

**Anmeldeformulare unter: [www.familienzentrum-poing.de](http://www.familienzentrum-poing.de)**

**Offener Treff**

**Familiencafé: Mo, Mi + Fr von 15–18 Uhr** mit Kinderbetreuung und regelmäßigen Bastelangeboten für unsere kleinen Gäste. **Do ist das Café von 9–12 Uhr geöffnet.**

**Di von 9-12 Uhr** findet der offene Stricktreff für jedermann statt. Während der Öffnungszeiten sind Sie herzlich eingeladen die Bilder unserer "**Galerie im ZiM**" zu besichtigen. Derzeit mit Aquarellen von Martina Plote. **Am 9.12. stellt die Kita ihre kreativen Werke im offenen Treff vor.**

A festive poster for an Advent event. The background is dark red with green pine branches, warm yellow lights, and red and silver Christmas ornaments. The text is written in a white, cursive font. At the bottom left is the logo of Familienzentrum Poing e.V., which consists of a stylized yellow and green circle.

*Adventszauber  
im offenen Treff  
am 11. Dez. 15 - 17.30 Uhr*

*mit Wichtelwerkstatt, musikalischer  
Begleitung, Akrobatik Show  
Punsch, Glühwein und selbstgebackenen  
Leckerein*

*Wir freuen uns auf euren Besuch und einen  
zauberhaften gemeinsamen Nachmittag!*

Familienzentrum  
Poing e.V.

**Kasperltheater: Mi, 18.12. um 15.30 + 16.15 Uhr** mit dem Stück „Der gestohlene Weihnachtsbaum“

**Kindersecondhandladen – große Auswahl an gut erhaltener Winterbekleidung**  
Mo, Mi + Fr von 15-17 Uhr, Bürgerstr.3. Annahme nur mittwochs.

**Spieleabend für Erwachsene und Jugendliche: Sa, 7.12. - Einfach vorbeikommen und mitspielen ab 20 Uhr**

**Alleinerziehenden-Treff mit Brunch: So, 8.12. von 10-13 Uhr**  
Weitere Infos unter [alleinerziehendinpoin@gmail.com](mailto:alleinerziehendinpoin@gmail.com)

**Offener Stilltreff für Schwangere und stillende Mütter Mi, 11.12. von 10 – 11 Uhr**  
Anmeldung bei Michele Geiss unter Tel. 0151 – 43 23 48 07.

**Neuer BuggyFit® Kursstart ab Mi, 11.12 – wöchentl. von 9.30 - 10.30 Uhr**  
Mit der Gründerin des bekannten Trainingsprogrammes, Jana Wetterau-Kliebisch!  
In dem 1-stündigen Full-Body-Workout wird man fit für den Job als Mutter.

**Neu: Geburtsvorbereitungskurs am Wochenende: 7. - 8.12. jeweils von 9 - 16 Uhr**  
mit der Hebamme Ester Winnertz

Der Kurs beinhaltet alle Infos rund um die Geburt - wie Atmung, Bewegung, Positionen, besondere Situationen sowie Wochenbett und Stillzeit. Anmeldung unter: [esther.winnertz@gmail.com](mailto:esther.winnertz@gmail.com), weitere Infos auf [www.hebamme-handwerk.de](http://www.hebamme-handwerk.de)

### **Rückbildungsyoga mit Baby: Di, 9-10 Uhr bis 21.1.25**

Yoga bietet eine sanfte Möglichkeit, Beckenboden und Bauchdecke nach der Schwangerschaft zu stärken. Anmeldung bei Esther Winnertz (Hebamme) unter: 0176 83 19 69 28 oder per E-Mail: [esther.winnertz@gmail.com](mailto:esther.winnertz@gmail.com)

### **Geburtsvorbereitung – Blockkurs: 4 x Mi ab 26.2.25 von 17.30-19.45 Uhr**

plus 1 Vormittag; Themen: Schwangerschaft und die körperlichen Veränderungen, Beckenboden und geburtsfördernde Maßnahmen, Geburtsort, Latenzphase und Geburtsbeginn, Partnertag, Geburtsphasen und Schmerzbewältigung ggf. Kreißaalbesuch, Wochenbett und Stillzeit; Anmeldung unter: [hebamme-dormann@gmx.de](mailto:hebamme-dormann@gmx.de)



∞ Meta

<https://www.facebook.com/groups/2430569830421281/> und Instagram



@FAZ\_POING

Brigitte Schmidt  
Ressort Öffentlichkeitsarbeit