



PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2026

FÜR STARKE FAMILIEN



FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE  
KIRCHHEIM UNTER TECK E.V.

## WOFÜR WIR STEHEN:

Die FBS Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V. arbeitet gemeinnützig auf der Grundlage eines humanistischen Menschen- und Weltbildes. Wir sehen den einzelnen Menschen gleichwertig in seinem sozialen Geflecht.

### ► Auftrag

Wir bieten zielgruppenorientierte und bedarfsgerechte Angebote für alle Familienformen, für alle Familienmitglieder, insbesondere für Kinder, und für Menschen in allen Lebenslagen.

### ► Selbstverständnis

Die FBS Kirchheim ist Expertin für Familienthemen.  
Sie arbeitet in Verantwortung für die Menschen in sozialer, pädagogischer und gesundheitlicher Hinsicht.

### ► Bildungsverständnis

Wir fördern die Entwicklung des einzelnen Menschen zu seiner Persönlichkeit und zu sozialer Verantwortung. Wir unterstützen ihn beim „Lernen, Familie zu leben“

### ► Zusammenarbeit und Kommunikation

Der Umgang zwischen den an der FBS Beteiligten ist geprägt von gegenseitiger Wertschätzung, Vertrauen und Respekt.

Alle Beteiligten an der Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V. identifizieren sich mit diesem Leitbild und fühlen sich für die Umsetzung mitverantwortlich.

Unser Leitbild finden Sie unter [www.fbs-kirchheim.de](http://www.fbs-kirchheim.de)

## HERZLICH WILLKOMMEN!

Liebe Freundinnen und Freunde der FBS Kirchheim,

wir freuen uns sehr, Ihnen wieder ein so buntes und vielfältiges Programm präsentieren zu können. Neben den erfolgreichen und guten bestehenden Angeboten haben wir auch im kommenden Semester wieder viele neue Angebote und neue Themen aufgenommen.

Stöbern Sie gerne durch unser Programm und besuchen Sie uns live und in Farbe im Vogthaus.

Wir aktualisieren und erweitern unser Programm regelmäßig. Sie finden es auch auf der Homepage – schauen Sie auch hier gerne vorbei.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen.

Das Team und der Vorstand der Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V.



## SO EINFACH GEHT'S:

### ► Auswählen

Sie suchen sich einen Kurs, ein Seminar, einen Vortrag oder ein anderes Angebot aus unserem Programm aus.

### ► Anmelden

Sie melden sich bei uns an:

Online: [www.fbs-kirchheim.de](http://www.fbs-kirchheim.de)  
Persönlich: im Büro der FBS im Vogthaus  
Telefon: 07021-92001-0

### ► Bestätigung

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

### ► Los geht's

Sie besuchen Ihren Kurs.  
Die Gebühr wird nach Kursbeginn abgebucht.

Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie unter  
[www.fbs-kirchheim.de](http://www.fbs-kirchheim.de) und auf der folgenden Seite.



FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE  
KIRCHHEIM UNTER TECK E.V.

## IMPRESSUM

Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V.  
Vogthaus, Widerholstraße 4,  
73230 Kirchheim unter Teck  
Telefon: 07021-92001-0  
Telefax: 07021-2377  
info@fbs-kirchheim.de  
[www.fbs-kirchheim.de](http://www.fbs-kirchheim.de)

Vorstand:

Beate Rössle-Lorch, 1. Vorsitzende  
Birgit Müller, 2. Vorsitzende  
Hermann Bruhn, Finanzen  
Christine Kipper, Schriftführerin

Karin Aust, Bettina Döbich, Franziska Fahrion, Ursula Fläig,  
Kerstin Gerber, Ulla Schreiner-Eckert

Delegationen:

für die Stadt Kirchheim: Anne-Kathrin Schmid  
für den Landkreis Esslingen:  
Martin Abel  
für den Evangelischen Kirchenbezirk:  
N.N.  
für die Katholische Gesamtkirchengemeinde: Dieter Hoff

Layout: [www.zoufaly.de](http://www.zoufaly.de)

Bilder: [www.canva.com](http://www.canva.com), Kate Fell Fotografie, Fotolia, privat,  
[www.freepik.com](http://www.freepik.com), [www.pexels.de](http://www.pexels.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN unseres Büros im Vogthaus:

Montag, Mittwoch, Freitag  
9.00-12.00 Uhr

Montag  
14.00-17.00 Uhr

## FAMILIE

Rund um die Familie und Erziehung  
Vorträge zu Elternthemen 10

Rund um die Geburt und den Familienstart  
Geburtsvorbereitung 16  
Körpererfahrung für Schwangere 16  
Säuglingspflege 17  
Rückbildung 17

### Eltern und Kinder aktiv

THEKLA, LEFINO & QEKK 15  
Fit und entspannt mit Kind 20  
Bewegung für Kinder bis 3 Jahre 20  
Musik 21  
Mini-Club, Krabbelgruppen und Treffs 21  
Theater für die Kleinen 22

### Kinder aktiv

Kinderferienprogramm 23  
Kinderkreativwerkstatt 25  
Auf Entdeckungstour 26  
Kochen und Backen für Kinder 27  
Singen, Bewegung, Theater und Tanz für Kinder 27  
Starke Kinder 29

## AKTIV

### Aktiv das Leben gestalten

Rechtliches 30  
Studium Generale 31  
Lebensthemen 31  
Frauenforum 32

### Aktiv für die Gesundheit

Gesundheit - Vorträge und Seminare 33  
Fit und gesund 35  
Rückenfit 36  
Körpererfahrung, Entspannung und Meditation 37  
Tanz 41  
Theater 41

## KREATIV

### Kreativ und handgemacht

Kreatives Gestalten 42  
Nähen, Stricken, Häkeln 44  
Ernährung, Heilpflanzen 45  
Kochen und Backen 45



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Geltungsbereich

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V. (FBS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

### Anmeldung

- Grundsätzlich ist für alle Angebote (mit Ausnahme weniger Vorträge mit Abendkasse) eine Anmeldung erforderlich.
- Es besteht die Möglichkeit zur Anmeldung im Internet ([www.fbs-kirchheim.de](http://www.fbs-kirchheim.de)), persönlich, telefonisch (07021/920010), schriftlich, per Telefax (07021-2377) oder Email (info@fbs-kirchheim.de).
- Telefonische Anmeldungen setzen die Zustimmung zum Bank-einzugsverfahren und zu den AGBs voraus.
- Die Bearbeitung erfolgt grundsätzlich nach Eingang.
- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Bei Überbelegung oder Ausfall des Kurses werden Sie per E-Mail benachrichtigt.
- Erscheinen Sie unangemeldet in einem Kurs, haben Sie keinen Anspruch auf Teilnahme.
- Das Ampelsystem der Anmeldung auf unserer Homepage ist in den Ferien und zu Beginn jeder Anmelphase nicht aussagekräftig.

### Bezahlung

- Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Für nicht besuchte Kursstunden kann kein Ersatz geleistet werden.
- Die Bezahlung erfolgt per Lastschrift. Die Abbuchung erfolgt dabei nach Kursbeginn.
- Bei Rücklastschriften berechnen wir eine zusätzliche Verwaltungsgebühr in Höhe von 8,- €.

### Ermäßigungen (auf Antrag)

- Stadtpassinhaber/innen, Studierende und Bezieher/innen von Arbeitslosengeld erhalten gegen Vorlage ihres entsprechenden Ausweises eine Ermäßigung der Kursgebühren von 25 %.
- Eltern-Kind-Kurse und Kurse für Kinder und Jugendliche: Stadtpassinhaber/innen erhalten 50 % Ermäßigung
- Werden in Ausnahmefällen unterbelegte Kurse durchgeführt, muss mit einem Aufpreis gerechnet werden.

### Aufsichtspflicht

- Während aller Eltern-Kind-Veranstaltungen verbleibt die Aufsichtspflicht bei der das Kind begleitenden erwachsenen Person.

### Abmeldung

- Bei einer Abmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn werden 5,- € Bearbeitungsgebühr berechnet.
- Bei Abmeldung weniger als 8 Tage vor Kursbeginn oder Kursabbruch wird die gesamte Kursgebühr einschließlich eventueller Material- oder Lebensmittelkosten fällig.
- Für nicht besuchte Kurszeiten leisten wir keinen Ersatz.

### Absage eines Kurses oder einzelner Termine

Es kann erforderlich sein, Veranstaltungen abzusagen. Kann ein/e Kursleiter/in einen Termin nicht wahrnehmen, informieren wir Sie so rasch wie möglich. Es besteht kein Anspruch auf Gebührenrückzahlung für den ausfallenden Termin, wenn seitens des Veranstalters ein Ersatztermin angeboten wurde. Muss eine Veranstaltung wegen zu geringer Anmeldezahld, infolge höherer Gewalt oder aus Gründen, welche von uns zu vertreten sind, kurzfristig abgesagt werden, so werden lediglich bereits gezahlte Teilnahmebeiträge erstattet, weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Für vergebliche Aufwendungen oder sonstige Nachteile, die dem Kunden durch die Absage entstehen, kommt der Veranstalter (außer in Fällen von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit) nicht auf.

### Programmänderungen

Wir behalten uns den Wechsel von Kursleiter/innen sowie Terminänderungen und Änderungen im Programmablauf vor. Veranstaltungen können kurzfristig infolge höherer Gewalt oder aus Gründen, welche von uns zu vertreten sind, als Online Angebot durchgeführt werden.

### Daten

- Die FBS speichert Ihre Daten gemäß der Datenschutzerklärung ausschließlich zu internen Zwecken.
- Sie gibt persönliche Daten nicht an unberechtigte Dritte weiter.
- Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage: [www.fbs-kirchheim.de](http://www.fbs-kirchheim.de)

### Haftung

- Die Teilnahme an Kursen der FBS geschieht auf eigenes Risiko.
- Bei Beschädigung, Verlust oder Diebstahl übernimmt die FBS keine Haftung. Bitte nehmen Sie Wertsachen mit in den Kursraum.

Stand 26.07.2022



Mit dem Kirchheimer Stadtpass bezahlen Sie bei der FBS Kirchheim nur die Hälfte.

50 % für alle Kinderkurse und Eltern-Kind-Angebote.

Dazu gehören alle Kurse der Fachbereiche 3 (Eltern-Kind) und 4 (Kinder und Jugendliche). Ob Basteln für Kinder oder Pekip, Lefino oder Kindertanzen, wenn Sie bei der Anmeldung den Kirchheimer Stadtpass vorlegen, erhalten Sie auf die Kursgebühr einen Nachlass von 50 %.

### Sonstige Ermäßigungen

- Bei allen anderen Kursen der FBS beträgt der Nachlass durch den Stadtpass 25 %.
- Geschwisterkinder bezahlen im gleichen Kurs die Hälfte der Gebühr.
- Wenn Sie keinen Kirchheimer Stadtpass besitzen, aber Hilfeempfänger oder in Ausbildung (nur Erwachsenenkurse) sind, beträgt der Nachlass bei entsprechendem Nachweis 25 %.
- Über Ermäßigungen in speziellen Lebenssituationen können Sie mit uns sprechen. Aus finanziellen Gründen sollte eine Teilnahme an unseren Kursen nicht scheitern.



Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V.

Vogthaus, Widerholstraße 4,  
73230 Kirchheim unter Teck

Telefon 07021 9200 1-0  
Telefax 07021 2377

info@fbs-kirchheim.de  
www.fbs-kirchheim.de



## wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt

Das Baby ist da, die Freude riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

### Die Hilfe

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt ist ein Angebot für alle Familien, die sich im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes Unterstützung wünschen.

Mütter werden meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zu Hause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie: das Baby schreit, niemand kauft ein und das Geschwisterkind ist eifersüchtig. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbarn oder Freunden hat, bekommt sie von wellcome.

Ehrenamtliche entlasten die Familie im Alltag:

- Sie wachen über den Schlaf des Babys, während sich die Mutter erholt.
- Sie kümmern sich um das Geschwisterkind.
- Sie begleiten die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.
- Sie unterstützen ganz praktisch und hören zu.



Die Unterstützung durch wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt findet zeitlich begrenzt für ca. 3 Monate innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes statt. Die Ehrenamtlichen kommen an 1-2 Tagen in der Woche für einige Stunden nach Hause.

**Sie wünschen Unterstützung? Sie möchten Familien mit ehrenamtlicher Mitarbeit unterstützen?**

- Nehmen Sie gerne Kontakt zu unserer wellcome-Koordinatorin auf:

Julika Holzäpfel  
07021 92001 -16 oder -17 (AB)  
kirchheim-teck@wellcome-online.de  
[www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

Sie möchten wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt fördern? Das Projekt finanziert sich zum größten Teil über Spenden. Jede Spende hilft uns, unsere Arbeit erfolgreich fortzuführen.

Bankverbindung: Volksbank Mittlerer Neckar  
IBAN DE44 6129 0120 0310 2440 30  
BIC GENODES1NUE  
Stichwort: wellcome Spende

Das Projekt wird gefördert durch:



Gefördert vom:



**Wir sind für Sie da – rund um die Kindertagespflege im Landkreis Esslingen**

**Betreuung für Kinder im Alter von null bis 14 Jahren**

**Im Zuhause der Kindertagespflegeperson, direkt in der Familie oder in kindgerecht gestalteten Räumen**

**Individuelle und verlässliche Betreuung in einem familiären Umfeld**

**Diese flexible Betreuungsform wird vom Landkreis finanziell unterstützt**

**Ob Sie eine passende Betreuung für Ihr Kind suchen oder selbst als Kindertagespflegeperson tätig sein möchten**

► Wir beraten und begleiten Sie kompetent in allen Fragen zur Kindertagespflege.



Weitere Informationen finden Sie hier



### Online Infoveranstaltung für interessierte Eltern

Sie suchen einen Betreuungsplatz für Ihr Kind, in einer kleinen Gruppe in familiärer Atmosphäre?  
Sie haben Fragen zum Ablauf und den Konditionen?

Dienstag, 03.03.2026 von 16 Uhr – 17 Uhr  
Dienstag, 07.07.2026 von 16 Uhr – 17 Uhr

Anmeldung unter: [kirchheim@tev-kreis-es.de](mailto:kirchheim@tev-kreis-es.de)

## Praxisberatung für Tageseltern

Gruppe 1

**252-1735** Montag, 02.02.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Montag, 13.04.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Montag, 27.07.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Montag, 12.10.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Montag, 30.11.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Gabriele Langfeld ohne Gebühr

Gruppe 2

**252-1736** Montag, 26.01.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Montag, 23.03.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Montag, 20.07.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Montag, 19.10.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Montag, 14.12.2026, 19:30 - 21:45 Uhr  
Gabriele Langfeld ohne Gebühr

Gruppe 3 - Webseminar

**252-1781W** Donnerstag, 15.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Donnerstag, 12.03.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Donnerstag, 21.05.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Donnerstag, 16.07.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Donnerstag, 15.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Karin Baumann ohne Gebühr

Gruppe 4 - Webseminar

**252-1782W** Dienstag, 20.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Dienstag, 17.03.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Dienstag, 09.06.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Dienstag, 21.07.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Dienstag, 20.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Karin Baumann ohne Gebühr

Gruppe 5 - Webseminar

**252-1783W** Donnerstag, 22.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Donnerstag, 19.03.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Donnerstag, 11.06.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Donnerstag, 23.07.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Donnerstag, 22.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Karin Baumann ohne Gebühr



# THEMENSCHWERPUNKT I AUTISMUS SPEKTRUM

## Vortragsreihe für Eltern, Angehörige und Fachkräfte

Wenn ein Kind die Diagnose „Autismus“ erhält, gleicht das für viele Eltern dem Aufbruch in ein unbekanntes Land – mit eigener Sprache, anderer Wahrnehmung und neuen Herausforderungen. Das Autismus-Spektrum ist so vielfältig wie die Kinder selbst. Es gibt keinen „Standardweg“, aber es gibt Wegweiser. Unsere Expertinnen beleuchten in den kommenden Vorträgen verschiedene Facetten dieses Spektrums. Ziel dieser Reihe ist es, Ihnen nicht nur Fachwissen zu vermitteln, sondern auch neue Perspektiven zu eröffnen, damit Sie Ihr Kind noch besser verstehen und begleiten können. Wir laden Sie ein, das Spektrum gemeinsam mit uns zu erkunden. Die Vortragsreihe richtet sich an Eltern, Angehörige und Fachkräfte in der pädagogischen Arbeit.

### Ressourcen, Resilienz und Regulierung bei Kindern im Autismus-Spektrum

Kinder liebevoll und bedürfnisorientiert ins Leben zu begleiten, ist für alle Eltern eine große Herausforderung. Für pflegende Eltern mit Kind(ern) im Autismus-Spektrum ist es hinzukommend ein riesiger Spagat zwischen Loslassen und Pflegen. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den 3 R's. Wie kann ich die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) stärken, wenn es täglich um das Einfordern und die Teilhabe meines Kindes mit Behinderung geht? Wie kann ich Ressourcen entdecken und nutzen? Warum ist Regulierungszeit wichtig? Und wie kann ich mein(e) Kind(er) beim Regulieren unterstützen?

Ein Vortragsabend für starke Eltern mit starken Kindern.

Der Vortrag wird hybrid angeboten. Sie können also entweder vor Ort in Präsenz oder online teilnehmen.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, in welcher Form Sie teilnehmen möchten.

**261-2177** Donnerstag, 26.02.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Maike Schamber

Gebühr 15,00 Euro

### Familienalltag meets Autismus-Spektrum

Das Familienleben wird mit einem Kind im Autismus-Spektrum auf den Kopf gestellt und bringt viele Herausforderungen mit sich. Nicht nur innerfamiliär, sondern auch im Verwandschafts- und Freundeskreis entsteht Spannungs- und Konfliktpotential.

Wie ist es möglich trotz Diagnose Familie zu leben? Wie vermitteln wir die besonderen Bedürfnisse unseres Kindes an nahestehende Personen?

Wie finden wir unsere AuJA Haltung (nach dem AuJA Spielraumprogramm) in der aktuellen Realität auch unserem Kind gegenüber?

Der Vortrag wird hybrid angeboten. Sie können also entweder vor Ort in Präsenz oder online teilnehmen.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, in welcher Form Sie teilnehmen möchten.

