

### Ein kleines Päckchen voller Musik

Damit es hierbei immer hygienisch zugeht ist es notwendig, dass jedes Kind sein eigenes Instrumentenpaket erhält. Dieses wird von den Eltern bei der jeweiligen Kursleiterin bestellt. Auch wenn hierfür ein kleiner Aufpreis fällig wird, ist das kein Grund zu Verzagen: Schließlich lässt es sich mit so einem Paket doch wunderbar zu Hause musizieren, oder?

### Wann und wo?

Folgende Kurse werden im Musikhaus Holzgerlingen (Weihdorfer Straße 13) angeboten:

#### Babymusikgarten (0 bis 18 Monate):

|            |                     |
|------------|---------------------|
| Dienstag   | 10.00 und 10.40 Uhr |
| Mittwoch   | 10.30 und 11.10 Uhr |
| Donnerstag | 10.15 und 16.00 Uhr |

#### Musikgarten 1 (18 Monate bis 3 Jahre):

|            |                     |
|------------|---------------------|
| Montag     | 16.15 und 16.55 Uhr |
| Dienstag   | 9.15 Uhr            |
| Mittwoch   | 9.45 Uhr            |
| Donnerstag | 9.30 und 15.15 Uhr  |
| Freitag    | 16.25 Uhr           |

#### Musikgarten 2 (3 bis 4 Jahre):

|            |           |
|------------|-----------|
| Dienstag   | 15.30 Uhr |
| Donnerstag | 16.45 Uhr |
| Freitag    | 15.30 Uhr |

### Wo meldet man sich an?

Anmeldungen sind ab sofort möglich bei Heidrun Neugebauer unter der Telefonnummer (01 78) 1 66 19 66 oder per E-Mail unter heidrun.neugebauer@hvh-ev.de.

Dein offizieller Lieferant für Fitness!

**KSV Kraftsportverein  
Holzgerlingen e.V.**

Bahnhofstraße 30 - 71088 Holzgerlingen  
Tel.: (0 70 31) 60 66 84 - kontakt@ksv-holzgerlingen.de  
www.ksv-holzgerlingen.de

### Online Kursangebot seit 11. Januar 2021

Seid mit dabei!

Wir wollen Euch helfen Eure Muskeln zu betätigen, lasst uns gemeinsam daran arbeiten stärker und widerstandsfähiger zu werden. Unseren Online Kursplan findet Ihr auf unserer Webseite unter [www.ksv-holzgerlingen.de/gesundheitsport](http://www.ksv-holzgerlingen.de/gesundheitsport) als Download.



Für unsere Live Streams benötigt Ihr die Zoom App. Einfach per Link sich einklicken, in unserem Warteraum auf Einlass warten und los geht's.

Ihr seid Live dem Kurs zugeschaltet, und unsere Trainer werden Euch auch gerne korrigieren.

Unsere Online Fitness Flat Rate startet ab 15 Euro pro Monat.

Gebt uns und Euch eine Chance, seid mit dabei und startet das Jahr 2021 mit:

Bauch-Beine-Po Kick Box Tabata Gesunder Rücken  
Zumba Functional Training Stretch&Mobilität Pilates  
Yoga&Faszien Core Training Jumping Medical Core  
Total Body

Anmeldung Online unter

[www.ksv-holzgerlingen.de/gesundheitsport](http://www.ksv-holzgerlingen.de/gesundheitsport)

Fragen beantworten wir gerne unter

[sportmanagement@ksv-holzgerlingen.de](mailto:sportmanagement@ksv-holzgerlingen.de).

**Mutpol – Diakonische Jugendhilfe,  
Region Böblingen**

**Familienzentrum Holzgerlingen**  
Altdorfer Str. 5, 71088 Holzgerlingen

### Aktuelles aus dem Familienzentrum

Auf Grund der aktuellen Corona-Verordnung des Landes finden bis zum 31. Januar 2021 keine Präsenzveranstaltungen statt.

Einige Angebote können online stattfinden. Auf unserer Homepage [www.familienzentrum-mutpol.de](http://www.familienzentrum-mutpol.de) finden Sie weitere Informationen.

Unser Büro ist montags bis freitags jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr besetzt. Darüber hinaus können Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder per Mail hinterlassen.

„Beikost, die zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat beginnt“

**Herzliche Einladung zum Online-Vortrag!** Franziska Späth, BeKi Referentin für bewusste Kinderernährung ist am **Dienstag, 2. Februar 2021 von 19.30-21.00 Uhr** zu Gast im Familienzentrum Holzgerlingen.

- Wann und wie beginne ich die Einführung des ersten Breis?
- Was muss ich bei Allergien beachten?
- Selbst kochen oder kaufen?
- Geht's auch ohne Brei?
- Was/wieviel sollte mein Baby trinken?

**Anmeldung:** online auf unserer Homepage

**Kosten:** 3,00 Euro

### Hilfe mein Kind hat Pubertät!

Die Zeit des Übergangs vom Kind-sein hinein ins Jugendlich-werden ist eine Zeit der Umbrüche, der stürmischen Emotionen, die die gesamte Familie mitreißen.

Was geschieht hirnpfysiologisch, wie hängen die Emotionen damit zusammen?

Wie verändert sich meine Rolle als Vater/Mutter?

Wie erleben Kinder sich selbst und ihre Familie in dieser Phase?

Was stärkt sie in dieser Zeit?

Welche Kommunikation hilft, in Beziehung zu bleiben?

Sie erhalten Einblicke in das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, das viele Anregungen für eine vertrauensvolle und wertschätzende Beziehungsgestaltung bereithält.