

## **RUND UM DIE GEBURT UND DEN FAMILIENSTART**

### **Zwergennotfälle - Kurs in erster Hilfe am Kind**

Stellen Sie sich vor: Ihr Kind braucht dringend Ihre Erste Hilfe, und Sie wissen, wie Sie schnell und effektiv handeln!  
Sie schaffen es, ruhig zu bleiben und im entscheidenden Moment das Richtige zu tun!

Dazu möchten Sie auch in der Lage sein? Erste Hilfe am Kind kann jeder erlernen!

Wir zeigen Ihnen wie es geht.  
Für all jene, die Kinder betreuen: Eltern, Großeltern, Tanten und Onkels, Babysitter, BetreuerInnen und alle Interessierten! Erlernen Sie in unseren umfassenden Erste-Hilfe-Kursen die Grundlagen der lebensrettenden Sofortmaßnahmen im Säuglings- und Kindesalter in Theorie und Praxis.  
Darüber hinaus besprechen wir Themen wie:

Wann sollte ich Fieber überhaupt senken?  
Was gehört in die Haus- und Reiseapotheke?  
Wie handle ich richtig bei Sturz vom Wickeltisch?  
Was tun bei Verbrühungen/Vergiftungen?  
Wie reagiere ich bei Verschlucken?  
Gibt es homöopathische/natürliche Alternativen?  
und vieles mehr

Aus unseren Tätigkeiten im Krankenhaus haben wir langjährige Erfahrung auf der Kinderintensivstation. Selbst Mütter, kennen wir die Sorgen um ein krankes Kind auch aus Elternsicht.  
Nutzen Sie die Gelegenheit, um auch alle weiteren Fragen rund um das Thema „Kindergesundheit“ zu stellen, die Sie auf dem Herzen haben!

Anmeldung direkt über die Homepage:  
<https://www.zwergennotfaelle.de/termine/>

**231-2100** Freitag, 24.03., 17.00 - 21.00 Uhr  
Julia Bönhoff Gebühr 65€

## **VORTRÄGE ZU ELTERNTHEMEN**

### **Selbstmanagement**

#### ***Entspannt und stressfrei im Familienalltag***

In diesem Kurs geht es um dich. Finde heraus was du willst und was du brauchst, um deine Wünsche und Ziele zu erreichen.

Als Eltern stehen wir täglich vor neuen Herausforderungen. Diese mit Leichtigkeit, Gelassenheit und mit Freude zu meistern ist nicht immer einfach.  
Gerade durch Corona hat sich diese Situation in nahezu allen Familien noch einmal verschärft.  
In dieser Kursreihe definierst du (Mama und/oder Papa) dein Ziel, schaffst dir deinen eigenen Raum zu atmen und findest innere Unterstützer, die dich stärken und begleiten.  
Wir sprechen über Glaubenssätze und beantworten die Frage: Was ist mein ICH BIN?  
Mit Übungen und Gruppenarbeiten kommst du deinem Ziel in jedem Kurs näher und merkst in kurzer Zeit eine Veränderung in dir.  
Ich freue mich auf dich!

**231-2102** 2 x Freitag - Samstag, 28.04.-29.04.2023, 17.00 - 20.00 Uhr  
Evgenia Parashoudi Gebühr 20,00 Euro

### **Wertfreie Kommunikation - Online Workshop**

#### ***Liebevolle und wertfreie Kommunikation mit sich selbst und anderen!***

Grundlage für eine gute Beziehung zu mir selbst und zu meiner Familie ist die Kommunikation. Stell dir eine Kommunikation vor wo jedes Familienmitglied sagen darf was es denkt und fühlt – ohne verurteilt zu werden.  
Wie kommuniziere ich, ohne mein Gegenüber zu verletzen und dennoch meine Interessen zu vertreten? Wie gehe ich mit Konflikten um, und wie kann ich sie lösen?

Antworten auf diese Fragen und mehr, erhältst du in diesem Kurs. Ziel ist es eine bessere Kommunikation zu sich selbst und zu deinem Gegenüber zu erreichen.

Kurs findet Online via Zoom statt  
Bitte mitbringen: Stift/Block; Verpflegung

**231-2103W** 4 x Freitag, 16.06. - 07.07.2023, 18.00 - 20.30 Uhr  
Evgenia Parashoudi Gebühr 20,00 Euro

### **Spürbar anders!? Potenzial und Widersprüche hochsensibler Jungen und Männer**

#### ***Lesung mit Autor Christoph Weinmann***

Jungen sind wild, laut und stark. Aber sind sie das wirklich!? Und sind alle Jungen so?

Was ist, wenn ein Junge hochsensibel ist und nicht in dieses Klischee passt?  
Diesem Themenkomplex geht Christoph Weinmann in seinem Buch „... spürbar anders“ nach.  
Damit besetzt er ein Vakuum. Zwar kommt das Thema Hochsensibilität immer mehr auch im Mainstream an. Aber gerade bei Jungen ist das eher ein vernachlässigtes Thema, zumal bei der Erziehung der Fokus bislang ohnehin nicht auf ihnen lag. Dabei wäre es so wichtig, auch über eine neue männliche Identität zu sprechen.

Christoph Weinmann tut das, und er weiß als langjähriger Sozialarbeiter u. a. im Jugendbereich, wovon er spricht.  
Ein wichtiges Buch, das hilft, alle Facetten von Männlichkeit zu verstehen und damit zukunftsweisend ist.

**231-2109** Freitag, 17.03., 19.00 - 20.30 Uhr  
Christoph Weinmann Gebühr 7,00 Euro

### **Achterbahn der Gefühle**

#### ***Workshop für Eltern hochsensibler Kinder***

Glück und Leid hochsensibler Kinder und die besonderen Herausforderungen ihrer Eltern.  
Hochsensible Kinder und Jugendliche verfügen im Vergleich zu normal sensiblen Kindern nachweislich über eine stärkere und intensivere Wahrnehmung von äußeren und inneren Reizen. Häufig zeigen sie sich feinfühlig, empathisch, aber gerne auch sehr widersprüchlich und „eigensinnig“. Gleichzeitig verfügen sie über außergewöhnliche Talente und Interessen, wirken zuweilen verträumt, verletzlich oder auch gereizt und impulsiv. Sie können unkompliziert und zufrieden mit sich sein und wie aus heiterem Himmel vollkommen unverständlich reagieren oder überfordert von den Eindrücken, die verarbeitet werden müssen.  
Inhalte des Workshops:  
Lösungsorientierte Vertiefung anhand konkreter Alltagssituationen der Teilnehmenden  
Spezifische Fähigkeiten, Gaben und Talente der Kinder  
Hilfreiche und unterstützende Strategien in besonderen Belastungssituationen mit hochsensiblen Kindern  
Wie kann ein „verständnisvoller Dialog“ mit dem Kind und anderen Begleitpersonen gelingen?  
Besondere Herausforderungen und Glücksmomente der Eltern

**231-2110** Samstag, 13.05., 9.30 - 15.30 Uhr  
Christoph Weinmann Gebühr 60,00 Euro

### **LaLeLu ...vom Schlafen, Wachen, Träumen**

Die natürliche Schlafentwicklung im Verlauf eines Lebens unterliegt einem ständigen Wechsel.

Besonders im ersten Lebensjahr kommt es zu besonders raschen und komplexen hirnorganischen Reifungs- und Anpassungsprozessen. An diesem Abend gibt es Wissenswertes und Informationen zum Thema Schlafverhalten während des ersten Lebensjahres.

Der Schwerpunkt des Themenabends gilt der Vorbeugung von Schlafproblemen. Was können Eltern tun, damit das Baby besser ein- bzw. durchschlafen kann und dadurch ausgeruht, fit und munter in den neuen Tag starten kann? Gerade das Zeitfenster bis zum 7. Lebensmonat bietet die Möglichkeit mit dem Baby auf sanfte, dem Alter entsprechende Art und Weise und mit viel Feingefühl die ersten Schritte zu einem guten Schlaf einzuüben.

Dieser Abend ist auch bestens geeignet für werdende Eltern, die sich schon vor der Geburt mit dem Thema "Babyschlaf" beschäftigen möchten.

Frau Brühlmeier-Zurowski ist dipl. Hebamme mit langjähriger Berufserfahrung im klinischen, sowie im freiberuflichen Bereich. Sie hat eine Zusatzqualifikation für die Schrei-, Schlaf- und Entwicklungsberatung nach dem Modell der Münchner Sprechstunde von Prof. Dr. med. M. Papoušek.

**231-2115** Donnerstag, 23.03., 18.00 - 20.15 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 18,00 Euro

## Schwangerschaft, Mutterschutz und Elternzeit

### Webseminar für Schwangere und werdende Väter

Eine Mitarbeiterin der Pro Familia Kirchheim informiert rund um Mutterschutz und Elternzeit. Themen sind:

- Mutterschutzgesetz
- Mutterschaftsgeld
- Elternzeit, Elterngeld und ElterngeldPlus
- Kindergeld
- Sorgerecht und finanzielle Hilfen

Dieser Kurs findet Online statt. Voraussetzung ist ein internetfähiges Geräte mit Mikrofon und Kamera.

**231-2130W** Mittwoch, 29.03., 18.00 - 19.30 Uhr  
Andrea Reicherzer Gebühr 14,00 Euro

**231-2131W** Montag, 08.05., 18.00 - 19.30 Uhr  
Andrea Reicherzer Gebühr 14,00 Euro

**231-2132W** Montag, 24.07., 18.00 - 19.30 Uhr  
Andrea Reicherzer Gebühr 14,00 Euro

## Abschied von der Windel

### Autonome Entwicklung zum Trocken-/Sauberwerden - kein Töpfchentraining

Das Trocken- oder auch Sauberwerden bei Kleinkindern ist ein großes Thema, manchmal findet hier leider ein regelrechter Wettbewerb statt, welches Kind zuerst keine Windel mehr braucht... Davon nehmen wir hier Abstand. Hier geht es nicht darum möglichst früh auf die Windel beim Kind verzichten zu können, sondern darum wie wir diesen außerordentlichen großen Schritt in der Autonomie des Kindes begleiten und unterstützen können.

Inhalte des Kurses sind beispielsweise:

- was heißt trocken und sauber überhaupt
- Grundlagen der Ausscheidung
- was bedeutet Töpfchentraining und warum wir hiervon Abstand nehmen

Entwicklungsschritte der Kinder bis zur vollständigen Darm- und Blasenkontrolle  
Autonomieentwicklung des Kindes im Zusammenhang mit der Windel  
spielerische Möglichkeiten das Kind zu unterstützen  
Voraussetzungen für den selbstbestimmten Toilettengang

**231-2133** Samstag, 18.03., 10.30 - 11.30 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 15,00 Euro

## Vorbereitung auf das Stillen nach der Geburt

Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Muttermilch passt sich dem Bedarf deines Babys perfekt an, ist immer wohl temperiert, immer verfügbar und gibt deinem Baby viele Antikörper mit. Doch manchmal ist der Stillstart schwierig, es schmerzt, die Brustwarzen sind wund, man ist unsicher ob das Baby genug bekommt und viele Sorgen begleiten das Stillen. Das muss nicht sein, in diesem Workshop geht es um die perfekte Vorbereitung für einen guten Stillstart. Worauf kommt es an, auf was sollte man nach der Geburt achten und wie lege ich am besten an? Diese und viele weitere Themen erwarten dich.

**231-2135** Samstag, 06.05., 10.30 - 12.00 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 16,00 Euro

## Wickeln? Ja, aber natürlich! (Stoffwindelworkshop)

### Stoffwindeln im Alltag leicht gemacht.

Leider haben Stoffwindeln noch mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. Damit ist nun Schluss!

Stoffwindeln sind weder eklig, noch stinken sie, machen keinen Wunden Po. Im Gegenteil, Stoffwindeln haben große Vorteile. Du entscheidest welches Material Babys zarte Haut berührt, Chemie oder natürliche Rohstoffe?!

Stoffwindeln wie früher? Nein, Danke! Stoffwindeln heute? Ja, unbedingt! Das Angebot an Stoffwindeln ist riesen groß, in dem Workshop zeige ich dir die verschiedenen Systeme und Materialien. Anfassen, ausprobieren und viele AHA-Momente erwarten dich.

Mietpakete und Testpakete können im Workshop gebucht werden.

**231-2136** Samstag, 04.03., 10.00 - 12.00 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 16,00 Euro

**231-2137** Samstag, 17.06., 10.00 - 12.00 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 16,00 Euro

## Tragetuch, Tragehilfe, Bonding & Co.

Wusstest du, dass Babys physiologische Frühgeburten sind? Babys lieben die Nähe und brauchen sie auch unbedingt für ihre Entwicklung. Man kann sie nicht genug verwöhnen. In diesem Workshop zeige ich dir die verschiedenen Tragesysteme und du lernst weshalb das korrekte Tragen für die gesunde Entwicklung deines Babys unheimlich wichtig ist. Anfassen, ausprobieren und viele AHA-Momente erwarten dich.

**231-2138** Samstag, 25.03., 10.00 - 12.00 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 16,00 Euro

**231-2139** Samstag, 15.07., 10.00 - 12.00 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 16,00 Euro

## Ergonomisches, sicheres und bindungsorientiertes Babytragen

### Eine Einführung für werdende Eltern

Menschenbabys sind von Natur aus Traglinge und profitieren auf unterschiedlichsten Ebenen davon, wenn sie von ihren Eltern oder Bezugspersonen getragen werden. In diesem Einführungs-Workshop für werdende Eltern möchte ich dir nach einer kurzen theoretischen Einführung ins Thema einen Überblick über Binde- und Trageweisen geben, die sich auch schon für Neugeborene eignen. Du hast die Möglichkeit, herstellerunabhängig die unterschiedlichen Tragetücher und -systeme kennenzulernen und erfährst, worauf du bei der Auswahl deiner Tragehilfe und beim zukünftigen Tragen deines Babys achten solltest.

**231-2141** Samstag, 24.06., 10.00 - 12.00 Uhr  
Ira Freude Gebühr 16,00 Euro

## Babysitterkurs für Jugendliche in den Faschingsferien

### Für Jugendliche ab 14 Jahren

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund  
Kursinhalte:

- Wichtigste Entwicklungsstufen vom Säugling bis zum Schulkind
- Pflege und Ernährung von Säuglingen
- Unfallgefahren und Unfallvermeidung
- Erstmaßnahmen bei Erkrankungen und Unfällen
- Spiel- und Beschäftigungsangebote
- kindgerechtes Spielzeug

Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein Babysitterpass ausgestellt.  
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**231-2144** Mittwoch, 22.02.2023, 09:00 - 15:00 Uhr  
Donnerstag, 23.02.2023, 09:00 - 15:00 Uhr  
Alexandra Krone Gebühr 55,00 Euro

## GEBURTSVORBEREITUNG

### Geburtsvorbereitung für Paare

#### Wochenendkurs

Dieser Kurs bietet den Paaren die Gelegenheit, sich gemeinsam auf die bevorstehende Geburt einzustimmen. Wichtige Schwerpunkte sind gezielte Atemtechniken, Übungen zur Wahrnehmung von Anspannung und das Erlernen von Entspannungstechniken, die unter der Geburt hilfreich sind. Hier gibt es Infos rund um die Geburt, das Wochenbett und dem Leben mit einem Neugeborenen.

In den Kursstunden OHNE Partner am Freitagabend bleibt den Frauen Zeit und Raum, sich mit den frauenspezifischen Themen zu befassen. Da die Geburtsvorbereitung durch die Hebamme für die Kassenpatientinnen eine gesetzliche Leistung ist, wird die Gebühr für die Frau für die besuchten Kursstunden nach Kursende durch die FBS erstattet. Die Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Privatversicherten Kursteilnehmerinnen wird der Betrag über 87,60 Euro erstattet. Die Hebamme rechnet nach privater Hebammengebührenordnung direkt mit den Kursteilnehmerinnen ab. Auch nicht besuchte Kursstunden werden in Rechnung gestellt. Bitte mitbringen: Versichertenkarte, bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch, warme Socken, Schreibzeug

**231-2201** Freitag, 03.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 04.03.2023, 13:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 05.03.2023, 13:00 - 17:00 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 87,60 Euro Partner 80,00 Euro

**231-2202** Freitag, 14.07.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 15.07.2023, 13:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 16.07.2023, 13:00 - 17:00 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 87,60 Euro Partner 80,00 Euro

**232-2252** Freitag, 22.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 23.09.2023, 13:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 24.09.2023, 13:00 - 17:00 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 87,60 Euro Partner 80,00 Euro

**232-2253** Freitag, 15.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 16.12.2023, 13:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 17.12.2023, 13:00 - 17:00 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 87,60 Euro Partner 80,00 Euro

### Geburtsvorbereitung für Zweit- und Mehrgebärende

#### Frauenkurs

Mit Ruhe, Zuversicht und Vertrauen auf die Geburt zugehen. Die Schwerpunkte dieses Kurses sind eher in der Körperarbeit, in der Wahrnehmung und in der Stärkung zu finden, weniger in der theoretischen Vermittlung eines Geburtsverlaufes. Daher ist der Kurs für Zweit- und Mehrgebärende besonders geeignet.

Körperübungen helfen den Körper besser wahrzunehmen, zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Meditationseinheiten und Atemübungen sollen helfen eigene Stärken, Ängste und Schwächen bewusst wahrzunehmen und das Selbstvertrauen in sich und den eigenen Körper zu stärken. Da Geburtsvorbereitung durch die Hebamme für Kassenpatientinnen eine gesetzliche Leistung der Krankenkasse ist, wird die Gebühr nach Kursende durch die FBS rückerstattet (die Kostenerstattung erfolgt nur für besuchte Kursstunden). Frau Brühlmeier rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Privatversicherte Kursteilnehmerinnen erhalten den gesamten Betrag zurückerstattet. Frau Brühlmeier rechnet nach privater Hebammengebührenordnung direkt mit den Teilnehmerinnen ab. Auch nicht besuchte Kursstunden werden in Rechnung gestellt. Bitte mitbringen: Zwei kleine Kissen, eine Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung

**231-2203** 5 x Montag, 08.05. - 26.06.2023, 20.30 - 22.00 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 59,70 Euro  
(Nicht am 22.05.2023)

**232-2251** 5 x Dienstag, 10.10. - 21.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 59,70 Euro  
(Nicht am 24.10.2023)

## Geburtsvorbereitung kompakt

### Wochenendkurs für Paare

Dieser Kurs gibt werdenden Eltern die Möglichkeit, sich auf die bevorstehende Geburt einzustimmen.

Wichtige Kursinhalte:

- Bewältigung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden.
  - Wo soll das Kind zur Welt kommen? Wir sprechen über Klinikaufenthalt und Hausgeburt sowie die Mithilfe und Unterstützung des Partners bei der Geburt.
  - Atemübungen und das Erlernen von Atemtechniken, die während der Geburt wichtig sind.
  - Das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby: Stillinformationen sowie Pflegetipps für Mutter und Kind.
  - Veränderungen in der Paarbeziehung und die neue Rolle als Eltern.
- Zwischen den Gesprächsthemen gibt es die Gelegenheit, andere Paare kennen zu lernen und sich auszutauschen.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, warme Socken und Getränk

**231-2205** Samstag, 01.04.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 02.04.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Brigitte Haid-Ewald Gebühr 136,00 Euro pro Paar

**231-2206** Samstag, 10.06.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 11.06.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Brigitte Haid-Ewald Gebühr 136,00 Euro pro Paar

**231-2207** Samstag, 05.08.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 06.08.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Brigitte Haid-Ewald Gebühr 136,00 Euro pro Paar

### Geburtsvorbereitung - Auffrischung am Sonntag

#### Refresherkurs für Paare, die bereits ein Kind haben.

Auch beim zweiten oder dritten Kind gibt es viele Fragen. Wird es wieder genauso sein? Kann ich etwas anders machen?

In diesem Kurs wiederholen Sie in kurzer Zeit alles Wichtige für die Geburt wie Atmung, Entspannungstechniken und Beckenbodenwahrnehmung und Sie können sich auf die nächste Entbindung vorbereiten. Außerdem erhalten Sie Tipps für den Start in die größere Familie.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, warme Socken und Getränk

**231-2210** Sonntag, 23.04., 10.00 - 14.00 Uhr

Brigitte Haid-Ewald Gebühr 45,30 Euro

## KÖRPERERFAHRUNG FÜR SCHWANGERE

### Pilates für Schwangere

Dieser Kurs richtet sich an Schwangere die etwas für sich und ihr Baby im Bauch tun möchten. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit, trainiert das Herzkreislaufsystem und hilft das seelische Wohlbefinden positiv zu stärken.

Das Training hilft auch, sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten. Der Kurs beinhaltet Elemente aus Yoga, Pilates und Beckenbodenübungen, Fitness und Entspannung.