**261-2178** Donnerstag, 16.04.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Maike Schamber

Gebühr 15,00 Euro

### Autismus akzeptieren und handeln – AuJA Spielraumprogramm

Einführung in die Grundlagen des AuJA Spielraumprogramm

Menschen aus dem Autismusspektrum reagieren und verhalten sich aufgrund von Besonderheiten in Wahrnehmung und Reizverarbeitung häufig anders, als es von ihnen gesellschaftlich erwartet wird.

Diese Besonderheiten in der Wahrnehmung machen einen großen Teil ihrer Persönlichkeit aus. Viele Methoden und Therapien versuchen über einen verhaltenstherapeutischen Ansatz, den Kindern den Zugang zur Gesellschaft zu ermöglichen.

Die AuJA-Spielraum-Methodik respektiert diese Besonderheiten. Es geht hierbei nicht um das Verändern und Korrigieren von Verhalten. AuJA beinhaltet eine kindgerechte, beziehungsorientierte Förderung, welche von Akzeptanz und Wertschätzung getragen werden. Im Spiel, der natürlichssten Art des Lernens, werden soziale Kompetenzen mit den Grundpfeilern Interaktion, Kommunikation und Flexibilität gefördert.

An diesen Abend erhalten Teilnehmende einen theoretischen Einblick in das AuJA Spielraumprogramm. Ein Workshop mit praktischen Einheiten folgt im Juni. Dieser Abend richtet sich an Eltern, Angehörige sowie Fachkräfte und andere Interessierte.

Der Vortrag wird hybrid angeboten. Sie können also entweder vor Ort in Präsenz oder online teilnehmen.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, in welcher Form Sie teilnehmen möchten.

**261-2179** Donnerstag, 07.05.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Maike Schamber

Gebühr 15,00 Euro

### Autismus trifft auf Inklusion - wie das AuJA-Spielraumprogramm Inklusion möglich macht

Kerstin Schmid ist Mutter von 3 Kindern. Ihr ältester Sohn, heutiger 4. Klässler, bekam früh die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung. Seitdem kämpft sie um die Inklusion ihres Sohnes.

Zum Zeitpunkt der Diagnose war er Non-Verbal und hatte großen Schwierigkeiten in der Regulation. Auf der Suche nach Hilfe, stößt sie auf das AuJA-Spielraumprogramm und kämpft bis vor Gericht um die Übernahme dieser Kosten.



Heute besucht er die 4. Klasse einer inklusiven Grundschule, hat Freunde und nimmt am Ferienprogramm teil. Begleitet wurde sie ab Mitte der 1. Klasse von Maike Schamber. Es war der Zeitpunkt, in dem die Schule ihr mitteilte, dass auf einer „Regelgrundschule“ kein Platz für ihn sei.

An diesem Abend geht es um einen Menschen von vielen, der das Recht auf Inklusion und Teilhabe hat. Durch die Förderung im AuJA Spielraum und einer Mutter die kämpft, steht er heute dort wo er ist. Er hat durch AuJA seine Sprache gefunden, die sich immer mehr verbessert und lebt heute das Leben eines 4. Klässler.

Dieser Abend ist ein Vortrag, über eine Familie, die sich für AuJA entschieden haben und mit Unterstützung es geschafft haben, ihrem Sohn eine gelingende inklusive Schulbildung zu ermöglichen. Dieser Vortragsabend richtet sich an Eltern, Angehörige sowie Fachkräfte und andere Interessierte und soll Mut machen, für die Rechte von Menschen im Autismus-Spektrum zu kämpfen.

Der Vortrag wird hybrid angeboten. Sie können also entweder vor Ort in Präsenz oder online teilnehmen.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, in welcher Form Sie teilnehmen möchten.

**261-2180** Freitag, 05.06.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Maike Schamber, Kerstin Schmid

Gebühr 15,00 Euro



## Autismus akzeptieren und handeln – Workshop zum AuJA Spielraumprogramm

Input und praktische Einheiten für Eltern, Angehörige  
und Fachkräfte

Menschen aus dem Autismusspektrum reagieren und verhalten sich aufgrund von Besonderheiten in Wahrnehmung und Reizverarbeitung häufig anders, als es von ihnen gesellschaftlich erwartet wird. Diese Besonderheiten in der Wahrnehmung machen einen großen Teil ihrer Persönlichkeit aus.

Viele Methoden und Therapien versuchen über einen verhaltenstherapeutischen Ansatz, den Kindern den Zugang zur Gesellschaft zu ermöglichen. Die AuJA-Spielraum-Methodik respektiert diese Besonderheiten. Es geht hierbei nicht um das Verändern und Korrigieren von Verhalten.

AuJA beinhaltet eine kindgerechte, beziehungsorientierte Förderung, welche von Akzeptanz und Wertschätzung getragen werden. Im Spiel, der natürlichsten Art des Lernens, werden soziale Kompetenzen mit den Grundpfeilern Interaktion, Kommunikation und Flexibilität gefördert. An diesem Wochenende bekommen Sie die praktischen Grundlagen eines AuJA Spielraumes vermittelt. Mit diesen Informationen und Übungen können Sie die ersten Schritte gehen und das vermittelte Wissen selbst in einem Spielraum umsetzen.

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, Angehörige sowie Fachkräfte und andere Interessierte.

**261-2181** 2 x Samstag - Sonntag, 06.06.-07.06.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

Maike Schamber, Kerstin Schmid

Gebühr 75,00 Euro



## Soziales Kompetenztraining für Kinder im Autismus-Spektrum

in den Osterferien für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Schwerpunktthema: Kommunikation im Alltag – für Kinder von 8 bis 12 Jahren im Autismus-Spektrum und an einer Regelschule (inklusiv) beschult werden. Soziale Kompetenzen brauchen alle im alltäglichen Leben ständig. Kinder im Autismus-Spektrum müssen sich im Alltag einer besonderen Herausforderung stellen. Der Alltag wird von neurotypischen Menschen gestaltet und somit sind Missverständnisse, Unsicherheiten, nicht verstanden und vieles mehr vorprogrammiert. In diesem Kurs üben wir genau diese Situationen.

Wie kann ich kommunizieren, damit ich verstanden werden?

Wie kann ich meine Bedürfnisse verständlich äußern?

Wie gehe ich damit um, wenn mich jemand ärgert?

Was kann ich in Situationen tun, in denen ich mich überfordert und bedrängt fühle?

Dieses Angebot ist speziell an Kinder im Autismus-Spektrum gerichtet, die jeden Tag durch die Regelschule mit dem Thema Kommunikation im Alltag konfrontiert ist. Wir werden gemeinsam erarbeiten, wie man kommunizieren kann und unterschiedliche Situationen in der Praxis üben, um den Werkzeugkoffer für den Alltag mit Handlungsoptionen zu füllen. Am 27.03.26 findet hierzu zunächst ein Elternabend statt, welcher verpflichtend ist, um auch nach dieser Woche, gemeinsam mit dem eigenen Kind weiter zu üben.

Das Angebot ist ein Thema aus dem Bereich des Sozialen Kompetenztrainings und wird erstmalig als Ferienprogramm an der FBS angeboten. Frau Schamber bietet dies seit vielen Jahren in ihrem Hauptjob mit Kindern im Autismus-Spektrum an.

Sollten Sie und Ihr Kind außerhalb des beschriebenen Personenkreises (Alter, Regelschule) oder anderen Themen Interesse haben, melden Sie sich bitte direkt bei der FBS. Bei Bedarf kann das Angebot erweitert/ wiederholt werden.

**261-4110** Freitag, 27.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Montag, 30.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, 31.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 01.04.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 02.04.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Maike Schamber

Gebühr 57,00 Euro





## THEMENSCHWERPUNKT 2

# Neu - Halt geben in stürmischen Zeiten

Beziehungen verstehen und gestalten und Ressourcen im Familienalltag nutzen

Die Fortbildungsreihe richtet sich an Eltern, die ihre Kinder stärken und den Familienalltag auch in herausfordernden Zeiten mit mehr Ruhe, Verbindung und Leichtigkeit gestalten möchten. In drei thematischen Elternabenden erhalten Eltern verständliche Einblicke in:

- den Umgang mit starken Gefühlen und Stress bei Kindern,
- die zentrale Bedeutung von Beziehung und Verbundenheit für Orientierung und Kooperation,
- die Stärkung kindlicher und elterlicher Ressourcen als Grundlage für innere Stabilität und Resilienz.

Darauf aufbauend vertiefen vier praxisnahe Workshops die Inhalte und führen sie gezielt in den Alltag:

Eltern lernen, sich selbst zu regulieren und auch in stürmischen Momenten ruhig zu bleiben, Beziehung durch kleine, wirksame Gesten im Alltag spürbar zu machen, Ressourcen von Kindern und Eltern zu erkennen und gezielt zu stärken, konkrete, individuelle Schritte zu entwickeln, die den Familienalltag nachhaltig entlasten. Die gesamte Reihe verbindet neurobiologisches Hintergrundwissen mit alltagstauglichen Übungen, Austausch und praktischen Impulsen. Ziel ist es, Eltern zu entlasten, Sicherheit zu vermitteln und sie darin zu stärken, ihren Kindern Halt zu geben – ohne Perfektionsanspruch, dafür mit Klarheit, Verständnis und Menschlichkeit.

### Wenn Gefühle stürmisch werden - und wie wir Kindern Halt geben

Ein Abend über Sicherheit, Stress und Gelassenheit im Familienalltag

Für Eltern, die ihr Kind stärken möchten - besonders in Zeiten, die viel Kraft kosten

Wenn Gefühle bei Kindern stürmisch werden, geraten auch Erwachsene schnell an ihre Grenzen. Wutausbrüche, Tränen, Rückzug oder scheinbar „grundlose“ Überreaktionen sind oft Zeichen innerer Überforderung – und nicht von Absicht oder Ungehorsam. An diesem Abend erfahren Sie:

- warum Gefühle bei Kindern manchmal sehr intensiv auftreten,
- wie Stress sich im kindlichen Verhalten zeigt,
- was Kinder in stürmischen Momenten wirklich brauchen,
- wie wir als Eltern Sicherheit vermitteln können,
- wie Gelassenheit entsteht, wenn es schwierig ist,
- welche kleinen Schritte im Alltag sofort entlasten.

Ein Abend voller Verständnis, Erleichterung und neuer Perspektiven – damit Kinder sich sicher fühlen und wir als Eltern Halt geben können.

Bitte mitbringen: Notizbuch, eine gewisse Offenheit zur Selbstreflexion, warme Socken

**261-2163** Montag, 23.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Kathrin Leibold

Gebühr 15,00 Euro

### Verbundenheit als Schlüssel gelingender Erziehung - wie Kinder uns Beziehung zeigen

Ein Abend über Nähe, Orientierung & die Bedeutung von Beziehung im Familienalltag

Für Eltern, die ihr Kind stärken möchten - besonders in Zeiten, die viel Kraft kosten

Kinder suchen Beziehung nicht über Worte, sondern über ihr Verhalten: durch Nähe, Rückzug, Protest oder das Bedürfnis nach Unterstützung. Verbundenheit ist der Rahmen, in dem Kinder sich sicher fühlen, kooperieren und gesund entwickeln können. An diesem Abend erfahren Eltern:

- wie Kinder über ihr Verhalten Beziehung herstellen,
- warum Beziehung die Grundlage für Orientierung und Kooperation ist,
- welche kleinen Signale zeigen, dass ein Kind Nähe oder Sicherheit braucht,
- wie Eltern mit einfachen, präsenten Gesten halt geben können,
- wie Alltagssituationen leichter werden, wenn Beziehung an erster Stelle steht.

Ein Abend, der Mut macht, entlastet und zeigt, wie sehr Verbundenheit trägt – und wie gelingende Erziehung aus Beziehung entsteht.

Bitte mitbringen: Notizbuch, eine gewisse Offenheit für Selbstreflexion, warme Socken

**261-2164** Mittwoch, 11.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Kathrin Leibold

Gebühr 15,00 Euro

### Was Kinder stark macht - Ressourcen erkennen, nähren und im Alltag nutzen

Ein Abend über innere Kraft, Sicherheitssignale & alltagstaugliche Wege, Kinder von innen heraus zu stärken

Für Eltern, die ihr Kind stärken möchten - besonders in Zeiten, die viel Kraft kosten

Kinder bringen von Natur aus Ressourcen mit – Fähigkeiten, Interessen, Funken von Neugier, Mut, Freude, Ruhe, Verbindung. Doch im stressigen Alltag sehen Eltern oft eher die Herausforderungen als die vorhandenen Stärken. Dieser Abend lädt dazu ein, die Perspektive zu wechseln: weg vom Problem, hin zur inneren Kraft von Eltern und Kind. Eltern erfahren an diesem Abend:

- was Ressourcen neurobiologisch eigentlich sind,
- warum Ressourcen das Nervensystem stabilisieren,
- wie Kinder ihre Stärken in schwierigen Momenten nutzen können,
- wie Eltern Ressourcen im Alltag sichtbar machen und stärken,
- welche kleinen Signale zeigen, dass die Familie in ihrer Kraft ist,
- wie Familien gemeinsam neue Ressourcen aufbauen können.

Ein Abend voller Leichtigkeit, Ermutigung und praktischer Ideen, die Kinder und Eltern spürbar stärken.

Bitte mitbringen: Notizbuch, eine gewisse Offenheit für Selbstreflexion, warme Socken

**261-2165** Montag, 23.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Kathrin Leibold

Gebühr 15,00 Euro



## 4 Workshops für Eltern, die Stress reduzieren, Verbindung stärken und den Familienalltag mit Leichtigkeit gestalten möchten.

Diese Workshop-Reihe baut auf den drei Elternabenden auf und führt die Inhalte gezielt in die Praxis.

Eltern lernen, wie sie Stressmomente entschärfen, Beziehung im Alltag spürbar machen, Ressourcen stärken und mit kleinen, wirksamen Schritten mehr Leichtigkeit in ihr Familienleben bringen können. Die Workshops sind so gestaltet, dass sie:

- entlasten anstatt überfordern,
- praxistauglich und alltagserprobt sind,
- Eltern stärken und befähigen,
- neurobiologische Grundlagen verständlich erklären,
- Raum für Austausch, Beispiele und Übungen bieten.

Jeder Workshop steht für sich. Gemeinsam bilden sie eine kraftvolle Begleitung durch die ersten Schritte zu einem entspannteren Familien-Miteinander.

### Workshop 1: Ruhig bleiben, wenn's stürmt – innere Stabilität für Eltern

In diesem Workshop lernen Eltern einfache und wirksame Wege kennen, um in stressigen Situationen stabil zu bleiben – für sich selbst und für ihre Kinder. Wir üben Atem- und Körpersignale, Mini-Stabilisierungen, das Erkennen typischer Stressmuster im Familienalltag sowie kleine Rituale, die sofort beruhigen und Sicherheit geben.

Inhalte:

- was im Körper passiert, wenn Stress steigt
- einfache Atem- und Körperübungen für sofortige Stabilisierung
- Stressmuster im Familienalltag schnell erkennen
- Mini-Rituale für Übergänge (morgens / abends)
- wie Eltern Ruhe ausstrahlen, ohne perfekt sein zu müssen

Fokus: Entlastung & Selbstregulation für Erwachsene

Bitte mitbringen: Notizbuch, eine gewisse Offenheit für Selbstreflexion, warme Socken

**261-2168A** Samstag, 07.03.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Kathrin Leibold

Gebühr 25,00 Euro

### Workshop 2: Beziehung im Alltag – die kleinen Gesten, die Großes bewirken

Hier geht es darum, wie Verbindung im Alltag sichtbar und spürbar wird – durch Sprache, Blickkontakt, kleine Rituale und präsente Momente. Eltern entdecken, wie sie mit wenigen, klaren Gesten Beziehung stärken, Konflikte entschärfen und ihren Kindern Orientierung geben können – ohne zusätzlichen Aufwand.

Inhalte:

- welcher „Beziehungs-Ton“ im Alltag wirkt
- drei alltäglichere bindungsstarkende Gesten
- verbindende Sprache statt Erklärschleifen
- Mini-Rituale für Nähe (10-Sekunden-Momente)
- wie man Anweisungen bindungsorientiert gestaltet

Fokus: Verbindung spürbar machen – ohne Mehraufwand

Bitte mitbringen: Notizbuch, eine gewisse Offenheit für Selbstreflexion, warme Socken

**261-2168B** Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Kathrin Leibold

Gebühr 25,00 Euro

### Workshop 3: Ressourcen stärken – was Kindern und Eltern wirklich Kraft gibt

Wir erkunden, wie Ressourcen entstehen, wie Kinder ihre inneren Stärken zeigen und wie Familien sie im Alltag nutzen können. Eltern lernen spielerische, leicht umsetzbare und nachhaltig stärkende Ressourcenübungen für Kinder und für sich selbst kennen.

Inhalte:

- was eine Ressource aus neurobiologischer Sicht ist
- welche Signale zeigen, dass ein Kind „in seiner Kraft“ ist
- drei praktische Ressourcenübungen für Kinder
- zwei alltagsnahe Ressourcenübungen für Eltern
- kleine Rituale, die Resilienz und innere Kraft fördern

Fokus: Stärke sichtbar machen und im Alltag nutzbar machen

Bitte mitbringen: Notizbuch, eine gewisse Offenheit für Selbstreflexion, warme Socken

**261-2168C** Samstag, 04.04.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Kathrin Leibold

Gebühr 25,00 Euro

### Workshop 4: Familienalltag leichter machen – kleine Schritte, die wirken

Zum Abschluss verbinden wir alles: Stressreduktion, Beziehung, Ressourcen und klare Orientierung. Eltern entwickeln ihren eigenen „Alltagsplan“, entdecken individuelle Entlastungsschritte und gestalten Routinen, die den Familienalltag spürbar erleichtern.

