in einer netten, kleinen Gruppe aus und hole Dir praktische Tipps für eine schöne Zeit mit Babybauch.

4 Termine;

Anmeldung bis 13.10.2017

Gebühr: 48,00 €



26319

So 22.10.2017
11:00 – 13:00 Uhr



Brunch Interkulturell

Ümran Karagöz, Stefan Buschle, Sandra Koch, Kerstin Jäger, Benedikt Rossiwal

Das ist ein sonntäglicher Frühstückstreff, der, im fröhlichen Nachgang vom Fest der Kulturen, einmal im Monat gemeinsam vom Brucker Forum/Forum31 und dem LiB Mehrgenerationenhaus veranstaltet wird. Herzlich eingeladen sind Menschen jeglicher Herkunft und Alters, die Interesse am Austausch und an der Gestaltung des interkulturellen Lebens in Fürstentfeldbruck haben.

In einer gemütlichen Atmosphäre wollen wir miteinander ins Gespräch kommen, etwas über unsere Mitmenschen, andere Länder und Kulturen erfahren, Anschluss und Kontakt finden und dabei das interkulturelle Frühstück und Gespräch genießen.

Damit wir ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot haben, freuen wir über Mitgebrachtes.

LiB, Am Sulzbogen 56, 82256 Fürstentfeldbruck ←

Gebühr: 1,50 €, pro Treffen

Immer am 4. Sonntag im Monat.

**An den ungeraden Monaten (24.09., 26.11., 28.01., 25.03.) im Forum 31,
an geraden Monaten (22.10., 25.02., 22.04., 24.06.) im LiB**

27018

Di 24.10.2017
19:30 – 21:00 Uhr



wellcome-Teamtreffen

Reflexion und Anregungen rund um die unterschiedlichen Einsätze

Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin

Regelmäßige Teamtreffen der wellcome-Ehrenamtlichen mit Informationen und Reflexion rund um den Einsatz in den unterschiedlichen Familien, Antworten auf Ihre offenen Fragen, Kontakt- und Austauschmöglichkeiten mit anderen „wellcome-Engeln“.

Zu besonderen Fortbildungsthemen laden wir ReferentInnen ein.

26678

Do 26.10.2017
20:00 – 21:30 Uhr



Offene Frauensprechstunde

Blasenentzündung

Dr. Andrea Alverdes, Frauenärztin, Homöopathie

Immer wieder Blasenentzündung?

Mit dieser Reihe wollen wir Ihnen Informationen, Anregungen und Wissen für Ihre Frauengesundheit vermitteln.

Anmeldung bis 25.10.2017

Gebühr: 5,00 €





Spielen und Singen auf Spanisch – Juego y canto en ESPAÑOL

Carina Huamani

Los encuentros están dirigidos a todos los niños bilingües con papá o mamá que quieren jugar, reír, cantar, hacer manualidades, aprender (o enseñar) rimas, adivinanzas, juegos, escuchar cuentos... Te invitamos a participar y a vivir nuestro idioma y nuestra cultura juntos. ¡Los esperamos!

Die Treffen sind für Kinder, die zweisprachig aufwachsen, und ihre Eltern. Wir wollen singen, spielen, Geschichten erzählen, basteln, einfach Spaß haben... und das alles auf Spanisch. Wir freuen uns auf euch!

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

26603

Fr 27.10.2017

15:30 – 18:00 Uhr



Islam und Muslime in Deutschland

Dr. Andreas Renz, Leiter des Fachbereichs Dialog der Religionen im Erzbischöflichen Ordinariat München

Der Vortrag wird islamische Richtungen und Organisationen im Land vorstellen (inkl. belastbarer Zahlen) sowie Möglichkeiten und Schwierigkeiten des Dialogs erörtern.

Alter Pfarrhof, Ringstraße 26, 82272 Moorenweis ←

Eintritt frei! Wir freuen uns über eine Spende der zugunsten der kath. Erwachsenenbildung.

26453

Di 07.11.2017

19:00 Uhr



Türkisch Talk – Türkçe Sohbet

Ümran Karagöz

Für alle, die sich gerne auf Türkisch unterhalten und die Sprache ganz praktisch im Austausch (kennen) lernen möchten. Sohbet ederek Pratik Türkçe öğrenmek isteyenler için.

Eintritt frei! Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum31!

27089

Do 09.11.2017

19:15 – 20:15 Uhr

Puente – FFB Deutsch–Spanischer Stammtisch

Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur

Peter Weh

Estimados compatriotas, somos un reducido grupo de alemanes y españoles que desde hace mucho o poco tiempo, vivimos y trabajamos en la comarca de Fürstfeldbruck. Para mantener el contacto hemos decidido juntarnos una vez al mes en el Forum 31. Hablamos español y alemán, cantamos juntos. Nos alegremos por vuestra visita. No necesitáis un registro.

Wir sind eine kleine Gruppe Deutsche und Spanier, die, wie ich, seit Langen oder erst Kurzen, in den Landkreis FFB gezogen sind und hier arbeiten. Damit der Spaß bei all der Arbeit nicht zu kurz kommt, treffen wir uns 1x im Monat im Forum 31. Wir unterhalten uns auf Deutsch und Spanisch, singen und musizieren. Lerne interessante Leute kennen und tausche dich über Kulturen aus.

Du bist herzlich Willkommen, die Teilnahme ist kostenlos! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

26828

Fr 10.11.2017

19:30 – 21:00 Uhr



27026

Fr 10.11.2017
20:15 – 21:15 Uhr



Salsa, Cumbia & Co – Einführung in lateinamerikanische Rhythmen

Tanzkurs

Maria Eva Silva

Wir entdecken und erleben gemeinsam die Kulturen Lateinamerikas durch ihre verschiedenen Rhythmen mit guter Laune und in entspannter Atmosphäre. Einführung in Tanz-Bewegungen (Basic bis Mittelstufe Steps): Son, Cha cha chá, Cumbia, Calipso, Samba, Bachata usw. (kein Standard-Latein oder Zumba).