Hybrid-Kurs: Teilnahme sowohl vor Ort in Präsenz als auch online möglich. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Gymnastikmatte

### FEBRUAR/MÄRZ

**231-2301** 5 x Montag, 27.02. - 27.03.2023, 18.00 - 18.45 Uhr

Jennifer Forzano Gebühr 52,50 Euro

### APRIL/MAI

**231-2302** 5 x Montag, 17.04. - 22.05.2023, 18.00 - 18.45 Uhr

Jennifer Forzano Gebühr 52,50 Euro

### JUNI/JULI

**231-2303** 6 x Montag, 12.06. - 17.07.2023, 18.00 - 18.45 Uhr

Jennifer Forzano Gebühr 63,00 Euro

## Yoga für Schwangere

### Ein Weg zur sanften Geburt

Eine Schwangerschaft stellt große Anforderungen an Körper, Seele und Geist und macht verstärkt bewusst, wie diese miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Ein körperliches und geistiges "Training" kann hier eine große Hilfe sein, indem es zu Ruhe, Stabilität, Gelassenheit und Vitalität beiträgt. Gerade Hatha - Yoga - Übungen sind gut geeignet, den Verlauf der Schwangerschaft positiv zu unterstützen, die Geburt vorzubereiten und auch für die Zeit danach. Die Übungen (ASANAS) werden ohne Anstrengungen langsam, sanft und rhythmisch ausgeführt. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen, das bewusste "Loslassen" zu üben; Wohlbefinden und Vitalität steigern sich und das psychische Gleichgewicht wird gestärkt.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Decke

**231-2308** 5 x Donnerstag, 02.03. - 30.03.2023, 20.05 - 21.35 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben Gebühr 53,00 Euro

**231-2309** 5 x Donnerstag, 20.04. - 25.05.2023, 20.05 - 21.35 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben Gebühr 53,00 Euro

**231-2310** 6 x Donnerstag, 15.06. - 20.07.2023, 20.05 - 21.35 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben Gebühr 63,60 Euro

## SÄUGLINGSPFLEGE

### Wir erwarten ein Kind - Säuglingspflege kompakt

Für werdende Mütter und Väter, wie auch für andere Menschen, die sich an der Pflege beteiligen wollen, vermittelt der Kompaktkurs moderne Säuglingspflege mit Informationen und praktischen Übungen, die auf das Leben mit Kind vorbereiten.

Themen sind:

- Babyausstattung
  - Baden, Wickeln, Körperpflege
  - Stillen und Ernährung
  - Schwangerschaft, Ernährung, Brustpflege.
- ( 1 Stunde Pause)

**231-2400** Samstag, 01.04., 9.30 - 16.30 Uhr  
Carola Schubert-Seeger Gebühr 45,00 Euro pro Person

**231-2401** Samstag, 27.05., 9.30 - 16.30 Uhr  
Carola Schubert-Seeger Gebühr 45,00 Euro pro Person

**231-2402** Samstag, 22.07., 9.30 - 16.30 Uhr  
Carola Schubert-Seeger Gebühr 45,00 Euro pro Person

## RÜCKBILDUNG

### Rückbildungsgymnastik -

#### ohne Babys

Rückbildungsgymnastik ist ein erster Schritt, nach Schwangerschaft und Geburt zu einem guten Körpergefühl zurückzufinden. Beckenbodenarbeit ist wichtigster Bestandteil des Kurses. Aufbauend werden Übungen zur Stärkung der Bauchdecke gemacht. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird trainiert und eine aufrechte Haltung und Körperspannung eingeübt. Atem- und Entspannungseinheiten werden zum Teil in die Übungen integriert oder runden die Kursstunden ab. Beginn ca. 6-8 Wochen nach der Geburt, OHNE Baby.

Da die Rückbildungsgymnastik durch die Hebamme für die Kassenpatientinnen eine gesetzliche Leistung ist, wird die Gebühr nach Kursende für die besuchten Kursstunden durch die FBS erstattet. Die Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Privatversicherten Kursteilnehmerinnen wird der volle Betrag durch die FBS erstattet. Die Hebamme rechnet nach privater Hebammengebührenordnung direkt mit den Kursteilnehmerinnen ab. Auch nicht besuchte Kursstunden werden in Rechnung gestellt.

Die Kursgebühr wird ca. eine Woche vor Kursbeginn abgebucht.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie gesetzlich oder privat krankenversichert sind.

Bitte mitbringen: Versichertenkarte, ein kleines Kissen, Woldecke oder großes Handtuch, rutschfeste Socken

**231-2501** 8 x Montag, 08.05. - 17.07.2023, 19.00 - 20.15 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 79,60 Euro  
(nicht am 22.05.2022)

**232-2551** 8 x Dienstag, 10.10. - 12.12.2023, 17.00 - 18.15 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 79,60 Euro

**232-2552** 8 x Dienstag, 10.10. - 12.12.2023, 18.30 - 19.45 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 79,60 Euro  
(Nicht am 24.10.2023)

### Rückbildungsfitness

Die 8-wöchige Kursreihe richtet sich an Mütter nach dem Wochenbett. Gemeinsam lernen wir zunächst, den Beckenboden und die Körpermitte zu spüren und schließlich Step-by-Step wieder aufzubauen.

Inhalte des Kurses:

- Training gegen die Rektusdiastase
- Training Kondition & Fitness
- Stärkung des Beckenbodens
- Stretch & Relax

Babys können gerne mitgebracht werden.

Bei einem Sportangebot ist die Teilnahme ab der 6. Woche, bei Kaiserschnitt erst ab der 10. Woche möglich. Bei körperlichen Einschränkungen und/oder Beschwerden muss vor der Teilnahme ärztlicher Rat eingeholt werden.

Hybrid-Kurs: Teilnahme sowohl vor Ort in Präsenz als auch online möglich.  
Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Gymnastikmatte

### MÄRZ-Kurs

**231-2530** 8 x Dienstag, 28.02. - 02.05.2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 84,00 Euro

**231-2531** 8 x Dienstag, 28.02. - 02.05.2023, 10.30 - 11.30 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 84,00 Euro

### APRIL-Kurs

**231-2532** 8 x Donnerstag, 20.04. - 22.06.2023, 9.45 - 10.45 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 84,00 Euro

### MAI-Kurs

**231-2534** 8 x Dienstag, 09.05. - 11.07.2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 84,00 Euro

**231-2535** 8 x Dienstag, 09.05. - 11.07.2023, 10.30 - 11.30 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 84,00 Euro

## ELTERN-KIND-KURSE

### BABY-MASSAGE

#### **Baby-Massage**

Das Besondere an der Babymassage ist u.a. ein wundervoller und intimer Augenblick, den nur Babys und Massierende miteinander teilen, ein kleiner wertvoller Moment der Ruhe, ein hilfreiches Mittel bei Koliken und Unruhezuständen.

Gerade in den Abendstunden kann die Babymassage zur Entspannung beitragen und das Schlafverhalten Ihres Babys fördern.

Im Kurs werden Sie angeleitet, Ihr Baby sanft und liebevoll zu massieren. In jedem Treffen wird ein neuer Aspekt der Babymassage vermittelt. Die Bedürfnisse Ihres Babys (z.B. Hunger, Schlaf) werden dabei berücksichtigt, denn nur so kann die Babymassage ihre gesamte Wirkung entfalten. Durch liebevolle Berührungen und den respektvollen Umgang wird die Eltern-Kind-Bindung gestärkt und das Auge für die Körpersignale Ihres Babys geschult.

Der Austausch mit anderen Eltern über die Herausforderungen und Freuden des Elterndaseins sowie über pädagogische Fragen ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Kurses.

Bitte Name und Geburtsdatum des Baby in Bemerkung mit angeben  
Bitte mitbringen: Öl, Unterlage, Handtuch, Ersatzwindeln, Anziehsachen für die Nacht

#### **Geburtsdatum: Januar 2023**

**231-3100** 5 x Donnerstag, 02.03. - 30.03.2023, 16.30 - 17.30 Uhr  
Sabine Rosenäcker Gebühr 42,00 Euro

#### **Geburtsdatum: Dezember 2022**

**231-3101** 5 x Donnerstag, 02.03. - 30.03.2023, 17.45 - 18.45 Uhr  
Sabine Rosenäcker Gebühr 42,00 Euro

#### **Geburtsdatum: März 2023**

**231-3102** 5 x Donnerstag, 20.04. - 25.05.2023, 16.30 - 17.30 Uhr  
Sabine Rosenäcker Gebühr 42,00 Euro  
Nicht am 18.05.2023

#### **Geburtsdatum: Februar 2023**

**231-3103** 5 x Donnerstag, 20.04. - 25.05.2023, 17.45 - 18.45 Uhr  
Sabine Rosenäcker Gebühr 42,00 Euro  
Nicht am 18.05.2023

#### **Geburtsdatum: Mai 2023**

**231-3104** 5 x Donnerstag, 15.06. - 13.07.2023, 16.30 - 17.30 Uhr  
Sabine Rosenäcker Gebühr 42,00 Euro

#### **Geburtsdatum: April 2023**

**231-3105** 5 x Donnerstag, 15.06. - 13.07.2023, 17.45 - 18.45 Uhr  
Sabine Rosenäcker Gebühr 42,00 Euro

#### **Geburtsdatum: Dez 22 bis Feb 23**

**231-3108** 5 x Donnerstag, 13.04. - 11.05.2023, 9.30 - 10.30 Uhr  
Anne Klambeck Gebühr 42,00 Euro

## LEFINO & BABYSTEPS®

### **LEFino**

#### **"Eltern und Babys aktiv" ist der Leitsatz dieses Programms**

LEFINO-Gruppen sind ein Angebot der Landesarbeitsgemeinschaft evangelischer Familien-Bildungsstätten (LeF), das Familien mit einem Baby im ersten Jahr auf ihrem Weg begleitet und unterstützt.

Spielerische Elemente sorgen für eine Atmosphäre, in der sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo entwickeln kann und eine dem Entwicklungsstand angemessene Förderung erfährt.

Die Erziehenden lernen Lieder, Finger- und Bewegungsspiele kennen, die Spaß machen und sich positiv auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirken. Eltern erhalten Informationen zur Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr. Pädagogische Themen werden aufgegriffen und es besteht die Gelegenheit zum Austausch untereinander.

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch, 1 Mullwindel, Ersatzwindeln zum Wickeln, 1 kleine Flasche Tee für den Durst des Kindes, falls es nicht gestillt wird.

#### **Geburtsdatum: Geburtsdatum: Okt./Nov./Dez. 2022**

**231-3217** 6 x Samstag, 17.06. - 22.07.2023, 9.00 - 10.15 Uhr  
Anja Schmid Gebühr 61,20 Euro

#### **Geburtsdatum: Geburtsdatum: Juli/August/Sept. 2022**

**231-3218** 6 x Samstag, 17.06. - 22.07.2023, 10.30 - 11.45 Uhr  
Anja Schmid Gebühr 61,20 Euro

### **Babysteps®**

#### **Der bindungsorientierte Babykurs**

BabySteps® ist ein bindungsorientierter Kurs, der euch durch das komplette erste Lebensjahr eures Babys begleitet. Im Kurs geht es hauptsächlich um den Austausch unter den Eltern, bei dem ihr mit interessanten Infos rund um das Alter eures Kindes unterstützt werdet. Außerdem gibt es altersgerechte Lied- und Spielanregungen für eure Babys. Themen sind vor allem: Bindung, Milch (Stillen und Fläschchen), Schlafen, Tragen, Beikost und Kommunikation.

Dabei erklärt euch Cora, warum eure Babys so ticken, wie sie es eben tun und was sich die Evolution dabei gedacht hat. Es geht dabei keineswegs darum, euch von Familienbett, Langzeitstillen und Co zu überzeugen, sondern euch ganz undogmatisch zu erklären, warum die Natur Babys mit solchen Mechanismen ausgestattet hat und wie ihr auf die daraus resultierenden Bedürfnisse eures Babys eingehen könnt. So könnt ihr für eure Familie eine informierte Entscheidung treffen und euren ganz persönlichen Weg finden.

Bitte mitbringen: Handtuch oder kleine Decke, Nahrung fürs Baby, Getränk für Begleitperson

#### **Geburtsdatum August-Oktober 2022**

**231-3220** 8 x Freitag, 03.03. - 05.05.2023, 9.30 - 10.30 Uhr  
Cora Haible Gebühr 96,00 Euro

#### **Geburtsdatum April-Juli 2022**

**231-3221** 8 x Dienstag, 28.02. - 02.05.2023, 9.30 - 10.30 Uhr  
Cora Haible Gebühr 96,00 Euro

#### **Geburtsdatum November 22 – Januar 23**

**231-3222** 8 x Dienstag, 28.02. - 02.05.2023, 10.45 - 11.45 Uhr  
Cora Haible Gebühr 96,00 Euro

## FIT UND ENTSPANNT MIT KIND

### MamaBabyletics Club

#### **Spiel, Spaß und Bewegung für DICH und dein Baby**

##### **Für Mamas mit Babys von 0 bis 2 Jahren**

Gemeinsam beginnen wir mit einer kleinen Fitnessseinheit. Währenddessen wird dein Schatz mit altersentsprechenden Angeboten gefördert und probiert neues aus. Die ersten sozialen Kontakte entstehen. Nach der kurzen Fitnessseinheit werden wir bei einem Kaffee oder Tee einfach nur quatschen ? und über deine Bedürfnisse und die deines Babys Informationen und Alltagstipps austauschen. Dein Club für den Körper und die Seele.

Es dürfen natürlich gerne auch Väter sowie Großeltern kommen.

Ich freu mich

Eure Jenni

Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Gymnastikmatte

**231-3301** 5 x Mittwoch, 01.03. - 29.03.2023, 10.30 - 11.45 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 52,50 Euro

**231-3302** 6 x Mittwoch, 19.04. - 24.05.2023, 10.30 - 11.45 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 63,00 Euro

**231-3303** 6 x Mittwoch, 14.06. - 19.07.2023, 10.30 - 11.45 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 63,00 Euro

### Fit mit Baby/Kleinkind

#### **Afterbabybody Training, Womenletics**

ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit Kind.

Du kannst direkt nach deinem Rückbildungskurs damit beginnen!

Das Training ist in drei Bereiche eingeteilt: Ausdauer, BauchBeinePo Workout und kurze Tanzeinheiten.

Braucht das Baby die Nähe zur Mama, dann verbringt es den Ausdaueranteil des Trainings in einer ergonomischen Tragehilfe oder im Tragetuch.

Größere Kinder oder Babys die nicht gerne getragen werden, sind meist auf der Krabbeldecke.

Alles was Du brauchst, ist ein Handtuch. Gute Laune, Motivation und den Muskelkater bekommst Du gratis von mir. Ich freu mich auf Dich/Euch. Kurs kann auch ohne Baby belegt werden.

Hybrid-Kurs: Teilnahme sowohl vor Ort in Präsenz als auch online möglich. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Gymnastikmatte

#### **Donnerstagskurs MÄRZ**

**231-3310** 5 x Donnerstag, 02.03. - 30.03.2023, 11.00 - 11.45 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 52,50 Euro

#### **Donnerstagskurs APRIL**

**231-3311** 5 x Donnerstag, 20.04. - 25.05.2023, 11.00 - 11.45 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 52,50 Euro

#### **Donnerstagskurs JUNI**

**231-3312** 6 x Donnerstag, 15.06. - 20.07.2023, 11.00 - 11.45 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 63,00 Euro

#### **Freitagkurs MÄRZ**

**231-3314** 5 x Freitag, 03.03. - 31.03.2023, 10.30 - 11.15 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 52,50 Euro

**231-3314Z** 5 x Freitag, 03.03. - 31.03.2023, 9.30 - 10.15 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 52,50 Euro

#### **Freitagkurs APRIL**

**231-3315** 6 x Freitag, 21.04. - 26.05.2023, 10.30 - 11.15 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 63,00 Euro

#### **Freitagkurs JUNI**

**231-3316** 6 x Freitag, 16.06. - 21.07.2023, 10.30 - 11.15 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 63,00 Euro

## Mama & Baby Yoga

### **Baby-Yoga nach Birthlight**

Die ersten Monate nach der Geburt sind spannend und herausfordernd zugleich.

Mama & Baby Yoga kann diese enorm bereichern. Mit postnatalen Yogaübungen wird Mama wieder fit und zugleich werden die Kleinsten in die Stunde einbezogen mit ersten Bewegungsübungen, Elementen aus der Baby-Massage und Liedern. Das Kurskonzept entstammt dem Baby Yoga Ansatz nach Birthlight, bei dem der Fokus nicht nur auf den Müttern liegt sondern auch die Babys gleichermaßen in die Kursstunden integriert werden. Übungsanregungen und Lieder können auch den Grundstein für eine gemeinsame Praxis zuhause legen.

Bitte mitbringen: Krabbeldecke (Matten sind vorhanden)

#### **für Babys im Alter von 3 bis 6 Monaten**

**231-3330** 5 x Dienstag, 07.03. - 04.04.2023, 10.55 - 11.55 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 52,00 Euro

**231-3331** 6 x Dienstag, 18.04. - 23.05.2023, 10.55 - 11.55 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 62,40 Euro

**231-3332** 7 x Freitag, 16.06. - 28.07.2023, 10.55 - 11.55 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 72,80 Euro

#### **für Babys im Alter von 7 bis 15 Monaten**

**231-3334** 5 x Dienstag, 07.03. - 04.04.2023, 9.45 - 10.45 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 52,00 Euro

**231-3335** 6 x Dienstag, 18.04. - 23.05.2023, 9.45 - 10.45 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 62,40 Euro

**231-3336** 7 x Freitag, 16.06. - 28.07.2023, 9.45 - 10.45 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 72,80 Euro

## **Mama Yoga mit oder ohne Baby / Kleinkind (ca. 8 – 24 Monate)**

Dieser Kurs richtet sich an Mamas, die mit Yoga wieder fitter werden wollen und einen Ausgleich zum Alltag mit Baby oder Kleinkind suchen. Dabei fließen insbesondere Yogaübungen in den Unterricht mit ein, die Deine Mitte stärken und den Beckenboden stabilisieren. Zudem sorgen wir mit gezielten Dehnungen und Bewegungen für einen Ausgleich in der Schulter- & Nackenregion und mobilisieren den gesamten Rücken – Bereiche, die durch das Tragen Deines Babys oder Kleinkinds meist besonders verspannt sind. Abgerundet wird die Mama Yogastunde durch Atem- und Entspannungsübungen, die Dir die Möglichkeit schenken für ein paar wertvolle Momente ganz bei dir zu sein und gut für Dich zu sorgen um anschließend ausgeglichen und gestärkt für den Tag mit Kind zu sein. Der Kurs fokussiert mehr auf die Mama (im Vergleich zu den Mama & Baby-Yogakursen). Du kannst Dein Baby oder Kleinkind dabei gerne mitbringen. Für die Kleinen stehen eigene Bereiche im Raum zu Verfügung, die zum Bewegen und entdecken einladen während immer Blickkontakt zur Mama besteht.

Bitte mitbringen: Krabbeldecke (Matten sind vorhanden)

**231-3337** 5 x Dienstag, 07.03. - 04.04.2023, 8.30 - 9.30 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 52,00 Euro

**231-3338** 6 x Dienstag, 18.04. - 23.05.2023, 8.30 - 9.30 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 62,40 Euro

**231-3339** 7 x Freitag, 16.06. - 28.07.2023, 8.30 - 9.30 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 72,80 Euro

## PSYCHOMOTORIK

### **Psychomotorische Frühförderung f. Mütter/Väter mit Kindern**

#### **Im Alter von 1 - 1,5 Jahren**

Kinder kommunizieren und lernen überwiegend durch Spiel und Bewegung. Psychomotorik steht für das seelische Erleben, das sich in Bewegung äußert. Umgekehrt können gezielte Bewegungen die Psyche beeinflussen. Anhand von entwicklungsgemäßen Spielangeboten (z.B. für die Fein- und Grobmotorik, Sprachentwicklung, Sinnesentwicklung usw.) können Eltern die Fähigkeiten und Grenzen ihrer Kinder (und eigene!) kennenlernen und fördern. Gemeinsam mit den Eltern erlebte Bewegungen fördern die Motivation, das Sozialverhalten in Gruppen und die psychische Entwicklung der Kinder.

**231-3401** 15 x Donnerstag, 02.03. - 13.07.2023, 9.10 - 10.10 Uhr  
Sarah Haussmann Gebühr 136,00 Euro

**231-3402** 15 x Donnerstag, 02.03. - 13.07.2023, 10.15 - 11.15 Uhr  
Sarah Haussmann Gebühr 136,00 Euro

## MUSIK

### **Musikwichtel - Eltern und Kinder machen gemeinsam Musik**

#### **Für Kinder im Alter von 1 1/2 bis 3 Jahre**

Zusammen musizieren tut gut, macht Spaß und geht ganz einfach! In einer überschaubaren Gruppe tauchen wir gemeinsam ein in die faszinierende Welt der Musik. Sie brauchen dazu keine Vorkenntnisse!