Inhalte:

- individuelle Stresspunkte im Familienalltag erkennen
- kleine, realistische Schritte definieren, die Entlastung bringen
- Mini-Pläne für Morgen-, Abend- und Übergangsrituale
- „Mehr-Leichtigkeit“-Strategien erarbeiten
- Stärken & Ressourcen der Familie zusammenfassen

Fokus: Aufgeräumter Alltag & individuelle Wege zu mehr Leichtigkeit

Bitte mitbringen: Notizbuch, eine gewisse Offenheit für Selbstreflexion, warme Socken

**261-2168D** Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Kathrin Leibold

Gebühr 25,00 Euro





## FAMILIE

### Vorträge rund um die Familie und Erziehung

Vorträge zu Elternthemen 10

### Rund um die Geburt und den Familienstart

Geburtsvorbereitung 16  
Körpererfahrung für Schwangere 16  
Säuglingspflege 17  
Rückbildung 17

### Eltern und Kinder aktiv

THEKLA, LEFINO & QEKK 15  
Fit und entspannt mit Kind 20  
Bewegung für Kinder bis 3 Jahre 20  
Musik 21  
Mini-Club, Krabbelgruppen und Treffs 21  
Theater für die Kleinen 22

### Kinder aktiv

Kinderferienprogramm 23  
Kinderkreativwerkstatt 25  
Auf Entdeckungstour 26  
Kochen und Backen für Kinder 27  
Singen, Bewegung, Theater und Tanz für Kinder 27  
Starke Kinder 29

## VORTRÄGE RUND UM FAMILIE UND ERZIEHUNG

### RUND UM DIE GEBURT UND DEN FAMILIENSTART

#### pro.familia

### 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 Gerät mit Mikrofon und Kamera.

**261-2110W** Mittwoch, 22.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Andrea Reicherzer, Saskia Martin Gebühr 15,00 Euro

**261-2111W** Mittwoch, 17.06.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Andrea Reicherzer, Saskia Martin Gebühr 15,00 Euro

**261-2112W** Mittwoch, 29.07.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Andrea Reicherzer, Saskia Martin Gebühr 15,00 Euro



## pro.familia

### Webseminar: Hormonfreie Verhütung

Inzwischen wurde die Pille als beliebtestes Verhütungsmittel abgelöst. Immer mehr junge Frauen und Paare suchen nach hormonfreien Alternativen.

Die Sexualpädagoginnen der pro familia Beratungsstelle informieren über Verhütungsmethoden, ihre Sicherheit sowie Vor- und Nachteile.

Zudem erfahren Sie, welche aktuellen Entwicklungen es rund um das Thema gibt. Und das bequem von zu Hause aus. Männer sind ebenfalls herzlich willkommen.

**261-2166W** Mittwoch, 24.06.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Saskia Martin

Gebühr 15,00 Euro

### LaLeLu ...

vom Schlaßen, 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. durchschläft 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 einzuführen.

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. Hebammme 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. Papousek.

**261-2151** Donnerstag, 05.03.2026, 18.00 - 19.45 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 18,00 Euro

**261-2152** Donnerstag, 02.07.2026, 18.00 - 19.45 Uhr  
Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr 18,00 Euro

## 1001 kindernacht – Vortrag mit Kind

### ganzheitliche Schlafberatung

1001 kindernacht – ist ein ganzheitliches und bindungsorientiertes Schlafkonzept. Individuelle Bedürfnisse aller Familienmitglieder und das natürliche Schlafverhalten des Babys werden dabei berücksichtigt.

Themen an diesem Morgen sind:

- Nächtliches Aufwachen und Stillen
- Co-Sleeping & Bedsharing
- Natürlicher Schlafrhythmus
- Eltern-Kind-Bindung
- Familienbett
- Schlafverhalten im Hinblick auf die Entwicklung des Menschen
- Schlaflernprogramme ja/nein?
- Urvertrauen
- Sicherheitsbedürfnis eines Kindes auch im Alltag

Die Kursleitung geht dabei auf deine Fragen ein.

Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

**261-2155** Donnerstag, 02.04.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
Stefanie Sieger

Gebühr 18,00 Euro

**261-2156** Donnerstag, 06.08.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
Stefanie Sieger

Gebühr 18,00 Euro



## NEU - Patientenverfügung und Vollmacht für Eltern

Für Eltern mit minderjährigen Kindern und junge Erwachsene

Was passiert, wenn es passiert?

Vorsorgende Papiere sind nicht nur wichtig, wenn sich die ersten grauen Haare andeuten. Auch als Eltern von minderjährigen Kindern sollten Grundlagen für den Notfall vorliegen. Denn, wer hilft Dir, wenn...?

... Du als Mama oder Papa wegen Krankheit oder Unfall Deine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kannst?

... Du in schwerer Krankheit nicht mehr fähig bist, Entscheidungen über die Behandlung zu treffen?

Auch wenn man mit der Erziehung der Kinder nahezu vollbeschäftigt ist, kann ein Notfall alles über den Haufen werfen. Was dann?

Wenn Du gut und rechtssicher für Dich und die Familie vorsorgen willst, sind Stichworte wie "Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung" elementar.

Was ist bei einer Vollmacht zu beachten? Wie sollte eine Patientenverfügung abgefasst werden? Was kann ich tun, wenn ich niemanden habe, dem ich eine

In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und praxisnah:

- Welche typischen Erkrankungen in den ersten Lebensjahren häufig auftreten und wie sie sich unterscheiden
- Wichtige Anzeichen, bei denen Sie medizinischen Rat suchen sollten
- Grundlegende Behandlungsmöglichkeiten und hausärztliche Erste-Hilfe-Schritte für Alltagssituationen
- Tipps zum Umgang mit Fieber, Erkältungen, Bauch- und Verdauungsbeschwerden sowie Hautveränderungen
- Wann Hausmittel und wann ärztliche Abklärung sinnvoll ist

Ziel des Vortrags ist es, Eltern Sicherheit zu geben und das nötige Wissen zu erhalten, um die Handlungssicherheit im Umgang mit häufigen Kinderkrankheiten zu stärken.

Dr. Matthias Komp ist Arzt und Psychotherapeut und vertritt eine anthroposophische, naturheilkundlich medizinische Herangehensweise.

**261-6130** Dienstag, 21.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
Matthias Komp

Gebühr 15,00 Euro

## NEU - Ratgeber für Eltern: atmet mein Kind richtig?

Viele Eltern fragen sich:

Warum hat mein Kind häufig Infekte?

Warum schläft mein Kind schlecht, schnarcht sogar und ist tagsüber müde?

Warum hat mein Kind Sprachprobleme, Zahnfehlstellungen?

Warum hat mein Kind Konzentrations- oder Aufmerksamkeitsstörungen?

All dies steht häufig im Zusammenhang mit einer falschen Atmung - der Mundatmung.

Bei diesem Vortrag erfahren Sie alles Wichtige über die richtige Atmung - die Nasenatmung.

Welche Auswirkungen hat die richtige Atmung auf

- die allgemeine Gesundheit
  - die Entwicklung des Kiefers, Zahnfehlstellungen und die Zahngesundheit
  - die Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit und das Langzeitgedächtnis
  - die Sprachqualität
  - die Schlafqualität
  - die emotionale Stabilität
- und warum ist das so?

Mit Anregungen und Anleitungen für das gemeinsame Üben von Eltern und Kindern.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-2170** Mittwoch, 04.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
Sylvia Jünemann

Gebühr 15,00 Euro



## Zwergennotfälle - Kurs in erster Hilfe am Kind

Anmeldung nur über <https://www.zwergennotfaelle.de/termine/>

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/>

**261-2106** Freitag, 24.04.2026, 17.00 - 21.00 Uhr  
Julia Bönnhoff

Gebühr 65€

The poster features a central illustration of a coffee cup with a heart-shaped latte art design, surrounded by a circular wreath of leaves. Below the wreath, the text reads "Zeit für Dich und Deine Fragen". At the bottom, it says "Jeden Dienstag, ab 14:00 bis 16:00 Uhr in der FBS - Vogthaus". The poster also includes the names of the hosts: Stefanie Sieger (Familien-, Paar- und Schlafberatung) & Jana-Maria Rietzschel (THEKLA® Familienberatung). It shows the FBS logo and provides the address: Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V., Vogthaus, Widerholzstr. 4, 73230 Kirchheim unter Teck, www.fbs-kirchheim.de. A QR code is also present.

## RUND UM DIE ERSTEN JAHRE

### Evo – Baby - Vortrag mit Kind

Baby's Entwicklung aus Sicht der Evolutionspädagogik® für Eltern mit Babies von 0 - 3 Jahren

In den ersten Lebensjahren wird der Grundstein für die Entwicklung eures Kindes gelegt – jeden Tag verbinden eure Kleinen dabei ihr Gehirn auf wichtige Weise.

Ihr erfahrt mehr über die Hintergründe des natürlichen Aufrichtungsprozesses aus Sicht der Evolutionspädagogik® und wie ihr euer Baby optimal bei seiner Entwicklung unterstützen könnt. Gemeinsam machen wir aus Vernetzungsübungen ein lustiges Spiel, trainieren das Gleichgewicht und stärken die Sinne. Mit diesem Wissen gebt ihr eurem Kind ein wertvolles Fundament für seine Zukunft.

Für euch Eltern habe ich viele spannende Anregungen und Informationen aus der Evolutionspädagogik®.

**261-2601** 3 x Montag, 02.03. - 16.03.2026, 9.30 - 10.15 Uhr  
Stephanie Weber Gebühr 42,00 Euro pro Eltern-Kind-Paar

## Grenzen setzen mit Herz - Vortrag mit Kind

Liebevoll Führen im Familienalltag für Eltern mit Kind von 0 - 2 Jahren

„Nein“ sagen fällt oft schwer – und ist trotzdem so wichtig. Grenzen sind kein Liebesentzug, sondern ein Geschenk der Orientierung und Sicherheit.

In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr als Eltern liebevoll und klar führt – ohne Strafen, Drohungen oder Schuldgefühle. Eure Kinder können ihr selbstverständlich mitbringen: Während sie im Raum spielen und beschäftigt sind, habt ihr die Möglichkeit, euch in Ruhe den Kursinhalten zu widmen.

Themen u.a.:

- Warum Kinder Grenzen brauchen
- Wie ihr „Nein“ sagt, ohne laut werden zu müssen
- Konfliktsituationen gelassener meistern
- Wege zum wertschätzenden und gleichzeitig konsequenten Miteinander

Ideal für Eltern, die sich ein harmonisches Familienleben wünschen und gleichzeitig den Blick für ihre eigenen Bedürfnisse nicht verlieren möchten.

Bitte mitbringen: Socken und Getränk

**261-2190** 3 x Mittwoch, 25.03. - 08.04.2026, 9.30 - 11.00 Uhr  
Sophia Pawisa Gebühr 42,00 Euro pro Eltern-Kind-Paar

**261-2192** 3 x Mittwoch, 27.05. - 10.06.2026, 9.30 - 11.00 Uhr  
Sophia Pawisa Gebühr 42,00 Euro pro Eltern-Kind-Paar

**261-2193** 3 x Mittwoch, 08.07. - 22.07.2026, 9.30 - 11.00 Uhr  
Sophia Pawisa Gebühr 42,00 Euro pro Eltern-Kind-Paar

## Erziehung als Team

Bindungsorientierte Erziehung als Paar leben Webinar

Wer erzieht »besser«, und wer macht es »falsch«? Wer begleitet »konsequenter« und wer zu »weich«? Wer verbringt mehr Zeit mit dem Kind und hat weniger Zeit für sich? Wer trägt den Mental und Emotional Load, wer den Financial Load?

Zahlreiche Ratgeber zeigen Eltern heutzutage, wie sie zugewandt mit ihren Kindern umgehen und schwierige Situationen von Anziehen bis Zähneputzen einfühlsam und bindungstärkend auflösen können. Aber was, wenn nicht das Kind, sondern die Partnerperson das Problem ist? Unterschiedliche Sozialisierung, fehlende Rollenmodelle und mangelnde Vereinbarkeit führen häufig zu unterschiedlichen Wissens- und Erfahrungsvorsprüngen – und zu Konflikten, wenn es um den »richtigen« Umgang mit dem Kind geht. Hinter diesen Auseinandersetzungen steckt häufig der Wunsch nach Anerkennung, Wertschätzung und Raum für sich selbst; es geht um Kritik, Überforderung, Erschöpfung und Stress, um Kompromisse und Aufgabenverteilung.

Die erfahrene Paartherapeutin Marga Bielesch kennt aus ihrer Praxis die wiederkehrenden Krisenklassiker von Paaren mit Kindern. Konstruktiv und einfühlsam zeigt sie, wie Eltern mit unterschiedlichen Herangehensweisen und Vorstellungen in der Erziehung umgehen können, um gestärkt aus ihren Konflikten hervorzugehen und zu neuer Leichtigkeit und gegenseitiger Unterstützung im Familienleben zu finden.

Mit zahlreichen Strategien, um miteinander ins Gespräch und gestärkt aus Erziehungskrisen zu kommen.

Marga Bielesch hat zu diesem Thema ein Buch geschrieben, Inhalte daraus werden immer wieder einfließen.

**261-2110** Mittwoch, 11.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Marga Bielesch

Gebühr 15,00 Euro

## Bleib cool, Mama!

Stärke und Leichtigkeit im Familienalltag  
eine Veranstaltung im Rahmen der Frauenkulturtage

Für alle, die sich mehr innere Stärke und Leichtigkeit im Familienalltag wünschen - unabhängig vom Alter der Kinder.

Fühlst Du Dich im Alltag mit deinen Kindern manchmal überfordert, gestresst oder einfach nur müde? Willst Du lernen, wie Du auch in turbulenten Situationen ruhig und klar bleiben kannst? Dann ist dieser Workshop genau das richtige für Dich!

Du lernst, wie Du mit einfachen Methoden mehr Ruhe, Präsenz und Ausgeglichenheit in deinen Familienalltag bringst.

Innere Ruhe trotz Chaos:

- Atem- und Achtsamkeitstechniken
- Umgang mit Wut und emotionalen Ausbrüchen - bei Dir und deinem Kind
- Selbstfürsorge im Elternteil - wie Du Deine Energie schützt
- Gelassen kommunizieren - auch wenn's laut wird

Du bekommst:

- konkrete Werkzeuge, die Du sofort im Alltag anwenden kannst
- Austausch mit anderen Eltern
- eine kleine Auszeit nur für Dich – zum Durchatmen und Auftanken

**261-2161** Samstag, 21.03.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Karina Mammel

Gebühr 25,00 Euro

## Bleib cool, Mama! Bleib cool, Papa!

Gelassenheits-Workshop für Eltern - einzeln oder als Paar

Für alle, die sich mehr innere Stärke und Leichtigkeit im Familienalltag wünschen - unabhängig vom Alter der Kinder.

Fühlst Du Dich im Alltag mit deinen Kindern manchmal überfordert, gestresst oder einfach nur müde? Willst Du lernen, wie Du auch in turbulenten Situationen ruhig und klar bleiben kannst? Dann ist dieser Workshop genau das richtige für Dich!

Du lernst, wie Du mit einfachen Methoden mehr Ruhe, Präsenz und Ausgeglichenheit in deinen Familienalltag bringst.

Innere Ruhe trotz Chaos:

- Atem- und Achtsamkeitstechniken
- Umgang mit Wut und emotionalen Ausbrüchen - bei Dir und deinem Kind
- Selbstfürsorge im Elternteil - wie Du Deine Energie schützt
- Gelassen kommunizieren - auch wenn's laut wird

Du bekommst:

- konkrete Werkzeuge, die Du sofort im Alltag anwenden kannst
- Austausch mit anderen Eltern
- eine kleine Auszeit nur für Dich – zum Durchatmen und Auftanken

**261-2169** Samstag, 13.06.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Karina Mammel

Gebühr 25,00 Euro



## Sternenkinder Elternguppe

Manchmal ist es schwer, die Trauer zu bewältigen und Trost zu finden. Oft bekommt dieser Verlust wenig Raum und viele Eltern fühlen sich allein und unverstanden.

Hier bieten wir eine unterstützende Gemeinschaft und Begleitung für Eltern, die ihr Kind verloren haben.

Wir treffen uns **monatlich** in der FBS.

Es ist jederzeit möglich, zu einzelnen Terminen hinzu zu kommen. Die Treffen sind kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

Der Abend wird begleitet von  
Stefanie Sieger, Familien- und Paarberaterin und Simone Meyer



Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e. V.  
Vogthaus, Widerholzstraße 4, 73230 Kirchheim unter Teck  
Telefon: 07021-92001-0 • Telefax: 07021-2377  
info@fbs-kirchheim.de • www.fbs-kirchheim.de

ALLE ANGEBOTE DER FBS  
FINDEST DU ONLINE



Für wen ist der Workshop geeignet?

Für Mütter, Väter und alle Bezugspersonen, die sich häufig überlastet fühlen, zu viel im Kopf haben oder das Gefühl kennen, gedanklich nie zur Ruhe zu kommen.

Ziel des Workshops

Ihr geht mit mehr Klarheit, einem entspannteren Nervensystem und konkreten nächsten Schritten aus dem Workshop – damit euer Familienalltag leichter und partnerschaftlicher wird.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien

**261-2161** Sonntag, 21.06.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Luisa Knabe

Gebühr 15,00 Euro

## **Erziehen - Lachen - Stressfrei sein**

ein "AHA-Abend" für Eltern

Eltern sein kann schön sein ... aber auch sehr anstrengend. Sie wollen alles richtig machen, Ihre Kinder aufs Beste unterstützen und begleiten und verbiegen sich dabei oft unter Ansprüchen, die zu hoch angesetzt sind.

Kinder brauchen Eltern, die authentisch sind, ihren eigenen Weg und Stil haben, um mit den täglichen Anforderungen umzugehen, und die in der Lage sind, zu entscheiden und kraftvoll zu handeln.

**261-2160** Donnerstag, 16.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Stephanie Weber

Gebühr 15,00 Euro

## **SelbstSicherheit für Kinder**

- ein Seminar mit dem Autor Frieder Knauss samt Einblick in sein neues Buch

Wie können Sie Ihr Kind zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule dabei unterstützen, SelbstSicherer zu werden? Und was bedeutet das überhaupt? Diesen Fragen widmet sich Frieder Knauss in seinem Seminar „Dein SelbstSicheres Kind“ in der FBS Kirchheim am 16.4.2026.

Der Fachwirt für Konfliktmanagement und Selbstverteidigung, Mediator und Theaterpädagoge unterstützt Menschen aller Altersstufen seit vielen Jahren dabei, eine gesunde SelbstSicherheit zu entwickeln.

Zentrale Bedeutung an diesem Abend hat die Einteilung in 'innere' und 'äußere' SelbstSicherheit. Was stärkt Ihr Kind von innen? Wie kann es sich seiner Selbst sicher sein?

