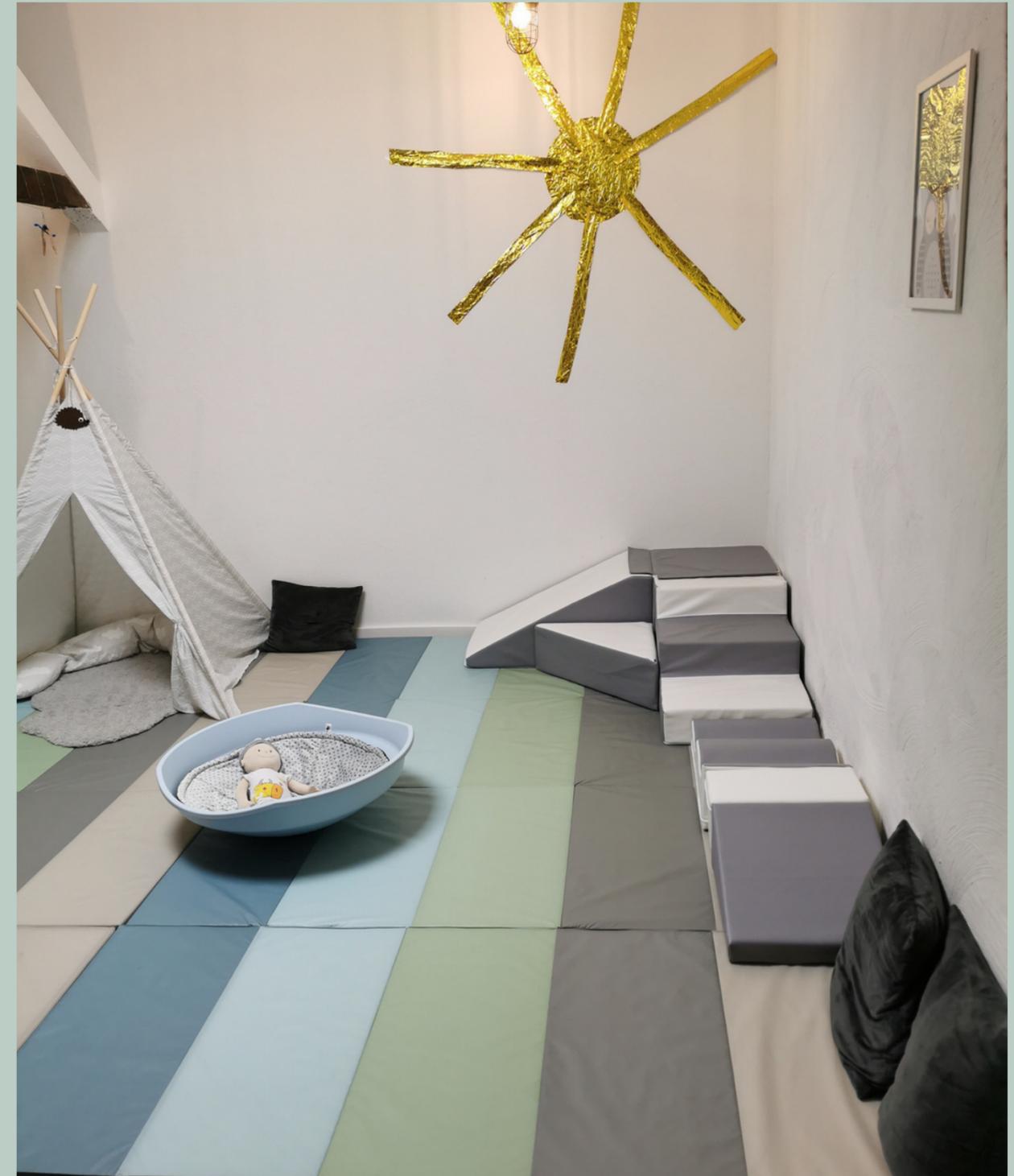




FAMILIENBANDE

KURSE FÜR FAMILIEN

*weil du wichtig
bist*



Du bist Mama und suchst nach Kursen für dich und dein Kind?

Pandemie-Blues?

Die letzte Zeit hat uns allen viel abverlangt...Wir mussten alleine zurecht kommen, funktionieren, uns zusammenreißen, Kontakte vermeiden, irgendwie weiter machen und trotzdem unser Bestes geben. So haben wir Mamas uns das eigentlich nicht vorgestellt.

Sehnsucht nach Normalität?

Unsere Kinder brauchen andere Kinder und wir brauchen andere Mamas. Um uns auszutauschen über die tausend kleinen Dinge des Lebens, um gemeinsam zu lachen und zu weinen. Vor allem aber, um gemeinsam Zeit zu verbringen und zu spielen. Natürlich in einem sicherem Rahmen und so, wie es gerade erlaubt ist.

Zeit für die Familienbande, weil Du wichtig bist!

Mamas sind:

Seelentröster, Tränentrockner, Superheldinnen, Animateure, Engel, kuschelig, fürsorglich, manchmal genervt und manchmal am Ende, immer da, mutig, ängstlich, glücklich, kreativ, voller Liebe, das Wichtigste, Beschützer, Vorbild, auch nur Menschen, trotzdem übermenschlich und so viel mehr....