Wir singen, spielen, tanzen, hören zu und bewegen uns. Wir lernen Echo- und Rhythmusspiele kennen und spielen mit einfachen Instrumenten. Dadurch entdeckt Ihr Kind seine eigene Stimme, lernt auf spielerische Weise seinen Körper kennen und gewinnt Freude am Musizieren. Gemeinsame Musikerfahrungen bereichern den Alltag mit Ihrem Kind, verschaffen Erfolgserlebnisse und wirken sich positiv auf die gesamte Entwicklung Ihres Kindes aus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

**231-3503** 16 x Dienstag, 28.02. - 11.07.2023, 10.05 - 10.50 Uhr  
Cornelia Schmid Gebühr 96,00 Euro

**231-3504** 16 x Dienstag, 28.02. - 11.07.2023, 11.00 - 11.45 Uhr  
Cornelia Schmid Gebühr 96,00 Euro

**231-3506** 15 x Montag, 06.03. - 17.07.2023, 15.55 - 16.40 Uhr  
Cornelia Schmid Gebühr 90,00 Euro

**231-3507** 15 x Montag, 06.03. - 17.07.2023, 16.50 - 17.35 Uhr  
Cornelia Schmid Gebühr 90,00 Euro

**231-3508** 12 x Freitag, 10.03. - 07.07.2023, 15.30 - 16.15 Uhr  
Salome Hummel Gebühr 72,00 Euro

**231-3509** 12 x Freitag, 10.03. - 07.07.2023, 16.30 - 17.15 Uhr  
Salome Hummel Gebühr 72,00 Euro  
(Nicht am 19.05. und 26.05.2023)

## MINI-CLUB, KRABELGRUPPEN UND TREFFS

### **Mini-Club**

In den Gruppen treffen sich 1 mal wöchentlich Mütter und Väter oder auch Großeltern gemeinsam mit ihren Kleinkindern im Alter von 12 Monaten bis 3 Jahren. Hinzu kommt ein Elternabend pro Semester. Die Gruppe bietet:

- für Kinder die Möglichkeit, in einer Gruppe Kontakt aufzunehmen
- Anregung ihrer Fantasie und ausgewählte Spielangebote, die auf das jeweilige Alter und die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt sind
- Kontakt und Erfahrungsaustausch der Mütter und Väter untereinander
- Reflexion des eigenen erzieherischen Verhaltens.

In den Schulferien finden keine Treffs statt. Geschwisterkinder müssen im Büro angemeldet werden; jeder Mini-Club kann jedoch nur eine gewisse Anzahl von Geschwisterkindern aufnehmen, da ein zusätzliches, meist jüngeres Kind bei allen GruppenteilnehmerInnen die Bereitschaft zur Mitverantwortlichkeit und Toleranz voraussetzt. Eine vorherige Absprache mit der Kursleiterin ist daher erforderlich.

StadtpassinhaberInnen zahlen 50 % der Gebühr.

Wir behalten uns vor, nach persönlicher Absprache mit den TeilnehmerInnen, bei Unterbelegung die Gebühren zu erhöhen bzw. den Kurs abzusagen.

Bitte mitbringen: Vesper und Hausschuhe

#### **Mittwochvormittag**

**231-3603** 18 x Mittwoch, 01.03. - 19.07.2023, 9.15 - 11.15 Uhr  
Jasmin Kugel Gebühr 165,40 Euro inkl. EA und 7 € Material

### **Mini-Club 2**

#### **Mittwochvormittag**

**231-3604** 15 x Mittwoch, 01.03. - 05.07.2023, 9.15 - 11.15 Uhr  
Aline Theodoridou Gebühr 139,00 Euro inkl. 7 € Material

### **Mini-Club 3**

#### **Freitagvormittag**

**231-3606** 18 x Freitag, 03.03. - 21.07.2023, 9.15 - 11.15 Uhr  
Jasmin Kugel Gebühr 156,60 Euro inkl. EA und 7 € Material

### **It's Rhyme Time – Englischsprachige Krabbelgruppe**

#### **Für Babys von 9-12 Monaten mit ihren Begleitern, Englische Sprachkenntnisse sind keine Voraussetzung**

Wir werden englische Fingerspiele und Kniereiter lernen, ein paar Bücher entdecken und Koordinationsspiele spielen.

Meet other parents, sing your old favourites and learn some new rhymes and engage in sensory play.

Bitte mitbringen: Warme Socken für die Erwachsenen

**231-3610** 11 x Montag, 17.04. - 17.07.2023, 9.15 - 10.30 Uhr  
Manuela Ruf Gebühr 67,50 Euro inkl. EA und 7 € Material

### **Internationale Spielgruppe**

In unserer internationalen Spielgruppe sind die Angebote in der jeweiligen Muttersprache und in der deutschen Sprache.

In den Gruppen treffen sich 1 mal wöchentlich Mütter und Väter oder auch Großeltern gemeinsam mit ihren Kleinkindern im Alter von 1 bis 3 Jahren.

Die Gruppe bietet:

- für Kinder die Möglichkeit, in einer Gruppe Kontakt aufzunehmen
- Anregung ihrer Fantasie und ausgewählte Spielangebote, die auf das jeweilige Alter und die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt sind
- Kontakt und Erfahrungsaustausch der Mütter und Väter untereinander
- Reflexion des eigenen erzieherischen Verhaltens.

Die Eltern-Kind-Gruppen finden fortlaufend während des Semesters statt. Bitte mitbringen: Vesper und Hausschuhe

**231-3611** 15 x Dienstag, 07.03. - 25.07.2023, 9.30 - 11.30 Uhr  
Daniela Senn Gebühr STÄRKE-Projekt, ohne Gebühr  
Nicht am 27.06. und 11.07.2023

## Spielgruppe für russischsprachige Familien

### РУССКОЯЗЫЧНЫЙ МИНИ-КЛУБ (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 2-6 ГОДА)

In unseren zweisprachigen Miniclubs sind die Angebote in der jeweiligen Muttersprache und in der deutschen Sprache.

In den Gruppen treffen sich 1 mal wöchentlich Mütter und Väter oder auch Großeltern gemeinsam mit ihren Kleinkindern.

Die Gruppe bietet:

- für Kinder die Möglichkeit, in einer Gruppe Kontakt aufzunehmen
- Anregung ihrer Fantasie und ausgewählte Spielangebote, die auf das jeweilige Alter und die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt sind
- Kontakt und Erfahrungsaustausch der Mütter und Väter untereinander
- Reflexion des eigenen erzieherischen Verhaltens.

Die Eltern-Kind-Gruppen finden fortlaufend während des Semesters statt.

Прекрасным местом, чтобы провести с пользой время, является детский мини-клуб, в котором дети и родители могут заниматься творчеством, играть, собираться вместе, общаться, обмениваться опытом.

Время проведения курса: по пятницам

с 9.30 до 11.30 в период 3 марта - 21 июля 2023 года.

Руководитель курса: Изотова Ольга

С собой необходимо иметь: легкий перекус, домашняя обувь.

Bitte mitbringen: Vesper und Hausschuhe

**231-3612** 17 x Freitag, 03.03. - 21.07.2023, 9.30 - 11.30 Uhr  
Olga Izotova Gebühr STÄRKE-Projekt, ohne Gebühr

## Krabbel-Babbel Treff

### Treff für (Groß-)Eltern mit Kindern von 9-18 Monate

Lust auf Entdeckungstour beim gemeinsamen Spielen, Singen und Krabbeln zu gehen? Dann könnt ihr und eure Kleinsten euch gemeinsam mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre treffen. Denn in diesem Alter werden auch schon andere Kinder interessant, somit ist der Treff eine optimale Vorbereitung auf die Kindergartenzeit. Auch der Austausch für die Eltern/Großeltern bei einer Tasse Kaffee/Tea kommt hier nicht zu kurz.  
Bitte mitbringen: kleine Decke

**231-3613** 16 x Donnerstag, 02.03. - 20.07.2023, 9.30 - 11.00 Uhr  
Jasmin Kugel Gebühr 105,60 Euro

**231-3615** 17 x Dienstag, 28.02. - 18.07.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
Jasmin Kugel Gebühr 112,20 Euro

**231-3616** 17 x Dienstag, 28.02. - 18.07.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
Jasmin Kugel Gebühr 112,20 Euro

## Eltern-Kind-Kurs Babyzeit

### Bindung und Beziehung mit gemeinsamer Zeit stärken für Babys geboren August 22 - Dez 22

In dem Kurs Babyzeit dreht sich alles um EUCH.  
In entspannter Atmosphäre möchte ich euch gerne bei der natürlichen Babyentwicklung begleiten und unterstützen. In dem Kurs steht IHR an erster Stelle, es darf jederzeit gekuschelt, getragen, gestillt und Fläschchen gegeben werden.  
Inhalte des Kurses sind beispielsweise:  
- der Erfahrungsaustausch  
- frühe soziale Kontakte zu gleichaltrigen Kindern  
- ausgewählte pädagogische Spiel- und Beschäftigungsideen  
- Babys verstehen  
Zudem widmen wir uns Themen welche bei den Kindern gerade aktuell sind oder noch kommen werden wie beispielsweise der Beikoststart.

Euch erwarten außerdem super spannende Sonderthemen wie Babyzeichensprache, Tragen (auf dem Rücken) und so manches mehr :)

Ich freue mich euch kennenzulernen.

Anja  
Bitte mitbringen: Handtuch oder kleine Decke, Nahrung fürs Baby, Getränk für Begleitperson

**231-3620** 7 x Mittwoch, 08.03. - 26.04.2023, 9.45 - 10.45 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 84,00 Euro

**231-3621** 7 x Mittwoch, 17.05. - 12.07.2023, 9.45 - 10.45 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 84,00 Euro

## Zwillingstreff - Mehrlingstreff

### Kooperationsprojekt von ProJuFa und der Familien-Bildungsstätte Kirchheim (FBS)

Zwillinge machen viel Freude, viel Arbeit und ihre Eltern zu echten Organisationsprofis. Vieles ist einfach anders, wenn man den Alltag gleichzeitig mit 2 oder mehr Neugeborenen bewältigen muss und dabei allen Beteiligten gerecht werden möchte.  
Zwilling- und Mehrlingseltern mit Babys und Kleinkindern zwischen 0 und 3 Jahren bietet der Treff die Möglichkeit zu Gesprächen und zum Erfahrungsaustausch und um Anregungen zu bekommen. Auch Mehrlingschwangere sind herzlich willkommen.  
Anmeldung erforderlich.

**231-3641** 5 x Donnerstag, 09.03. - 20.04.2023, 15.30 - 17.00 Uhr  
Olga Izotova, Nora Kehl Gebühr ohne Gebühr

## KINDERFERIENPROGRAMM

### Upcycling Papier in den Faschingsferien

#### für Kinder von 10-14 Jahren in den Faschingsferien

Wohin mit dem alten Bildkalender? - Bitte nicht zum Altpapier! In diesem Kurs basteln wir ganz persönliche Briefumschläge in verschiedenen Größen, Geschenktüten sowie kleine Schächtelchen. Wer keine Kalender oder Ähnliches zuhause hat, darf sich auch am Angebot der Kursleitung bedienen.  
Bitte mitbringen: Bildkalender, Kugelschreiber, Tesafilm, Klebestift, Lineal, Schere

**222-4410** Freitag, 24.02., 15.00 - 16.30 Uhr  
Gabi Lauterwasser-Grininger Gebühr 7,50 Euro

### Kinderwerkstatt Papiermarmorierung in den Osterferien

Die Papiermarmorierung (Ebru) ist das Erschaffen von individuell kunstvollen Bildern. Natürliche Pigmente werden auf mit Carrageen verdicktes Wasser gespritzt. Mit einem Kamm oder Pinsel kreiert der Künstler bunte Muster in der Flüssigkeit, die dann auf Papier übertragen werden. Die Tätigkeit macht Freude, bringt Entspannung und ein schönes Ergebnis. Mit dem marmorierten Papier können am zweiten Kurstag Briefumschläge, Geschenktüten usw. gebastelt werden. Kurs für Kinder im Alter zwischen 7 und 13 Jahren.  
Bitte mitbringen: Maximal 5 Euro Materialkosten

**231-4220** 2 x Dienstag, 11.04. - 14.04.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
Filiz Aydin Gebühr 15,00 Euro

### Kinder kochen ein Menü in den Osterferien

#### Für Kinder ab 7 Jahren

Fast Food selbstgemacht, einfach und lecker!  
Burger mit Pommes, Pancakes mit Apfelmus, Muffins und selbstgemachte Limonade.

**231-4133** Freitag, 14.04., 10.00 - 13.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 21,40 Euro inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten

### Filzwerkstatt in den Pfingstferien

#### Für Kinder ab 8 Jahren

In der Filzwerkstatt können Kinder, die die Filztechnik einmal kennenlernen möchten und Kinder mit Vorerfahrung sich einen ganz individuellen



Filzwunsch erfüllen. Ob Tasche, Schmuckstücke wie Ketten und Ringe, Schals oder Blumen und Tiere - es gibt viele Gestaltungsmöglichkeiten  
Bitte mitbringen: 1 Plastikschüssel, 2-3 alte Frotteehandtücher

**231-4104** 2 x Dienstag, 30.05. - 31.05.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 42,00 Euro inkl. 12 € Materialkosten

## Kinder kochen ein Menü in den Pfingstferien

### Für Kinder ab 7 Jahren

Fast Food selbstgemacht, einfach und lecker!  
Burger mit Pommes, Pancakes mit Apfelmus, Muffins und selbstgemachte Limonade.

**231-4134** Mittwoch, 07.06., 10.00 - 13.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 21,40 Euro inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten

## Filzwerkstatt in den Sommerferien

### Für Kinder ab 8 Jahren

In der Filzwerkstatt können Kinder, die die Filztechnik einmal kennenlernen möchten und Kinder mit Vorerfahrung sich einen ganz individuellen Filzwunsch erfüllen. Ob Tasche, Schmuckstücke wie Ketten und Ringe, Schals oder Blumen und Tiere - es gibt viele Gestaltungsmöglichkeiten  
Bitte mitbringen: 1 Plastikschüssel, 2-3 alte Frotteehandtücher

**231-4130** 2 x Montag, 31.07. - 01.08.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 42,00 Euro inkl. 12 € Materialkosten

## KINDERKREATIVWERKSTATT

## Freies Filzen für Kinder ab 3 Jahren

### mit Begleitung eines Erwachsenen

An diesem Nachmittag steht die Freude am Matschen mit Wasser, Seife und Wolle im Vordergrund und nicht das Ergebnis. Die Kinder sollen experimentieren können und dabei die Feinmotorik schulen. Wenn die Kinder alleine bleiben, können die Erwachsenen in unmittelbarer Nähe Kaffee trinken gehen.  
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, eventl. Ersatzkleidung

**231-4201** Donnerstag, 09.03., 15.00 - 16.30 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 12,50 Euro inkl. 5,- € Materialkosten

**231-4202** Donnerstag, 20.04., 15.00 - 16.30 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 12,50 Euro inkl. 5,- € Materialkosten

**231-4203** Donnerstag, 25.05., 15.00 - 16.30 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 12,50 Euro inkl. 5,- € Materialkosten

**231-4204** Donnerstag, 15.06., 15.00 - 16.30 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 12,50 Euro inkl. 5,- € Materialkosten

**231-4205** Donnerstag, 20.07., 15.00 - 16.30 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 12,50 Euro inkl. 5,- € Materialkosten

## Meer-Girlande Filzen

Aus bunten Filzplatten die zuerst gefilzt werden, schneiden wir Fische, Seesterne und sonstige Meeresbewohner aus.  
Alles wird dann zu einer bunten Wimpelgirlande zusammengefügt.  
Ein echter Hingucker, der richtig Lust auf Urlaub am Meer macht.  
Die Materialkosten von 7 Euro werden während des Kurses eingesammelt.  
Bitte mitbringen: kleine Schüssel, altes Handtuch, Getränk

**231-4209** Donnerstag, 29.06., 15.30 - 17.30 Uhr  
Sonia Zauner Gebühr 10,00 Euro zzgl. 6,- € Material

## Kunstwerkstatt-frei und kreativ für Vor- und Grundschulkindern

Die Kunstwerkstatt im Riethmüller-Areal findet als laufender Kurs einmal im Monat statt.  
An vielseitigen Arbeitsplätzen dürfen sich die kleinen Künstlerinnen und Künstler kreativ ausprobieren und aus verschiedenen Angeboten und

Materialien frei wählen. So entstehen individuelle Kunstwerke auf Papier und mit Farbe, aus Holz, Kork und anderen Naturmaterialien, mit Fliesenscherben und Mosaiksteinen, mit Wolle, Schnüren und vielem mehr.  
Es wird nicht nach Vorgabe gearbeitet, aber die Kinder erhalten jederzeit Anregungen und Hilfestellung.  
Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

**231-4210** 9 x Samstag, 04.03. - 22.07.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
Mandy Kritz, Conny Brendel Gebühr 93,00 Euro (incl. Materialkosten)

## Upcycling Papier in den Faschingsferien

### für Kinder von 10-14 Jahren

Wohin mit dem alten Bildkalender? - Bitte nicht zum Altpapier! In diesem Kurs basteln wir ganz persönliche Briefumschläge in verschiedenen Größen, Geschenktüten sowie kleine Schächtelchen. Wer keine Kalender oder Ähnliches zuhause hat, darf sich auch am Angebot der Kursleitung bedienen.  
Bitte mitbringen: Bildkalender, Kugelschreiber, Tesafilm, Klebestift, Lineal, Schere

**222-4410** Freitag, 24.02., 15.00 - 16.30 Uhr  
Gabi Lauterwasser-Gringer Gebühr 7,50 Euro

## Kinderwerkstatt Papiermarmorierung in den Osterferien

Die Papiermarmorierung (Ebru) ist das Erschaffen von individuell kunstvollen Bildern. Natürliche Pigmente werden auf mit Carrageen verdicktes Wasser gespritzt. Mit einem Kamm oder Pinsel kreiert der Künstler bunte Muster in der Flüssigkeit, die dann auf Papier übertragen werden. Die Tätigkeit macht Freude, bringt Entspannung und ein schönes Ergebnis. Mit dem marmorierten Papier können am zweiten Kurstag Briefumschläge, Geschenktüten usw. gebastelt werden. Kurs für Kinder im Alter zwischen 7 und 13 Jahren.  
Bitte mitbringen: Maximal 5 Euro Materialkosten

**231-4220** 2 x Dienstag, 11.04. - 14.04.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
Filiz Aydin Gebühr 15,00 Euro

## KOCHEN UND BACKEN FÜR KINDER

## Osterbäckerei

### Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Gemeinsam backen wir an diesem Vormittag leckeres Ostergebäck. Traditionelle Rezepte aus Deutschland und auch aus unseren Nachbarländern.  
Nach getaner Arbeit kann eine Transportdose die schönen Leckereien mit nach Hause genommen werden.  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränke

**231-4420** Samstag, 18.03., 9.30 - 12.30 Uhr  
Gudrun Bellmann Gebühr 21,40 Euro pro Person (inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten)

**231-4421** Samstag, 25.03., 9.30 - 12.30 Uhr  
Gudrun Bellmann Gebühr 21,40 Euro pro Person (inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten)

**231-4422** Samstag, 01.04., 9.30 - 12.30 Uhr  
Gudrun Bellmann Gebühr 21,40 Euro pro Person (inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten)

## Kinder kochen ein Menü in den Osterferien

### Für Kinder ab 7 Jahren

Fast Food selbstgemacht, einfach und lecker!  
Burger mit Pommes, Pancakes mit Apfelmus, Muffins und selbstgemachte Limonade.

**231-4133** Freitag, 14.04., 10.00 - 13.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 21,40 Euro inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten

## Kinder kochen ein Menü in den Pfingstferien

### Für Kinder ab 7 Jahren

Fast Food selbstgemacht, einfach und lecker!  
Burger mit Pommes, Pancakes mit Apfelmus, Muffins und selbstgemachte Limonade.

**231-4134** Mittwoch, 07.06., 10.00 - 13.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 21,40 Euro inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten

## GYMNASTIK, BEWEGUNG, TANZ FÜR KINDER

### Ballett

#### für Mädchen ab 6 Jahren (Anfängerinnen+Fortgeschrittene)

Ballett ist ein Fundament für optimale Körperhaltung und Körperbeherrschung. Es kann eine gute Voraussetzung für viele Sportarten, wie Turnen, Kunstturnen und Tanzen sein. In diesen Kursen können die Kinder die Grundlagen lernen und erfahren, ob ihnen Ballett Spaß macht.