Und wie können Sie Ihr Kind nach außen hin stärken, sodass es altersgemäß selbst für seine Sicherheit sorgen kann?

Freuen Sie sich auf einen Abend voller gedanklicher Impulse und praktischer Anregungen. Für mehr SelbstSicherheit – für Sie und Ihr Kind!

**261-4700** Donnerstag, 16.04.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

Frieder Knauss

Gebühr 15,00 Euro

## **Krisen, Quatsch und große Gefühle**

wie unsere Kinder stark fürs Leben werden

Warum ist mein Kind heute eigentlich schon wieder explodiert? Und wie bleibe ich dabei cool?

Willkommen zu einem Elternabend, bei dem es um mehr geht als um gute Ratschläge: Wir sprechen über Resilienz – also das innere „Superheldenkostüm“, das Kinder brauchen, um mit Herausforderungen, Konflikten und Frust gut umzugehen. Und wir schauen auch ehrlich auf unseren eigenen Eltern-Alltag: zwischen liebevollem Begleiten, klaren Grenzen und der Sehnsucht nach einem ruhigen Kaffee.

Mit einem Augenzwinkern, viel Herz und alltagsnahen Ideen werfen wir einen

Blick darauf, wie wir unsere Kinder stark machen können – und dabei die eigene Balance behalten. ?

Für Eltern, die nicht perfekt sein wollen – sondern echt, empathisch und verbunden.

**261-4752** Montag, 27.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Sandra Knoch

Gebühr 15,00 Euro

## **RUND UM DIE MEDIEN IM ALLTAG**

### **Online-Vortrag: Medien im "Kleinkind - und Grundschulalter"**

mit Inke Hummel

Inke Hummel ist Pädagogin M.A., Familienberaterin und Autorin von Ratgebern, Fachtexten und Kinderbüchern. Sie berät Eltern und pädagogische Fachkräfte zu allen Themen rund um Beziehung und Entwicklungspsychologie, um Familien und Institutionen einen stärkenden und schaffbaren Alltag zu ermöglichen.

Medien sind das einschlägige Thema im Kleinkind- und Grundschulalter, weil gerade digitale Medien Eltern so viele Sorgen bereitet und sich dieser Themenkomplex „unschaffbar“ anfühlt. Dabei ist es eigentlich gar nicht so anders als beispielsweise das Thema Ernährung/Gesundheit: Es gibt No Gos, es gibt Handlungstipps, es bleibt aber immer auch ein Restrisiko, das wir Eltern einfach gar nicht in der Hand haben, das aber auch nicht all zu riesig ist.



In ihrem Vortrag stellt Inke Hummel Fakten vor, gibt entwicklungspsychologisches Wissen zur Begleitung und auch zur Suchtprophylaxe bei Kindern mit und stellt Ihnen zahlreiche Tipps vor, wie Sie ihr Kind im Alltag mit kleinen Schritten stark im Umgang gerade mit digitalen Medien machen können.

**Achtung! Anmeldungen müssen bis spätestens 12 Uhr am Tag des Termins eingegangen sein. Eine Bearbeitung späterer Anmeldungen ist leider nicht möglich.**

**261-2115** Montag, 11.05.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

Inke Hummel

Gebühr 15,00 Euro

## **RUND UM NEURODIVERSITÄT UND BESONDERS WAHRNEHMENDE KINDER**

### **Elternabend zu Hochsensibilität**

Hochsensible Kinder verstehen und begleiten – gemeinsam auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und Verbindung im Familienleben. Webinar

Kratzende Socken, zu laute Umgebung, störende Nähte, viel Empathie und starke Gefühle. Dies bringen die meisten Menschen direkt mit dem Begriff Hochsensibilität in Verbindung. Doch was steckt denn eigentlich noch alles in diesem vermeintlich neuen Begriff und was genau verbirgt sich denn nun dahinter? Woran erkenne ich denn, ob mein Kind hochsensibel ist und was bedeutet das für unser Familienleben?

Gemeinsam wollen wir dem Konstrukt der Hochsensibilität auf den Grund gehen und beleuchten, welch bunte Vielfalt und großartigen Potenziale dahinter verborgen liegen. Wir schauen, was zu einem stressarmen und friedvollen Familienalltag beitragen kann und wie möglichen Herausforderungen kreativ und in Verbindung begegnet werden darf. Denn für alle Eltern hochsensibler Kinder ist eine Frage dabei wichtig: Wie können wir unser Kind / unsere Kinder besser verstehen und für diese Welt nachhaltig stärken? Und dabei im Blick zu nehmen, was die Familie ressourcenorientiert unterstützen kann, um den Bedürfnissen aller bindungsstark und wertschätzend zu begegnen.

**261-2100** Mittwoch, 04.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Franziska Krebs

Gebühr 15,00 Euro



## RUND UM DIE PUBERTÄT

### Abenteuer Pubertät - Als Eltern in Beziehung bleiben

2 Themenabende

„Ich hab kein Bock“, schreit Leo und knallt seine Zimmertür zu. Seit ein paar Monaten flippt der 13-Jährige bei jeder Kleinigkeit aus, ist launisch, überempfindlich und rebellisch. Kein Wunder, dass das Familienleben mit pubertierenden Kindern als Herausforderung gesehen wird. Chillen, chatten, zocken, shoppen... steht ganz vorne bei den Lieblingsaktivitäten der Jungs und Mädels. Gemeinsame Aktivitäten mit den Eltern oder Mithilfe im Haushalt stehen meist hinten an.

Wie können Mütter und Väter trotz der Veränderungen in Beziehung bleiben? Wie kann die Balance gelingen zwischen Halt geben und Loslassen einüben? Dieser zweiteilige Elternkurs unterstützt Eltern dabei, die Zeit der Pubertät bewusst, klar und zugleich gelassen zu gestalten. Die Inhalte der Abende basieren auf dem Kurskonzept „Kess erziehen“. Eine ehemalige Teilnehmerin sagt über den Kurs: „Ich achte mehr darauf, Eskalationsfallen zu vermeiden, indem ich mir meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche bewusster mache. Durch das Hineinversetzen in den Jugendlichen, sind z.T. erstaunlich positive Veränderungen möglich. Ich habe nun mehr Gelassenheit, mehr Verständnis, mehr Freude!“ Kess-erziehen ist ein Elternkurs, der auf der Grundlage der Individualpsychologie (von Alfred Adler) viele praktische Anregungen für das Zusammenleben in der Familie gibt. Entscheidend ist dabei die Haltung: K wie kooperativ – E wie ermutigend – S wie sozial – S wie situationsorientiert. Mehr Infos unter [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de).

Thema des 1. Abends: Lebenswelten ändern sich - Als Eltern Basislager sein

Thema des 2. Abends: Konflikte entschärfen - als Eltern Position beziehen

**261-2153** 2 x Montag, 09.03. - 23.03.2026, 19.30 - 21.30 Uhr  
Ute Rieck  
Gebühr 40,00 Euro  
für Paare 75,00 Euro

und warum diese Veränderungen zu Stimmungsschwankungen, impulsivem Verhalten und Unsicherheiten führen können. Gleichzeitig geben wir praktische Tipps und Methoden an die Hand, um die Kommunikation mit pubertierenden Jugendlichen zu erleichtern.

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Pädagog\*innen und alle, die mehr über die faszinierenden Prozesse im Gehirn während der Pubertät erfahren möchten.

Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie wir Jugendliche in ihrer Entwicklung unterstützen und eine positive Beziehung aufbauen können.

**261-2105** Mittwoch, 11.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
Joachim Elger, Anna Reinkowski  
Gebühr 15,00 Euro

### Meine Söhne - mein Abenteuer. Muttersein mit Herz, Haltung und Gelassenheit

Workshop an 2 Tagen

Teenager-Jungs – laut, cool, lässig... wir lieben sie und sind stolz auf jeden einzelnen – und manchmal sind sie einfach auch anstrengend. Kennst du das? Dann bist du hier goldrichtig!

In diesem Workshop schaffen wir einen geschützten Raum nur für uns Jungs-Mamas, um durchzutauschen, uns auszutauschen und aufzutanken. Gemeinsam schauen wir darauf, welche besonderen Qualitäten wir brauchen, um den „männerdominierten“ Alltag souverän zu meistern. Was stärkt dich, wenn du dich manchmal „allein auf weiter Flur“ fühlst? Und wie kannst du „du“ bleiben, auch wenn es um dich herum testosteronelastig zugeht?

Du bekommst Impulse, fachlichen Input und jede Menge Ideen, die dir deinen Alltag leichter machen. Wir schauen auf deine vielen Rollen: Mama, Partnerin, Ehefrau – und Frau. Wo wirst du wirklich gebraucht? Wofür bist du zuständig – und wofür nicht (mehr)? Wie gelingt dir ein guter Ausgleich zwischen der lauten Jungs-Welt und deiner eigenen Weiblichkeit? Und wo darf dein Frau-Sein im Familienleben (und ja, auch im Badezimmer!) ihren Platz behalten?

Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach Kraftquellen, nach Momenten, in denen du dir selbst Gutes tun kannst. Denn gerade als Jungs-Mama ist es wichtig, gut für dich zu sorgen. Natürlich darf auch der Humor nicht fehlen. Lachen ist oft der beste Weg, den alltäglichen Wahnsinn entspannter zu nehmen und gleichzeitig ein liebevolles, gelassenes Vorbild zu bleiben. Und zum Schluss stellen wir die Frage: Was können wir von unseren Söhnen lernen? Wo sind sie uns voraus? Zum Beispiel uns was zu gönnen.

Dieser Workshop eröffnet dir Möglichkeitsräume – für jetzt und für die Zukunft. Gönn dir diese Auszeit voller Inspiration und stärke damit dich und deine Familie. Es lohnt sich!

**261-2154** 2 x Freitag - Samstag, 24.04.-25.04.2026, 19.30 - 21.30 Uhr  
Ute Rieck  
Gebühr 40,00 Euro  
für Paare 75,00 Euro

**pr·familia**

### Online Lesung - Ursula Frühe: "Neuronengewitter"

ein Themenabend über ADHS mit offener Fragerunde  
AndersDenkenHörenSein

ADHS - vier verflixte Buchstaben, die kontroverse Diskussionen auslösen und zu denen jeder eine Meinung hat, obwohl „nur“ 5 Prozent der Kinder tatsächlich betroffen sind.

Für sie und ihre Familien sind sie allerdings lebensbestimmend.

Diese vier Buchstaben stehen derzeit für viele Missverständnisse, Mythen, sowie alternative Fakten, die Eltern das Leben mit ADHS-Kindern zusätzlich erschweren.

Warum ist das so? Wie kann es sein, dass diese sogenannte „Modediagnose“ derart hitzige Debatten auslöst?

Ausgehend von ihrem gerade erschienenen Buch „Neuronengewitter“, das ehrlich und sehr persönlich von den Erfahrungen einer Familie mit zwei betroffenen Kindern berichtet (inklusive eines Vorwortes von Prof. Dr. Andreas Reif, Experte für adulte ADHS), möchte die Autorin Ursula Frühe nach einer kurzen Lesung eine offene Gesprächsrunde anbieten, um so manch einem der kursierenden Klischees auf die Schliche zu kommen, offene Fragen zu klären und vor allem, um betroffene Familien zu stärken.

Auch interessiertes pädagogisches Personal und alle anderen, die indirekt von der Diagnose ADHS mit-betroffen sind, sind herzlich willkommen.

**261-2157** Mittwoch, 29.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Ursula Frühe

Gebühr 15,00 Euro

# RUND UM DIE GEBURT UND DEN FAMILIENSTART

## GEBURTSVORBEREITUNG

### Freude auf ein Geschwisterchen

für werdende Geschwisterkinder zwischen 2 und 8 Jahren mit Mamas (ab der 32. Schwangerschaftswoche)

Ihr seid zwischen zwei und acht Jahren alt und werdet demnächst große Schwester oder großer Bruder? Wie toll !

Dann lade ich euch ein mit mir zusammen mal zu schauen, was ein Baby so den ganzen Tag macht.

In Begleitung eurer Mama (idealerweise ab der 32.

Schwangerschaftswoche) werdet ihr anhand von verschiedenen Anschauungsmaterialien den Umgang mit dem Baby lernen und staunen, was ein Baby schon alles kann. Vielleicht reicht die Zeit auch noch, um ein kleines Willkommensgeschenk für das neue Geschwisterchen zu basteln.

Ich freue mich auf euch.

Bitte mitbringen: Gerne eine Puppe oder Kuscheltier mitbringen

**261-2240** Samstag, 25.04.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Ute Richter

Gebühr 15,00 Euro

### 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 92,- Euro erstattet. Die Hebamme rechnet nach privater Hebammegebührenordnung 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

**261-2254** Freitag, 17.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 18.04.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

Luzia Brühlmeier-Zurowski

Gebühr 92,00 Euro

Partner 100,00 Euro

**261-2255** Freitag, 19.06.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 20.06.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 21.06.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

Luzia Brühlmeier-Zurowski

Gebühr 92,00 Euro

Partner 100,00 Euro

Bitte mitbringen: Socken, Decke, bequeme Kleidung, Schreibutensilien

**261-2257** Montag, 09.03. - 20.04.2026, 17.30 - 19.30 Uhr

Sulamith Schiller

Gebühr 100,50 Euro

Mit dem Kirchheimer  
Stadtpass bezahlen Sie bei  
der FBS nur die Hälfte

für alle Kinderkurse und Eltern-Kind-Angebote



Ob Basteln für Kinder oder Pekip, Lefino oder Kindertanzen, wenn Sie bei der Anmeldung den Kirchheimer Stadtpass vorlegen, erhalten Sie auf die Kursgebühr einen Nachlass von 50 %.

Bei allen anderen Kursen  
der FBS beträgt der Nachlass 25 %.



## KÖRPERERFAHRUNG FÜR SCHWANGERE



### Yoga für Schwangere

Kräftigung und Entspannung in einem Atemzug

Lasse dich ganz bewusst mit Bewegung, Atem und Entspannung auf die Veränderungen im Körper ein. So kann dir regelmäßiges Yoga mit speziellen Übungen Beweglichkeit und Geschmeidigkeit schenken und dich mental und seelisch unterstützen.

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Muskulatur
- Reduzierung von Verspannung und Stress
- Kennenlernen des Beckenbodens
- bewusstes Atmen – auch in Vorbereitung auf die Geburt
- Austausch und Freude am gemeinsamen Praktizieren

Geeignet für Anfängerinnen und Yoga-Erfahrene

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Decke

**261-2350** 5 x Montag, 23.02. - 23.03.2026, 17.30 - 18.45 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr 62,50 Euro

**261-2351** 5 x Dienstag, 24.02. - 24.03.2026, 8.45 - 10.00 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr 62,50 Euro

<b>261-2352</b>	5 x Montag, 13.04. - 18.05.2026, 17.30 - 18.45 Uhr Clarissa Köpfer Nicht am 20.04.2026	Gebühr 62,50 Euro
<b>261-2353</b>	6 x Dienstag, 14.04. - 19.05.2026, 8.45 - 10.00 Uhr Clarissa Köpfer	Gebühr 75,00 Euro
<b>261-2354</b>	6 x Montag, 08.06. - 13.07.2026, 17.30 - 18.45 Uhr Clarissa Köpfer	Gebühr 75,00 Euro
<b>261-2355</b>	6 x Dienstag, 09.06. - 14.07.2026, 8.45 - 10.00 Uhr Clarissa Köpfer	Gebühr 75,00 Euro
<b>261-2356</b>	5 x Montag, 20.07. - 17.08.2026, 17.30 - 18.45 Uhr Clarissa Köpfer	Gebühr 62,50 Euro
<b>261-2357</b>	5 x Dienstag, 21.07. - 18.08.2026, 8.45 - 10.00 Uhr Clarissa Köpfer	Gebühr 62,50 Euro

## SÄUGLINGSPFLEGE

### Wir erwarten ein Kind - Säuglingspflege kompakt

Sicherer Umgang mit dem Säugling

Wir lernen vieles über Bedürfnisse des Kindes, seine körperlichen, seelischen Bedürfnisse wie Wickeln, Baden, allgemeine Körperpflege kennen.

Aber auch - Trösten, Beruhigen, Halt geben, ein entspannter Umgang und Sicherheit gewinnen im Umgang mit dem Baby

Weiteres:

- Babyausstattung - was brauchen wir wirklich?
- Knästhetik infant handling - was bringen Babys an Bewegungsmuster und Fähigkeiten mit ?
- Stillen und Ernährung
- Schwangerschaft, Ernährung, Brustpflege.
- Vorsorgeuntersuchung
- wann zum Kinderarzt
- Die wichtigsten Mittel in der Kinderapotheke
- Tragetuch/Manduca

Wir üben an Babypuppen

Der Kurs beinhaltet 1 Stunde Pause

<b>261-2450</b>	Samstag, 07.03.2026, 9.30 - 16.30 Uhr Monika Prawitt	Gebühr 48,00 Euro pro Person
-----------------	---	------------------------------

<b>261-2451</b>	Samstag, 25.04.2026, 9.30 - 16.30 Uhr Monika Prawitt	Gebühr 48,00 Euro pro Person
<b>261-2452</b>	Samstag, 04.07.2026, 9.30 - 16.30 Uhr Monika Prawitt	Gebühr 48,00 Euro pro Person

## RÜCKBILDUNG

### Rückbildungsgymnastik - ohne Babys

Rückbildungsgymnastik ist ein erster Schritt, nach Schwangerschaft und Geburt zu einem guten Körgefühl 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 Hebammegebührenordnung direkt mit den Kursteilnehmerinnen ab. Auch nicht besuchte Kursstunden werden in Rechnung gestellt.

