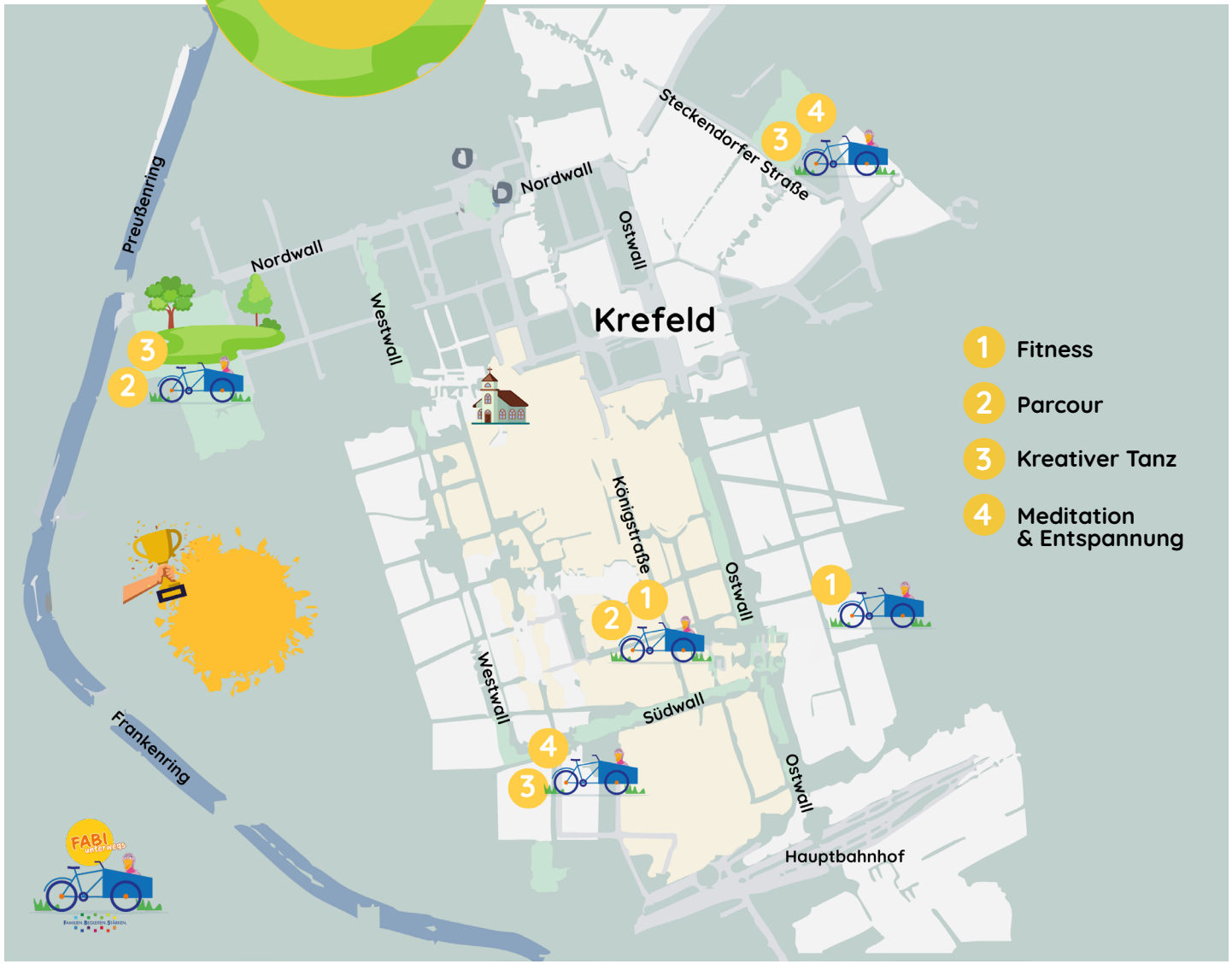
forum
Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Krefeld und Viersen

FAMILIEN. BEGLEITEN. STÄRKEN.



FAMILIEN. BEGLEITEN. STÄRKEN.