Bitte mitbringen: Bequeme eng anliegende Kleidung, Gymnastikschläppchen

**231-4500** 16 x Montag, 27.02. - 17.07.2023, 15.15 - 16.15 Uhr  
Marine Incula Gebühr 89,60 Euro

### Kreativer Kindertanz für Kinder von 4 bis 5 Jahren

#### Mit Freude und Spaß zu einer gesunden Körperhaltung

Es gibt kaum eine andere Freizeitaktivität die wie der Tanz, die Körperhaltung, Spaß und Freude an der Bewegung garantiert. Motorische Eigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit und Koordination werden trainiert. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, ihre spontane Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeit auszubilden und zu erweitern. Durch freies Improvisieren wird die in jedem Kind innewohnende Kreativität geweckt. Die Kinder bekommen die Möglichkeit ihre spontane Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten auszubilden. Wenn die Kinder sich beim Tanzen aus ihren Hemmungen und angelernten Mustern lösen können und ihnen das Vertrauen für ihre ganz eigene persönliche Ausdrucks- und Bewegungsart gegeben ist, wird dadurch auch ihr eigenes Selbstvertrauen gefördert.

Bitte mitbringen: Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken

**231-4514** 18 x Mittwoch, 01.03. - 26.07.2023, 14.45 - 15.45 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 100,80 Euro

### Contemporary Ballett für Kinder

#### Mit Freude und Spaß zu einer gesunden Körperhaltung

Contemporary ist die neueste Strömung bei den künstlerischen Bühnentanzformen. Sie verbindet Ballett, Modern Dance, Contact Improvisation und Improvisation zu einer eigenen, individuellen Bewegungssprache, die jedem Tänzer eine ganz eigene Umsetzung der "Themen" erlaubt. Ausgehend von Rudolf von Laban bewegt sich der Körper in den verschiedenen Ebenen des Raumes und schafft eigene Verbindungen und Verknüpfungen, sowohl körperlicher, als auch geistiger Art.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen, Getränk

#### von 6 bis 8 Jahren

#### Für Anfänger:innen und mit Vorkenntnissen

**231-4502** 17 x Freitag, 03.03. - 21.07.2023, 13.30 - 14.30 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 95,20 Euro

#### von 8 bis 11 Jahren

#### Für Anfänger:innen und mit Vorkenntnissen

**231-4503** 17 x Freitag, 03.03. - 21.07.2023, 14.30 - 15.30 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 95,20 Euro

### Von 5 bis 8 Jahren

#### Für Anfänger:innen

**231-4513** 18 x Mittwoch, 01.03. - 26.07.2023, 13.45 - 14.45 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 100,80 Euro

#### von 5 bis 7 Jahren

**231-4515** 18 x Mittwoch, 01.03. - 26.07.2023, 15.45 - 16.45 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 100,80 Euro

### 6 bis 8 Jahren

#### Für AnfängerInnen

**231-4516** 18 x Mittwoch, 01.03. - 26.07.2023, 16.45 - 17.45 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 100,80 Euro

### Ballett / Modern Dance / Jazz Dance

Ballet, Modern Dance und Jazz Dance können sich wunderbar ergänzen. Wir werden uns daher nicht auf eine Stilrichtung begrenzen. Der Unterricht beginnt mit klassischen Übungen an der Ballettstange. Im Anschluss folgen Bodenübungen aus dem Modern Dance. Den Abschluss bildet eine Choreografie. Dieser Kurs ist für Kinder mit guten Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen

#### von 10 bis 14 Jahren

#### Mit guten Vorkenntnissen

**231-4504** 17 x Freitag, 03.03. - 21.07.2023, 15.30 - 17.00 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 142,80 Euro

#### von 12 bis 15 Jahren

#### Mit guten Vorkenntnissen - Mittelstufe

**231-4509** 17 x Samstag, 04.03. - 22.07.2023, 16.00 - 17.00 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 95,20 Euro

#### von 12 bis 15 Jahren

#### Mit sehr guten Vorkenntnissen

**231-4505** 17 x Freitag, 03.03. - 21.07.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 142,80 Euro

#### von 15 bis 18 Jahren

#### Fortgeschrittene

**231-4506** 17 x Freitag, 03.03. - 21.07.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 142,80 Euro

**231-4508** 17 x Samstag, 04.03. - 22.07.2023, 14.30 - 16.00 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 142,80 Euro

### Ballett / Jazz Dance / Hip-Hop von 9 bis 14 Jahren

Ballett, Jazz Dance und Hip-Hop können sich wunderbar ergänzen. Wir werden uns daher nicht auf eine Stilrichtung begrenzen. Der Unterricht beginnt mit klassischen Übungen an der Ballettstange. Den Abschluss bildet eine Choreografie. Dieser Kurs ist für Kinder mit und ohne Tanzerfahrungen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen, Turnschuhe

**231-4517** 18 x Mittwoch, 01.03. - 26.07.2023, 18.15 - 19.15 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 100,80 Euro

## Rhythmik-Sport-Gymnastik

### Für Mädchen von 4 - 6 Jahren

Dieser Schnupperkurs verbindet Elemente aus Sport, Tanz, Musik und Ballett mit dem Spaß an der Bewegung. Gymnastische Elemente fördern die Beweglichkeit und Körperdisziplin.

Bitte mitbringen: Anliegender Turnanzug, Schläppchen

**231-4533** 16 x Montag, 27.02. - 17.07.2023, 16.30 - 17.30 Uhr  
Marine Incula Gebühr 89,60 Euro

## ORIENTIERUNG, INFORMATION UND WISSEN

### Fehler vermeiden bei Trennung und Scheidung

#### Vortrag mit Anmeldung

Trennungssituationen sind in der Regel Ausnahmesituationen, die mit einer großen Belastung einhergehen können. In solchen Situationen können Fehler unterlaufen, die in nachfolgenden Verfahren nur schwer wieder ausgebügelt werden können.

Die Auswirkungen solcher Fehler können erhebliche finanzielle Einbußen mit sich bringen. An diesem Abend werden die wesentlichen Fehlerquellen aufgezeigt, die bei Trennung und Scheidung unterlaufen können. Der Dozent wird die Wege aufzeigen, wie solche Fehler vermieden werden können und Alternativen aufzeigen.

Es werden hierzu die Grundzüge der Zugewinnngemeinschaft, des Unterhalts, der Vermögensauseinandersetzung, des Versorgungsausgleichs und der elterlichen Sorge, sowie des Umgangsrechts erläutert. Zudem werden rechtliche Hinweise und insbesondere praktische Tipps zu den einzelnen Themen gegeben. Ausführungen zu Möglichkeiten der außergerichtlichen Streitbeilegung einschließlich der Mediation werden den Themenabend abrunden. Der Dozent Herr Rechtsanwalt Bernd Boßler ist gleichzeitig Fachanwalt für Familienrecht und Mediator (DAA).  
Anmeldung erwünscht, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**231-5101** Mittwoch, 08.03., 19.30 - 21.00 Uhr  
Bernd Boßler Gebühr 12,00 Euro

### Generalvollmacht und Patientenverfügung

#### Vortrag mit Anmeldung

Inhalt:

- Wie kann meine Alters-Zukunft gestaltet werden?
- Wie wird ein "Vorsorgechaos" vermieden?
- Auf wen kann und muss ich mich verlassen?

Auf diese Fragen antworten Rechtsanwälte Rolf-Rüdiger Most und Pablo Most, Kirchheim-Teck, in ihrem Vortrag.

**231-5102** Mittwoch, 07.06., 19.30 - 21.30 Uhr  
Rolf-Rüdiger Most, Pablo Most Gebühr 12,00 Euro

### Fehler vermeiden bei Trennung und Scheidung

#### Vortrag mit Anmeldung

In diesem Vortrag wird der besondere Augenmerk auf die finanziellen Folgen gelegt. Im Einzelnen auf Unterhalt, Zugewinnausgleich, Vermögensauseinandersetzung und den Versorgungsausgleich, sowie die daraus resultierenden Kosten vom Gericht und den Rechtsanwälten.

Mit diesem Vortrag sollen Fehler der Ehegatten bei einer bevorstehenden Trennung oder Scheidung vermieden werden. Ebenso soll mit weit verbreiteten Mythen in diesem Bereich aufgeräumt werden. Den Teilnehmern ist es zudem möglich, eigene Fragen zu stellen, die sofort kompetent beantwortet werden.

Der Dozent Herr Rechtsanwalt Bernd Boßler ist gleichzeitig Fachanwalt für Familienrecht und Mediator.  
Anmeldung erbeten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**231-5103** Mittwoch, 14.06., 19.30 - 21.30 Uhr  
Bernd Boßler Gebühr 12,00 Euro

## Vererben und Erben

### Vortrag mit Anmeldung

Inhalt:

- Gesetzliche und gewillkürte Erbfolge
  - Welche Ziele kann ich durch die Erbeinsetzung verfolgen?
  - Erbschaftssteuer: Habe ich auf deren Höhe Einfluss?
- Auf diese Fragen antwortet Rechtsanwalt Pablo Most, Kirchheim-Teck in seinem Vortrag.  
Anmeldung erbeten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**231-5104** Mittwoch, 05.07., 19.30 - 21.30 Uhr  
Pablo Most Gebühr 12,00 Euro

### Freizeit-Treff "Die Freizeit aktiv gestalten"

Die Familien-Bildungsstätte Kirchheim bietet an jedem 3. Freitag im Monat im Vogthaus, Wiederholtstraße 4 in Kirchheim ein Treffen für Männer und Frauen an, die Interesse daran haben, in einer Gruppe von Gleichgesinnten verschiedene Freizeitaktivitäten sportlicher, kultureller und geselliger Art zu unternehmen.

Der Freitagstreff gibt neuen Interessenten die Möglichkeit, sich der Gruppe anzuschließen. Es kann sich jeder, der möchte, mit eigenen Ideen und Vorschlägen einbringen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen gibt es unter 0176-30167229 oder E-Mail: annette.langenhan@gmx.net.

**231-5106** 5 x Freitag, 17.03. - 21.07.2023, 19.00 - 21.00 Uhr  
Annette Langenhan Gebühr ohne Gebühr

### Patientenverfügung und Vollmacht

#### Selbstbestimmung und Menschenwürde bis zuletzt

Vortrag mit Anmeldung

Wer hilft mir, wenn...?

... ich wegen Alter, Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kann?

... ich am Lebensende, in schwerer Krankheit, nicht mehr fähig bin,

Entscheidungen über meine Behandlung zu treffen?

Wer rechtzeitig, in gesunden Tagen vorsorgen will für eine Zeit, in der er nicht mehr handlungsfähig ist, kann das durch

- Patientenverfügung
- Vollmacht
- Betreuungsverfügung regeln.

Was ist bei einer Vollmacht zu beachten? Wie sollte eine Patientenverfügung abgefasst werden? Was kann ich tun, wenn ich niemanden habe, dem ich eine Vollmacht geben kann? Solche Fragen betreffen nicht nur das hohe Alter. Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann uns in jedem Lebensalter treffen. Deshalb: rechtzeitig und richtig vorsorgen.

Referentin: Ilse Bartsch, Diplom-Sozialpädagogin (FH). Sie war langjährige Mitarbeiterin beim Verein für Betreuungen, Esslingen e.V., Außenstelle Kirchheim und ist im Vorstand der Esslinger Initiative "Vorsorgen, selbst bestimmen" e.V..

**231-5107** Mittwoch, 22.03., 15.00 - 16.30 Uhr  
Ilse Bartsch Gebühr 12,00 Euro

## Studium Generale - Grundstudium - 2. Semester

### Ein Studium für Frauen und Männer

Im Frühen und Hohen Mittelalter lernt Europa in großen Auseinandersetzungen die logisch-analytische Weltsicht, die zwischen transzendente, metaphysischem Sein und der Erscheinungswelt unterscheidet. Das Christentum spielt hierbei eine große Rolle, das sich erst jetzt langsam formuliert und verschiedene Varianten aufweist. Die neuartige Logik erfasst alle Bereiche des Lebens: Gesellschaft, Kunst, Wissenschaft ...

231-5111 Montag, 13.03.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Montag, 20.03.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Montag, 17.04.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Montag, 24.04.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Montag, 08.05.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Montag, 12.06.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Montag, 19.06.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Montag, 03.07.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Ulrike Zubal-Findeisen Gebühr 200,00 Euro

## Studium Generale - Aufbaustudium Gruppe I+II

### Identität in der Krise II: Männlich - weiblich?

„Du bist ein Mann, ich bin eine Frau!“ - wirklich? Weltweit ist das alte binäre Konzept in die Jahre gekommen. Gibt es überhaupt ein beziehungsweise zwei biologische Geschlechter, Mann und Frau? Oder gibt es nicht vielmehr viele? LGBTIQ z.B. Sind Sex und Gender die geeigneten Kategorien, um Liebesbeziehungen zwischen Menschen zu beschreiben? Immer mehr junge Menschen entscheiden sich bereits in der Pubertät, ein anderes Geschlecht anzunehmen als das, was ihnen seit Geburt zugesprochen wurde. Und es regt sich Widerstand. Immer lauter und hasserfüllter werden die Stimmen, die gegen die moderne Sichtweise auf die Liebe zu Wort kommen. Die Geschichte der homosexuellen Beziehungen ist hierfür vor allem seit dem 19. Jahrhundert ein gutes und sehr trauriges Beispiel.

231-5112 Mittwoch, 22.03.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Mittwoch, 19.04.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Mittwoch, 10.05.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Mittwoch, 14.06.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Mittwoch, 21.06.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Mittwoch, 05.07.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Ulrike Zubal-Findeisen Gebühr 150,00 Euro

## Studium Generale - Aufbaustudium Gruppe IV

### Identität in der Krise II: Männlich - weiblich?

„Du bist ein Mann, ich bin eine Frau!“ - wirklich? Weltweit ist das alte binäre Konzept in die Jahre gekommen. Gibt es überhaupt ein beziehungsweise zwei biologische Geschlechter, Mann und Frau? Oder gibt es nicht vielmehr viele? LGBTIQ z.B. Sind Sex und Gender die geeigneten Kategorien, um Liebesbeziehungen zwischen Menschen zu beschreiben? Immer mehr junge Menschen entscheiden sich bereits in der Pubertät, ein anderes Geschlecht anzunehmen als das, was ihnen seit Geburt zugesprochen wurde. Und es regt sich Widerstand. Immer lauter und hasserfüllter werden die Stimmen, die gegen die moderne Sichtweise auf die Liebe zu Wort kommen. Die Geschichte der homosexuellen Beziehungen ist hierfür vor allem seit dem 19. Jahrhundert ein gutes und sehr trauriges Beispiel.

231-5113 Donnerstag, 23.03.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 20.04.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 11.05.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 15.06.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 22.06.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 06.07.2023, 08:30 - 12:00 Uhr  
Ulrike Zubal-Findeisen Gebühr 150,00 Euro

## Coaching für einen überzeugenden Auftritt

### Sie wollen gehört werden, erfolgreich sprechen, moderieren, präsentieren

Sie üben im Seminar:  
- selbstsicher aufzutreten  
- Klartext zu reden  
- gehört zu werden  
- Gestik und Mimik  
- Herausforderungen - z.B. Umgang mit Störungen - zu meistern  
- Körperhaltung, Atem, Stimme, Gestik, Blickkontakt und erfahren dadurch  
- Stärkung Ihrer Persönlichkeit

- Sicherheit und Souveränität  
- Authentizität  
Konstruktives Feedback und Videoaufzeichnungen helfen Ihnen, Veränderungen sichtbar zu machen.  
Mit Leichtigkeit, Inspiration, Gestaltung üben Sie achtsame Rhetorik, die überzeugt.  
Sprache ist Kommunikation!

231-5116 Freitag, 05.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 06.05.2023, 09:30 - 17:00 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben Gebühr 83,60 Euro

## Meine Identität neu entdecken

### Wer oder was gibt mir Wert?

Zwei Jahre Corona Pandemie haben unser gesamtes Leben massiv beeinflusst.  
Das Leben wurde eingeschränkt, berufliche Zukunft war oftmals unsicher, Einsamkeit nahm zu, der eigene Selbstwert wurde in Frage gestellt, was zu Depressionen und psychischen Verstimmungen führen konnte.  
Jahrelange Beziehungen wurden gespalten, Familien durch home schooling sowie home office maximal belastet.

Die Individualpsychologischen Beraterinnen Ute Macho und Andrea Kammerer gehen ein auf die Frage: Wer oder was gibt mir Wert?  
Mit Methoden der Individualpsychologie nach Alfred Adler, basierend auf der Grundlage von Wertschätzung, Vertrauen, Glaube, Vergebung und Liebe werden an drei Mittwochsabenden noch nicht erkannte Ressourcen und Wahrheiten ins Bewusstsein gebracht und manifestiert.  
1. Abend: Entdecken von Stärken und Ressourcen aus Charakterstruktur und Herkunftsfamilie.  
2. Abend: „Mein Typ ist gefragt!“  
Leben ohne auszubrennen, stabil in allen Lebensbereichen.  
3. Abend: „Glaube nicht alles, was du denkst.“  
Neue Gedanken, neue Wege, neue Ziele.

231-5120 3 x Mittwoch, 01.03. - 15.03.2023, 19.30 - 21.30 Uhr  
Andrea Kammerer, Ute Macho Gebühr 20,00 Euro

## Der Albschäferweg - Wandern auf den Spuren der Ostalbschäfer und vorbei an vielen Zeitzeugen auf der Ostalb

### Eine zweiteilige, Audio-Visuelle Photoshow

Der Albschäferweg ist ein Themen- und Premiumwanderweg im Ostalbkreis. Der Weg, ca. 160 km lang, ist in 10 Etappen unterteilt mit unterschiedlichen Schwierigkeitsanforderungen.  
Entlang des ASW sind viele Sehenswürdigkeiten und Zeitzeugen zu bewundern. Das wollen wir bei dieser virtuellen Wanderung gemeinsam erleben.  
Seit 2022 besitzt der ASW das Gütesiegel: Deutschlands schönster Wanderweg  
Albschäfer - Weg  
In Kooperation mit dem Schwäbischen Albverein Ortsgruppe Kirchheim unter Teck.  
Referent Helmut Lang  
Anmeldung erwünscht, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

231-5121 Freitag, 10.03., 19.00 - 21.00 Uhr  
Helmut Lang Gebühr ohne Gebühr

## Das eigene Selbstbewusstsein stärken

### Verstehe besser warum du tickst wie du tickst – in Krisensituationen wie in Alltagssituationen - und welche Stärken darin zum Ausdruck kommen

Die Pandemie hat uns viel abverlangt und Kraft gekostet und tut es immer noch. Wie gehst du mit Krisen um und was schenkt dir wieder Kraft und Energie?  
In diesem Workshop lernst du dich selbst und deinen inneren Orientierungsplan näher kennen. Du entdeckst wichtige Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster, die dich in deinem Leben lenken, sowie Stärken und Fähigkeiten, die in dir stecken.  
Durch den Workshop gewinnst du mehr Selbstvertrauen, innere Stärke und Selbstsicherheit.

231-5132 4 x Dienstag, 09.05. - 20.06.2023, 19.30 - 21.45 Uhr  
Melanie Griebhaber Gebühr 20,00 Euro

## Psychologie - Grundkurs

### auf Basis der Individualpsychologie nach Alfred Adler

In diesem Basiskurs lernen Sie die Individualpsychologie, eine der drei großen bedeutenden tiefenpsychologischen Schulen kennen. Der Begriff „Individuum“ im Wort Individualpsychologie soll zum Ausdruck bringen, dass man einen Menschen ganzheitlich, als unteilbar Ganzes, betrachten muss, um ihn in seinem Denken-Fühlen-Handeln verstehen zu können. Die Individualpsychologie sieht den Menschen als soziales Wesen. Das heißt, gesunde Beziehungen sind für uns und unsere psychische Gesundheit enorm wichtig. Die Art und Weise, wie wir unsere ersten Beziehungen als Kind erlebt und interpretiert haben, haben uns und unseren sogenannten Lebensstil geprägt. Im Kurs lernen Sie durch spannende und aufschlussreiche Übungen ihren Lebensstil und damit verbunden Ihren Blick auf sich selbst, die anderen und das Leben aus einer neuen Perspektive kennen. Ebenso gewinnen Sie erste Impulse, wie Sie ungünstige Überzeugungen korrigieren können. Durch diesen Kurs lernen Sie sich und andere besser verstehen und Sie bringen etwas mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit in Ihr Leben. Das erworbene Wissen können Sie für Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung nutzen. Ebenso ist dieses Wissen hilfreich, wann immer Sie mit Menschen in Beziehung sind, egal ob privat oder am Arbeitsplatz.