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



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

<b>261-2555</b>	8 x Dienstag, 03.03. - 05.05.2026, 18.30 - 19.45 Uhr Luzia Brühlmeier-Zurowski	Gebühr 83,60 Euro
<b>261-2558</b>	8 x Dienstag, 14.04. - 23.06.2026, 17.00 - 18.15 Uhr Luzia Brühlmeier-Zurowski	Gebühr 83,60 Euro
<b>261-2559</b>	8 x Dienstag, 09.06. - 28.07.2026, 18.30 - 19.45 Uhr Luzia Brühlmeier-Zurowski	Gebühr 83,60 Euro

### Rückbildungsfitness Dienstagskurs

Teilnahme mit Baby

Die 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

Teilnahme mit Baby (das Kind sollte bei Kursstart unter 6 Monate alt sein um die Voraussetzungen der Krankenkasse zu erfüllen)

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

<b>261-2560</b>	8 x Dienstag, 10.03. - 28.04.2026, 10.30 - 11.15 Uhr Jennifer Forzano	Gebühr 88,00 Euro
	Info: findet auch in den Ferien statt	
<b>261-2561</b>	8 x Dienstag, 05.05. - 23.06.2026, 10.30 - 11.15 Uhr Jennifer Forzano	Gebühr 88,00 Euro
	Info: in den Ferien findet der Kurs nur online statt	
<b>261-2562</b>	8 x Dienstag, 09.06. - 28.07.2026, 9.30 - 10.15 Uhr Jennifer Forzano	Gebühr 88,00 Euro
	Info: in den Ferien findet der Kurs nur online statt	

## Rückbildungs -Yoga mit Baby



Kräftigung und Entspannung in einem Atemzug

### RÜCKBILDUNGS-YOGA MIT BABY

Ein guter Zeitpunkt, um mit gezielter Rückbildung den Körper zu unterstützen, sind ca. 6 – 8 Wochen nach der Geburt und nach Ende des Wochenbettes. Ab jetzt kannst du beginnen, deine körperliche Kraft wieder aufzubauen, deine Vitalität und Stabilität zu fördern.

Wir werden mit gezielten Übungen den Beckenboden erspüren und stärken sowie Bein-, Po-, Bauch- und Rumpfmuskelkultur aktivieren. Kombiniert mit angenehmer Dehnung und Lockerung verspannter Bereiche, z.B. Schultern, Nacken, Armen und Rücken und Atemtechniken sowie Entspannung und Meditation, ist dies eine ganzheitliche Erfahrung für dich.

Ergänzt wird dies durch wirkungsvolle Atemtechniken, Achtsamkeit und Entspannung. Dabei geht es auch darum, wertvolle Momente für Dich und dein Baby zu erfahren, einfach zu Sein ohne irgendwas zu müssen.

Rückbildungsyoga ist eine wertvolle Ergänzung zum Rückbildungskurs, die Dich ganzheitlich stärkt und begleitet.

Gerne komme mit deinem Baby und erlebe diese Zeit gemeinsam: Augen- und Körperkontakt, gerne Stillen, gemeinsame Zeit in einem geschützten Raum für Gemeinschaft, Austausch und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Decke

**261-2570** 5 x Dienstag, 24.02. - 24.03.2026, 10.30 - 11.45 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 62,50 Euro

**261-2571** 6 x Dienstag, 14.04. - 19.05.2026, 10.30 - 11.45 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 75,00 Euro

**261-2572** 6 x Dienstag, 09.06. - 14.07.2026, 10.30 - 11.45 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 75,00 Euro

**261-2573** 5 x Dienstag, 21.07. - 18.08.2026, 10.30 - 11.45 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 62,50 Euro

## ELTERN UND KINDER AKTIV

### THEKLA, LEFINO & QEKK

#### THEKLA ® "herznah" Bindungs- und Spielraum

Jedes Kind ist individuell und darf sich auch genauso entwickeln. THEKLA Herznah® ist ein bindungs- und beziehungsorientiertes Kurskonzept für Familien mit 3 bis 11 Monate alten Babys. Jedes Kind ist wunderbar, und zwar genauso wie es ist. Damit sich ein Kind gut entwickeln kann benötigt es eine zugewandte Umgangsweise seiner Eltern. So kann es sich geborgen fühlen und ihm wird eine innere Sicherheit vermittelt. Damit ein Kind seine Selbstwirksamkeit beim Bewegen und Spielen genießen kann, braucht es Eltern, die in seine individuelle Entwicklung und seinen inneren Bauplan vertrauen. Im THEKLA Herznah Kurs möchten wir Eltern genau in diesem Punkt bestärken und sie ermutigen ihr Kind zu beobachten, damit sie erkennen was es zum Wachsen braucht.



Die einzelnen Kursthemen: Bindung, Geborgen auf Mamas Arm, Kinästhetik Infant Handling, Schlafentwicklung, Beikost/Breifrei/Stillen, kindliche Entwicklung kindliches Temperament, weinen die Überlebensstrategie, Trost, Fremdels, Babysignale, die Bedeutung des Spielens und viele Anregungen

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

#### für Babys geboren Juni '25 - Aug. '25 Folgekurs

**261-3262** 9 x Donnerstag, 26.02. - 21.05.2026, 9.20 - 10.30 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 117,00 Euro

#### für Babys geboren im Januar '26 - Februar '26 Neu!

**261-3263** 5 x Donnerstag, 11.06. - 09.07.2026, 9.20 - 10.30 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 65,00 Euro

#### für Babys geboren April-Mai '25 Folgekurs

**261-3264** 4 x Donnerstag, 26.02. - 26.03.2026, 10.45 - 11.55 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 52,00 Euro

#### für Babys geboren November '25 - Dezember '25 Neu!

**261-3265** 10 x Donnerstag, 16.04. - 09.07.2026, 10.45 - 11.55 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 130,00 Euro

#### für Babys geboren September - Oktober '26 Neu!

**261-3267** 7 x Freitag, 27.02. - 08.05.2026, 10.30 - 11.40 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 91,00 Euro

#### für Babys geboren September - Oktober '25 Folgekurs

**261-3269** 7 x Freitag, 12.06. - 24.07.2026, 10.30 - 11.40 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 91,00 Euro

## Papa-Treff

Seid ihr Papas, die gerne Zeit mit anderen Vätern und ihren Kindern verbringen?  
Dann seid ihr hier genau richtig!



Treffpunkt ist immer in der FBS im Vogthaus und aktuelle Infos gibt's auch auf Instagram!

Der Treff wird von Christoph Dehmer und Thomas Uptmoor begleitet.



Weitere Infos:  
Der Papa-Treff ist kostenfrei und unverbindlich.  
Komm einfach vorbei!



## THEKLA ® Bindungs - und Spielraum

für kleine Entdecker im Alter von 10-36 Monaten Neu!

Die Zeit zwischen dem 10.und 36. Lebensmonat ist spannend, voller Bewegung, Spiel und Leben.Vom Krabbeln kommt das Kind zum Laufen, die ersten Worte bilden sich und der eigene Wille des Kindes beginnt sich zu formen.Wir halten kein Baby mehr auf dem Arm, sondern haben einen kleinen Entdecker mit eigenem Willen bei uns. „Lass mich, umfass mich“

Ein Hauptelement des Kurses ist die Tuchschaukel: Sie symbolisiert den Wechsel zwischen dem Willen nach Autonomie des Kindes im 2. Lebensjahr und die Sehnsucht nach Sicherheit und gehalten werden in Mamas oder Papas Armen. Die Entwicklung eines gesunden Körpergefühls, einer starken Bindung zu den Eltern und das Gefühl so angenommen zu werden wie man ist, macht aus unseren Kleinen starke und gesunde Kinder. Für Kinder ist es entscheidend neuen Erfahrungen in Geborgenheit und ohne Druck von außen sammeln zu können.

Die Kursinhalte sind beispielsweise:- Bewegungslandschaften, Kreativangebote – Themenrunden zu pädagogischen Themen wie Autonomiephase,Trocken werden, Familienalltag, Gewaltfreie Kommunikation, KiTa Eingewöhnung uvm. THEKLA ist bunt und kommt von Herzen, wir wollen Kinder begleiten und Eltern bestärken.

Im Kurs wird Schönes für Entdecker gebastelt.

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

- 261-3266** 7 x Freitag, 27.02. - 08.05.2026, 9.00 - 10.10 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 98,00 Euro incl. 7,- Bastelmanual
- 261-3268** 7 x Freitag, 12.06. - 24.07.2026, 9.00 - 10.10 Uhr  
Anja Mühlhäuser Gebühr 98,00 Euro incl. 7,- Bastelmanual
- 261-3270** 10 x Donnerstag, 26.02. - 21.05.2026, 9.30 - 10.45 Uhr  
Vanessa Uptmoor Gebühr 137,00 Euro incl. 7,- Bastelmanual

## LEFino - Bewegungs-, Sinnes- und Spielprogramm für Säuglinge



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. "Eltern und Babys aktiv" ist der Leitsatz dieses Programms.

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 Eltern 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 als Unterlage für dein Baby, Getränk für Mama oder Papa

für Nov. Dez. 2025 Geborene Neu!

- 261-3250** 8 x Freitag, 17.04. - 03.07.2026, 9.00 - 10.30 Uhr  
Monika Prawitt Gebühr 104,00 Euro

für Januar - Februar 2026 Geborene Neu!

- 261-3251** 8 x Freitag, 17.04. - 03.07.2026, 10.45 - 12.15 Uhr  
Monika Prawitt Gebühr 104,00 Euro

für Mai - Juni '25 Geborene Folgekurs

- 261-3274** 8 x Montag, 23.02. - 27.04.2026, 10.45 - 12.15 Uhr  
Susanne Eßwein Gebühr 104,00 Euro

für Feb.- März '26 Geborene Neu!

- 261-3275** 11 x Montag, 04.05. - 27.07.2026, 10.45 - 12.15 Uhr  
Susanne Eßwein Gebühr 143,00 Euro

für August - Oktober '25 Geborene Folgekurs

- 261-3285** 10 x Montag, 23.02. - 11.05.2026, 9.00 - 10.30 Uhr  
Susanne Eßwein Gebühr 130,00 Euro

für August - Oktober '25 Geborene Folgekurs

- 261-3286** 9 x Montag, 18.05. - 27.07.2026, 9.00 - 10.30 Uhr  
Susanne Eßwein Gebühr 117,00 Euro

## QEKK - Spielezeit für Babys



Entwicklungsbegleitung mit Raum und Zeit  
für September - Oktober '25 Geborene Folgekurs

Das Kurskonzept QEKK basiert auf dem bindungs- und beziehungsorientierten Umgang mit Kindern und orientiert sich an aktueller Forschung. Basis des Kurskonzeptes bilden Elemente aus der Pädagogik von Emmi Pikler, Maria Montessori, Herbert Renz-Polster, Remo Largo und Jesper Juul.

Im Kurs stehen die ungestörte Bewegungsentwicklung in sicherer Umgebung, die beziehungsvolle Pflege sowie das wertfreie Zuschauen im Vordergrund. Der Kurs unterstützt Eltern darin, die kleinen und großen Entwicklungsschritte ihres Kindes zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, altersgerechte Spiel- und Bewegungsmaterialien, die ihrer Entwicklungsphase entsprechen, selbst zu erkunden und auszuprobieren und sich mit all ihren Sinnen zu entfalten. Zudem werden verschiedene Elternthemen aufgegriffen, beispielsweise die Säuglingspflege und das Erkennen und Achten der Bedürfnisse von Babys. Gemeinsames Singen und Spielen runden das Kursangebot ab und auch der Erfahrungsaustausch und das Kontakteknüpfen der Eltern kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Getränk für Dich und Dein Kind, bequeme Kleidung und Unterlage für dein Kind

- 261-3277** 10 x Montag, 23.02. - 11.05.2026, 15.00 - 16.00 Uhr  
Elisabeth (Lisa) Eßwein-loannou Gebühr 130,00 Euro

- 261-3278** 9 x Montag, 18.05. - 27.07.2026, 15.00 - 16.00 Uhr  
Elisabeth (Lisa) Eßwein-loannou Gebühr 117,00 Euro



## FIT UND ENTSpannt MIT KIND

### Fit mit dem Buggy/Trage an der frischen Luft

Outdoor Mamafitness



Für Mütter ohne oder mit Kindern im Alter ab 6 Wochen bis zum Ende der Buggyzeit.

Fit mit dem Buggy/Trage ist ein Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert wird aber auch möglich mit der Babytrage.

Mit Ausdauer- Kraft- und Entspannungstraining wird die Fettverbrennung angekurbelt und deine Energie zurückgeholt! Im Schwerpunkt liegt immer der Beckenboden und die Körpermitte, die nach den Strapazen der Geburt wieder in Form gebracht werden müssen. Bei regelmäßiger Teilnahme, verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung, bringt dieses Training langfristige Erfolge ohne Jojo-Effekt!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Treffpunkt am Ziegelwasen Parkplatz im hinteren Bereich in Kirchheim Teck

Bitte mitbringen: Kinderwagen/Babytrage, eine Fitnessmatte

**261-3314** 8 x Montag, 13.04. - 15.06.2026, 10.30 - 11.15 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 92,00 Euro

### Mama & Baby Yoga für Babys bis 18 Monate

DU und dein Kind

Gezielte Übungen zur Rückbildung nach der Geburt fördern das körperliche und geistige Wohlbefinden. Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur werden langsam wieder aufgebaut, dabei wird dein Baby spielerisch mit eingebunden.

Empfohlen ab 10 Wochen nach Geburt.

Bitte mitbringen: Krabbeldecke (Matten sind vorhanden)

**261-3350** 10 x Dienstag, 24.02. - 19.05.2026, 9.15 - 10.00 Uhr  
Saskia Austen Gebühr 105,00 Euro

**261-3351** 8 x Dienstag, 09.06. - 28.07.2026, 9.15 - 10.00 Uhr  
Saskia Austen Gebühr 84,00 Euro

### Fit mit Baby/Kleinkind

Afterbabybody, Training, Womenletics



Fit mit Baby 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 Ausdauerteil 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: Trage, großes Handtuch für die Gymnastikmatte

Feb.-April Donnerstagskurs  
**261-3361** 6 x Donnerstag, 26.02. - 02.04.2026, 10.30 - 11.15 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 66,00 Euro

Mai - Juni Donnerstagskurs  
**261-3362** 6 x Donnerstag, 30.04. - 25.06.2026, 10.30 - 11.15 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 66,00 Euro

Juli Donnerstagskurs  
**261-3363** 5 x Donnerstag, 02.07. - 30.07.2026, 10.30 - 11.15 Uhr  
Jennifer Forzano Gebühr 55,00 Euro

### Zumbini®- Tanz, Gesang, Bewegung, Musik für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre

Gemeinsam mit einer Begleitperson bewegt sich das Kind zu lateinamerikanischen Rhythmen in spanischer, englischer und deutscher Sprache. Durch Tanzen, Singen und die Bewegung mit und ohne Spielzubehör oder Instrumenten werden beide Gehirnhälften stimuliert und die motorischen Fähigkeiten sowie Balance und tänzerische Fähigkeiten spielerisch erlernt. Das Programm ist so aufgebaut, dass Kinder im Alter von 3 Monaten-4 Jahren gemeinsam am Kurs teilnehmen können (perfekt also auch für Geschwisterkinder!). Zahlen nur 50% Zumbini bietet Spaß und Freude für Kind(er) und Begleitung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportschuhe/Rutschsöckchen und Kleidung für Eltern und Kind, sowie etwas zu trinken

**261-3387** 8 x Freitag, 30.01. - 27.03.2026, 10.00 - 10.45 Uhr

Nida Ozan

Gebühr 56,00 Euro  
Geschwister zahlen 50%

**261-3388** 8 x Freitag, 30.01. - 27.03.2026, 11.00 - 11.45 Uhr

Nida Ozan

Gebühr 56,00 Euro  
Geschwister zahlen 50%

**261-3389** 7 x Freitag, 17.04. - 26.06.2026, 10.00 - 10.45 Uhr

Nida Ozan

Gebühr 49,00 Euro  
Geschwister zahlen 50%

**261-3390** 7 x Freitag, 17.04. - 26.06.2026, 11.00 - 11.45 Uhr

Nida Ozan

Gebühr 49,00 Euro  
Geschwister zahlen 50%

Nicht am 08.05.26

## BEWEGUNG FÜR KINDER BIS 3 JAHRE

### Bewegungkids - Psychomotorische Frühförderung f. Mütter/Väter mit Kindern

im Alter von 1 - 2 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.

**261-3451** 15 x Donnerstag, 26.02. - 09.07.2026, 9.10 - 10.10 Uhr  
Sarah Haussmann Gebühr 139,90 Euro  
In der Gebühr sind 4,- Materialkosten enthalten

**261-3452** 15 x Donnerstag, 26.02. - 09.07.2026, 10.15 - 11.15 Uhr  
Sarah Haussmann Gebühr 139,90 Euro  
In der Gebühr sind 4,- Materialkosten enthalten

## Purzelturnen für die Kleinen

Für Kinder von 1-2 Jahren

Mit Begleitung, gerne Großeltern, jede Begleitperson ist willkommen

Beim Purzelturnen treffen sich unsere Kleinsten einmal wöchentlich mit einer Begleitperson um vieles zu erkunden und sich in Bewegung auszuprobieren. Im ZaB befindet sich eine Sproßenwand, Kisten, Balancierbänke und viele Matten und Polsterelemente, die große Anzahl an Sinnes - und Bewegungsmaterialien runden das Angebot ab.

Die Kinder erfahren:

- Spaß an der Bewegung, Bewegungssicherheit
- Bindung zur Begleitperson
- verbessern Koordination und Geschick
- Förderung der Wahrnehmung
- erweitern soziale Beziehung und Empathie

Bitte mitbringen: rutschfeste Schuhe oder Socken

**261-3460** 15 x Mittwoch, 25.02. - 15.07.2026, 14.00 - 15.00 Uhr  
Sandra Rosciano Gebühr 150,00 Euro  
Nicht am 24.06. und 01.07.2026

**261-3461** 15 x Mittwoch, 25.02. - 15.07.2026, 15.10 - 16.10 Uhr  
Sandra Rosciano Gebühr 150,00 Euro  
Nicht am 24.06. und 01.07.2026

**261-3462** 15 x Mittwoch, 25.02. - 15.07.2026, 16.15 - 17.15 Uhr  
Sandra Rosciano Gebühr 150,00 Euro  
Nicht am 24.06. und 01.07.2026

musikalische Erziehung wirkt sich positiv auf die ganzheitliche Entwicklung aus.

Bitte mitbringen: Tuch als Unterlage

**261-3555** 10 x Mittwoch, 04.03. - 20.05.2026, 16.30 - 17.30 Uhr  
Nora Kehl Gebühr 80,00 Euro

## 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 Rhythmussspiele 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

**261-3550** 17 x Dienstag, 24.02. - 14.07.2026, 9.15 - 10.00 Uhr  
Cornelia Schmid Gebühr 102,00 Euro

**261-3551** 17 x Dienstag, 24.02. - 14.07.2026, 10.10 - 10.55 Uhr  
Cornelia Schmid Gebühr 102,00 Euro

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.

Gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat

Bitte mitbringen: Vesper und Hausschuhe

**261-3606** 15 x Freitag, 27.02. - 17.07.2026, 9.30 - 11.30 Uhr  
Olga Izotova ohne Gebühr

## Zwillingstreff - Mehrlingstreff



Ein Zwillingstreff für Mütter ist eine Gelegenheit für Mütter mit ihren Zwillingen zwischen 0-3 Jahren, sich in einer unterstützenden und offenen Umgebung auszutauschen. Bei diesen Treffen können die Mütter ihre Erfahrungen teilen, Herausforderungen besprechen und wertvolle Tipps weitergeben, die speziell auf die Bedürfnisse von Zwillingsmüttern zugeschnitten sind.

Die Themen reichen oft von der praktischen Alltagsbewältigung – wie der Organisation von Schlafenszeiten, Mahlzeiten und gemeinsamen Aktivitäten – bis hin zu emotionalen Aspekten wie der besonderen Bindung zu Zwillingen oder der Bewältigung von Überforderung. Mütter können voneinander lernen, sich gegenseitig stärken und ein Netzwerk aufbauen, das den Austausch von Ressourcen, Ideen und Ratschlägen fördert.

Der Zwillingstreff bietet eine entspannte Atmosphäre, in der Mütter nicht nur ihre Sorgen und Herausforderungen teilen können, sondern auch die Freuden und besonderen Momente des Zwillingseins miteinander erleben. Oft entstehen hier Freundschaften, die über das Treffen hinausreichen, und eine starke Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt. Mehrlinge sind natürlich auch Herzlich Willkommen.

Anmeldung erforderlich. Bitte Namen und Geburtsdatum der Kinder bei Anmeldung angeben.

Gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat

**14 täglich** donnerstags, von 15.30 - 17.00 Uhr  
Olga Izotova, Nora Kehl ohne Gebühr

## MUSIK

### Musikmäuschen

Geburtsdatum: Mai - Juli 2025

Musikmäuschen für Babys lädt Babys unter 1 Jahr und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung in dreierlei Hinsicht: für Körper, Seele und Gehirn.

Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele, sowie tanzen können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen ihre angeborene musikalische Sprache entdecken und Freude daran finden. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln und Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge. Eine

## MINI-CLUB, KRABBELGRUPPEN UND TREFFS



### Spielgruppe für russischsprachige Familien

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

## 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 Kindergartenentritt.

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.

Gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat

Bitte mitbringen: Vesper und Hausschuhe

**261-3657** 10 x Dienstag, 03.03. - 19.05.2026, 9.30 - 11.30 Uhr

Irina Tancu-Dutt

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/Tee kommt hier nicht zu kurz.

Darüber hinaus bietet die Kursleitung passende Spiel- und Bastelangebote und gemeinsames Singen an.

Bitte mitbringen: kleine Decke, kleiner Snack

**261-3658** 10 x Donnerstag, 26.02. - 21.05.2026, 9.15 - 11.15 Uhr

Jasmin Kugel

Gebühr 152,00 Euro

## Mini-Club - für Kleinkinder im Alter von 1,5 bis 3 Jahren mit Begleitung

Mittwochvormittag

In den Gruppen trefft ihr euch 1 mal wöchentlich gemeinsam mit euren Kleinkindern im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren.

Die Gruppe bietet:

- für eure Kinder die Möglichkeit, in einer Gruppe Kontakt aufzunehmen
- Anregung ihrer Fantasie und ausgewählte Spielangebote, die auf das jeweilige Alter und die Bedürfnisse eurer Kinder abgestimmt sind
- Auch der Austausch für euch (Groß-) Eltern bei einer Tasse Kaffee/Tee kommt hier nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Vesper und Hausschuhe

**261-3655** 10 x Mittwoch, 25.02. - 13.05.2026, 9.15 - 11.15 Uhr

Jasmin Kugel

Gebühr 152,00 Euro



## Kinderwunsch-Gruppe

DU wünschst dir ein Kind und suchst den Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen machen? In unserer Kinderwunsch-Gruppe findest du einen sicheren Raum, um dich über deine Wünsche, Hoffnungen und Herausforderungen auszutauschen.

Die Gruppe trifft sich am 3. Mittwoch im Monat von 19.45 - 21.15 Uhr in der Familienbildungsstätte.

Um Anmeldung wird gebeten.

► Die aktuellen Termine und weitere Informationen unter:  
[www.fbs-kirchheim.de/](http://www.fbs-kirchheim.de/)



## THEATER FÜR DIE KLEINEN VON 2-6 JAHREN

### Figurentheater "Bei drei auf den Bäumen" mit Sitzkissen

vom Martinshof //

Der Tiger ist ein Tyrann! Jeden Tag nach dem Regen brüllt er: "Tiere des Dschungels, ich zähle jetzt bis drei! Bei drei sind alle auf den Bäumen! Und wehe, wenn nicht!" Keiner will ausprobieren, was passiert, wenn er nicht bei drei auf dem Baum ist... und so hängt sogar der große Elefant an den Ästen.

Doch eines Tages geschieht Unglaubliches, ein fremdes, kleines Stachelschwein widersetzt sich der Forderung des Tigers! Die Tiere halten den Atem an...was dann passiert, überrascht alle, vielleicht sogar am meisten den Tiger selbst.

Bitte mitbringen: Sitzkissen

in Kooperation mit der Stadt Kirchheim unter Teck

**261-3504** Freitag, 19.06.2026, 14.30 - 15.15 Uhr

Miriam Helfferich

Gebühr 9,00 Euro

# KINDER AKTIV

## KINDERFERIENPROGRAMM

### FASCHINGSFERIEN

#### Kreativtag in den Faschingsferien

"Rosenmontag mit tanzenden Kindern und tanzenden Pinseln"  
Für Kinder im Grundschulalter

Rosenmontag ist 's! Ihr dürft gerne verkleidet kommen, in unserem Schminkstudio könnt Ihr Euer Outfit vervollständigen. Heute habt Ihr die Möglichkeit, selbst zu tanzen und eine kleine Choreographie zur Aufführung zu bringen. Oder Ihr lasst die bunten Farben tanzen und kreiert Eure eigenen Luftballon- oder Encausticbilder mit den schön glänzenden Encaustic-Wachsfarben und Maleisen. Für ein nährisches Essen ist natürlich auch gesorgt, und das dürft Ihr wie immer gerne mit zubereiten.

Bitte mitbringen: Ihr dürft gerne verkleidet kommen.

Wenn Ihr habt, bringt einen "Malerkittel" (altes Hemd oder ähnliches) mit. Dann macht es nichts, wenn Farbe darauf kommt.

**261-4102** Montag, 16.02.2026, 09:30 - 14:30 Uhr  
Christine Vogel, Egon Bohnet, Nina Kälberer Gebühr 29,00 Euro  
inkl. Mittagessen

### OSTERFERIEN

#### Kinder kochen ein Menü in den Osterferien

Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren

In den Osterferien wird unsere Küche zum Kinder-Restaurant! Gemeinsam kochen, röhren, und probieren wir ein leckeres Menü: Eine leckere Suppe zum Start, danach gibt es Pizza und einen frischen Salat. Zum süßen Abschluss bereiten wir eine Quark-Nachspeise mit Früchten der Saison und Muffins zu. Natürlich selbstgemacht! Dazu mixen wir eine spritzige Limonade.

Der Kurs ist ideal für alle kleinen Köchinnen und Köche, die Spaß am Ausprobieren haben und lernen möchten, wie man ein ganzes Menü selbst zubereitet.

Übrigens ist dieses Menü auf Anfrage auch als Kindergeburtstag individuell buchbar.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränke

**261-4100** Montag, 30.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 26,00 Euro  
inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten

#### Kinderwerkstatt filzen in den Osterferien

Für Kinder ab 7 Jahren

In der Filzwerkstatt können Kinder, die die Filztechnik einmal kennenlernen möchten und Kinder mit Vorerfahrung sich einen ganz individuellen Filzwunsch erfüllen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die auch der Phantasie der Kinder freien Lauf lassen.

Die Materialkosten (10,- €) werden im Kurs eingezogen.

Bitte mitbringen: 10,- Euro Materialgebühr; 1 Plastikschüssel, 2-3 alte Frottee-handtücher

**261-4122** 2 x Dienstag - Mittwoch, 31.03. - 01.04.2026, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ursula Jarawan Gebühr 36,00 Euro

#### Wo bindet der VfB seine Kickschuhe?

Eine speziell für Familien konzipierte Stadionführung, die spannende Geschichten rund um den VfB erzählt

Bei dieser Entdeckungstour habt Ihr die Möglichkeit, hinter die Kulissen der MHP Arena zu schauen. Ihr seid ganz nah dran und kommt an Orte, an denen sonst nur die VfB-Stars kommen!

Wie sieht es in der Mannschaftskabine aus? Wie fühlt es sich an, durch den Spielertunnel zu laufen, wie ein Trainer am Spielfeldrand zu stehen oder auf der Spielerbank zu sitzen? Ihr seht den Pressekonferenzraum und das Mediencenter, genauso, wie Ihr es vom Fernsehen kennt. Und Ihr steht in der legendären Cannstatter Kurve, die bei Spielen den echten VfB-Fans vorbehalten ist. Natürlich dürft Ihr auch selbst ran und Euer Glück an der Torwand versuchen. Wer weiß, vielleicht kommt zufällig ein Scout vorbei und entdeckt Euer Talent? Freut Euch auf einen vergnüglichen Mittag rund um den Fußball.

Die Gebühren belaufen sich auf 14,- € für Erwachsene und 12,- € für Kinder ab 6 Jahren. Kinder unter 6 Jahren können kostenlos einen Erwachsenen begleiten, sie müssen jedoch mit angemeldet werden.

Treffpunkt um 12:00 Uhr neben dem Mercedes Benz Business-Center an Tor 4 der MHP Arena, Mercedesstraße 87, Stuttgart.

ÖPNV: S1, direkt ab Kirchheim, Haltestelle Neckarpark (Mercedes Benz).

**261-4120** Donnerstag, 02.04.2026, 15.30 - 17.15 Uhr  
Kirchheim FBS Gebühr 14,00 Euro  
Kinder 12,00 Euro

#### Soziales Kompetenztraining für Kinder im Autismus-Spektrum

in den Osterferien für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Schwerpunktthema: Kommunikation im Alltag – für Kinder von 8 bis 12 Jahren im Autismus-Spektrum und an einer Regelschule (inklusive) beschult werden.

Soziale Kompetenzen brauchen alle im alltäglichen Leben ständig. Kinder im Autismus-Spektrum müssen sich im Alltag einer besonderen Herausforderung stellen. Der Alltag wird von neurotypischen Menschen gestaltet und somit sind Missverständnisse, Unsicherheiten, nicht verstanden und vieles mehr vorprogrammiert.

In diesem Kurs üben wir genau diese Situationen.

- Wie kann ich kommunizieren, damit ich verstanden werden?
- Wie kann ich meine Bedürfnisse verständlich äußern?
- Wie gehe ich damit um, wenn mich jemand ärgert?
- Was kann ich in Situationen tun, in denen ich mich überfordert und bedrängt fühle?

Dieses Angebot ist speziell an Kinder im Autismus-Spektrum gerichtet, die jeden Tag durch die Regelschule mit dem Thema Kommunikation im Alltag konfrontiert ist. Wir werden gemeinsam erarbeiten, wie man kommunizieren kann und unterschiedliche Situationen in der Praxis üben, um den Werkzeugkoffer für den Alltag mit Handlungsoptionen zu füllen.

Am 27.03.26 findet hierzu zunächst ein Elternabend statt, welcher verpflichtend ist, um auch nach dieser Woche, gemeinsam mit dem eigenen Kind weiter zu üben.

Das Angebot ist ein Thema aus dem Bereich des Sozialen Kompetenztrainings und wird erstmalig als Ferienprogramm an der FBS angeboten. Frau Schamber bietet dies seit vielen Jahren in ihrem Hauptjob mit Kindern im Autismus-Spektrum an.

Sollten Sie und Ihr Kind außerhalb des beschriebenen Personenkreises (Alter, Regelschule) oder anderen Themen Interesse haben, melden Sie sich bitte direkt bei der FBS. Bei Bedarf kann das Angebot erweitert/ wiederholt werden.

**261-4110** Freitag, 27.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (Elternabend)  
Montag, 30.03.2026 - Donnerstag, 02.04.2026, 10:00 - 12:00 Uhr  
Maike Schamber Gebühr 57,00 Euro

## Kreativtag in den Osterferien

"Bienenchen und Blümchen"

Für Kinder im Grundschulalter

Merkte Ihr, wie es überall sprüht und brummt? In dieser Ferienwerkstatt machen wir lustige Insektenhotels für Euren Garten oder Balkon, schöne Blumengirlanden und -armbänder. Und natürlich zaubern wir auch ein leckeres Frühlingsmenü zu, das wir dann gemeinsam essen werden.

Bitte mitbringen: Wenn Ihr habt, bringt einen "Malerkittel" (altes Hemd oder ähnliches) mit. Dann macht es nichts, wenn Farbe darauf kommt.

**261-4121** Freitag, 10.04.2026, 09:30 - 14:30 Uhr

Christine Vogel, Sandra Hittinger

Gebühr 29,00 Euro

inkl. Mittagessen

## PFINGSTFERIEN

### Kinder kochen ein Menü in den Pfingstferien

Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren

Fast Food selbstgemacht - das schmeckt noch viel leckerer!

Wir zaubern aus frischen Zutaten megaleckere Burger mit goldgelben Pommes. Dazu gibt es Pancakes mit Apfelmus, Muffins und selbstgemachte Limonade. Das hört sich doch gut an, oder?

Übrigens ist dieses Menü auf Anfrage auch als Kindergeburtstag individuell buchbar.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränke

**261-4101** Montag, 01.06.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Christine Vogel

Gebühr 26,00 Euro

inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten



## Werkstattbesuch bei der Firma Ostheimer, Zell unter Aichelberg

Führung incl. Bemalen einer eigenen Holzfigur  
für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Mit dem Namen Ostheimer verbinden Menschen auf der ganzen Welt die liebenswerten Holzfiguren, die die Spiele ihrer Kinder bereichern und mit denen sie selbst vielleicht ihre Zimmer schmücken. Die Firma Ostheimer hat ihren Sitz in Zell unter Aichelberg. Bei einem Rundgang durch die Produktionswerkstätten bekommt Ihr einen Einblick, wie mit künstlerischer Fertigkeit durch viele Hände Arbeit Schritt für Schritt eine Holzfigur entsteht. Jede Figur ist also ein liebevoll gefertigtes Unikat. Außerdem erfährt Ihr etwas zum pädagogischen Hintergrund und zur Geschichte des traditionsreichen Familienunternehmens. Im Anschluss an die Führung darf Ihr dann auch noch selbst kreativ werden und eine eigene Holzfigur bemalen.

Abschließend besteht die Möglichkeit, im II. Wahl-Lädel einzukaufen. Hier erhältet Ihr 10% Rabatt auf den Einkaufswert.

Die Gebühr in Höhe von 18,00 € für Erwachsene und 14,00 € für Kinder ab 3 Jahre beinhaltet die Führung und das Bemalen einer Holzfigur im Wert von 5,50 €.

ACHTUNG: Für Kinder unter 3 Jahren ist diese Führung nicht geeignet.

Treffpunkt: Firma Ostheimer, Boschstraße 23, Zell unter Aichelberg

**261-4140** Donnerstag, 28.05.2026, 14.00 - 16.00 Uhr

Kirchheim FBS

Gebühr 18,00 Euro

Kinder 14,00 Euro

Treffpunkt um 9:45 vor der Confiserie Bosch GmbH,  
Plochinger Straße 1, 73066 Uhingen

**261-4141** Donnerstag, 28.05.2026, 9.45 - 11.30 Uhr  
Kirchheim FBS

Gebühr 15,00 Euro

Kinder ab 6 Jahren Gebühr 6 Euro

## Kreativtag in der FBS-Ferienwerkstatt

"Tonen & Kneten, Matschen & Quatschen"

Für Kinder im Grundschulalter

Heute wird es matschig! Ihr könnt nach Herzenslust kneten, tonen und gestalten. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt: ob Schälchen, Figuren, Perlen, Anhänger ... verziert mit Schmuckteilchen oder Buchstaben, mit Spachteln und Farbwerkzeugen bearbeitet ... vieles ist möglich! Und auch der Hefeteig für die Pizza, die es zum Mittagessen geben wird, will geknetet und geformt werden.

Bitte mitbringen: Wenn Ihr habt, bringt einen "Malerkittel" (altes Hemd oder ähnliches) mit. Dann könnt Ihr kreativ sein, ohne auf Eure Kleidung aufpassen zu müssen.

**261-4142** Freitag, 29.05.2026, 09:30 - 14:30 Uhr

Christine Vogel, Sandra Hittinger, Egon Bohnet

Gebühr 29,00 Euro inkl. Mittagessen

## SOMMERFERIEN

### Stark fürs Leben - Zukunftshelden für morgen in den Sommerferien

Weil echte Helden nicht kämpfen, sondern Lösungen suchen  
Für Kinder von 5-9 Jahren

Jedes Kind trägt einen Helden in sich. Im Training schauen wir, was unsere Helden so brauchen, um für die Zukunft stark zu sein, um Konflikte und Gespräche entspannt und souverän meistern zu können und um Gefühle und Grenzen zu akzeptieren. An den beiden Tagen werden wir unter anderem auch basteln, spielen und üben.

Eltern dürfen gerne anwesend sein, wenn sich das Kind alleine nicht traut.

Bitte mitbringen: Getränk und kleines Vesper

**261-4160** 2 x Montag, 03.08. - 04.08.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Sandra Knoch

Gebühr 24,00 Euro

## Kreativtag in den Sommerferien

"Zwischen Holzleim und Schmigelpapier"

Für Kinder im Grundschulalter

Das Götz-Atelier verwandelt sich heute in eine Schreinerei. Egal, ob Ihr mit Hammer und Nägel, Brennpeter oder Schmigelpapier arbeitet - Ihr könnt ausprobieren, was man mit Holz so alles machen kann! Stellt ein eigenes Segelschiffchen her, macht ein Namenschild für Eure Türe, zimmert Euch ein Kunstobjekt zusammen...- wir sind schon sehr gespannt auf Eure Ideen.