Tanzen beginnt – wie eine lange Reise – mit dem ersten Schritt.

**Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2,
82256 Fürstenfeldbruck** ←

Anmeldung und weitere Infos evaselva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (pro Treffen/Person)

Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

27002

Di 14.11.2017
10:00 – 11:30 Uhr



Offener Tragetreff

Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen

Janina Petri, Trageberaterin

In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir Themen rund ums Tragen wie z.B. Tragen im Winter/Sommer, rückschonendes Tragen oder auch das Tragen von Zwillingen uvm. Außerdem hast Du die Möglichkeit, Dich mit anderen Trageeltern auszutauschen. Als ausgebildete Trageberaterin stehe ich mit Tipps und Hilfe zur Seite. Ich informiere Dich über Neuigkeiten in der Tragewelt und wir testen und vergleichen verschiedene Trage- und Bindeweisen. Willkommen sind alle, die sich für das Tragen ihres Kindes/ihrer Kinder interessieren, alle Trageeltern und solche, die es werden wollen.

Bitte mitbringen: Alles fürs Baby/Kind, Tragehilfe oder Tuch (falls vorhanden)

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!

Gebühr: 3,00 €

26870

Di 14.11.2017
19:00 – 20:15 Uhr



Ho'oponopono – die Kraft der Selbstverantwortung

Dietrich Ammon, Heilpraktiker

Ein kraftvolles Werkzeug aus den hawaiischen Heilslehren. Mit dieser einfachen Anwendung haben wir die Möglichkeit uns selbst besser anzunehmen, verwandeln und zu heilen. Ich möchte Ihnen an diesen Abend, die Essenz (Theorie und Praxis) der Lehren näher bringen, so dass Sie sofort in eigener Selbstverantwortung ihr Leben liebevolle Impulse geben können.

Anmeldung bis 13.11.2017

Gebühr: 5,00 €

27027

Fr 17.11.2017
20:15 – 21:15 Uhr

Salsa, Cumbia & Co – Einführung in lateinamerikanische Rhythmen

Tanzkurs

Maria Eva Silva

Wir entdecken und erleben gemeinsam die Kulturen Lateinamerikas durch ihre verschiedenen Rhythmen mit guter Laune und in entspannter Atmosphäre. Einführung in Tanz-Bewegungen (Basic bis Mittelstufe Steps): Son, Cha cha chá, Cumbia, Calipso, Samba, Bachata usw. (kein Standard-Latein oder Zumba).

Tanzen beginnt – wie eine lange Reise – mit dem ersten Schritt.

**Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.–Bernhard–Str. 2,
82256 Fürstenfeldbruck** ←

Anmeldung und weitere Infos evaselva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (pro Treffen/Person)

Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

Encuentro de Latinoamericanos en FFB

Wir leben und teilen unsere Kultur aus ganz Lateinamerika und besprechen verschiedene Themen wie z.B. Leben in Deutschland, Traditionen und Feste, Möglichkeiten und Perspektiven, Erziehung und Bildung der Kinder und vieles mehr. Wir singen, musizieren, kochen miteinander, haben Spaß und planen unsere traditionellen Familienfeste. Interessierte sind herzlich zu unseren Treffen im Forum 31 eingeladen. Wir freuen uns auf Euch!

Los invitamos cordialmente a nuestros encuentros mensuales en el Forum 31 para compartir momentos agradables. Queremos dar a conocer nuestra rica y valiosa cultura a través del canto, del baile, de la música y de nuestra participación activa con toda la familia en eventos típicos. Además podemos intercambiar ideas sobre diversos temas: la vida en Alemania, tradiciones y festividades latinoamericanas, perspectivas y alternativas lejos del país natal, la educación de nuestros hijos y mucho más.

¡Los esperamos!

Info: Haydee Jiménez, 0176 74304475

Eintritt frei

26933

Fr 17.11.2017

20:00 – 21:30 Uhr



Folgen Sie uns auf Facebook



Wenn Ihnen die Angebote des Brucker Forums gefallen und Sie über die Arbeit des Forums auf dem Laufenden bleiben möchten, schenken Sie uns ein „Gefällt mir“

26614

Sa 18.11.2017
10:00 – 15:00 Uhr



Fit für das wellcome Ehrenamt

Grundlagen für das Ehrenamt wellcome Engel

Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin

wellcome- Engel – eine Aufgabe für Sie?

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt – unterstützt Familien in der Stadt und im Landkreis Fürstentfeldbruck, die ein Baby im 1. Lebensjahr haben.

Möchten Sie Familien in der turbulenten, wunderbaren und manchmal auch stressigen Zeit nach der Geburt eines Kindes ganz individuell unterstützen? Sie wachen über den Schlaf des Babys, während sich die Mutter erholt. Sie kümmern sich um das Geschwisterkind, helfen der Zwillingsmutter. Sie unterstützen sie ganz praktisch, hören zu. Sie haben Erfahrungen in der Betreuung von Babys und Kleinkindern, und möchten zeitlich begrenzt 1– bis 2–mal pro Woche einige Stunden Zeit verschenken?

An diesem Samstag erfahren Sie alles Wichtige und Grundlegende für das wellcome Ehrenamt. Für ein gemeinsames Mittagessen ist gesorgt.