Kinder sind:

Weltentdecker, Forscher, Künstler, Artisten, Sänger, Clowns, manchmal laut und manchmal leise, immer auf der Suche nach Herausforderungen, pures Leben, Träumer, wunderbar, liebenswert, originell, lustig, voller Tatendrang, naturverbunden, ideenreich und auf jeden Fall das Wichtigste in unserem Leben!

01

Die Familienbande ist ein Ort zum Wohlfühlen, für dich und dein Kind. Hier dürft ihr sein, wie ihr seid.

02

Das Kursstudio bietet einen liebevoll vorbereiteten Rahmen, für schöne Stunden in guter Gesellschaft.

03

Gespräche mit anderen Mamas, Anregungen für Bewegung, Kreativität und Lieblingslieder bilden den Rahmen der Stunden.





Familienbande

MONATLICHER BEITRAG

Wir sprechen darüber, welcher Kurs zu euch passt. Danach habt ihr bei einer kostenlosen Schnupperstunde die Gelegenheit mich, das Kursstudio und die anderen Teilnehmer kennen zu lernen. Wenn alles passt, bucht ihr euch ein und nehmt an einem festen Tag in der Woche an 4 bis 5 Terminen pro Monat teil. Keine Angst, deine Gruppe wächst mit und ihr könnt so lange dabei bleiben, wie ihr mögt. Kündigungen sind immer zum Monatsende möglich.



Welcher Kurs passt zu mir?

Bei der Familienbande gibt es eine große Auswahl an Kursen für große und kleine Teilnehmer.

BabyZeit, ZwergenZeit, FamilienZeit, Entspannung und Kurse in der Natur.

Manchmal sind wir auch sportlich unterwegs. Offene Treffs und Themenabende runden das Programm ab.

Die BabyZeit

BabyZeit Mini 0-3 Monate

BabyZeit 4-7 Monate

BabyZeit Maxi 7-12 Monate



Die ZwergenZeit

ZwergenZeit 1-2 Jahre

ZwergenZeit Maxi 2-3 Jahre

NaturZwerge 2-4 Jahre



Die FamilienZeit

Für Kinder von 3-6 Jahren
mit Begleitperson



Entspannung

Entspannung für Kinder 6-9 Jahre

Autogenes Training für Erwachsene

Progressive Muskelentspannung für Erwachsene



Kurse in der Natur

Naturzwerge 2-4 Jahre

Naturkinder 5-7 Jahre

Entspannung für Kinder 8-11 Jahre

Entspannung für Frauen



Sportkurse

HappyBauch für die Schwangerschaft

MamaFit Outdoor

MamaFit Tabata

Fit 65+





FAMILIENBANDE

DARF ICH MICH NOCH
VORSTELLEN?

Nicky



PROFIL

Nicole Koch, geboren 1979, Mama von drei Töchtern.

Sozialpädagogin/-arbeiterin (BA)
Trageberaterin (Trageschule NRW)
Prä- und postnatale Fitnesstrainerin
Kinderfitnesstrainerin
QEKK Kinderkursleitung

Krankenkassenzertifizierte Kursleitung für:
Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung
Entspannungstrainer für Kinder
Entspannungstrainer Wald und Natur
Kindertrainer Wald und Natur

Ausführliche Informationen findest du auf der Homepage.



KUNDENSTIMMEN

"Die Familienbande ist wie ein zweites Wohnzimmer für mich und meine Tochter geworden. Ein wundervoller Ort der Begegnungen für Groß und Klein. Toben, Quatschen, Singen, Spielen, Lernen und das Allerwichtigste: Ganz viel Spaß zusammen zu haben."

Bianca, Kundin ZwergenZeit Maxi



KUNDENSTIMMEN

"So Orte wie die Familienbande sind Kindheit pur. Schöne Materialien, Spiel- und Bastelideen unter der liebevollen Leitung von Nicky. Eine schöne kleine Auszeit für Mama/Papa und Kind."

Johanna, Kundin ZwergenZeit Maxi

"Liebe und kompetente Gruppenleitung."

Isabelle, Kundin BabyZeit Mini



KUNDENSTIMMEN

"Sehr originelle und einfallsreiche Spielmöglichkeiten, sowie Bastel- und Spielanleitungen die wöchentlich variieren."

Alessia, Kundin BabyZeit Maxi

"Altersgerechtes spielen und lernen in liebevoll gestalteten Räumen."

Laura, Kundin ZwergenZeit Maxi



KUNDENSTIMMEN

"Wir sind mit unserem Sohn in der Familienbande, seit er 8 Wochen alt ist. Bei Nicky war ich immer sicher, ich bekomme einen guten Rat, einen kreativen Impuls oder einfach eine tröstende Schulter zum Ausheulen. Unser Sohn ist jetzt schon in der 4. Gruppe und wir freuen uns jede Woche auf den Kurs in der Familienbande. Der Ort, wo sich nicht nur die Kinder wohlfühlen."

Simone, Kundin ZwergenZeit Maxi





Familienbande

...ein kleines Kursstudio im Herzen Wülfraths. Hier in der Fußgängerzone gibt es einen Ort für Familien zum Spielen und Lachen, zum Toben und zur Ruhe kommen, für Sport und Entspannung, für Mamas, Papas, Kinder und dich.

Melde dich gerne bei Fragen oder für weitere Informationen!



Kontakt

Nicole Koch

Wilhelmstr. 177

42489 Wülfrath

0174-8832086

familienbande.wuelfrath@outlook.de

www.familienbande-wuelfrath.de