**231-5133** Donnerstag, 19.01. - 30.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Melanie Grießhaber Gebühr 195,00 Euro

### Resilienz - die Kunst, Widrigkeiten zu trotzen und Ängste zu überwinden

Ängste sind menschlich und etwas völlig Normales. Jeder Mensch kennt Angst, sowohl in Krisenzeiten wie auch im „normalen“ Alltag: Neben Angst vor Krieg oder vor Krankheit, gibt es auch Angst vor dem Verlust einer geliebten Person, wie auch Angst vor Beziehung, vor Verletzung, vor einer Präsentation oder Prüfungsangst, Angst vor dem Arbeitsplatzwechsel oder Jobverlust, vor Spinnen, vor dem Zahnarzt usw. In manchen Situationen ist Angst eine hilfreiche Eigenschaft, in vielen Situationen ist sie jedoch dysfunktional. Um ein glückliches und zufriedenes Leben führen zu können, tut es gut, psychisch widerstandsfähig zu sein oder widerstandsfähiger zu werden? Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft - jeder kann sie für sich entwickeln. In diesem Workshop geht es darum, die eigenen Ängste besser zu verstehen zu lernen, sie zu überwinden und die eigene Resilienz zu stärken.

**231-5134** 2 x Dienstag, 25.04. - 02.05.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Melanie Grießhaber Gebühr 39,00 Euro

## Psychologie - Grundkurs

### auf Basis der Individualpsychologie nach Alfred Adler

In diesem Basiskurs lernen Sie die Individualpsychologie, eine der drei großen bedeutenden tiefenpsychologischen Schulen kennen. Der Begriff „Individuum“ im Wort Individualpsychologie soll zum Ausdruck bringen, dass man einen Menschen ganzheitlich, als unteilbar Ganzes, betrachten muss, um ihn in seinem Denken-Fühlen-Handeln verstehen zu können. Die Individualpsychologie sieht den Menschen als soziales Wesen. Das heißt, gesunde Beziehungen sind für uns und unsere psychische Gesundheit enorm wichtig. Die Art und Weise, wie wir unsere ersten Beziehungen als Kind erlebt und interpretiert haben, haben uns und unseren sogenannten Lebensstil geprägt. Im Kurs lernen Sie durch spannende und aufschlussreiche Übungen ihren Lebensstil und damit verbunden Ihren Blick auf sich selbst, die anderen und das Leben aus einer neuen Perspektive kennen. Ebenso gewinnen Sie erste Impulse, wie Sie ungünstige Überzeugungen korrigieren können. Durch diesen Kurs lernen Sie sich und andere besser verstehen und Sie bringen etwas mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit in Ihr Leben. Das erworbene Wissen können Sie für Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung nutzen. Ebenso ist dieses Wissen hilfreich, wann immer Sie mit Menschen in Beziehung sind, egal ob privat oder am Arbeitsplatz.

**231-5135** 7 x Donnerstag, 09.03. - 25.05.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Melanie Grießhaber Gebühr 136,50 Euro

### Sicher durch die Nacht

#### Selbstverteidigung für Jedermann

Nach Sitzungen, Veranstaltungen oder Besuchen nachts (und nicht nur nachts) durch die Straßen zu gehen, kann Angst und Unsicherheiten auslösen. Längst ist es nicht mehr so, das Übergriffe und Belästigungen nur ein Phänomen der Großstädte sind. Auch ist es eine erschreckende Tatsache, dass häufig Frauen, ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen Opfer von Angriffen werden. Dabei sind es oft Kleinigkeiten wie die "richtige Körpersprache", "Selbstbewusstsein" und einfache Techniken, die der Schlüssel zur effektiven Selbstverteidigung sind. In diesem Kurs lernen Sie unter anderem:

- wie potentielle Gefahren im Vorfeld erkannt und vermieden werden können
  - etwas über die psychologischen Hintergründe der Täter und wie die vermeintliche Schwäche von Ihnen zu einer Stärke werden kann
  - verbale Deeskalation und verbale Selbstverteidigung
  - die richtige Körpersprache und das Verhalten, um nicht Opfer von Gewalt zu werden
  - waffenlose Selbstverteidigung gegen die häufigsten Angriffe
  - wie Alltagsgegenstände (Zeitungen, Spazierstock, Autoschlüssel, Handy usw.) in der Selbstverteidigung eingesetzt werden können
- Dieses Kursangebot richtet sich an alle (erwachsenen) Personen gleich welchen Alters und Geschlechts.  
Wichtig: Es werden keinerlei Voraussetzungen an Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit, Alter, Geschlecht oder sonstiger körperlicher Fitness gestellt. Die im Kurs gezeigten Techniken sind bis ins hohe Alter und ebenso bei körperlichen Beeinträchtigungen oder Behinderungen geeignet.

**231-5140** Samstag, 25.03., 10.00 - 14.00 Uhr  
Andreas Scheyhing, Monika Scheyhing Gebühr 36,00 Euro

### Kraft tanken für den Alltag

#### Ein Workshop für Frauen im Rahmen der Frauenkulturtag

Ein Nachmittag zum Wohlfühlen voller Entspannung und neuen Impulsen. Mit einfachen Körperübungen, kurzen Inputs und achtsamen Übungen soll dieser Workshop Ausgleich zum Alltag schaffen, zum Auftanken und Entschleunigen einladen und einfach Spaß machen.

**231-5310** Freitag, 17.03., 16.00 - 19.00 Uhr  
Renate Dopatka Gebühr 12,00 Euro

### Orientalischer Tanz - Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnissen -

Tanz ist ein Lebensgefühl. Alle Frauen, die Freude und Lust haben sich diesem Gefühl hinzugeben sind hier genau richtig. Der orientalische Tanz stärkt den Rücken, Beckenboden und das Körpergefühl. Alter spielt keine Rolle. Sie werden neue Seiten an sich entdecken. Jede Frau ist herzlich willkommen. Das Alter spielt keine Rolle. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Hüfttuch, Getränk

**231-5319** 15 x Dienstag, 28.02. - 11.07.2023, 18.30 - 19.45 Uhr  
Jacqueline Nimako-Boatey Gebühr 120,00 Euro

## Wendo

### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen ab 17 Jahren

Wenn Freundlichkeit und Deeskalation nicht mehr hilft .....

Immer wieder in unserem Leben finden wir uns mit anderen Menschen in privaten und beruflichen Situationen, in denen wir uns unwohl oder gar bedroht fühlen: durch bestimmte Blicke, blöde Bemerkungen, zweideutige Witze, körperliches zu nahe kommen, verfolgt werden, der Angst vor einer Vergewaltigung, K.O.-Tropfen, etc. Viele (gerade auch potentiell sehr gefährliche) Situationen fangen klein an: je früher ich sie wahrnehmen kann und unter Kontrolle bekomme, desto besser. Deshalb werden wir theoretische & praktisch, ernst 6 spielerisch wichtige Aspekte von Prävention & Selbstbehauptung thematisieren:  
- Wahrnehmung und Bewertung einer Situation, Intuition  
- Atmung, Selbstbehauptung mit Stimme und Körpersprache,  
- bis hin zu (manchmal eben doch not-wendigen) einfachen aber effektiven Techniken physischer Selbstverteidigung mit dem eigenen Körper oder mit alltäglichen Gegenständen.  
Egal ob "unsportlich", noch jung & fit oder schon etwas älter, mit körperlichen Einschränkungen oder ohne:  
Jede Frau hat ihre Möglichkeiten der Gegenwehr!  
Bitte mitbringen: Bitte in bequemer Kleidung kommen (muss keine Sportkleidung sein), rutschfeste Schuhe, wenn vorhanden 1 Schlafsack in einer festen Hülle als Schlagpolster (1 Stunde Pause)

**231-5325** Samstag, 22.04., 10.00 - 17.00 Uhr  
Andrea Durner Gebühr 90,00 Euro

## Frühlingserwachen

### Tanz dich gesund

März - Zeit der erwachenden Erde und der wiederkehrenden Sonnenkräfte. Nach der dunklen Jahreszeit des Winters können Sie an diesem Wochenende im Tanz wieder erwachen und sich mit den Kräften des Frühlings verbinden.

Methoden: Tanztherapie, Kreativer Tanz, Energie- und Ausdruckstanz, Kreistänze, malen.

Bitte mitbringen: Decke, leichte Bewegungskleidung, Gymnastikschuhe oder warme Socken, Wachsmalstifte oder Ölpastellkreide

**231-5332** Freitag, 10.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 11.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr  
Rita Maria Füller Gebühr 64,00 Euro

### Frauengesprächsgruppe am Vormittag

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich zu Gesprächen über aktuelle und allgemeine Themen trifft. Neben Fragen, die uns im Alltag beschäftigen, sollen Biografien, literarische Texte und Gedächtnistraining etc. Anlass zum Austausch sein. Es werden auch Referenten eingeladen. Wir freuen uns über Frauen jeden Alters.

**231-5349** Donnerstag, 02.03.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
Donnerstag, 16.03.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
Donnerstag, 30.03.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
Donnerstag, 20.04.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
Donnerstag, 04.05.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
Donnerstag, 25.05.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
Donnerstag, 15.06.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
Donnerstag, 29.06.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
Donnerstag, 06.07.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
Claudia Kaupp-Dieterle, Dr. Waltraud Falardeau Gebühr 70,20 Euro

## KIRCHHEIMER AKADEMIE FÜR EHRENAMT UND ENGAGEMENT

### Scho' engagiert? Sorge auch für Dich! Warum engagiere ich mich genau dafür?

Etwas für mich und für andere zu tun sind die beiden großen Motivationen für ein Engagement. Warum aber engagiere ich mich genau da, wo ich es mache? Darüber wollen wir mit Ihnen an diesem Nachmittag sprechen und die Lebendigkeit und Vielfalt der Beweggründe erfahren.

**231-5504** Donnerstag, 09.03., 16.30 - 18.30 Uhr  
Gabriele Langfeld Gebühr kostenfrei

### Scho' engagiert? Sorge auch für Dich! Gute und gelingende Gespräche führen

Das klingt so einfach und ist doch eine kleine Herausforderung. Wie es gelingen kann, gute und für alle Beteiligten gelingene Gespräche zu führen, erfahren und üben Sie an diesem Nachmittag.

**231-5505** Donnerstag, 20.04., 16.30 - 18.30 Uhr  
Gabriele Langfeld Gebühr kostenfrei

### Scho' engagiert? Sorge auch für Dich! Wie ich gut auf mich selbst achte

Geht es Ihnen auch so? Um alle um Sie herum kümmern Sie sich, aber um sich selbst zuletzt? Darüber wollen wir an diesem Nachmittag sprechen und darüber, wie wir in diesen herausfordernden Zeiten gut auf uns selbst achtgeben.

**231-5506** Donnerstag, 15.06., 16.30 - 18.30 Uhr  
Gabriele Langfeld Gebühr kostenfrei

### Scho' Engagiert? Sorge auch für Dich! Aus welchen Quellen schöpfe ich meine Energie?

Engagement kann manchmal herausfordernd und auch anstrengend sein. Wie füllen wir eigentlich unsere Energietanks? Was tun wir, um gesund und zuversichtlich zu bleiben? Darüber wollen wir an diesem Nachmittag mit Ihnen reden und vielleicht auch neue Möglichkeiten entdecken, neue Energien zu tanken. Den Abschluss des Nachmittags bildet eine wunderbare Klangschalenmeditation.

**231-5507** Donnerstag, 20.07., 16.30 - 18.30 Uhr  
Gabriele Langfeld Gebühr kostenfrei

## GESUNDHEIT - VORTRÄGE UND SEMINARE

### Online Lebe leichter

#### Genial normal zum Wunschgewicht

Webseminar: 12 Wochen dauert der ganzheitliche, alltagstaugliche "Lebe leichter" Online-Kurs. Dabei liegt der Fokus nicht auf einer schnellen Abnahme, sondern darauf, wieder ein normales, ausgewogenes Essverhalten zu erlernen, auf die eigenen Körpersignale zu achten und zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist zu kommen. Der Kurs findet Online statt. Zuzüglich 19,99 Euro für Buch und Planer.

**231-6100W** 12 x Mittwoch, 15.03. - 28.06.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
Gaby Staudinger Gebühr 138,00 Euro zzgl. Buch

### Die unterschätzte Heilkraft von Vitamin D- Schutzschild für einen gesunden Körper

Gerade in unseren Breiten entsteht, besonders oft bei älteren Menschen, ein Mangel an Vitamin D. So kann es in der Regel unerkannt zu einem erhöhten Risiko zum Beispiel für Rachitis, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Autoimmunerkrankungen und auch Krebs kommen. Im Februar 2021 kam das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg auf Grundlage der Daten aus mehreren Metaanalysen sogar zur Einschätzung, dass durch eine entsprechende Vitamin D-Einnahme in Deutschland rund 30.000 Krebstodesfälle pro Jahr verhindert und zudem Behandlungskosten reduziert werden könnten.

Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Metzingen) fasst in diesem Vortrag die neuesten Studien und Erkenntnisse anschaulich zusammen. Wir beschäftigen uns vor allem mit den folgenden Fragen: Was genau ist die Funktion von Vitamin D? Was fördert bzw. hemmt die Vitamin D-Bildung? Welche Beschwerden können einen Mangel an Vitamin D anzeigen? Wie hoch sollte der optimale Wert im Körper sein? Genügt die Aufnahme durch die Nahrung und ab wann sind ergänzende Maßnahmen sinnvoll?

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**231-6101** Dienstag, 13.06., 19.00 - 21.00 Uhr  
J.M. Jaissle Gebühr 12,00 Euro

### Arthrose - der Gelenkersatz kann warten!

#### Seminar

Sie leiden an Arthrose? Dann geht es Ihnen wie Millionen von Menschen in Deutschland. Auch immer mehr jüngere und sportlich aktive Menschen sind betroffen. Tendenz steigend! Die betroffenen Gelenke schmerzen mal mehr, mal weniger stark. Arthrose in den Fingern erschwert das Greifen. Arthrose in Knie und Hüfte macht sich typischerweise zunächst durch Schmerzen beim Anlaufen bemerkbar - später auch unabhängig von einer Belastung. Mit der Zeit lassen sich betroffene Gelenke immer schlechter bewegen. Leider ist es ein weit verbreiteter Irrglaube, dass man die Schmerzen nur durch Medikamente oder durch eine OP bzw. ein künstliches Gelenk stoppen kann. Das ist jedoch nicht immer die beste Wahl! Oft haben es Betroffene sogar selbst in der Hand, schmerzfrei mit Arthrose zu leben. In aller Regel schmerzt nicht der arthrotisch veränderte Knochen selbst, sondern der Halteapparat aus Sehnen, Bändern und Faszien rund um das Gelenk. Was kann man also tun?

Schmerztherapeut und Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Metzingen) erklärt grundlegend, umfassend und verständlich was man unter Arthrose versteht, wie sie diagnostiziert wird, was die Symptome und Ursachen dafür sind. Sie erfahren, wie Sie Arthrose vorbeugen können und wie Sie selbst maßgeblich zur Linderung Ihrer Beschwerden beitragen und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen können. Dabei spielen u. a. speziell entwickelte Übungen, gezielte Ernährung und kleine Änderungen alltäglicher Gewohnheiten eine große Rolle. Es werden konservative und alternative Behandlungsmöglichkeiten, die sich als wirksam erwiesen haben, vorgestellt. Zudem erhalten Sie viele alltagstaugliche Tipps zur Selbstbehandlung und für deutlich mehr Lebensqualität. So kann der Gelenkersatz, der der allerletzte Ausweg sein sollte, zeitlich verschoben oder sogar ganz vermieden werden. Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**231-6103** Donnerstag, 20.07., 19.00 - 21.00 Uhr  
J.M. Jaissle Gebühr 12,00 Euro

### Der Darm-die Schaltzentrale für Leib und Seele

Die Bedeutung unseres Darms im Allgemeinen, aber auch im Hinblick auf unser Körpergewicht wurde lange Zeit unterschätzt. Billionen von Bakterien bevölkern unser Verdauungssystem und erfüllen dabei eine Vielzahl von Aufgaben. Die Rolle des Darms als Schaltzentrale der körperlichen sowie

geistigen Gesundheit wird immer offensichtlicher. Unser allgemeines Wohlbefinden, aber auch unser Körpergewicht hängt somit unmittelbar mit korrekten Darmfunktionen zusammen. Stress, ungesunde Ernährung und Medikamente wie Antibiotika, können den Darm jedoch daran hindern, die für unseren Organismus so wichtigen Aufgaben auszuführen. Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Metzgingen) zeigt in diesem Seminar wirksame Maßnahmen für eine optimale Darmgesundheit, die uns zum einen gesund hält, zum anderen aber auch an Gewicht verlieren lässt. Dabei wird die wichtige Rolle der Darmbakterien erklärt und wie die Darmflora durch Ernährung beeinflussen können. Sie haben es in der Hand.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**231-6105** Donnerstag, 27.07., 19.00 - 21.00 Uhr  
J.M. Jaissle Gebühr 12,00 Euro

## Lindern Sie Ihre Tinnitusgeräusche!

### Ein Genesungsprogramm, das Spaß macht

Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus sowie deren Begleiterscheinungen nachhaltig zu verändern.

Sie kommen wieder ins Gleichgewicht - Stress vermindert sich. Die Übungen setzen sich aus den Bereichen Bewegung, Atmung und Selbstmassage zusammen. Sie sind einfach zu lernen und können gut in den Alltag integriert werden.

Probieren Sie es!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

**231-6137** Mittwoch, 01.03., 18.30 - 21.30 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben Gebühr 24,00 Euro

## Sie können nicht schlafen?

### Endlich wieder besser schlafen - tief und erholsam

Erholung ist wichtig für unseren Körper, doch oft fällt es uns schwer, zur Ruhe zu kommen und im Schlaf die Erholung zu finden, die wir dringend benötigen.

Ein guter Schlaf verbessert die Konzentrationsfähigkeit, schenkt neue Energie und Lebensfreude und sorgt für ein seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Wir üben in diesem Seminar:

Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen (Maria-Holl-Methode) (R) Sie helfen bei Ein- und Durchschlafstörungen. Sie sind leicht zu lernen und anzuwenden.

Probieren Sie es!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte

**231-6140** Mittwoch, 21.03., 18.30 - 21.30 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben Gebühr 22,80 Euro

## Erschöpft - Müde - Antriebslos?

### Eisenmangel als mögliche Ursache

Vortrag mit Anmeldung

Erschöpfung und Abgeschlagenheit sind ein häufiges Problem beim Eisenmangel, aber auch unruhige Beine (restless legs), Schlafstörungen, Herzklopfen, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen können durch einen Eisenmangel verursacht sein. Und dies sind nur einige der Beschwerden die tatsächlich einen Eisenmangel spürbar machen. Dies betrifft nicht nur Frauen, Schwangere oder Vegetarier, nein es ist tatsächlich ein oft nicht erkanntes Problem durch die ganze Bevölkerung. Häufig wird in den Laborbefunden nichts Auffälliges gesehen, vielleicht Werte im unteren Normbereich, obwohl trotzdem ein Eisenmangel vorliegt. Es ist wohl wichtig zu wissen, wie unser Eisenstoffwechsel funktioniert. Denn der richtige Laborwert zeigt erst, ob tatsächlich ein Eisenmangel vorliegt. Dann heißt es festzustellen, welche Ursache bei dem Patienten zugrunde liegt.

In dem Vortrag erfahren sie Hintergründe, was wichtig ist und wie behandelt werden kann.

**231-6145** Mittwoch, 19.07., 19.00 - 20.30 Uhr  
Andrea Heiss Gebühr 12,00 Euro

## FIT UND GESUND

### Spezielle Gymnastik für Rheumakranke

#### in Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga

Rheumakranke erhalten in dieser Gymnastik Gelegenheit, die Eigenbeweglichkeit durch eigenes Tun unter Anleitung einer Fachkraft zu erhalten. Mit einer ärztlichen Verordnung, die der Haus- bzw. Facharzt ausstellen kann, können Rheumakranke an dieser Gruppengymnastik teilnehmen. Die Gebühr wird über die Kontaktperson der Rheumaliga abgerechnet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch

**231-6200** Freitag, 10.03. - 21.07.2023, 10.00 - 10.45 Uhr  
Christine Waimer Gebühr ohne Gebühr

**231-6201** Freitag, 10.03. - 21.07.2023, 10.45 - 11.30 Uhr  
Christine Waimer Gebühr ohne Gebühr

### Fit in den Frühling

#### Joggen von 0 auf 5 (Kilometer)

Joggen ist eine der beliebtesten und gesündesten Sportarten. Joggen kräftigt Herz- und Kreislauf und stärkt die Muskulatur. Es steigert die Fitness, verbrennt Kalorien und baut Stress ab. Der Kurs ist ideal geeignet für Laufanfänger. Die Ausdauer wird langsam gesteigert. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**231-6202** 13 x Dienstag, 18.04. - 11.07.2023, 18.30 - 19.30 Uhr  
Sabine Henzler Gebühr 83,20 Euro

### Pilates und Faszien

#### "Bewegen und Denken gehören zusammen" Joseph Pilates

Das bewährte, effektive Pilateskonzept wird durch Übungen für das fasziale Bindegewebe ergänzt. Es kommen verschiedene Trainingsgeräte, wie z. B. Pezziball, Blackrole, Togu, Theraband u.a. zum Einsatz. Ziel ist ein verbessertes, gesundes Körpergefühl, mehr Beweglichkeit und Stabilität. Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

**231-6213** 13 x Mittwoch, 15.03. - 19.07.2023, 18.30 - 19.45 Uhr  
Susanne Weinert Gebühr 104,00 Euro  
(nicht am 01.03./08.03./19.04./14.06.23)

### Schulter-Nacken-Entspannung

Wenn Sie sich schon immer wünschen etwas für Ihre Körperhaltung zu tun oder Sie schon durch viel Sitzen oder einseitige Arbeit, Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich haben, können Sie in diesem Kurs hilfreiche Übungen erlernen, um sich wieder entspannter zu fühlen.