Anmeldung bis 11.11.2017

26770

Do 23.11.2017
15:30 Uhr

Die Welten des Islam im Museum Fünf Kontinente

Nicole von Egloffstein, M.A., Kunsthistorikerin

Seit 2014 nennt sich das ehemalige Staatliche Museum für Völkerkunde nun „Museum Fünf Kontinente“. Dieser neue Name steht für einen neuen Blick auf das Kulturerbe der Erde, für Weltoffenheit und Dialog. Mit 120 000 Objekten zählt das Münchner Museum zu den bedeutendsten ethnografischen Sammlungen Deutschlands. Ein Rundgang durch die Dauerausstellung „Der Orient“ bietet spannende Einblicke in die Welten des Islam und macht auch deutlich, wie ein traditionelles Museum durch gekonnte Neupräsentation der Sammlungen Hintergründe und Zusammenhänge aufzeigen kann. „Unsere“ Kunsthistorikerin Nicole von Egloffstein wird den Rundgang wieder interessant und unterhaltsam gestalten.

Museum Fünf Kontinente, Maximilianstr. 42, 80538 München

Treffpunkte: S-Bahnhof Puchheim ← ca.14:20 Uhr (eventuell Gruppenticket) bzw. Kassenbereich Museum Fünf Kontinente (Selbstfahrer).

Anmeldung bis 20.11.2017 und verantwortlich: Roland Frank, 089 802728, rofra@puchheimer-podium.de oder Pfarramt Puchheim 089 8006040

Gebühr: 7,00 € (zuzüglich Museumseintritt 5,00 €, ermäßigt 4,00 €)

26604

Fr 24.11.2017
15:30 – 18:00 Uhr



Spielen und Singen auf Spanisch – Juego y canto en ESPAÑOL

Carina Huamani

Los encuentros están dirigidos a todos los niños bilingües con papá o mamá que quieren jugar, reír, cantar, hacer manualidades, aprender (o enseñar) rimas, adivinanzas, juegos, escuchar cuentos... Te invitamos a participar y a vivir nuestro idioma y nuestra cultura juntos.

¡Los esperamos!

Die Treffen sind für Kinder, die zweisprachig aufwachsen, und ihre Eltern. Wir wollen singen, spielen, Geschichten erzählen, basteln, einfach Spaß haben... und das alles auf Spanisch. Wir freuen uns auf euch!

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten



Salsa, Cumbia & Co – Einführung in lateinamerikanische Rhythmen

Tanzkurs

Maria Eva Silva

Wir entdecken und erleben gemeinsam die Kulturen Lateinamerikas durch ihre verschiedenen Rhythmen mit guter Laune und in entspannter Atmosphäre. Einführung in Tanz-Bewegungen (Basic bis Mittelstufe Steps): Son, Cha cha chá, Cumbia, Calipso, Samba, Bachata usw. (kein Standard-Latein oder Zumba). Tanzen beginnt – wie eine lange Reise – mit dem ersten Schritt.

Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck ←

Anmeldung und weitere Infos evaselva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (pro Treffen/Person)

Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

27028

Fr 24.11.2017

20:15 – 21:15 Uhr



Brunch Interkulturell

Ümran Karagöz, Stefan Buschle, Sandra Koch, Kerstin Jäger, Benedikt Rossiwal

Das ist ein sonntäglicher Frühstückstreff, der, im fröhlichen Nachgang vom Fest der Kulturen, einmal im Monat gemeinsam vom Brucker Forum/Forum31 und dem LiB Mehrgenerationenhaus veranstaltet wird. Herzlich eingeladen sind Menschen jeglicher Herkunft und Alters, die Interesse am Austausch und an der Gestaltung des interkulturellen Lebens in Fürstenfeldbruck haben.

In einer gemütlichen Atmosphäre wollen wir miteinander ins Gespräch kommen, etwas über unsere Mitmenschen, andere Länder und Kulturen erfahren, Anschluss und Kontakt finden und dabei das interkulturelle Frühstück und Gespräch genießen.

Damit wir ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot haben, freuen wir über Mitgebrachtes.

Gebühr: 1,50 €

Immer am 4. Sonntag im Monat.

An den ungeraden Monaten (24.09., 26.11., 28.01., 25.03.) im Forum 31,

an geraden Monaten (22.10., 25.02., 22.04., 24.06.) im LiB

26320

So 26.11.2017

11:00 – 13:00 Uhr



Bildung ist ... ein Geschenk!

Mustar



Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis
Fürstenfeldbruck



St.-Bernhard-Strasse 2
82256 Fürstenfeldbruck
Tel.: 081 41 140994
Fax: 081 41 141 489
info@brucker-forum.de
www.brucker-forum.de

Gutschein-
Wert: –



Brucker
Forum.v.

Verschenken Sie Bildung!

Sie bekommen den
Geschenkgutschein
beim Brucker Forum
Tel: 08141 / 44994
info@brucker-forum.de
www.brucker-forum.de

26679

Mo 27.11.2017
20:00 – 21:30 Uhr



Offene Frauensprechstunde

HPV Impfung

Dr. Andrea Alverdes, Frauenärztin, Homöopathie

Für Mädchen von 9 bis 17 Jahren übernehmen die Krankenkassen die Kosten für eine Impfung gegen einige der Humanen Papillomaviren (HPV), welche an der Entwicklung von Gebärmutterhalskrebs beteiligt sind. Die Impfung ist umstritten. Durch den Vortrag erhalten Mutter und Tochter Informationen, um gemeinsam eine Entscheidung treffen zu können.

Mit dieser Reihe wollen wir Ihnen Informationen, Anregungen und Wissen für Ihre Frauengesundheit vermitteln.