Bitte mitbringen: Wenn Ihr habt, bringt einen "Malerkittel" (altes Hemd oder ähnliches) mit. Dann könnt Ihr kreativ sein, ohne auf Eure Kleidung aufpassen zu müssen.

**261-4161** Freitag, 31.07.2026, 09:30 - 14:30 Uhr

Christine Vogel, Sandra Hittinger, Egon Bohnet

Gebühr 29,00 Euro inkl. Mittagessen

## Kinderwerkstatt filzen in den Sommerferien

Für Kinder ab 7 Jahren

In der Filzwerkstatt können Kinder, die die Filztechnik einmal kennenlernen möchten und Kinder mit Vorerfahrung sich einen ganz individuellen Filzwunsch erfüllen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die auch der Phantasie der Kinder freien Lauf lassen.

Die Materialkosten (10,- €) werden im Kurs eingezogen.

Bitte mitbringen: 10,- Euro Materialgebühr, 1 Plastikschüssel, 2-3 alte Frottee-handtücher

**261-4162** Donnerstag 30. und Freitag 31.07.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Ursula Jarawan

Gebühr 36,00 Euro

## Selbstsicherheitstraining für Mädchen ab 8 Jahren

In den Sommerferien

SELBSTSICHERHEITSTRAINING FÜR MÄDCHEN ab 8 Jahren

„ICH WEISS, WAS ICH WILL!“

„ICH KANN, WAS ICH MÖCHTE!“

„ICH HAB WAS ZU SAGEN!“

Im Seminar üben wir, mit Sprache und Körpersprache so umzugehen, dass wir auch in schwierigen Situationen

- den Mund aufmachen
- uns nicht zurückziehen

- selbstsicher auftreten
- auf „dumme Sprüche“ cool reagieren
- die eigene Meinung klar vertreten.

Wir machen Übungen

- zur Körperhaltung und Stimme
- zum selbstsicheren Auftreten im Kreis und vor der Gruppe
- kleine Präsentationen (z.B. Bild, Gedicht, Buch)

Wir lernen, uns mit Sprache zu verteidigen, uns zu trauen, laut zu sprechen, selbstsicher aufzutreten, zu präsentieren.

**261-4163** Donnerstag 03. und Freitag 04.09.2026, 9.30 - 11.45 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben  
Gebühr 27,00 Euro

## KINDERKREATIVWERKSTATT



## Workshop: Makramee – Hängender Obstkorb

Kreativkurs für Kinder ab 12 Jahren

Knoten für Knoten entsteht dein ganz eigener hängender Obstkorb aus Makramee! In diesem Kurs lerst du die Grundknoten der Makramee-Technik kennen und erfährst, wie du damit praktische und dekorative Wohnaccessoires selbst gestalten kannst.

Wir knüpfen gemeinsam einen schönen hängenden Korb, der sich perfekt eignet, um Obst, Gemüse oder auch Pflanzen stilvoll in Szene zu setzen. Ganz nebenbei fördert Makramee Geduld, Kreativität und Handgeschick.

Alle Materialien werden gestellt, du brauchst nur Freude am kreativen Arbeiten und ein bisschen Zeit zum Knoten.

Übrigens ist dieser Kurs auf Anfrage auch als Kindergeburtstag individuell buchbar:

Bitte mitbringen: Getränke

**261-4200** Freitag, 20.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr  
Christine Vogel

Gebühr 30,00 Euro  
inkl. Materialkosten

## Trickfilmwerkstatt mit Special Effects für Handy und Tablet

für Kinder von 8 - 12 Jahre

Heute könnt ihr eure Spiel- und Actionfiguren zum Leben erwecken. Sie erleben gemeinsam spannende Abenteuer; Lustiges oder machen unglaubliche Zaubereien...

Wie das geht? Morgens nehmt ihr mit dem iPad und einer „Stopmotion“-App eure Figuren vor eurem selbst gestalteten Hintergrund auf und die Software rechnet daraus euren ersten coolen Trickfilm!

Schneidet am iPad eure Trickfilme selbst, fügt Titel und Sounds ein oder nehmt selber die Stimmen für eure Figuren auf!

Mittags machen wir Special Effects: fügt in der Greenbox coole Hintergründe ein - eure Figuren spielen am Strand, auf einem Planeten oder Unterwasser.... ihre Abenteuer! Eure Figuren spielen vor einer grünen Leinwand und die App ersetzt das Grün mit eurem ausgewählten Hintergrund! Dann animiert ihr Rauch, Feuer, Nebel oder oder was euch einfällt... in euren Film hinein.

Bringt Spielzeug, Spielfiguren (Playmobil, Lego...) mit, es ist eine riesige Auswahl an Trickmaterialien und Material für eure Hintergründe, die ihr selber baut, vorhanden!

Bitte Vesper und Getränk für die betreute Mittagspause mitbringen

Materialkosten in Höhe von 19 Euro (inkl. Kursunterlagen und Trickmaterial, das ihr mit nach Hause nehmen dürft und inkl 1 USB Stick) werden im Kurs eingesammelt

**261-4210** Sonntag, 01.03.2026, 10.00 - 17.00 Uhr  
Daniela Baum

Gebühr 42,00 Euro

## **YouTube Filmproduktion - für Einsteiger\*innen**

für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren

Ihr lernt alles von der Idee zum passenden Equipment, Filmdreh und Schnitt, um coole YouTube Videos zu produzieren. Von eurem eigenen Vorstellungsvideo, der ersten Challenge bis zu euren ersten Clips dreht und schneidet ihr alles selber! Ihr lernt alles zu den verschiedenen Techniken: shot/reverse shot, hard cuts...

Es stehen genügend iPads, Requisiten und Lichtequipment zur Verfügung.

Materialkosten (inkl. USB Stick) in Höhe von 19 Euro werden im Kurs eingesammelt.

**261-4211** Donnerstag, 09.04.2026, 10.00 - 17.00 Uhr  
Daniela Baum

Gebühr 42,00 Euro

## **Greenbox-Harry Potter Edition**

für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren

Möchtest Du endlich einmal Deine magischen Kräfte ausprobieren? Unglaubliche Zaubereien wie Harry, Ron und Hermine in Hogwarts ausprobieren? Mit Harry's Tarnumhang unsichtbar werden?...oder Gegenstände wie das Monsterbuch zum Fliegen bringen?

Ihr dreht eure Szenen in unserer Greenbox vor dem Harry Potter Hintergrund, den ihr euch ausgesucht habt. Das Grüne wird am PC ausgelöscht, und mit dem Harry Potter Hintergrund ersetzt!

Ihr lernt alle Kniffe, um eure Rolle ausdrucksstark zu spielen, wie man mit einer Kamera umgeht und die anderen Jobs am Filmset. Dann schneiden wir den Film und fügen Harry Potter Soundtrack ein, und ihr erfindet einen coolen Titel.

Heraus kommt euer eigener, professioneller Harry Potter Film in HD Qualität, den ihr auf USB Stick oder DVD mit nach Hause nehmen dürft. Es ist ausser dem Profi-Greenscreen und Filmstudio ein riesiger Verkleidungs und Requisitenfundus vorhanden. Wer möchte, kann sein eigenes Harry Potter Kostüm mitbringen.

Bitte Vesper und Getränk für die betreute Mittagspause mitbringen.  
Bitte nichts grünes anziehen!

Materialkosten (inkl. USB Stick) in Höhe von 25 Euro werden im Kurs eingesammelt.

**261-4212** Sonntag, 07.06.2026, 10.00 - 17.00 Uhr  
Daniela Baum

Gebühr 42,00 Euro

## **AUF ENTDECKUNGSTOUR**

### **Flughafenführung - ein Blick hinter die Kulissen**

für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wohin geht unser Koffer, wenn er im Flughafen beim Start unseres Urlaubs im Loch in der Wand verschwindet?

Wie behält man den Überblick bei all den vielen Starts und Landungen, damit alle Fluggäste sicher dort ankommen, wo sie überall auf der Welt hinwollen? Was ist ein Vorfeld und was passiert da alles? Und wie sieht es bei der Flughafenfeuerwehr so aus? Diese und andere Fragen werden wir in einer zweistündigen Tour durch den Stuttgarter Flughafen beantwortet und gezeigt bekommen.

Es gelten die üblichen Sicherheitsbestimmungen, d.h. Getränke, Taschen o.ä. können mitgebracht und eingeschlossen werden.

Die Gebühren belaufen sich auf 13.- € für Erwachsene und 10.- € für Kinder.

ACHTUNG! Eine Teilnahme ist aufgrund der Flughafenbestimmungen erst ab 5 Jahren erlaubt.

Treffpunkt: Flughafen Stuttgart, Terminal 3, SkyLand, auf der Galerieebene (Ebene 4, beim Reisemarkt).

**261-4302** Samstag, 14.03.2026, 14.15 - 16.30 Uhr  
Kirchheim FBS

Gebühr 13,00 Euro  
Kinder 10,00 Euro

### **Wo bindet der VfB seine Kickschuhe?**

Eine speziell für Familien konzipierte Stadionführung, die spannende Geschichten rund um den VfB erzählt

Bei dieser Entdeckungstour habt Ihr die Möglichkeit, hinter die Kulissen der MHP Arena zu schauen. Ihr seid ganz nah dran und kommt an Orte, an denen sonst nur die VfB-Stars kommen!

Wie sieht es in der Mannschaftskabine aus? Wie fühlt es sich an, durch den Spielertunnel zu laufen, wie ein Trainer am Spielfeldrand zu stehen oder auf der Spielerbank zu sitzen? Ihr seht den Pressekonferenzraum und das Mediencenter, genauso, wie Ihr es vom Fernsehen kennt. Und Ihr steht in der legendären Cannstatter Kurve, die bei Spielen den echten VfB-Fans vorbehalten ist. Natürlich dürft Ihr auch selbst ran und Euer Glück an der Torwand versuchen. Wer weiß, vielleicht kommt zufällig ein Scout vorbei und entdeckt Euer Talent? Freut Euch auf einen vergnüglichen Mittag rund um den Fußball.



Allen Kindern eine Chance



*Mit dem Kirchheimer  
Stadtpass bezahlen Sie bei  
der FBS Kirchheim nur die Hälfte.*

*50 % für alle Kinderkurse und Eltern-Kind-Angebote.*

Die Gebühren belaufen sich auf 14.- € für Erwachsene und 12.- € für Kinder ab 6 Jahren. Kinder unter 6 Jahren können kostenlos einen Erwachsenen begleiten, sie müssen jedoch mit angemeldet werden.

Treffpunkt um 12:00 Uhr neben dem Mercedes Benz Business-Center an Tor 4 der MHP Arena, Mercedesstraße 87, Stuttgart.  
ÖPNV: S1, direkt ab Kirchheim, Haltestelle Neckarpark (Mercedes Benz).

**261-4120** Donnerstag, 02.04.2026, 15.30 - 17.15 Uhr  
Kirchheim FBS

Gebühr 14,00 Euro  
Kinder ab 6 Jahren 12,00 Euro

### **Werkstattbesuch bei der Firma Ostheimer, Zell unter Aichelberg**

Führung incl. Bemalen einer eigenen Holzfigur  
für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Mit dem Namen Ostheimer verbinden Menschen auf der ganzen Welt die liebenswerten Holzfiguren, die die Spiele ihrer Kinder bereichern und mit denen sie selbst vielleicht ihre Zimmer schmücken. Die Firma Ostheimer hat ihren Sitz in Zell unter Aichelberg. Bei einem Rundgang durch die Produktionswerkstätten bekommt Ihr einen Einblick, wie mit künstlerischer Fertigkeit durch viele Hände Arbeit Schritt für Schritt eine Holzfigur entsteht. Jede Figur ist also ein

liebenvoll gefertigtes Unikat. Außerdem erfährt Ihr etwas zum pädagogischen Hintergrund und zur Geschichte des traditionsreichen Familienunternehmens. Im Anschluss an die Führung darf Ihr dann auch noch selbst kreativ werden und eine eigene Holzfigur bemalen.

Abschließend besteht die Möglichkeit, im II. Wahl-Läde einzukaufen. Hier erhalten Ihr 10% Rabatt auf den Einkaufswert.

Die Gebühr in Höhe von 18,00 € für Erwachsene und 14,00 € für Kinder ab 3 Jahre beinhaltet die Führung und das Bemalen einer Holzfigur im Wert von 5,50 €.

ACHTUNG: Für Kinder unter 3 Jahren ist diese Führung nicht geeignet.  
Treffpunkt: Firma Ostheimer, Boschstraße 23, Zell unter Aichelberg

**261-4140** Donnerstag, 28.05.2026, 14.00 - 16.00 Uhr  
Kirchheim FBS

Gebühr 18,00 Euro  
Kinder 14,00 Euro

## Wie werden eigentlich die berühmten Wibele hergestellt?

Eine Führung durch die gläserne Produktion der Confiserie Bosch, Uhingen  
für Erwachsene und Kinder in Begleitung

Seit 1911 und damit seit mehr als drei Generationen der Familie Bosch werden in Uhingen die berühmten Wibele hergestellt. Sie sind "das kleinste Bisquitgebäck der Welt". Heute heißt die Firma Confiserie Bosch Genusswelt, aber die Wibele schmecken noch immer gleich gut wie früher. Inzwischen sind noch allerlei andere Leckereien hinzugekommen.

In einer bis 1,5 Stunden werden wir durch die Geschichte der Confiserie Bosch und durch die gläserne Produktion geführt. Und naschen dürfen wir natürlich auch!

Die Gebühren belaufen sich auf 15,- € für Erwachsene und 6,- € für Kinder ab 6 Jahren. Kinder unter 6 Jahren können kostenlos einen Erwachsenen begleiten, sie müssen jedoch mit angemeldet werden.

Treffpunkt um 9:45 vor der Confiserie Bosch GmbH, Plochinger Straße 1, 73066 Uhingen

**261-4141** Donnerstag, 28.05.2026, 9.45 - 11.30 Uhr  
Kirchheim FBS

Gebühr 15,00 Euro  
Kinder ab 6 Jahren Gebühr 6 Euro

## KOCHEN UND BACKEN FÜR KINDER

### Sushi selbstgemacht - ein exotischer kulinarischer Ausflug

für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Sushi geht auch ohne rohen Fisch und schmeckt super lecker. Ein Kurs für Kinder und Jugendliche, die sich trauen, einen kulinarischen Ausflug nach Japan zu machen, oder die Sushi bereits kennen und es mal selbst herstellen wollen.

Lebensmittelgebühren in Höhe von 8,-€ sind in der Kursgebühr enthalten.

**261-4452** Samstag, 14.03.2026, 11.00 - 13.00 Uhr

Christine Vogel  
inkl. 8 Euro Lebensmittelkosten

Gebühr 20,00 Euro

### Osterbackspaß für Kinder

ab 6 Jahren in Begleitung

In diesem Osterbackkurs zaubern die Kinder gemeinsam leckere Kekse und kleines Hefeteiggebäck für die Ostertafel. Zusätzlich gestalten wir bunte Ostereier die nicht gebacken werden müssen – eine kreative Überraschung! Freut euch auf einen abwechslungsreichen Kurs voller Backspaß, Kreativität und Osterfreude.

Dieses Angebot richtet sich an Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Gebühr pro Person

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Dose für das Gebäck

**261-4401** Donnerstag, 26.03.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

Alexandra Richter

Gebühr 19,00 Euro

inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten

## SINGEN, BEWEGUNG UND TANZ FÜR KINDER

### Rhythmis-Sport-Gymnastik

für Mädchen von 4 - 6 Jahren

Dieser Kurs verbindet Elemente aus Gymnastik, Tanz, Musik und Ballett. Mit Spaß an der Bewegung und mit Disziplin werden Beweglichkeit und Körperhaltung gefördert.

Bitte mitbringen: Anliegender Turnanzug, Schläppchen

**261-4533A** 5 x Montag, 23.02. - 23.03.2026, 15.30 - 16.30 Uhr

Marine Incula

Gebühr 30,00 Euro

**261-4533B** 5 x Montag, 13.04. - 11.05.2026, 15.30 - 16.30 Uhr

Marine Incula

Gebühr 30,00 Euro

### Kreativer Kindertanz von 3 bis 5 Jahre

Vorbereitungskurs fürs Ballett

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. Wenn die Kinder sich beim Tanzen aus ihren Hemmungen und an gelernten Mustern lösen können und ihnen das Vertrauen für ihre ganz eigene persönliche Ausdrucks- und Bewegungsart gegeben ist, wird dadurch auch ihr eigenes Selbstvertrauen gefördert.

Dieser Kurs ist ein Vorbereitungskurs fürs Ballett.

Bitte mitbringen: ABS-Socken und bequeme Kleidung

**261-4550** 5 x Mittwoch, 25.02. - 25.03.2026, 14.45 - 15.45 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr 30,00 Euro

**261-4551** 6 x Mittwoch, 15.04. - 20.05.2026, 14.45 - 15.45 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr 36,00 Euro

**261-4552** 8 x Mittwoch, 10.06. - 29.07.2026, 14.45 - 15.45 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr 48,00 Euro

## Contemporary Ballett

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: Ballettschläppchen oder ABS-Socken

für Kinder von 5-7 Jahren

- Für Einsteiger\*innen

**261-4555** 19 x Mittwoch, 25.02. - 29.07.2026, 15.45 - 16.45 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 114,00 Euro

für Kinder von 6 bis 9 Jahre

- Für Anfänger\*Innen mit Vorkenntnissen

**261-4556** 19 x Mittwoch, 25.02. - 29.07.2026, 16.45 - 17.45 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 114,00 Euro

Für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren

- Für Anfänger\*innen mit guten Vorkenntnissen

**261-4557** 15 x Freitag, 27.02. - 17.07.2026, 14.30 - 15.30 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 90,00 Euro

## Ballett / Modern Dance / Jazz Dance von 9 bis 13 Jahre

- Mittelstufe - mit sehr guten Vorkenntnissen

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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen

**261-4558** 15 x Freitag, 27.02. - 17.07.2026, 15.30 - 17.00 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 135,00 Euro

## Contemporary Ballett (Spitzentanz)

Der Unterricht beginnt mit klassischen Übungen an der Ballettstange. Wenn die Muskulatur ausreichend gekräftigt ist und die Schülerinnen mindestens zweimal pro Woche trainieren, besteht die Möglichkeit den Spitzentanz zu erlernen.