Überlastete Schultern und Nackenbeschwerden werden durch einfache Bewegungsabfolgen, innere Bilder und Entspannung entlastet. Das Erlernen der optimalen Ausrichtung des Körpers und Schultergürtels hilft nachhaltig Verspannungen zu lösen. Mit ausgewählten Dehn- Lockerungs- und Kräftigungsübungen wird der Körper ausgeglichen, in seinen natürlichen Zustand gebracht und dies führt so auch zu geistiger Ruhe. Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung

**231-6217** 8 x Mittwoch, 08.03. - 10.05.2023, 11.00 - 12.00 Uhr  
Ulrike Ganz Gebühr 51,20 Euro

**231-6218** 5 x Mittwoch, 28.06. - 26.07.2023, 11.00 - 12.00 Uhr  
Ulrike Ganz Gebühr 32,00 Euro

### Locker vom Hocker

#### Fit und beweglich bleiben

Ein Kurs für alle, die keine Übungen auf dem Boden machen wollen oder können.

Das Training im Stehen und Sitzen fördert und erhält die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß. Muskeln werden gekräftigt, Gelenke mobilisiert und Faszien geschmeidig erhalten. Auch Balance- und Koordination kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Schuhe oder Socken, bequeme Kleidung

**231-6219** 16 x Dienstag, 28.02. - 11.07.2023, 9.30 - 10.30 Uhr  
Monika Feirer Gebühr 102,40 Euro

## Bauch-Beine-Po für Frauen

Nach einer längeren Aufwärmphase wird vor allem die Bauch-Beine-Po-Muskulatur durch einen Mix aus einfachen und wirkungsvollen Ausdauer- und Kräftigungsübungen gefordert und gestrafft. Ausgiebiges Stretchen rundet das Training ab und hält beweglich. Es kommen Kleingeräte zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk

**231-6224** 15 x Donnerstag, 02.03. - 13.07.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Monika Gonser-Härtl Gebühr 144,00 Euro

## Gesund und trainiert

### Ausgleichs- und Wohlfühlgymnastik für Frau ab 50+

Für alle, die schon immer etwas für ihre Gesundheit tun wollten. Wir kräftigen Bauch, Beine, Po und Rücken mit verschiedenen Handgeräten wie Theraband, Hanteln und dem Weichball. Für Ausdauer und Koordination kommen auch Steps zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch,

**231-6226** 16 x Dienstag, 28.02. - 11.07.2023, 18.00 - 18.45 Uhr  
Marlene Sigel Gebühr 76,80 Euro

## Fit und entspannt 60+

Ein sanftes Training für elastische Faszien, straffe Muskeln und bewegliche Gelenke steigert die Fitness und das körperliche Wohlbefinden. Musik und der eigene Atemrhythmus unterstützen Sie bei den Übungen von Kopf bis Fuß.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Sportschuhe

**231-6227** 16 x Dienstag, 28.02. - 11.07.2023, 10.45 - 11.45 Uhr  
Monika Feirer Gebühr 102,40 Euro

## Walking für Seele, Geist und Körper

Auf unseren Walking-Touren genießen wir den Frühling im Freien und schöpfen in der Schönheit der Natur Kraft. Sie lassen den Alltag hinter sich und Ihre Seele kommt zur Ruhe.

An der frischen Luft wird Ihr Kopf frei.

Beim Walking lernen Sie achtsam mit sich umzugehen, indem Sie dem Moment die volle Aufmerksamkeit schenken und sich etwas Gutes gönnen. Entspannungsübungen runden unsere gemeinsame Walking-Auszeit ab. Neben den positiven Effekten für Seele und Geist fördert Walking Ihre körperliche Gesundheit.

Sie kräftigen Ihre Muskeln, stärken Ihre Herz-Kreislauf-Funktionen und regen Ihren Stoffwechsel an.

Startpunkt: Kirchheim, Standort Hohenreisach, Alte Plochinger Steige 158, vor dem Gebäude des CJD Kirchheim/Teck

Bitte mitbringen: Bitte kommen Sie in Walking- oder Laufschuhen und dem Wetter angepasster sportlicher Kleidung.

**231-6228** 10 x Mittwoch, 19.04. - 05.07.2023, 18.00 - 19.15 Uhr  
Pamela Huß Gebühr 80,00 Euro

## CANTIENICA®-Beckenbodentraining, Haltungstraining

### - nur für Fortgeschrittene

Ein starker Beckenboden ist elementar für einen gesunden Körper. Die CANTIENICA® Methode leitet Sie Schritt für Schritt an, die innere Beckenbodenschicht zu finden, den Beckenboden zu entlasten und dadurch mit Leichtigkeit durch den Alltag zu kommen. Sie werden Sprungkraft und Stabilität im ganzen Körper spüren. Durch dieses Ganzkörpertraining lassen sich Fehlbelastungen aller Art beheben und Ihre Haltung optimieren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken wenn vorhanden

**231-6245** 7 x Donnerstag, 09.03. - 11.05.2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
Christine Müschenborn Gebühr 53,20 Euro  
(Nicht am 16.03.2023)

## Spezielle Gymnastik für Rheumakranke

### in Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga

Rheumakranke erhalten in dieser Gymnastik Gelegenheit, die Eigenbeweglichkeit durch eigenes Tun unter Anleitung einer Fachkraft zu erhalten. Mit einer ärztlichen Verordnung, die der Haus- bzw. Facharzt ausstellen kann, können Rheumakranke an dieser Gruppengymnastik teilnehmen. Die Gebühr wird über die Kontaktperson der Rheumaliga abgerechnet.

Bitte mitbringen: großes Handtuch

**231-6248** 16 x Dienstag, 28.02. - 25.07.2023, 16.00 - 16.45 Uhr  
Ingeborg Wagner Gebühr ohne Gebühr

**231-6249** 16 x Dienstag, 28.02. - 25.07.2023, 18.00 - 18.45 Uhr  
Ingeborg Wagner Gebühr ohne Gebühr  
(Nicht am 18.04. und 13.06.)

## Fitness-Mix

### Das intensive Körpertraining

Ein Training zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Unterstützt durch den Einsatz von Musik und Kleingeräten wird die gesamte Muskulatur gestärkt und die Fitness verbessert. Eine Entspannung rundet das Training ab.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Sportschuhe

**231-6252** 17 x Montag, 27.02. - 24.07.2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
Marion Rau Gebühr 108,80 Euro  
(nicht am 24.10., 07.11., 19.12.2022)

## Aquafitness

Aquafitness, ein ideales Allroundprogramm, das Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Das Training im Wasser kräftigt gelenkschonend die Muskulatur und entlastet die Wirbelsäule. Ein ideales Training für alle Altersstufen.

Die Kurszeit beträgt 45 Minuten im Wasser. Gebühr beinhaltet den Eintritt ins Bad.

**231-6303** 10 x Montag, 17.04. - 10.07.2023, 21.00 - 21.45 Uhr  
Kerstin Pfunder Gebühr 120,00 Euro

## Beckenbodentraining - stabile Körpermitte

Übungen aus der Beckenbodengymnastik werden durch andere Bewegungsformen - aus Rückenschule, Yoga, Pilates, Core-Training und der Franklin-Methode ergänzt und erweitert.

Ziel ist es, unter Einbeziehung des Beckenbodens das natürliche Muskelkorsett zu kräftigen, die aufrechte Körperhaltung zu bewahren und Elastizität und Flexibilität zu verbessern.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk

**231-6332** 16 x Dienstag, 07.03. - 18.07.2023, 9.25 - 10.25 Uhr  
Jutta Zwingmann Gebühr 121,60 Euro

## RÜCKENFIT

### Rückenfit

Mit funktionellen gymnastischen Übungen, dehnen, mobilisieren und kräftigen Sie die Muskulatur, die die Wirbelsäule stützt.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und -matte, großes Handtuch, Getränk

**231-6230** 14 x Dienstag, 28.02. - 11.07.2023, 18.50 - 19.50 Uhr  
Gabriele Schmid Gebühr 89,60 Euro  
Nicht am 16.05.2023 + 23.05.2023

### Rücken in Balance

Durch gezielte, bewusste und aktive Bewegung können Sie Ihre Rückenprobleme lindern und somit wieder fitter für den Alltag werden. Wir lösen Verspannungen und sorgen für einen starken Rücken.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, sportliche Kleidung, Sportschuhe, Socken, Decke, Getränk

**231-6233** 18 x Mittwoch, 01.03. - 26.07.2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
Regina Tessarzik Gebühr 121,60 Euro

### Rückenfit

Mit funktionellen gymnastischen Übungen dehnen, mobilisieren und kräftigen Sie die Muskulatur, die die Wirbelsäule stützt.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Gymnastikkleidung, Getränk

**231-6235** 15 x Donnerstag, 02.03. - 13.07.2023, 9.30 - 10.30 Uhr  
Monika Feirer Gebühr 96,00 Euro



**231-6236** 15 x Donnerstag, 02.03. - 13.07.2023, 10.40 - 11.40 Uhr  
Monika Feirer Gebühr 96,00 Euro

**231-6238** 15 x Dienstag, 07.03. - 18.07.2023, 16.30 - 17.30 Uhr  
Christine Waimer Gebühr 102,40 Euro  
nicht am 23.05.2023

## Rückenfit

Bewegung ist gut für einen gesunden Rücken!  
Sie lernen Übungen, die Verspannungen lösen und den Rücken kräftigen und stabilisieren.  
Sich zu bewegen ist der einfachste Weg Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen.  
Starten Sie jetzt!  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk

**231-6239** 14 x Freitag, 10.03. - 21.07.2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
Christine Waimer Gebühr 89,60 Euro

## Yoga-Rückentraining

### - präventiv und effektiv

Abwechslungsreiches und gezieltes Training für den ganzen Körper. Die Übungen zur Kräftigung, Dehnung und dem Spannungsabbau wirken besonders nachhaltig, da sie im Einklang mit dem Atem langsam und konzentriert ausgeführt werden. So werden die eigenen Reserven für die Erholung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit mobilisiert.  
Zielgruppe: Ü50  
Bitte mitbringen: großes Handtuch, Gymnastikleidung, Getränk

**231-6240** 16 x Dienstag, 28.02. - 25.07.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
Ingeborg Wagner Gebühr 76,80 Euro

**231-6241** 16 x Dienstag, 28.02. - 25.07.2023, 19.00 - 19.45 Uhr  
Ingeborg Wagner Gebühr 76,80 Euro  
(Nicht am 18.04. und 13.06.)

## Rücken in Bewegung

Bewegung ist gut für einen gesunden Rücken!  
Sie lernen Übungen, die Verspannungen lösen und den Rücken kräftigen und stabilisieren.  
Sich zu bewegen ist der einfachste Weg, Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen.  
Starten Sie jetzt!  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk

**231-6310** 16 x Montag, 27.02. - 17.07.2023, 17.45 - 18.45 Uhr  
Marine Incula Gebühr 121,60 Euro

**231-6312** 16 x Montag, 27.02. - 17.07.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
Marine Incula Gebühr 121,60 Euro

**231-6321** 15 x Dienstag, 07.03. - 11.07.2023, 18.10 - 19.10 Uhr  
Silke Kollender Gebühr 114,00 Euro

**231-6330** 16 x Dienstag, 07.03. - 18.07.2023, 8.25 - 9.25 Uhr  
Jutta Zwingmann Gebühr 121,60 Euro

## KÖRPERERFAHRUNG, ENTSPANNUNG UND MEDITATION

### Tai Chi Chuan und Qigong

Die lange Form des traditionellen Yang-Stils nach Großmeister Yang Cheng Fu zeichnet sich durch offene und besonders weiche und gleichmäßig fließende Bewegungen aus.  
Sie gewinnt dadurch eine große Ästhetik und Leichtigkeit. Die bekannte „Peking-Folge“ ist eine kurzgefasste Fassung aus der „langen Form“. Für die leichtere Erlernbarkeit wird die „lange Form“ traditionell in 3 Teile gegliedert. Jeder Teil ist für sich eine stimmige und bereichernde Komposition.  
Geduld und Üben in heiterer Gelassenheit sind für die nicht schwierigere, aber längere Form die einzigen Voraussetzungen, die wir für das Erlernen

brauchen. Sie ist deshalb geeignet sowohl für NeueinsteigerInnen, als auch für bereits Übende und hat die gleichen ganzheitlichen Gesundheitswirkungen wie alle Übungen des Taijis.  
Im Kurs werden wir uns mit den 14 Folgen des ersten Teiles der langen Form befassen. Auch Übungen zur Körpererfahrung und Sensibilisierung für den Qi-Fluss sowie Qigong-Übungen werden angeboten.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Strümpfe

**231-6342** 14 x Donnerstag, 02.03. - 13.07.2023, 18.30 - 19.45 Uhr  
Gabriele Ebensperger Gebühr 133,00 Euro

**231-6344** 14 x Donnerstag, 02.03. - 13.07.2023, 19.50 - 21.05 Uhr  
Gabriele Ebensperger Gebühr 133,00 Euro  
nicht am 20.04.2023

### Hatha-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Tanken Sie Ihre Ressourcen durch Yoga wieder neu auf!  
Verspannung lösen - Stress abbauen - zur Ruhe finden

Mit den Asanas (Körperübungen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert und es kommt zu einer verbesserten Körperhaltung und inneren Ruhe. Weitere Übungen wie Pranayama (Atemübungen) und Yoga-Nidra (Tiefenentspannung) verhelfen dazu, Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen.  
Neue Lebenskräfte werden geweckt - unser Alltag gestaltet sich ausgeglichener und zufriedener - Yoga als ein Weg!  
Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung und Woldecke

**231-6346** 16 x Donnerstag, 02.03. - 20.07.2023, 18.25 - 19.55 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben Gebühr 182,40 Euro

### Die Feldenkrais-Methode

#### - bewegend wahrnehmen - spielerisch lernen - leichter bewegen

Ziele der Methode: Körperwahrnehmung schulen, schmerzhaftes Verspannungen lösen, Beweglichkeit und Koordination verbessern, Lernfähigkeit erhöhen.  
Geeignet für jedes Alter. Feldenkrais richtet sich an jeden Menschen, der neugierig und offen für Neues ist.  
Bitte mitbringen: großes Handtuch, Decke

**231-6403** 11 x Montag, 17.04. - 17.07.2023, 10.00 - 11.00 Uhr  
Renate Piller-Steinmann Gebühr 83,60 Euro

**231-6405** 11 x Donnerstag, 20.04. - 20.07.2023, 18.30 - 19.30 Uhr  
Renate Piller-Steinmann Gebühr 83,60 Euro

### Stressmanagement - Gelassen und sicher im Stress

#### Vortrag mit Anmeldung

"Stress entsteht, wenn die Schildkröte versucht, ein Rennpferd zu überholen"  
Was vor einem halben Jahrhundert noch nicht einmal als Begriff galt, ist heute Alltagsphänomen: Stress.

Eine Zeit lang schien Stress ein Statussymbol zu sein: Wer im Stress war, war "wichtig". Inzwischen ist bekannt, dass Dauerstress krank macht.

Stress ist eine sehr subjektive Angelegenheit - jeder empfindet in anderen Situationen Stress. Stress kann aber auch eine starke Antriebsquelle sein. Denn wenn es drauf ankommt, kann man unter Zeitdruck sehr leistungsfähig sein. Die meisten von uns können mit kurzfristigen Stressphasen gut umgehen. Chronischer Stress hingegen wirkt gesundheitsschädigend.

Stress im Arbeits- wie im Privatleben gehört zu den typischen Folgen von anhaltendem Leistungsdruck. Gestresst ist beispielsweise auch jener, der sich selbst unter Druck setzt, es allen recht machen will und dadurch seine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt. Hält Stress über lange Zeit an, nimmt die Belastbarkeit des Einzelnen ab, bis schließlich die totale Erschöpfung droht.

Ob und wie wir Stress erleben, hängt im Wesentlichen von den drei Säulen des Stresses ab: von den äußeren Stressoren, von den eigenen inneren Bewertungen sowie von den individuellen körperlichen Reaktionen.

Inhalte des Vortrags:

Analyse von Stressoren und Möglichkeiten, sie wirksam zu reduzieren.  
Mentale Muster erkennen und innere Programme erweitern.  
Warnsignale für zuviel Stress frühzeitig erkennen.  
Kognitive Strategien erarbeiten zur Stressbewältigung.

Praktikable und umsetzbare Entspannungstechniken erlernen. Wahrnehmung steigern und Genussfähigkeit schulen. Es werden auch Entspannungsübungen vorgestellt und durchgeführt. Bei einigen Teilnehmern wird auf freiwilliger Basis eine Entspannungsmessung durchgeführt.

Dauer des Vortrags inkl. Entspannungsmessung ca. 90 Minuten

Referent: Paul Küfer Psychologischer Berater, Mentaltrainer

**231-6409** Freitag, 31.03., 19.30 - 21.00 Uhr  
Paul Küfer Gebühr 25,00 Euro

## Autogenes Training

### Löse durch Entspannung Ängste und innere Blockaden

Viele Menschen sind heute nicht mehr in der Lage sich richtig zu entspannen und zu konzentrieren. Sie kommen nicht mehr zu Ruhe und finden nicht mehr zu sich selbst. Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und Leistungsabfall bis hin zu Depressionen können die Folge sein. Das Autogene Training ist eine konzentrierte Methode, die es erlaubt die Lebensqualität zu verbessern. Auch in stressigen Situationen wird so eine Haltung der inneren Ruhe und Gelassenheit erreicht. Mit Hilfe von speziellen Suggestionen werden neue Energien, körperliche Vitalität und geistige Konzentration vermittelt. Das Autogene Training nach Prof. J. H. Schultz ist eine medizinisch anerkannte Methode. In folgenden Bereichen ist der Einsatz von autogenem Training sinnvoll: Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Ängste, psychische Belastungen, Muskelverspannungen und Haltungsschäden, Magen- und Darmstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Unruhe, Stressabbau, Fibromyalgie, Depressionen, Epilepsien, Phobien, Tinnitus u.v.m.

Sie erlernen und üben die jeweiligen Formeln des autogenen Trainings und bekommen das Hintergrundwissen, inklusive aller Tipps zur Vereinfachung und Übung der Anwendungen.

**231-6410** 6 x Freitag, 21.04. - 26.05.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
Paul Küfer Gebühr 150,00 Euro

## Yoga Sanft

Jeder Körper ist anders, jeder Körper ist einzigartig. Darauf werden wir in diesem Kurs ganz besonders achten und die Asanas (Körperübungen) mit viel Achtsamkeit und großer Bewusstheit praktizieren. Sanfte, gleichmäßige Bewegungen stärken den Körper und machen ihn flexibel und geschmeidig. Dieser Kurs eignet sich besonders für ältere oder körperlich leicht eingeschränkte Menschen- oder einfach für Alle, die sanft und einfühlsam üben wollen.

Bitte mitbringen: eine Decke, wenn vorhanden eigene Yogamatte

**231-6411** 12 x Montag, 06.03. - 26.06.2023, 15.00 - 16.15 Uhr  
Nora Messerschmidt Gebühr 114,00 Euro

## Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

Lu Jong wirkt sich positiv aus auf Körper, Geist und Seele: Dem Körper gibt es Wärme, der Seele Glücksgefühle und dem Geist Frieden.

Lu Jong gehört zu den ältesten Bewegungssystemen Asiens, stammt aus der Tantrayana-Tradition und basiert auf der tibetischen Medizin. Ziel der kompakten und leicht in den Alltag integrierbaren Lu Jong Praxis ist die Gesundheit von Körper, Geist und Seele, indem wir physischen, mentalen und energetischen Blockaden entgegenwirken. So stärken wir unsere Gesundheit, unterstützen Heilungsprozesse, überwinden negative Emotionen und steigern unsere Energie. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung bringen wir uns auf allen Ebenen ins Gleichgewicht.

Grundkenntnisse der 5-Elemente-Übungen sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich. Wir erlernen bzw. vertiefen die 5-Elemente-Übungen und eignen uns die weiteren Übungsgruppen des Lu Jong 1 an (Übungen für die Beweglichkeit, für die Vitalorgane und für allg. Beschwerden). Entspannungseinheiten und eine kurze Meditation runden das Programm ab.