Anmeldung bis 24.11.2017

Gebühr: 5,00 €

27053

Do 30.11.2017
19:15 – 21:00 Uhr



Tapas & Salsas

Einführung in die lateinamerikanische Küche

Maria Eva Silva, (aus Venezuela)

Die Vielfalt der lateinamerikanischen Küche entsteht aus der harmonischen Vereinigung von zahlreichen Einflüssen. Heute bereiten wir die für die spanische Küche typischen Tapas zu und verfeinern sie mit leckeren Salsas.

Anmeldung und weitere Infos evaselva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (zzgl. Materialkosten)



27106

Fr 01.12.2017
15:00 – 17:00 Uhr



Advent, Advent ein Lichtlein brennt ...

Eine weihnachtliche Vorlesezeit für Kinder ab 5 Jahren

Petra Bühler, Eltern–Kind–Gruppenleiterin

Zum Beginn der Adventszeit lauschen wir (vor)weihnachtlichen Geschichten und lassen uns von Lichterglanz und Plätzchenduft verzaubern.

Anmeldung bis 27.11.2017

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

26829

Fr 01.12.2017
19:30 – 21:00 Uhr



Puente – FFB Deutsch–Spanischer Stammtisch

Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur

Peter Weh

Estimados compatriotas, somos un reducido grupo de alemanes y españoles que desde hace mucho o poco tiempo, vivimos y trabajamos en la comarca de Fürstentfeldbruck. Para mantener el contacto hemos decidido juntarnos una vez al mes en el Forum 31. Hablamos español y alemán, cantamos juntos. Nos alegremos por vuestra visita. No necesitais un registro.

Wir sind eine kleine Gruppe Deutsche und Spanier, die, wie ich, seit Langen oder erst Kurzen, in den Landkreis FFB gezogen sind und hier arbeiten. Damit der Spaß bei all der Arbeit nicht zu kurz kommt, treffen wir uns 1x im Monat im Forum 31. Wir unterhalten uns auf Deutsch und Spanisch, singen und musizieren. Lerne interessante Leute kennen und tausche dich über Kulturen aus. Du bist herzlich Willkommen, die Teilnahme ist kostenlos! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Salsa, Cumbia & Co – Einführung in lateinamerikanische Rhythmen

Tanzkurs

Maria Eva Silva

Wir entdecken und erleben gemeinsam die Kulturen Lateinamerikas durch ihre verschiedenen Rhythmen mit guter Laune und in entspannter Atmosphäre. Einführung in Tanz-Bewegungen (Basic bis Mittelstufe Steps): Son, Cha cha chá, Cumbia, Calipso, Samba, Bachata usw. (kein Standard-Latein oder Zumba). Tanzen beginnt – wie eine lange Reise – mit dem ersten Schritt.

Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2,

82256 Fürstenfeldbruck ←

Anmeldung und weitere Infos evaselva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (pro Treffen/Person)

Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

27055

Fr 01.12.2017

20:15 – 21:15 Uhr



In die Stille gehen – ein Tag mit Yoga und Meditation

Im Yoga üben wir, den Geist in eine dynamische Stille zu führen.

Evelyn Endler, Yogalehrerin BDY/EYU

Wir werden am Vormittag durch eine achtsame Asanapraxis (Körperübungen) den Körper vorbereiten, dehnen und kräftigen, gleichen Fehlhaltungen aus, harmonisieren. Hinzu kommt eine bewusste Atemführung, die unserem „Alltagsatem“ eine Richtung gibt, vertieft, unsere abschweifenden Gedanken ins Jetzt holt. Am Nachmittag wechseln geführte Phasen des stillen Sitzens mit Bewegungsmeditation ab. Eine Tiefenentspannung beendet den Tag.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, wenn vorhanden Yoga-Matte, warme Socken.

Anmeldung bis 20.11.2017 [Regina Scheibenzuber](mailto:regina.scheibenzuber@pelloth.de), 08141 290 777,

regina@pelloth.de

Gebühr: 40,00 € incl. leichtes Mittagessen, Tee, Obst

26339

So 03.12.2017

10:00 – 15:30 Uhr



Plätzchen – Galletitas navideñas

Einführung in die lateinamerikanische Küche

Maria Eva Silva, (aus Venezuela)

Die Vielfalt der lateinamerikanischen Küche entsteht aus der harmonischen Vereinigung von zahlreichen Einflüssen.

Heute backen wir Plätzchen, die für die lateinamerikanische Küche typisch sind.

Anmeldung und weitere Infos evaselva@hotmail.com, 0160 7974231

Gebühr: 7,00 € (zzgl. Materialkosten)

27054

Do 07.12.2017

19:15 – 21:00 Uhr



27124

Fr 08.12.2017
15:00 – 17:00 Uhr



In der Weihnachtsbäckerei

Plätzchen backen für Kinder ab 7 Jahren

Daniela Riedel

In unserer Weihnachtsbäckerei stellen wir heute leckere Plätzchen her, die Ihr bunt verzieren und am Ende mit nach Hause nehmen könnt. Das macht nicht nur Naschkatzen Spaß und versüßt uns die Wartezeit auf den ersehnten Weihnachtsabend.

Bitte mitbringen: Getränk, Dose für Plätzchen

Anmeldung bis 04.12.2017

Eintritt frei! Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum31.

27083

Fr 08.12.2017
18:30 – 20:30 Uhr



Afiyet olsun! –

Türkische Spezialitäten gemeinsam gekocht

Ümran Karagöz

Wir laden Sie/Euch wieder herzlich in unsere gemütliche Küche im Forum 31 ein. Dass die türkische Küche ein Hochgenuss an Vielfalt und Geschmack ist haben wir uns spätestens bei unseren letzten Kocherlebnissen und beim Fest der Kulturen schon erschlossen. Jetzt wollen wir weitermachen, Neues und neue Leute – Sie – Euch – kennenlernen. Türkische Rezepte tragen Merkmale der mediterranen, der indischen, der arabischen und armenischen Küche. Dement entsprechend typisch sind auch die Zutaten: Gemüse, Olivenöl, Joghurt, Honig, Sirup, Minze, Schafskäse, Bohnen,.... Gemeinsam wollen wir kochen, kosten und Informatives von Land und Leuten erfahren. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch!