FBS Katholisches Forum Krefeld-Viersen

FBS Katholisches Forum Krefeld - Viersen

Felbelstraße 25
47799 Krefeld
Tel.: 02151 6294-0

info@forum-krefeld-viersen.de
www.forum-krefeld-viersen.de

Hallo,

ich bin FABI – ein kleiner, neugieriger Vogel mit großer Lust auf Spiel und Spaß!

Ich radel mit Steffi direkt zu euch in den Stadtteil! Wir tanzen, singen, sporteln und lachen gemeinsam – draußen im Park oder auf Spielplätzen.

Vielleicht habt ihr mich ja schon entdeckt? Ich liebe es, neue Kinder und Eltern kennenzulernen. Kommt vorbei, macht mit – ich freu mich riesig auf euch!

Wo findest du mich?

Schau einfach rechts – dort findest du alle Termine und Orte, an denen ich mit Steffi auftauche!
Ich bin jeweils von 14-17:00 Uhr für euch da!

„Ein Funke Liebe reicht oft, um ein ganzes Herz zum Leuchten zu bringen.“ (nach 1. Korinther 13)

In der Familienbildung möchten wir kleine Funken weitergeben – im Alltag und im Miteinander. Schön, dass du da bist.

Komm vorbei, mach mit – und bring gern deine Freunde mit! Ich freu mich auf dich!

1 Fitness für Groß & Klein

Hier kommst du ordentlich in Bewegung – mit Spaß, Musik und guter Laune! Wir starten draußen mit einem kleinen Warm-up für den Kreislauf. Danach zeig ich dir einfache Fitnessübungen, die du ganz leicht zu Hause nachmachen kannst – auch mit Dingen, die du schon daheim hast.
Ob im Kreis, mit Partner:in oder alleine – du entscheidest, was für dich passt!
Zum Schluss dehnen wir uns gemeinsam und lassen den Körper zur Ruhe kommen.

Do, 19.06.25, Spielplatz Am Albrechtplatz
Sa, 06.09.25, Spielplatz Anne Frank Platz
So, 21.09.25, Weltkindertag Stadtwald, Stand Kath. Forum Krefeld-Viersen

2 Parcours-Abenteuer

Hindernisse? Können wir! In dieser Einheit wird geklettert, balanciert, gehüpft und gemeinsam getüftelt. Wir denken uns als Team coole Strecken aus : über Bänke, Wurzeln, Stufen und alles, was der Park so hergibt.
Dann geht’s los: Schafft ihr den Parcours der anderen Gruppe? Gemeinsam finden wir den Weg – mit Köpfchen, Teamgeist und vollem Körpereinsatz!
Hier geht’s nicht um schneller, höher, weiter – sondern um Zusammenhalt, Mut und Bewegung mit Spaß!

Sa, 12.07.25, Spielplatz Anne Frank Platz
Do, 14.08.25, Spielplatz Stadtgarten

3 Kreativer Tanz

In diesem Angebot lernst du deinen Körper ganz neu kennen – mit Spaß, Spiel und Bewegung! Wir starten mit einfachen Fitnessübungen, damit du warm wirst und deine Muskeln wach sind. Dann wird’s kreativ: Du darfst eigene Bewegungen ausprobieren, tanzen, spielen – und dabei spüren, was dir guttut.
Vielleicht entsteht sogar eine kleine Choreo!
Locker werden, loslassen, dich spüren – und mit Freude in Bewegung kommen!

So, 18.05.25, Spielplatz Stadtgarten
Sa, 26.07.25, Spielplatz Kaiser Friedrich Hain
Sa, 01.11.25, Spielplatz Südwall

4 Meditation & Entspannung

Stopp mal! Manchmal braucht der Körper auch einfach Pause – und der Kopf erst recht. In dieser Einheit probieren wir gemeinsam aus, wie Meditation und Entspannung geht: mit kleinen Fantasiereisen, ruhigen Bewegungen, Achtsamkeit oder auch mal mit einer Mini-Massage.
Was tut dir gut? Was hilft dir runterzukommen?
Gemeinsam finden wir’s raus! Du bekommst tolle Ideen mit, wie du auch zu Hause ohne Smartphone & Co. zur Ruhe kommst.

Sa, 28.06.25, Spielplatz Südwall
Fr, 03.10.25, Spielplatz Kaiser Friedrich Hain