Alle Übungen können auch auf einem Stuhl sitzend praktiziert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Yogakissen, leichte Decke, rutschfeste Socken, Getränk

**231-6414** 11 x Montag, 06.03. - 26.06.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Elke Neuschl Gebühr 125,40 Euro  
(nicht am 20.03.2023)

## Selbsterfahrung für Psyche und Körper

Durch die Corona-Pandemie wurden verschiedene Gefühle ausgelöst oder verstärkt: die Traurigkeit über den Verlust eines nahestehenden Menschen oder das Alleinsein, die Angst vor einer Verschlimmerung der Situation oder mögliche Folgen, die Wut über die Ohnmacht, aber auch die Freude,

wenn sich etwas zum Guten gewendet hat. Mit kreativen Methoden wollen wir uns spielerisch diesen persönlichen Emotionen nähern. Im Sinne einer Selbsterfahrung werden eigene Emotionen erkundet, wahrgenommen und ausgedrückt. Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung, Spiele im Stehkreis, kreatives Schreiben, improvisierte Dialoge oder Malen mit Wachsmalkreiden sind dabei einige Methoden, die wir gemeinsam ausprobieren werden. Keine Vorerfahrung erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken

**231-6415** 5 x Montag, 06.03. - 03.04.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mandy Kritz Gebühr 60,00 Euro

**231-6416** 5 x Montag, 19.06. - 17.07.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mandy Kritz Gebühr 60,00 Euro

## Yoga Nidra-Tiefenentspannung

Yoga Nidra wird auch "Yoga-Schlaf" genannt. Das deutet schon auf ein wichtiges Detail der Methode hin: wir üben auf dem Rücken liegend (ggf. auch sitzend). Nur vorab machen wir leichte Bewegungsübungen. Eine Yoga Nidra Stunde ist eine angeleitete, meditative Übung und besteht im Wesentlichen aus den Elementen Körperreise, Wahrnehmung von Atmung und Empfindungen, Visualisierung. Eine besondere Rolle kommt einer persönlichen Affirmation zu. Durch die tiefe Entspannung ist es möglich, tiefe Bewusstseinsstufen zu erreichen und positive Wirkung zu erzielen, zum Beispiel auf: innere Ruhe, Gelassenheit, seelisches Wohlbefinden, Konzentrationsvermögen, Gedächtnis, Regeneration, allgemeine Gesundheit, Stressresilienz.

Bitte mitbringen: Socken, warme lockere Kleidung, Handtuch, Decke und evtl. ein Kissen

**231-6419** 5 x Dienstag, 07.03. - 18.04.2023, 16.30 - 17.45 Uhr  
Karin Copper Gebühr 47,50 Euro

## Sataiho-sanfte Bewegungen für Körperbalance und Flexibilität

Sotaiho ist eine Gymnastikmethode aus Japan. Mit Sotaiho-Übungen lernen wir unseren Körper besser kennen. Wir spüren Verspannungen und Schmerzpunkte auf und lösen diese nach und nach durch sanfte weiche Bewegungen und mit Hilfe der Atmung. So können Beschwerden gelindert werden und wir können in jeder Lebensphase unsere Haltung verbessern. Dabei gibt es nichts zu erreichen außer einem guten Körpergefühl. Sotaiho ist eine recht neue Gymnastikmethode aus Japan, die "einfach so", zur Gesundheitsvorsorge oder therapiebegleitend bei verschiedensten Beschwerden ausgeübt werden kann.

Bitte mitbringen: Socken, lockere Kleidung, Handtuch

**231-6420** 6 x Montag, 06.03. - 24.04.2023, 10.15 - 11.30 Uhr  
Karin Copper Gebühr 57,00 Euro

## Sotaiho-ein Wochenendworkshop

Sotaiho ist eine Gymnastikmethode aus Japan. Mit Sotaiho-Übungen lernen wir unseren Körper besser kennen. Wir spüren Verspannungen und Schmerzpunkte auf und lösen diese nach und nach durch sanfte weiche Bewegungen und mit Hilfe der Atmung. So können Beschwerden gelindert werden und wir können in jeder Lebensphase unsere Haltung verbessern. Dabei gibt es nichts zu erreichen außer einem guten Körpergefühl. Sotaiho ist eine recht neue Gymnastikmethode aus Japan, die "einfach so", zur Gesundheitsvorsorge oder therapiebegleitend bei verschiedensten Beschwerden ausgeübt werden kann. Ein zweiteiliger Kurs am Wochenende.

Bitte mitbringen: Socken, lockere Kleidung, Handtuch

**231-6421** 2 x Samstag - Sonntag, 06.05.-07.05.2023, 14.00 - 16.00 Uhr  
Karin Copper Gebühr 30,40 Euro

## Kundalini Yoga

### den Alltag mit Gelassenheit und Flexibilität meistern

Wenn der Stress zu viel wird, Ausgeglichenheit und Ruhe fehlen - dann kann Kundalini Yoga helfen, zur inneren Ruhe zurückzufinden. Asanas (Haltungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich entspannend und belebend, dynamisch und meditativ, kräftigend und heilend. Die Kombination aus Bewegung, Konzentration, Atemführung, Tiefenentspannung, Meditationen und Mantras - auch gesungen - sind eine wirksame Methode zur Gesunderhaltung. Für Anfänger und Fortgeschrittene, Einstieg jederzeit möglich. Bitte mitbringen: großes Handtuch, sportliche Kleidung, Decke, Getränk

**231-6422** 18 x Mittwoch, 01.03. - 26.07.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 205,20 Euro

**231-6423** 18 x Mittwoch, 01.03. - 26.07.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 205,20 Euro

## Entspannung im Klangzauber

### Entspannung im Klang verschiedener Naturtoninstrumente

Eine Tiefenentspannung begleitet durch das liebevolle Spiel von Naturton-Instrumenten kann Körper und Geist in einen "verzauberten" Zustand bringen.

Die Schwingungen der Instrumente, die Frequenzen und Töne schwingen durch Raum und deinen Körper und versetzen dein Innerstes in Schwingung.

Nach einigen Lockerungs- und Aufwärmübungen begleiten dich die Instrumente durch eine längere Tiefenentspannung.

Dabei hat jedes Instrument seinen eigenen Zauber und seine eigene Kraft. Durch das intuitive Zusammenspiel entsteht eine einmalige Klang-Reise in die völlige Entspannung, ein Zustand des Loslassens, bei dem sich Blockaden lösen und die freigesetzten Energien der Übungen im Körper neuordnen und integrieren können.

Bitte mitbringen: Decke zum Zudecken, ggf. Kissen, Wasser oder Tee zum Trinken, bei Bedarf weiche Auflage für die Gymnastikmatte zum warmen und bequemen Liegen

**231-6424** Sonntag, 16.04., 18.30 - 20.00 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 13,40 Euro

**231-6425** Freitag, 30.06., 18.30 - 20.00 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 13,40 Euro

## Lachwanderung beim Bürgersee

### - Lachwellness - Kraft schöpfen für Körper, Geist und Seele

Mach dich auf den Weg... zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit. Mit einer gehörigen Sauerstoffdusche im Wald erfrischt du deine Körperzellen. Mit heiteren Atem- und Lachübungen pustest du deinen Kopf frei von negativem Gedankenmüll. Nach der Lachwanderung bist du entspannt und freudig gestimmt. Du stärkst deine Immunabwehr und deine Resilienz.

**231-6428** Sonntag, 07.05., 14.00 - 16.00 Uhr  
Anita Klein Gebühr 26,80 Euro

## Der weibliche Zyklus – die verborgene Kraftquelle der Frau

### - Basis-Workshop

Jede Frau sehnt sich danach, sich wohl und sicher in ihrem Körper zu fühlen. Um das zu erlangen, kommt der weibliche Zyklus ins Spiel. Die wenigsten Frauen wissen, welche enorme Kraftquelle darin verborgen liegt. Fühlen Sie sich manchmal von ihren Gefühlen überfahren, von anderen nicht verstanden oder einfach energielos? Durch die vier Jahreszeiten, welche jede Frau in ihrem monatlichen Zyklus durchläuft, erleben Sie unterschiedliche Wahrnehmungen, Gefühle und Energiestufen. Um diese Wellen für sich gut nutzen zu können, schauen wir uns die Vorgänge (körperlich, hormonell, psychisch, PMS) der jeweiligen Phasen an.

Sie erfahren, was ihrem Körper in der jeweiligen Phase guttut und was Sie am besten hinten anstellen sollte. Workshop beinhaltet praktische & alltagstaugliche Tipps.

Das Verstehen und Anwenden des Zykluswissen ist lebensverändernd im Leben einer Frau. Es eröffnet Ihnen tiefes Verständnis über sich selbst, für mehr Sicherheit, Leichtigkeit und Selbstliebe in ihrem Leben. In diesem Workshop werden Sie wieder an das erinnert, was Sie als Frau ausmacht. Bitte mitbringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Decke, Getränk

**231-6431** Freitag, 13.01., 14.00 - 17.00 Uhr  
Evelyn Ulbl Gebühr 22,80 Euro

**231-6438** Mittwoch, 25.01. - 15.02.2023, 16.50 - 18.20 Uhr  
Evelyn Ulbl Gebühr 57,00 Euro

## Qigong

### 15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qigong

Qigong ist eine Methode der Gesunderhaltung durch Bewegung. Auch chronisch kranke Menschen profitieren davon. Um Gesundheit und Vitalität zu steigern und ein frühzeitiges Altern zu verhindern, wurde Qigong für die Kaiser im alten China entwickelt. Qigong war nur der herrschenden Klasse vorbehalten und galt als geheimes Wissen. Beim Üben (Gong) mit dem Qi (Lebensenergie) wird nicht nur der Körper geschmeidiger, auch auf geistiger und emotionaler Ebene findet eine harmonisierende Wirkung statt. Qigong entstresst den Menschen. Unabhängig vom Alter sind diese Übungen für jeden erlernbar. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken oder leichte Turnschuhe

**231-6443** 16 x Dienstag, 14.03. - 25.07.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
Steffen Kernstock Gebühr 182,40 Euro

## Taiji Yangsheng

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Den Fluss des Qi erfahren, das Qi lenken und sich vom Qi lenken lassen in der Taiji-Form. Mit Übungen des Qigong, energetischer Körperarbeit und Elementen der Bewegung, der Atmung, des inneren und äußeren Gleichgewichts, der inneren Aufrichtung und gesammelter Aufmerksamkeit zur Stärkung und Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin steht Taiji für Übungen in der Harmonie aber auch der Polarität und des Spannungsfeldes von Yin und Yang sowie der Einheit von Himmel, Erde und Mensch. Unabhängig vom Alter sind diese Übungen für jeden erlernbar, Erfahrungen aus dem Qigong sind von Vorteil. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken oder leichte Turnschuhe

**231-6444** 16 x Dienstag, 14.03. - 25.07.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Steffen Kernstock Gebühr 182,40 Euro

## Zenmeditation und Tuschnalerei

Nach einer einführenden Meditation widmen wir uns der japanischen Tuschnalerei (Sumie). Die stillen, konzentrierten Bewegungen helfen uns alltägliche Sorgen zu vergessen und in die zauberhafte Welt der Tuschnalerei einzutauchen. Mit nur ganz wenigen Materialien erschaffen wir uns unsere ganz eigene Welt.

Mehr Info unter [seigendojoweilheim.de](http://seigendojoweilheim.de)

Bitte mitbringen: Bequeme dunkle Kleidung, Meditationskissen oder -bänkechen falls vorhanden.

**231-6448** 2 x Freitag, 07.07. - 14.07.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Barbara Grupp Gebühr 50,60 Euro

## Webseminar: Stressreduzierende Gehirnfitness nach LINK MOVES®

### Entspannt ins Wochenende

Angst, Stress, Konzentrations-/Motivationsschwierigkeiten, Denkblockaden sind keine guten Begleiter im täglichen (Berufs-)Alltag. Haben Sie sich schon einmal überlegt, was das mit Ihrem Gehirn zu tun hat?

Unser Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Körpers und ist einer permanenten Reizüberflutung ausgeliefert. Es muss aufnehmen, filtern und Informationen weitergeben.

Wer das besser hinbekommt, kann sich den täglichen Anforderungen des (Berufs-)Alltags leichter stellen.

Lernen Sie konzentriert, fokussiert und lösungsorientiert zu denken und zu handeln. Begegnen Sie dem Stress positiv! Wie das geht, erfahren Sie im LINK MOVES-Gehirnfitnesstraining.

Durch gezielte körperliche Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnbereiche angesprochen, befeuert und vernetzt. Das eröffnet jedem Teilnehmer schnell die Möglichkeit, Stress abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und Denkblockaden aufzulösen. Ein außergewöhnliches Training, das auch die Teamentwicklung fördert.

Link Moves(R) macht Spaß und macht zusätzlich Ihr Gehirn fit für die täglichen Herausforderungen des (Berufs-)Alltags. Das Seminar findet Online über Zoom statt.

**231-6448W** 6 x Mittwoch, 01.03. - 19.04.2023, 18.00 - 18.30 Uhr  
Tanja Gelewski Gebühr 30,00 Euro

## Einführung in die Meditation

### Für Jugendliche und Erwachsene

Der Geist des modernen Menschen lässt sich mit einem Glas Wasser vergleichen, bei welchem durch wildes Rühren viele Verunreinigungen aufgewirbelt werden. Durch diese Verunreinigungen ist das Wasser trübe. Lassen wir das Glas ein Weilchen stehen, so sinken die Teilchen nach unten und das Wasser wird wieder klar.

In einem stillen und geschützten Rahmen haben Sie hier die Möglichkeit ganz behutsam Ihren eigenen Themen zu begegnen. Sie können hier Ihren Sorgen nicht entfliehen aber die Meditation hilft Ihnen in Kontakt mit allem zu sein und gleichzeitig in eine heilsame Distanz zu gehen. Bei Interesse können Sie im Anschluss an die Einführung gerne an regulären Terminen im Seigen Dojo am Montag- und Donnerstagabend teilnehmen. Eine Gruppe, die sich gegenseitig auch in alltäglichen Dingen unterstützt, ist am entstehen.

Mehr Info unter [seigendojoweilheim.de](http://seigendojoweilheim.de)

Bitte mitbringen: Bequeme dunkle Kleidung,  
Meditationskissen oder -bänke falls vorhanden.

**231-6449** Freitag, 31.03., 15.00 - 17.00 Uhr  
Barbara Grupp Gebühr 15,20 Euro

## Beweglich mit Sensomotrics

Sensomotrics (R) ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, welches auf "Somatic Education" von Prof. Dr. Thomas Hanna (USA) aufbaut.

Für alle, die ihr Leiden selbst in die Hand nehmen und sich erneuern möchten, ist Sensomotrics(R) der ideale Weg, sich von Steifheit und Schmerzen zu befreien.

Auf intelligente und leichte Weise lernen Sie chronische Muskelverspannungen gezielt abzubauen, ihre Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern und ihren Körper neu zu organisieren.

Die Übungen sind in jedem Alter erlernbar, da sie langsam, ohne Anstrengung, aber mit viel Bewusstheit (in der Regel auf der Matte) durchgeführt werden. Sie erhalten eine effektive Anleitung, wie Sie sich mit Spaß und Leichtigkeit selbst von schmerzhaften z. B. Rücken- und Gelenksbeschwerden im Alltag befreien können.

Für alle, die mit weniger (Anstrengung) mehr (Bewegungsqualität) erreichen wollen!

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, stabiles Kissen für den Kopf, Getränk

**231-6451** 15 x Dienstag, 07.03. - 11.07.2023, 19.10 - 20.10 Uhr  
Silke Kollender Gebühr 114,00 Euro  
(nicht am 27.04.2021)

## Mama Mini-Retreat – Deine Auszeit vom Familienalltag

### Workshop 1: Erdung & Stabilität

Wir starten mit einer gemeinsamen, ganzheitlichen Yogapraxis in den Sonntagmorgen. Bewegung, Atemübungen und eine tiefe Entspannungseinheit schenken Dir frische Energie und die Möglichkeit ganz bei Dir anzukommen. Anschließend ist Zeit für gemeinsamen Austausch bei Tee und einem kleinen Snack. Um das positive Gefühl mit in den Alltag zu tragen, erhältst Du im zweiten Teil des Morgens noch ein paar Tipps, wie Du künftig kleine Auszeiten in Deinen Alltag integrierst. Einfache Yoga- und Atemübungen, Visualisierungen oder kurze Meditationen, die zum jeweiligen Fokus des Tages passen, können Anreiz sein auch im trubeligen Familienalltag kleine Auszeiten für Dich zu schaffen.

Im Sommersemester findet das Mini-Retreat insgesamt 3 mal statt zu folgenden Schwerpunktthemen:

19.03.2023 Erdung & Stabilität

23.04.2023 Entdecke die Kraft Deiner Mitte

16.07.2023 Entspannte Schultern, freier Nacken & Dein Herzraum

Die Workshops sind einzeln buchbar.

Bitte mitbringen: Decke, wenn vorhanden Stillkissen

**231-6453** Sonntag, 19.03., 9.30 - 12.30 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 35,00 Euro

**231-6454** Sonntag, 23.04., 9.30 - 12.30 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 35,00 Euro

**231-6455** Sonntag, 16.07., 9.30 - 12.30 Uhr  
Maiken Sarah Resch Gebühr 35,00 Euro

## Bewältigung von Stress und mehr Gelassenheit durch Selbsthypnose

Akuter Stress und Dauerstress hängen in der modernen digitalen Welt insbesondere mit dem heutigen Arbeits- und Lebensstil, wie auch höheren eigenen Ansprüchen zusammen.

Das Leben ist immer schneller und intensiver, aber auch komplexer geworden. Aus Anforderungen können Überforderungen werden.

Wird der Alltag zur Belastung, weil negativer Stress dauerhaft bleibt, können Körper und Psyche beeinträchtigt werden.

Durch die Anwendung von Hypnose und Selbsthypnose sollen Körper und Geist mit Hilfe des Unterbewusstseins unter Anderem:

- die Entspannungsfähigkeit verbessern/Entspannungsanker setzen
- blockierte Zugänge zu den eigenen Ressourcen aktivieren
- aufbauende Handlungskompetenzen für Stresssituationen erwerben
- innere Antreiber identifizieren und persönliche Stresssignale erkennen
- Schutzfaktoren einsetzen und die Resilienz fördern
- Tätigkeitsstörungen ausblenden und sich auf die eigenen Aufgaben konzentrieren
- mit einer persönlichen Zielvision Strategien für den Weg dorthin entwickeln

Die Anwendung von Hypnose und die Übungen der Selbsthypnose erfolgen im Sitzen. Dabei sind sie ganz bei sich und immer selbstbestimmt.

Die im Kurs erlernten Erfahrungen soll von den Teilnehmer\*innen durch Selbsthypnose-Übungen in den Alltag transferiert und gefestigt werden.

Vor dem Kurs wird jeweils ein telefonisches Vorgespräch über die Anwendung und die persönliche Zielsetzung geführt.

**231-6465** 8 x Dienstag, 07.03. - 09.05.2023, 17.30 - 18.30 Uhr  
Gert Dickhoff Gebühr 115,00 Euro

## TANZ UND MUSIK

### Line Dance - für Anfänger

Der Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA. Ob Mann, ob Frau, man tanzt unabhängig in Reihen, Linien, vor- und hintereinander. Freude an dieser Art des Tanzens und der Spaß steht an erster Stelle. Ursprünglich wurde Line Dance zu Country Western Musik getanzt. Heute tanzt man auch zu Rock- und Popmusik.

Grundschritte wie z. B. Triple Steps, Grapevines, Jazz boxes, Kick-ball-Changes, Rock steps, Step-Turn vertiefen wir in diesem Kurs und erweitern diese.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Neueinsteiger, die Line Dance kennen lernen möchten.

Bitte mitbringen: Leichte Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

**231-6501** 18 x Dienstag, 28.02. - 25.07.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
Sibylle Denk Gebühr 115,20 Euro

### Line Dance - für Fortgeschrittene

Der Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA. Ob Mann, ob Frau, man tanzt unabhängig in Reihen, Linien, vor- und hintereinander. Freude an dieser Art des Tanzens und der Spaß steht an erster Stelle. Ursprünglich wurde Line Dance zu Country Western Musik getanzt. Heute tanzt man auch zu Rock- und Popmusik.

Grundschritte wie z. B. Triple Steps, Grapevines, Jazz boxes, Kick-ball-Changes, Rock steps, Step-Turn vertiefen wir in diesem Kurs und erweitern diese. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Bitte mitbringen: Leichte Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

**231-6502** 18 x Dienstag, 28.02. - 25.07.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Sibylle Denk Gebühr 172,80 Euro

### Line Dance - für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Der Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA. Ob Mann, ob Frau, man tanzt unabhängig in Reihen, Linien, vor- und hintereinander. Freude an dieser Art des Tanzens und der Spaß steht an erster Stelle. Ursprünglich wurde Line Dance zu Country Western Musik getanzt. Heute tanzt man auch zu Rock- und Popmusik. In diesem Kurs lernen Sie Grundschritte wie z.B. Triple Steps, Grapevines, Jazz boxes, Kick-ball-Changes, Rock steps, Step-Turn und viele mehr in Verbindung mit Choreographien.