Eintritt frei! Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum31!

26934

Sa 09.12.2017
15:00 – 18:00 Uhr



Latinoamericanos im Landkreis Fürstentfeldbruck

Encuentro de Latinoamericanos en FFB y sus alrededores

–Weihnachtsfeier / Fiesta de Navidad

Lateinamerikanisches Weihnachtsfest

Fiesta Navideña Latinoamericana

Wir laden Sie und Ihre Familie herzlich zu unserer jährliche Weihnachtsfeier mit Weihnachtsliedern, einem kleinen Kinderprogramm, typischen Speisen und dem Besuch vom Weihnachtsmann ein.

Danke im Voraus für Mitgebrachtes fürs Buffet. Wir freuen uns auf Sie!

Los invitamos cordialmente a celebrar juntos nuestra fiesta Navideña con villancicos, programa para niños y naturalmente la visita de Papa Noel.

De antemano les agradecemos por su colaboración para el bufet. ¡Los esperamos!

Info: Haydee Jiménez, 0176 74304475

Eintritt frei

27003

Di 12.12.2017
10:00 – 11:30 Uhr

Offener Tragetreff

Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen

Janina Petri, Trageberaterin

In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir Themen rund ums Tragen wie z.B. Tragen im Winter/Sommer, rückschonendes Tragen oder auch das Tragen von Zwillingen uvm. Außerdem hast Du die Möglichkeit, Dich mit anderen Trageeltern auszutauschen. Als ausgebildete Trageberaterin stehe ich mit Tipps und Hilfe zur Seite. Ich informiere Dich über Neuigkeiten in der Tragewelt und wir testen und

vergleichen verschiedene Trage- und Bindeweisen. Willkommen sind alle, die sich für das Tragen ihres Kindes/ihrer Kinder interessieren, alle Trageeltern und solche, die es werden wollen.

Bitte mitbringen: Alles fürs Baby/Kind, Tragehilfe oder Tuch (falls vorhanden)

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!

Gebühr: 3,00 €



26609
Do 14.12.2017
19:30 – 21:30 Uhr

wellcome-Teamtreffen

Reflexion und Anregungen rund um die unterschiedlichen Einsätze

Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin

Regelmäßige Teamtreffen der wellcome-Ehrenamtlichen mit Informationen und Reflexion rund um den Einsatz in den unterschiedlichen Familien, Antworten auf Ihre offenen Fragen, Kontakt- und Austauschmöglichkeiten mit anderen „wellcome-Engeln“.

Zu besonderen Fortbildungsthemen laden wir ReferentInnen ein.

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn



Spielen und Singen auf Spanisch – Juego y canto en ESPAÑOL

Carina Huamani

Los encuentros están dirigidos a todos los niños bilingües con papá o mamá que quieren jugar, reír, cantar, hacer manualidades, aprender (o enseñar) rimas, adivinanzas, juegos, escuchar cuentos... Te invitamos a participar y a vivir nuestro idioma y nuestra cultura juntos. ¡Los esperamos!

Die Treffen sind für Kinder, die zweisprachig aufwachsen, und ihre Eltern. Wir wollen singen, spielen, Geschichten erzählen, basteln, einfach Spaß haben... und das alles auf Spanisch. Wir freuen uns auf euch!

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

26605
Fr 15.12.2017
15:30 – 18:00 Uhr


Pilates. Ein kraftvoller Start in den Tag

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Sabine Rombold, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Die nach J.H. Pilates entwickelte Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining. Durch gezielte Übungen werden die Rücken- und Bauchmuskulatur effektiv trainiert. Spezielle Atem- und Dehnübungen unterstützen die Ausführung der Übungen. Dabei steht die Qualität der Übungen über der Quantität. „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ J.H. Pilates.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Trinken, Gymnastikmatte oder Decke.

10 Termine;

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 50,00 €

26366
ab Mo 08.01.2018
8:15 – 9:15 Uhr


26370

ab Mo 08.01.2018
9:30 – 10:30 Uhr



Pilates am Morgen

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und/oder für TN mit körperlicher Einschränkung

Sabine Rombold, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Die nach J.H. Pilates entwickelte Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining. Durch gezielte Übungen werden die Rücken- und Bauchmuskulatur effektiv trainiert. Spezielle Atem- und Dehnübungen unterstützen die Ausführung der Übungen. Dabei steht die Qualität der Übungen über der Quantität. „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ J.H. Pilates.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Trinken, Gymnastikmatte oder Decke.

10 Termine;

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 50,00 €

26334

ab Mi 10.01.2018
10:00 – 11:00 Uhr



Kangatraining – Du wirst fit und Dein Baby macht mit

Für Mütter mit Babys ab der 6. Lebenswoche und Kleinkindern bis zum Ende der Tragezeit



Simone Hiltz, (Pre-)Kangatrainerin, Trageberaterin, Lehrerin

Kangatraining ist Sport mit dem Baby/Kleinkind in der Tragehilfe oder im Tragetuch. Zu flotter Musik und mit viel Spaß trainierst du deinen ganzen Körper, ohne dich dabei um die Betreuung deines Babys zu sorgen, denn es genießt entspannt oder schlafend deine Nähe. Zudem hilft es dir sogar mit seinem Gewicht deinen Trainingserfolg zu maximieren. Als zertifizierte und lizenzierte Kangatrainerin garantiere ich ein gelenk- und beckenbodenschonendes Workout, das ganz auf die Bedürfnisse nach der Geburt ausgelegt und dabei äußerst effektiv ist, um wieder in Form zu kommen.