Bitte mitbringen: Leichte Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

**231-6503** 18 x Dienstag, 28.02. - 25.07.2023, 20.30 - 22.00 Uhr  
Sibylle Denk Gebühr 172,80 Euro

## Ballett für Erwachsene

### - für Wiedereinsteiger

Dieser Kurs ist ein Wiedereinsteigerkurs für Tänzerinnen, die bereits mehrere Jahre Ballett getanzt haben. Wichtig ist, das Spüren und Fühlen der Bewegung, wie führe ich die Bewegung aus. Die Bewegung sollte so automatisiert sein, dass die Tänzerin in der Bewegung des klassischen Tanzes und des Modern Dances zeitlich und dynamisch variieren kann. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Ballettschläppchen

**231-6506** 17 x Freitag, 03.03. - 21.07.2023, 20.30 - 22.00 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 193,80 Euro

## KREATIVES GESTALTEN

### Offene Puppenwerkstatt

An diesen Terminen hat man die Möglichkeit, unverbindlich in die Puppenwerkstatt hinein zu schnuppern. Angefangene, zum Teil auch schon in Vergessenheit geratene Puppen, Zwerge, Krippenfiguren usw. können unter fachkundiger Anleitung fertiggestellt werden.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Zwirnfaden, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln.

**231-7107** 2 x Mittwoch, 08.02. - 15.02.2023, 19.00 - 22.00 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 36,00 Euro zzgl. Materialkosten

### Frühjahrs- und Osterdekorationen

#### *Filzkurs für Erwachsene und Jugendliche*

In diesem Filzkurs können Anfänger und Fortgeschrittene in verschiedenen Filztechniken passend zur Jahreszeit Frühjahrs- und Osterdekorationen filzen, wie z. B. Hasen, Eier, Blumen, Windlichter und vieles mehr.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: 1 Plastikschüssel, 2 bis 3 alte Frotteehandtücher.

**231-7108** 2 x Donnerstag, 16.03. - 23.03.2023, 19.00 - 22.00 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 36,00 Euro zzgl. Materialkosten

### Puppenkinder

Puppen sind liebenswerte, treue Spielgefährten für Kinder. Durch ihre weiche Beschaffenheit und ihre natürliche Ausstrahlung wecken sie die fürsorglichen Kräfte im Kind.

In diesem Kurs können Sie ein braves oder temperamentvolles Mädchen, einen frechen Jungen oder ein Baby herstellen. Die Puppenkinder können zwischen 25 bis 60 cm groß werden. Sie bestehen aus Schafwolle, Baumwolltrikot und sind waschbar. Nähkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Zwirnfaden, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln.

**231-7109** 3 x Mittwoch, 22.03. - 05.04.2023, 19.00 - 22.00 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 54,00 Euro zzgl. Materialkosten

### Offene Filzwerkstatt

#### *Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren*

An diesen Abenden hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit das Filzen kennenzulernen und verschiedene Techniken auszuprobieren. Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: 1 Plastikschüssel, 2 alte Frotteehandtücher.

**231-7110** Donnerstag, 30.03., 19.00 - 22.00 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 36,00 Euro zzgl. Materialkosten

### Kuschelweiche Nickipuppen

Heißgeliebt und anschmiegsam sind diese weichen Kuschelpuppen. In diesem Kurs können 1 - 2 Kuschelpüppchen hergestellt werden, die zwischen 15 - 40 cm groß sind. Diese Gesellen haben schon viele große und kleine Leute ins Herz geschlossen. Mit frechen Grübchen, lustigen Nasen, mit und ohne Zipfelmütze und einem weichen Nickianzug werden diese anschmiegsamen Puppen unentbehrliche Gefährten zum Trösten, Kuschneln, Einschlafen und Träumen.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Zwirnfaden, Steck- und Nähadeln, Maßband und Schere, Nähutensilien, Nickistoff 20 - 25 cm, 2 verschiedene Farben. Nickistoff kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

**231-7115** 2 x Mittwoch, 28.06. - 05.07.2023, 19.00 - 22.00 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 36,00 Euro zzgl. Materialkosten

### Sitzkissen filzen

An diesem Abend besteht die Möglichkeit, mit Wasser, Seifenschaum und Wolle Ihr ganz persönliches Sitzkissen herzustellen.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden im Kurs abgerechnet (Materialkosten ca. 10,- €).

Bitte mitbringen: 1 Schüssel, 3 alte Frotteehandtücher

**231-7116** Donnerstag, 29.06., 19.00 - 22.00 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 36,00 Euro zzgl. Material

### Papiermarmorierung-Erwachsenenkurs

Die Papiermarmorierung (Ebru) ist das Erschaffen von individuell kunstvollen Bildern. Natürliche Pigmente werden auf mit Carrageen verdicktes Wasser gespritzt. Mit einem Kamm oder Pinsel kreiert der Künstler bunte Muster in der Flüssigkeit, die dann auf Papier übertragen werden. Die Tätigkeit macht Freude, bringt Entspannung und ein schönes Ergebnis.

Bitte mitbringen: Materialkosten von maximal 5 Euro

**231-7120** 2 x Montag, 27.02. - 03.03.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
Filiz Aydin Gebühr 18,00 Euro

## NÄHEN, STRICKEN, HÄKELN

### Stricken für Anfänger

Bitte mitbringen: Für 1 Spültuch: 50 g Baumwolle (60 Grad waschbar), 2 Stricknadeln der Stärke 2,5-3,0  
1 Häkelnadel in der Stärke 2,5-3,0

**231-7201** 2 x Freitag, 24.03. - 31.03.2023, 18.30 - 19.30 Uhr  
Gabi Lauterwasser-Grininger Gebühr 12,00 Euro

### Häkelkurs für Anfänger

Ruhe und Entspannung finden durch Handarbeit. In diesem Häkelkurs für Anfänger beginnen wir mit einem einfachen Topflappen. Wir lernen dabei Luftmaschen, feste Maschen und halbe Stäbchen. Wir arbeiten in gemütlicher Atmosphäre und genießen die Gemeinschaft.

Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 4  
2x 50g Topflappengarn für diese Stärke

**231-7202** Freitag, 21.04., 16.30 - 18.00 Uhr  
Gabi Lauterwasser-Grininger Gebühr 9,00 Euro

### Nähkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

#### *Kleidung ist immer ein Stück Persönlichkeit*

Die Nähkurse haben zum Ziel, Grundbegriffe des Schneiderns zu vermitteln und zu selbständigem Nähen und Zuschneiden zu führen. Nach eigenen Wünschen können Sie schöne und preiswerte Garderobe für sich und Ihre Kinder nähen oder auch ändern. Neben fachlichen Kenntnissen und Fertigkeiten, die wir Ihnen vermitteln, können Sie Erfahrungen austauschen, Anregungen sammeln und sich beim handwerklichen Tun entspannen.

Auch wenn Sie noch nie genäht haben, werden Sie in unseren Nähkursen mit viel Spaß und Kreativität mit den ersten Stichen vertraut gemacht. Die Kurse finden in unserem - auch mit Overlockmaschinen - gut ausgestatteten Nähraum statt.

Bei freien Plätzen in den Nähkursen können Sie sich jederzeit noch "einfädeln". Fragen Sie im Büro der FBS nach.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt (wenn vorhanden)

**231-7401** Montag, 06.03.2023, 14:45 - 17:45 Uhr  
Montag, 20.03.2023, 14:45 - 17:45 Uhr  
Montag, 17.04.2023, 14:45 - 17:45 Uhr  
Montag, 15.05.2023, 14:45 - 17:45 Uhr  
Angelika Lang Gebühr 72,00 Euro

**231-7402** Montag, 06.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Montag, 20.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Montag, 17.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Montag, 08.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Angelika Lang Gebühr 72,00 Euro

**231-7403** Mittwoch, 01.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mittwoch, 15.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mittwoch, 29.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mittwoch, 26.04.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mittwoch, 03.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mittwoch, 10.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
Angelika Lang Gebühr 108,00 Euro

**231-7404** Donnerstag, 02.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 16.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 30.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 27.04.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 04.05.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 11.05.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Angelika Lang Gebühr 108,00 Euro

**231-7405** Donnerstag, 09.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 23.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 20.04.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Angelika Lang Gebühr 72,00 Euro

## Nähkurs in Dettingen

### Bitte Nähmaschine mitbringen

Beim Selbstnähen unter fachkundiger Anleitung besteht die Möglichkeit, Stoff und Schnitt nach eigenen Wünschen zu kombinieren. Dabei können Anfängerinnen die ersten Schritte erlernen und Fortgeschrittene unter fachkundiger Anleitung ihre eigenen Vorstellungen entwickeln.  
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt (wenn vorhanden)

**231-7410** Mittwoch, 15.03.2023, 09:00 - 11:15 Uhr  
Mittwoch, 29.03.2023, 09:00 - 11:15 Uhr  
Mittwoch, 19.04.2023, 09:00 - 11:15 Uhr  
Mittwoch, 03.05.2023, 09:00 - 11:15 Uhr  
Mittwoch, 14.06.2023, 09:00 - 11:15 Uhr  
Mittwoch, 28.06.2023, 09:00 - 11:15 Uhr  
Mittwoch, 12.07.2023, 09:00 - 11:15 Uhr  
Eva Lauk Gebühr 101,50 Euro

## Nähkurs für Jugendliche und Erwachsene

In diesem Kurs können Jugendliche erste Nähversuche machen und nach einfachen Schnitten eine Hose, T-Shirt, Rock oder Tasche nähen.  
Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt (wenn vorhanden)

**231-7411** Freitag, 17.03.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
Freitag, 31.03.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
Freitag, 21.04.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
Freitag, 05.05.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
Freitag, 16.06.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
Freitag, 30.06.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
Freitag, 14.07.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
Eva Lauk Gebühr 94,50 Euro

## Genäht werden kann alles was gefällt in Schlattstall

### Nähkurs in Schlattstall

Genäht werden kann alles was gefällt und topaktuell ist. Beim 1. Mal Stoff, Schnitt und Nähzubehör für Ihr Kleidungsstück mitbringen.  
Bitte mitbringen: Nähmaschine

**231-7413** Donnerstag, 16.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 20.04.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 04.05.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 15.06.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 29.06.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 13.07.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Eva Lauk Gebühr 111,00 Euro

## Nähstudio

### mit Anmeldung

Schaffen Sie aus Ihren tollen Stoffen Ihr ganz persönliches Outfit. Mit fachlicher und modischer Kompetenz sowie Tipps zur Verarbeitungstechnik werden Sie bei Ihren individuellen Nähprojekten unterstützt. Auch in schnittechnischen Fragen erhalten Sie Hilfe.  
Vorhandene Kleidung kann aufgehübscht oder umgearbeitet werden. Sie erhalten Tipps und Anregungen in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre.

**231-7420** 10 x Dienstag, 07.03. - 11.07.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Karin Mäule Gebühr 144,00 Euro

## ERNÄHRUNG, HEILPFLANZEN

### Essbare Wildpflanzen

#### Vortrag mit Anmeldung

Warum es sinnvoll ist, essbare Wildpflanzen in Ihren Speiseplan zu (re)integrieren.

Wir besprechen eine Auswahl an Pflanzen, die bei uns wachsen und in der Küche verwendet werden können. Sie erhalten Informationen darüber, was beim Sammeln unbedingt zu beachten ist, wie die Pflanzen sicher zu erkennen sind, wobei wir auch auf die Verwechslungsgefahren eingehen. Dabei legen wir den Fokus u.a. auf den Bärlauch.  
Wir besprechen, welche Zubereitungsmöglichkeiten es gibt und was dazu nötig ist. Zudem gibt es am Ende eine kleine Kostprobe.

**231-8101** Mittwoch, 08.03., 19.30 - 21.00 Uhr  
Martina Birk Gebühr 12,00 Euro

### Heilpflanzen-Spaziergang - "Frühling"

#### Rund um Beuren - in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie Nürtingen

##### "Frühling"

Bei einer kleinen Wanderung rund um Beuren lernen Sie die heimischen Heilpflanzen kennen und erfahren mehr über deren Anwendung. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zum Sammeln und Aufbereiten.  
Die Spaziergänge finden auf befestigten Wegen statt und sind auch für ältere Personen und Kinder geeignet. Auf Wetter entsprechende Kleidung sollte geachtet werden. Nur bei starkem Regen und Gewitter finden die Spaziergänge nicht statt.

**231-8102** Sonntag, 16.04., 10.00 - 12.00 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

### Gesunde Ernährung mit hochwertigen Essigen und Ölen

Das kompetente LiquVino-Team gibt Ihnen in einer Essig- und Ölverkostung Einblicke in die Herstellung, die Besonderheiten und die Verwendungsmöglichkeiten hochwertiger Essige und Öle. Abschließend kreieren wir gemeinsam ein leckeres Salatbuffet, für das Sie das Dressing selbst mischen und zusammenstellen können. Es erwartet Sie ein Abend voller Genuss und neuer Geschmackserlebnisse.  
Die Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.

**231-8103** Donnerstag, 23.03., 19.30 - 22.15 Uhr  
M. Schmelz LiquVino Gebühr 16,50 Euro zzgl. 5,- € Lebensmittel

### Heilpflanzen-Spaziergang - "Frühsommer"

#### Rund um Beuren - in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie Nürtingen

##### "Frühsommer"

Bei einer kleinen Wanderung rund um Beuren lernen Sie die heimischen Heilpflanzen kennen und erfahren mehr über deren Anwendung. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zum Sammeln und Aufbereiten.  
Die Spaziergänge finden auf befestigten Wegen statt und sind auch für ältere Personen und Kinder geeignet. Auf Wetter entsprechende Kleidung sollte geachtet werden. Nur bei starkem Regen und Gewitter finden die Spaziergänge nicht statt.

**231-8104** Sonntag, 21.05., 10.00 - 12.30 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

### Heilpflanzen-Spaziergang - "Johanniskräuter"

#### Rund um Beuren - in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie Nürtingen

##### "Johanniskräuter"

Bei einer kleinen Wanderung rund um Beuren lernen Sie die heimischen Heilpflanzen kennen und erfahren mehr über deren Anwendung. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zum Sammeln und Aufbereiten.

Die Spaziergänge finden auf befestigten Wegen statt und sind auch für ältere Personen und Kinder geeignet. Auf Wetter entsprechende Kleidung sollte geachtet werden. Nur bei starkem Regen und Gewitter finden die Spaziergänge nicht statt.

231-8105 Sonntag, 11.06., 10.00 - 12.30 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

## Heilpflanzen-Spaziergang - "Frauendreissiger"

### **Rund um Beuren - in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie Nürtingen**

"Frauendreissiger"

Bei einer kleinen Wanderung rund um Beuren lernen Sie die heimischen Heilpflanzen kennen und erfahren mehr über deren Anwendung. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zum Sammeln und Aufbereiten. Die Spaziergänge finden auf befestigten Wegen statt und sind auch für ältere Personen und Kinder geeignet. Auf Wetter entsprechende Kleidung sollte geachtet werden. Nur bei starkem Regen und Gewitter finden die Spaziergänge nicht statt.

231-8106 Sonntag, 20.08., 10.00 - 12.30 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

## Heilpflanzen-Spaziergang - "Sommer"

### **Rund um Beuren - in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie Nürtingen**

"Neue Wege"

Bei einer kleinen Wanderung rund um Beuren lernen Sie die heimischen Heilpflanzen kennen und erfahren mehr über deren Anwendung. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zum Sammeln und Aufbereiten. Die Spaziergänge finden auf befestigten Wegen statt und sind auch für ältere Personen und Kinder geeignet. Auf Wetter entsprechende Kleidung sollte geachtet werden. Nur bei starkem Regen und Gewitter finden die Spaziergänge nicht statt.

231-8107 Sonntag, 23.07., 10.00 - 12.00 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

## KOCHEN UND BACKEN

## Thailändische vegane Küche

### **Für Jugendliche und Erwachsene**

An diesem Abend wird ein 4-gängiges thailändisches veganes Menü gekocht.  
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

231-8201 Freitag, 17.03., 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 44,00 Euro inkl. 8,- € Lebensmittelkosten

## Thailändische Küche

### **Für Jugendliche und Erwachsene**

In diesem Kurs werden je nach Aufwand 3 - 4 verschiedene thailändische Gerichte gekocht.  
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

231-8202 Freitag, 23.06., 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 26,00 Euro inkl. 8,- € Lebensmittelkosten

## Thailändische Frühlingsrollen

### **Für Jugendliche und Erwachsene**

An diesem Abend lernen Sie, wie man Frühlingsrollen macht, vegetarisch und mit Fleisch.  
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

231-8203 Donnerstag, 09.03., 18.00 - 20.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 19,00 Euro inkl. 7,- € Lebensmittelkosten

## Thailändische vegane Küche

### **Für Jugendliche und Erwachsene**

An diesem Abend wird ein 4-gängiges thailändisches veganes Menü gekocht.  
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

231-8204 Freitag, 30.06., 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 26,00 Euro inkl. 8,- € Lebensmittelkosten

## Lust auf Sushi

### **Für Jugendliche und Erwachsene**

Hier lernen Sie die einfache Zubereitung von Maki-Sushi. Das sind Seetangrollen mit Reis, Gurke und rohem Fisch. Man kann diese Rollen in den verschiedensten Varianten machen, auch nur mit Gemüse.  
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

231-8205 Donnerstag, 29.06., 18.00 - 20.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 20,00 Euro inkl. 8,- € Lebensmittelkosten

## Basisch kochen leicht gemacht

### **Koch Show mit Kostproben**

Ich bin, was ich esse!!!  
Entsäuern, entschlacken, entgiften und sich leicht und wohl fühlen gehört nach der basischen Lebensweise zum Alltag.  
Basische Nahrung ist ein Lebens- und Gesundheitselixier für unseren Körper. Sie schenkt uns langfristig Kraft und Wohlbefinden. Erfahren Sie wie das hochwertige Eiweiß, gesunde Kohlenhydrate, wichtige Vitamine und Mineralstoffe sich ganz einfach durch unkomplizierte pflanzliche Küche in den Alltag integrieren lassen.  
Dazu gibt es eine Live-Koch-Show vom basischen 3-Gänge-Menü nach Buchrezepten der Autorin und zahlreiche Koch- und Ernährungstipps und Tricks.  
Die Kostenproben runden die Veranstaltung ab.  
Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es aus.

231-8208 18.00 - 19.30 Uhr  
Ilona Timmermann Gebühr 7,20 Euro

## Selberbacken: Brot & Co, günstig und lecker

Sie wollten schon länger Ihre Backwaren selbst herstellen, wissen aber nicht so recht, wie das am Besten geht? Sie möchten gerne leckeres und vollwertiges Brot, dass lange satt macht? Sie möchten am Geld, aber nicht an der Qualität Ihrer Lebensmittel sparen und haben Spaß in der Küche? Dann freue ich mich auf Ihre Anmeldung.

231-8220 Freitag, 21.04., 14.00 - 16.30 Uhr  
Ramona Renz Gebühr 22,00 Euro

## Pflanzliche Proteinpower

Pflanzliche Ernährung ist nachhaltig und gesund. Leider ist die pflanzenbasierte Ernährung nicht immer ausreichend was den Eiweißgehalt betrifft. In diesem Kurs lernen Sie, wie sich Eiweißbausteine ergänzen und setzen Ihr Wissen direkt mit leckeren und vollwertigen Rezepten in die Tat um.

231-8225 Freitag, 28.04., 14.00 - 16.30 Uhr  
Ramona Renz Gebühr 22,00 Euro

## Indonesische Küche

### **- Für Jugendliche und Erwachsene**

Die indonesische Küche ist vielfältiger als so mancher denkt. Das Land hat viel mehr als nur Nasi Goreng zu bieten und neben den landesweiten indonesischen Gerichten gibt es auch viele regionale Gerichte. Zur indonesischen Küche gehört nicht nur Reis, sondern auch Nudeln, Fleisch und Garnelen. Gemüse darf auch nicht fehlen. Ist weniger für Vegetarier geeignet.  
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

231-8247 Freitag, 16.06., 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 27,00 Euro inkl. 9,- € Lebensmittelkosten

## **Indische Currys**

### ***Für Jugendliche und Erwachsene***

Wir kochen verschiedene indische Currys, mit Fleisch, Meeresfrüchten und vegetarisch.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**231-8249** Freitag, 28.04., 18.00 - 21.00 Uhr

Christine Vogel Gebühr 26,50 Euro inkl. 8,50 € Lebensmittelkosten