8 Termine;

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 95,00 € (8 Termine), Leihtragen vorhanden

26349

ab Mi 10.01.2018
19:30 – 21:00 Uhr

Yoga für Schwangere

Kathrin Werner, Yogalehrerin



Die Schwangerschaft ist eine Zeit voller Wunder und Veränderungen. Yoga bietet uns eine hervorragende Möglichkeit diese besondere Zeit bewusst zu genießen und uns körperlich sowie mental auf die Geburt vorzubereiten. Die Yogaübungen stärken unseren Körper und halten ihn geschmeidig, Verspannungen werden gelöst und mögliche Schwangerschaftsbeschwerden gelindert. Des Weiteren lernen wir bestimmte Techniken, die uns helfen, während der Geburt besser zu entspannen und loszulassen. Vorkenntnisse aus dem Yoga sind hierzu nicht nötig und du kannst in jedem Stadium deiner Schwangerschaft beginnen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken, warme Socken.

8 Termine; weitere Termine: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 21.02., 28.02., 07.03.2018

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 75,00 €

27090

Do 11.01.2018
19:15 – 20:15 Uhr

Türkisch Talk – Türkce Sohbet

Ümran Karagöz

Für alle, die sich gerne auf Türkisch unterhalten und die Sprache ganz praktisch im Austausch (kennen) lernen möchten. Sohbet ederek Pratik Türkçe öğrenmek isteyenler için.

Forum 31, Heimstättenstr. 31, 82256 Fürstenfeldbruck

Eintritt frei! Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum31!

Trotz im Kleinkindalter

Ein Workshop für Eltern mit Kinder zwischen 0 – 4 Jahren

Isabella Knall, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Paar- und Familientherapeutin

Der Workshop bietet:

praktische Anregungen im Umgang mit dem trotztenden, wütenden Kleinkind

- Informationen über die psychische Entwicklung des Kleinkindes
- Kommunikations- und Wahrnehmungsübungen
- Entspannungsübungen.

Willkommen sind eigene Erfahrungen und persönliche Fragestellungen zu dem Thema. Durch den engen Austausch in der Gruppe, erfahren die TeilnehmerInnen neue Sichtweisen und Perspektiven ihres Anliegens. Die einzelnen TeilnehmerInnen nutzen die Erfahrungen der Gruppe.

4 Termine; weitere Termine: 19.01., 26.01., 02.02.2018

Anmeldung bis 08.01.2018

Die Veranstaltung ist kostenlos. Kinderbetreuung während der Veranstaltung möglich, 4,00 € pro Treffen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt

26308

ab Fr 12.01.2018

10:00 – 12:00 Uhr



Selbstbehauptungskurs „Trau-Dich“

Für Vorschulkinder und Erstklässler

Silvia Stumpf, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Die Kinder erfahren und üben im TRAU DICH – Kurs, in vertrauensvoller Atmosphäre, auf spielerische und kindgerechte Weise, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, diese ernst zu nehmen und mitzuteilen. Wir lernen unsere eigenen Grenzen zu bestimmen, die Anderer zu respektieren und wertschätzend mit uns selbst und Anderen umzugehen. In Rollenspielen üben wir eindeutige Kommunikation, fair zu streiten, wann es wichtig ist, laut und deutlich NEIN bzw. JA zu sagen. Wir probieren in verschiedenen Übungen unsere Kraft und Stärke aus, unterscheiden angenehme von unangenehmen Berührungen. Wir spielen Alltagssituationen nach, differenzieren zwischen guten und schlechten Geheimnissen und überlegen, wann und bei wem wir Hilfe holen können. TRAU DICH stark und selbstbewusst zu sein!

Forum 31, Heimstättenstr. 31, 82256 Fürstenfeldbruck

4 Termine pro Kurs; weitere Termine: 19.01., 26.01., 02.02.2018

Anmeldung bis 09.01.2018

Gebühr: 50,00 €

26352

ab Fr 12.01.2018

14:00 – 16:00 Uhr

26353

ab Fr 12.01.2018

16:00 – 18:00 Uhr



Informationsabend für Eltern zum Selbstbehauptungskurs

Forum 31, Heimstättenstr. 31, 82256 Fürstenfeldbruck

Anmeldung unbedingt erforderlich!

26351

Di 09.01.2018

19:30 – 21:00 Uhr

Reflexionsabend für Eltern zum Selbstbehauptungskurs

Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2,

82256 Fürstenfeldbruck ←

26354

Fr 02.02.2018

19:30 – 21:00 Uhr

Blitzentspannung mit Trophotraining®

Dr. Andrea Alverdes, Frauenärztin, Trophotrainerin

TrophoTraining® von Jakob Derbolowsky ist eine Methode, mit der Sie in wenigen Sekunden in die Balance kommen, gelassener und nervenstark Ihre Anforderungen erfüllen und Ihren Blick frei bekommen. Sie ist leicht erlernbar und benötigt täglich nur 3 x 1 Min., also blitzschnell. Bei täglicher Routine medizinisch belegter Langzeiterfolg! Bitte mit bequemer Kleidung kommen. Der Kurs baut aufeinander auf.

3 Termine; weitere Termine: 26.01., 23.02.2018

Anmeldung bis 09.01.2018

Gebühr: 75,00 €

26341

ab Fr 12.01.2018

19:30 – 21:00 Uhr



26935

Sa 13.01.2018
15:00 – 17:00 Uhr



Latinoamericanos im Landkreis Fürstentfeldbruck

Encuentro de Latinoamericanos en FFB

Wir leben und teilen unsere Kultur aus ganz Lateinamerika und besprechen verschiedene Themen wie z.B. Leben in Deutschland, Traditionen und Feste, Möglichkeiten und Perspektiven, Erziehung und Bildung der Kinder und vieles mehr. Wir singen, musizieren, kochen miteinander, haben Spaß und planen unsere traditionellen Familienfeste. Interessierte sind herzlich zu unseren Treffen im Forum 31 eingeladen. Wir freuen uns auf Euch!

Los invitamos cordialmente a nuestros encuentros mensuales en el Forum 31 para compartir momentos agradables. Queremos dar a conocer nuestra rica y valiosa cultura a través del canto, del baile, de la música y de nuestra participación activa con toda la familia en eventos típicos. Además podemos intercambiar ideas sobre diversos temas: la vida en Alemania, tradiciones y festividades latinoamericanas, perspectivas y alternativas lejos del país natal, la educación de nuestros hijos y mucho más.

¡Los esperamos!

Info: Haydee Jiménez, 0176 74304475

Eintritt frei

27004

Di 16.01.2018
10:00 – 11:30 Uhr



Offener Tragetreff

Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen

Janina Petri, Trageberaterin

In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir Themen rund ums Tragen wie z.B. Tragen im Winter/Sommer, rückschonendes Tragen oder auch das Tragen von Zwillingen uvm. Außerdem hast Du die Möglichkeit, Dich mit anderen Trageeltern auszutauschen. Als ausgebildete Trageberaterin stehe ich mit Tipps und Hilfe zur Seite. Ich informiere Dich über Neuigkeiten in der Tragewelt und wir testen und vergleichen verschiedene Trage- und Bindeweisen. Willkommen sind alle, die sich für das Tragen ihres Kindes/ihrer Kinder interessieren, alle Trageeltern und solche, die es werden wollen.

Bitte mitbringen: Alles fürs Baby/Kind, Tragehilfe oder Tuch (falls vorhanden)

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!

Gebühr: 3,00 €

26593

ab Do 18.01.2018
9:00 – 10:15 Uhr

26594

ab Do 18.01.2018
10:30 – 11:45 Uhr



fitdankbaby® – Fitness für Dich und Dein Baby



Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3–7 Monate

Daniela Knauer, fitdankbaby®-Kursleiterin

Das fitdankbaby® Konzept vereint Fitnesstraining für die Mama und Übungen für und mit ihrem Baby in einem Kurs. Der speziell entwickelte fitdankbaby®-Gurt unterstützt den stabilen und sicheren Halt des Babys am Körper der Mutter und bietet vielseitige Übungsmöglichkeiten. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert. So können Mütter etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Sportbekleidung, Getränk, ein Handtuch, alles für das Baby.

8 Termine pro Kurs;

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 95,00 € (Gurte vorhanden)

26830

Fr 19.01.2018
19:30 – 21:00 Uhr



Puente – FFB Deutsch–Spanischer Stammtisch

Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur

Peter Weh

Estimados compatriotas, somos un reducido grupo de alemanes y españoles que desde hace mucho o poco tiempo, vivimos y trabajamos en la comarca de Fürstentfeldbruck. Para mantener el contacto

hemos decidido juntarnos una vez al mes en el Forum 31. Hablamos español y alemán, cantamos juntos. Nos alegramos por vuestra visita. No necesitáis un registro.

Wir sind eine kleine Gruppe Deutsche und Spanier, die, wie ich, seit Langen oder erst Kurzen, in den Landkreis FFB gezogen sind und hier arbeiten. Damit der Spaß bei all der Arbeit nicht zu kurz kommt, treffen wir uns 1x im Monat im Forum 31. Wir unterhalten uns auf Deutsch und Spanisch, singen und musizieren. Lerne interessante Leute kennen und tausche dich über Kulturen aus.

Du bist herzlich Willkommen, die Teilnahme ist kostenlos! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.



Spielen und Singen auf Spanisch – Juego y canto en ESPAÑOL

Carina Huamani

Los encuentros están dirigidos a todos los niños bilingües con papá o mamá que quieren jugar, reír, cantar, hacer manualidades, aprender (o enseñar) rimas, adivinanzas, juegos, escuchar cuentos... Te invitamos a participar y a vivir nuestro idioma y nuestra cultura juntos. ¡Los esperamos!

Die Treffen sind für Kinder, die zweisprachig aufwachsen, und ihre Eltern. Wir wollen singen, spielen, Geschichten erzählen, basteln, einfach Spaß haben... und das alles auf Spanisch. Wir freuen uns auf euch!

Pfarrheim St. Bernhard, EKP-Raum, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

26606

Fr 26.01.2018

15:30 – 18:00 Uhr



Politcafé –Sozialforum–Amper

Hiltraut Wurm, 08144 7200, hiltraut.wurm@googlemail.com

Monika Glemnitz-Markus

Das Sozialforum versteht sich als Initiative im Rahmen der weltweiten Sozialforumsbewegung und sieht seine Aufgabe nicht nur in der Aufklärung über globale Entwicklungen, sondern auch im lokalen Handeln und in der Vernetzung regional, national, international. Das Politcafé ist ein offenes Forum und trifft sich einmal im Monat zum politischen Informations- und Meinungsaustausch. Die aktuellen Themen entnehmen Sie der Tagespresse und den Handzetteln. Alle sind herzlich willkommen, die sich engagieren und informieren wollen.

7 Termine; weitere Termine: 24.02., 24.03., 28.04., 26.05., 23.06., 28.07.2018

In Kooperation mit dem Brucker Forum

26278

ab Sa 27.01.2018

15:00 – 18:00 Uhr

Brunch Interkulturell

Ümran Karagöz, Stefan Buschle, Sandra Koch, Kerstin Jäger, Benedikt Rossiwal

Das ist ein sonntäglicher Frühstückstreff, der, im fröhlichen Nachgang vom Fest der Kulturen, einmal im Monat gemeinsam vom Brucker Forum/Forum31 und dem LiB Mehrgenerationenhaus veranstaltet wird.

Herzlich eingeladen sind Menschen jeglicher Herkunft und Alters, die Interesse am Austausch und an der Gestaltung des interkulturellen Lebens in Fürstenfeldbruck haben.

In einer gemütlichen Atmosphäre wollen wir miteinander ins Gespräch kommen, etwas über unsere Mitmenschen, andere Länder und Kulturen erfahren, Anschluss und Kontakt finden und dabei das interkulturelle Frühstück und Gespräch genießen.

Damit wir ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot haben, freuen wir über Mitgebrachtes.

Gebühr: 1,50 € pro Treffen

Immer am 4. Sonntag im Monat.

An den ungeraden Monaten (24.09., 26.11., 28.01., 25.03.) im Forum 31,

an geraden Monaten (22.10., 25.02., 22.04., 24.06.) im LiB

26321

So 28.01.2018

11:00 – 13:00 Uhr



26871

Mo 29.01.2018
19:00 – 20:15 Uhr



Systemische Aufstellung

Dietrich Ammon, Heilpraktiker

Lebe ich mein Leben oder ist es das Leben eines anderen Menschen? Wie bin ich verbunden mit meinem Potential? Steht etwas Fremdes in meinem System, welches da nicht hingehört, oder ist durch Trauma meine Verbindung zu wichtigen Anteilen blockiert? Ich möchte Sie sensibilisieren und ermutigen, den Blick auf Ihren eigenen Autonomiebereich zu richten. Sie könnten dann wahrzunehmen, ob Sie Kapitän auf Ihrem eigenen Schiff sind! Fallbeispiel aus der Praxis lassen die verwirrte Dynamik im Leben verdeutlichen.

Anmeldung bis 26.01.2018

Gebühr: 5,00 €

26851

ab Di 30.01.2018
19:30 – 21:00 Uhr



Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Gabriele Schmid, Heilpraktikerin

Die PMR (Progressive Muskelrelaxation) beruht auf der wechselweisen An- und Entspannung der Muskeln, Verkrampfungen können sich dabei lösen, eine tiefe Entspannung entsteht und der Körper wird positiv beeinflusst.

Beim AT (Autogenen Training) lernt man mit der Kraft der Gedanken den Körper positiv zu beeinflussen und zu entspannen. Beide Techniken bewirken mehr Gesundheit, Selbstbewusstsein, Lebensfreude und Gelassenheit. Dabei wird das Körperempfinden verbessert und eine wesentliche Harmonisierung körperlicher und seelischer Funktionen erreicht.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung

8 Termine;

Anmeldung bis 23.01.2018

Gebühr: 54,00 €

27091

Do 01.02.2018
19:15 – 20:15 Uhr

Türkisch Talk – Türkçe Sohbet

Ümran Karagöz

Für alle, die sich gerne auf Türkisch unterhalten und die Sprache ganz praktisch im Austausch (kennen) lernen möchten. Sohbet ederek Pratik Türkçe öğrenmek isteyenler için.

Eintritt frei! Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum31!

26831

Fr 02.02.2018
19:30 – 21:00 Uhr



Puente – FFB Deutsch–Spanischer Stammtisch

Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur

Peter Weh

Estimados compatriotas, somos un reducido grupo de alemanes y españoles que desde hace mucho o poco tiempo, vivimos y trabajamos en la comarca de Fürstentfeldbruck. Para mantener el contacto hemos decidido juntarnos una vez al mes en el Forum 31. Hablamos español y alemán, cantamos juntos. Nos alegramos por vuestra visita. No necesitáis un registro.

Wir sind eine kleine Gruppe Deutsche und Spanier, die, wie ich, seit Langen oder erst Kurzen, in den Landkreis FFB gezogen sind und hier arbeiten. Damit der Spaß bei all der Arbeit nicht zu kurz kommt, treffen wir uns 1x im Monat im Forum 31. Wir unterhalten uns auf Deutsch und Spanisch, singen und musizieren. Lerne interessante Leute kennen und tausche dich über Kulturen aus.

Du bist herzlich Willkommen, die Teilnahme ist kostenlos! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.



Sankt Michaelsbund
Online-Shop
michaelsbund.de



bücher . einfach . online

Jetzt entdecken auf michaelsbund.de

Ihre Vorteile:

- Über 450.000 lieferbare Artikel
- Mehrere tausend Medien-Rezensionen zu aktuellen Toptiteln – exklusiv bei uns!
- Optimiert für die mobile Nutzung mit dem Tablet oder Smartphone
- Sicher und bequem bezahlen
- Schnelle Lieferung bei Versand an die Wunschadresse oder Abholung in unserer Buchhandlung



Folgen Sie uns unter  facebook.de/michaelsbund

Jetzt kostenlos zum Newsletter anmelden: michaelsbund.de/newsletter



VON ANFANG AN BEGLEITEN WIR FAMILIEN

- wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt
- Baby-Café
- PEKiP®-Kurse
- Eltern-Kind-Gruppen (EKP®)
- Musikgarten-Kurse
- Elternkurse

Information & Anmeldung
für Stadt und Landkreis Fürstentfeldbruck:
Tel. 08141 44994
www.brucker-forum.de