(siehe Samstagsangebot)

Den Abschluss der Unterrichtseinheiten bildet eine Choreografie.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Spitzenschuhe

von 12 bis 16 Jahre für Fortgeschrittene

- Für Jugendliche mit sehr guten Vorkenntnissen im Ballett

**261-4559** 15 x Freitag, 27.02. - 17.07.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 135,00 Euro

von 12 bis 16 Jahren

- Für Jugendliche mit sehr guten Vorkenntnissen im Ballett

**261-4562** 16 x Samstag, 28.02. - 18.07.2026, 16.00 - 17.30 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 96,00 Euro

von 16 bis 21 Jahren

- Für Fortgeschrittene

**261-4560** 15 x Freitag, 27.02. - 17.07.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 135,00 Euro

von 16 bis 21 Jahren

- Für Fortgeschrittene mit sehr guten Vorkenntnissen im Ballett und Spitzentanz

**261-4561** 16 x Samstag, 28.02. - 18.07.2026, 14.30 - 16.00 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 144,00 Euro

## Entspannung und Stressprävention für Kinder

Entspannung lernen, mit Stress umgehen können, für mehr

Glücksmomente im Alltag

Für Kinder von 5-8 Jahren

Entspannung und Stressprävention wird in der heutigen, schnelllebigen Zeit immer wichtiger. Das gilt auch vor allem für unsere Kinder: auch für sie ist es wichtig, die Möglichkeit zu bekommen, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Die Kinder lernen in einer liebevollen und kindgerechten Umgebung, wie sie sich entspannen und mit Herausforderungen im Alltag besser umgehen können.

Mit spielerischen Achtsamkeitsübungen, Kinderyoga, einfachen Atemübungen und fantasievollen Entspannungsmethoden zeige ich den Kindern Wege, ihre innere Balance zu finden und dem Stressmonster im Alltag zu trotzen. Spielerisch und mit viel Freude lernen sie, wie sie in stressigen Momenten Ruhe bewahren können - ein Geschenk, das ihnen auch langfristig zugute kommt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk

**261-4580** 5 x Montag, 23.02. - 23.03.2026, 17.15 - 18.15 Uhr  
Sandra Muser Gebühr 40,00 Euro

**261-4581** 6 x Montag, 13.04. - 18.05.2026, 17.15 - 18.15 Uhr  
Sandra Muser Gebühr 48,00 Euro

**261-4582** 7 x Montag, 08.06. - 20.07.2026, 17.15 - 18.15 Uhr  
Sandra Muser Gebühr 56,00 Euro

## Kinderyoga

für Mädchen und Jungen von 4-7 Jahren

Kinderyoga ist Spaß an der Bewegung.

Es regt die Fantasie an, fördert die Konzentrationsfähigkeit, die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein.

Wenn wir uns auf Abenteuerreisen begeben, darf es beim Kinderyoga auch laut und wild zugehen.

Wir sind mit vollem Körpereinsatz dabei und brüllen dabei wie Löwen, verwandeln uns in Schmetterlinge oder Schlangen und noch vieles mehr. So lernen die Kinder spielerisch verschiedene Yogapositionen (Asanas).

Bei Traumreisen, Massagen und kleinen Meditationen lernen die Kinder danach, zur Ruhe zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schläppchen

**261-4592** 5 x Dienstag, 24.02. - 24.03.2026, 16.30 - 17.15 Uhr  
Sina Bögel Gebühr 22,50 Euro

## STARKE KINDER

### Uwe und die verschwundenen Dinge - Sitzkissen-Mitmach-Lesung mit Heiko Volz

für Kinder von 5 -9 Jahren  
in Kooperation mit der Stadt Kirchheim unter Teck

Heiko Volz, bekannt als Autor und Stimme der SWR-Kultfiguren "Äffle & Pferdle", kommt mit seiner Filzfigur Uwe und seinem neuen Buch wieder in die FBS!

Seitsam! Bei Uwe verschwinden ständig Dinge. Kennst Du das auch? Bildet Uwe sich das nur ein, liegt es an seiner Schussigkeit, wird er bestohlen oder stecken Außerirdische dahinter? Zum Glück stehen ihm seine Freunde zur Seite: Benni, Lotte und Sibylle, die Waldzwerge, die Dackeldame Wilma und sein Lieblingsheld, der Katzenmann. Doch sind sie ihm wirklich eine Hilfe?

Bist Du 5-9 Jahre alt und kennst das, dass Dinge unauffindbar zu sein scheinen? Dann schnapp' Dir Dein Sitzkissen (wenn Du es findest), höre Dir Uwes Geschichte an und diskutiere mit.  
Kleine Stärkung ab 16:00 Uhr (im Preis inbegriffen), Beginn der Lesung um 16:30 Uhr.

Bitte mitbringen: Eigenes Sitzkissen

**261-4701** Freitag, 12.06.2026, 16.00 - 17.30 Uhr  
Heiko Volz Gebühr 10,00 Euro

### Stark fürs Leben - Zukunftshelden für morgen

Stark fürs Leben - Gemeinsam wachsen, Seite an Seite.  
Hand in Hand für mehr Stärke und Selbstvertrauen.  
Ein Eltern-Kind Kurs mit Kindern von 5-9 Jahren

In diesem speziellen Eltern-Kind-Kurs trainieren wir gemeinsam, worauf es in einem glücklichen und entspannten Leben ankommt, wie wir Grenzen setzen und akzeptieren lernen, wie Konflikte entspannt gemeistert werden können und wie wir so miteinander reden, dass klar ist, was wir voneinander wollen.  
Ein Eltern-Kind Kurs mit Kindern von 5-9 Jahren

Bitte mitbringen: Getränk und Vesper

**261-4751** Samstag, 18.04.2026, 9.30 - 12.30 Uhr  
Sandra Knoch Gebühr 25,00 Euro pro Eltern-Kind-Paar

### Vortragsabend "Fit für das Abenteuer Schule"

Schulreife ganzheitlich verstehen  
ein Abend für Eltern mit Kindern von 5-8 Jahren

Im Vorschulalter stellen sich viele Eltern die Frage: „Ist mein Kind schon schulreif?“ Und sind unsicher über die Einschulung und die bevorstehende Schulzeit. In diesem Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Kinder bis zur Einschulung optimal unterstützt werden können, um mit viel Begeisterung und voller Vertrauen in den neuen Lebensabschnitt einzutreten zu können. Hierbei wird der Schulreifebegriff mit der Evolutionspädagogik® erweitert.

Eltern, die Kinder in der 1. und 2. Klasse haben, sind ebenfalls willkommen.

**261-4789** Mittwoch, 25.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr  
Stephanie Weber Gebühr 15,00 Euro



### Eltern-Kind-Workshop: Fit für das Abenteuer Schule

Stark starten - sicher durch die Schulzeit  
für Kinder im Alter von 5-7 Jahren und einem Elternteil

In diesem Eltern-Kind-Kurs legen wir den Grundstein für erfolgreiches Lernen. Durch einfache, spielerische Bewegungen werden neue Verbindungen im Gehirn aufgebaut und stärken die grundlegenden Fähigkeiten für Lesen, Rechnen und Schreiben.

Ihr Kind entwickelt dabei:

- Selbstsicherheit für den Schulstart
- Konzentrationsfähigkeit
- Dreidimensionales Gleichgewicht
- Fein- und Grobmotorik
- Gehirnvernetzung
- Freie Augenbeweglichkeit
- Finden der Schreibhand
- Hand-Augenkoordination

Durch spielerische Aktivitäten wird das Lernen zum Abenteuer – Ihr Kind wird fit für die Herausforderungen der Schule!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Stoppersocken, dünne Decke, Trinken

**261-4790** 4 x Samstag, 07.03. - 28.03.2026, 9.30 - 11.00 Uhr  
Stephanie Weber Gebühr 92,00 Euro pro Eltern-Kind-Paar

### Lernpower durch Bewegung

Mit Spaß zu mehr Konzentration und starken Noten  
für Kinder von 6-10 Jahren

Lernprobleme und/oder Verhaltensauffälligkeiten resultieren oftmals aus mangelnder Vernetzung im Gehirn. In diesem Kurs lernen die Kinder einfache, aber lustigen Übungen und packen so die Ursache der Schwierigkeiten an der Wurzel. Durch den Aufbau neuer Verbindungen im Gehirn, können wir das Potential der Kinder ausschöpfen und sie bestmöglich unterstützen. Damit Schule und Lernen Spaß macht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Stoppersocken, eine Decke und etwas zu trinken

**261-4791** 3 x Montag, 15.06. - 29.06.2026, 15.00 - 16.30 Uhr  
Stephanie Weber Gebühr 54,00 Euro



## AKTIV

### Aktiv das Leben gestalten

Rechtliches	30
Studium Generale	31
Lebensthemen	31
Frauenforum	32

## AKTIV DAS LEBEN GESTALTEN

### VORTRÄGE ZU RECHTLICHEN THEMEN

#### NEU - Patientenverfügung und Vollmacht für Eltern

Für Eltern mit minderjährigen Kindern und junge Erwachsene

Was passiert, wenn es passiert?

Vorsorgende Papiere sind nicht nur wichtig, wenn sich die ersten grauen Haare andeuten. Auch als Eltern von minderjährigen Kindern sollten Grundlagen für den Notfall vorliegen. Denn, wer hilft Dir, wenn...?

... Du als Mama oder Papa wegen Krankheit oder Unfall Deine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kannst?

... Du in schwerer Krankheit nicht mehr fähig bist, Entscheidungen über die Behandlung zu treffen?

Auch wenn man mit der Erziehung der Kinder nahezu vollbeschäftigt ist, kann ein Notfall alles über den Haufen werfen. Was dann?

Wenn Du gut und rechtssicher für Dich und die Familie vorsorgen willst, sind Stichworte wie "Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung" elementar.

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. Auch für Eltern und junge Erwachsene rund um die Volljährigkeit sind dies wichtige Themen.

Der Referent wird auf rechtliche Änderungen, die 2023 in Kraft getreten sind, besonders eingehen.

Vortrag mit Anmeldung

Referent: Jürgen Briem. Vorstandsmitglied der Esslinger Initiative "Vorsorgen, selbst bestimmen" e.V.

**261-5122** Dienstag, 05.05., 19.00 - 20.30 Uhr

Jürgen Briem

Gebühr 15,00 Euro

#### 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

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.

Der Referent wird auf rechtliche Änderungen, die 2023 in Kraft getreten sind, besonders eingehen.

Referent: Jürgen Briem. Vorstandsmitglied der Esslinger Initiative "Vorsorgen, selbst bestimmen" e.V.

**261-5123** Mittwoch, 17.06., 15.00 - 16.30 Uhr

Jürgen Briem

Gebühr 15,00 Euro

**261-5124** Donnerstag, 05.03., 15.00 - 16.30 Uhr

Jürgen Briem

Gebühr 15,00 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 erbieten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**261-5101** Mittwoch, 11.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Pablo Most

Gebühr 15,00 Euro

## 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 Zugewinngemeinschaft, 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 geben. 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.

**261-5102** Mittwoch, 22.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Bernd Boßler

Gebühr 15,00 Euro

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 (DAA).

Anmeldung erwünscht, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**261-5104** Mittwoch, 01.07.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Bernd Boßler

Gebühr 15,00 Euro



## STUDIUM GENERALE

### Studium Generale

#### Welt im Fluss

In diesem Semester wollen wir uns Weltvorstellungen zuwenden, die im Unterschied zu Europa/USA die Wirklichkeit als etwas vorstellen, was sich ständig verändert und feste Zuschreibungen (Identitäten) verneint.

Beispielhaft werden asiatische Rollbilder herangezogen, Metamorphosen in Kunst und Literatur, Kleidung, die die feste Körperkontur vermeidet (Kimono), und last not least, christliche Missionare in der Südsee, die ihre Weltsicht anderen aufzutragen wollen.

Ulrike Findeisen, das Flusserfer sehen von einem Boot aus  
Anette Ochsenwadel, Metamorphosen in Kunst und Literatur  
Katja von Rohrscheidt, Kimonos  
Florian Stifel, Missionsgeschichte in der Südsee

#### Aufbaustudium montags

**261-5111** Montag, 02.03.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Montag, 09.03.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Montag, 20.04.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Montag, 04.05.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Montag, 08.06.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Montag, 22.06.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Ulrike Zubal-Findeisen

Gebühr 150,00 Euro

#### Aufbaustudium mittwochs

**261-5112** Mittwoch, 04.03.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 11.03.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 18.03.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 13.05.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 10.06.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 24.06.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Ulrike Zubal-Findeisen

Gebühr 150,00 Euro

#### Aufbaustudium donnerstags

**261-5113** Donnerstag, 05.03.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 12.03.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 19.03.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 13.05.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 11.06.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 25.06.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Ulrike Zubal-Findeisen

Gebühr 150,00 Euro

## LEBENSTHEMEN

### Die eigene Biografie gestalten

#### Werden können wer ich bin

Das eigene Leben in die Hand nehmen

Wir nehmen in der Regel den Verlauf unserer Biographie als etwas "gegebenes" hin - nicht bewusst, dass wir durchaus einen selbstverantworteten Einfluss auf ihre Gestaltung nehmen können. Dazu ist es aber notwendig, die innerhalb einer Biographie waltenden Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten kennenzulernen, die auch ohne unser Wissen wirksam sind, auf die wir aber bei Kenntnis derselben einen nicht unerheblichen Einfluss nehmen können. Dies erkennen und anwenden können, dazu soll dieser Kurs die Instrumente vermitteln. Denn: "Wenn wir Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter;

## Folgen einer Scheidung und Trennung

### 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.

**261-5103** Mittwoch, 29.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Pablo Most

Gebühr 15,00 Euro

wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind". (aus Goethe: "Meister Wilhelm Lehrjahre")

**261-5120** Dienstag, 28.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
Donnerstag, 30.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
Dienstag, 05.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
Matthias Komp

Gebühr 75,00 Euro

## FRAUENFORUM

### Veranstaltungen im Rahmen der Frauenkulturtage

#### Ich mache mir ein Bild

Eine kreative Selbsterkundung

Kontinuierlich entstehen Bilder in unserem Kopf. Diese Bilder ergeben sich durch Gespräche, Gelesenes und einer Vielzahl von Medien, die auf uns einstürmen. Daraus entwickeln sich Gedanken, Gefühle und Meinungen über uns selbst und die Welt.

In diesem Kurs wollen wir über Projektionswege, sei es durch ein selbstgemaltes Bild oder einer geschriebenen Geschichte, die Möglichkeit eröffnen, sich selbst besser kennen zu lernen.

Projektionen fördern die Persönlichkeitsentwicklung, Selbstakzeptanz und das psychische Wohlbefinden.

Lassen Sie sich einladen zu dieser kreativen Selbsterkundung.

**261-5110** Mittwoch, 25.02.2026, 19:30 - 21:30 Uhr  
Andrea Kammerer, Ute Macho

Gebühr 25,00 Euro

#### Visionboard für Frauen

Halte deine Träume und Wünsche für das neue Jahr fest!

Wie wäre es, zu Jahresbeginn ein Visionboard zu gestalten, mit den Wünschen, Erwartungen, Plänen und Träumen für das neue Jahr? Jede erstellt dabei ihre ganz persönliche Collage aus Bildern und Texten, die wir in diversen Zeitschriften finden. Diese Collage kann je nach Wunsch auch noch kreativ ergänzt werden mit Farben oder Stickern. So nimmt am Ende des Abends jede ihr individuelles Visionboard mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schere

**261-7106** Freitag, 06.03.2026, 18:00 - 20.30 Uhr  
Annette Ullrich

Gebühr 20,00 Euro

#### Kreative Auszeit für Frauen

Raus aus dem Alltag, rein in die Farben!

Sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und mal wieder kreativ werden! An diesem Abend möchte ich jede darin unterstützen, ihr eigenes kleines Kunstwerk zu gestalten. Künstlerische Begabung ist nicht notwendig, nur die Freude am Ausprobieren! Mit Acrylfarben, Wachs- oder Pastellkreiden kreativ zu werden, das entspannt und macht viel Spaß!

Die kreative Auszeit für Frauen findet im Rahmen der Frauenkulturtage statt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schere

**261-7107** Freitag, 20.03.2026, 18:00 - 20.30 Uhr

Annette Ullrich

Gebühr 20,00 Euro

#### Das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärken

„Erste-Hilfe-Kurs“ in Selbstschutz: alltagsnahe Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Wendo (ab 17 J.)

Oft verfügen wir schon über ein ganz gutes Repertoire - aber ob z.B. Auseinandersetzungen im (beruflichen) Alltag oder Wege in der Dunkelheit: nicht immer fühlen wir uns so wohl und (selbst-)sicher wie uns das lieb wäre.

Wendo ist kein Kampfsport, sondern ein spezielles Programm für Frauen und geeignet für private wie für berufliche Situationen: ähnlich wie in einem Erste-Hilfe-Kurs erwerben Sie sich hier ein Basiswissen zum Thema „gesunder Selbstschutz“:

- Wahrnehmung / Intuition und Bewertung einer Situation, persönliche Grenzen
- Atmung, „königliche Haltung“, Selbstbehauptung mit Stimme und Körpersprache
- sich aus der Situation distanzieren, in Sicherheit bringen
- Hilfe holen, Öffentlichkeit schaffen
- bis hin zur (manchmal eben doch notwendigen) körperlichen Selbstverteidigung unter Einbeziehung alltäglicher Gegenstände und Tricks, die relativ leicht zu lernen sind, aber sehr effektiv in der Anwendung sein können.

Egal ob `unsportlich` oder fit, noch jung 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 | Schlafsack in einer festen Hülle als Schlagpolster

**261-5325** Samstag, 21.03., 10:00 - 17:00 Uhr

Andrea Durner  
(1 Stunde Pause)

Gebühr 90,00 Euro

## TANZ FÜR FRAUEN

### 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, den Beckenboden und das Körpergefühl.

Jede Frau ist herzlich willkommen. Das Alter spielt keine Rolle.

Sie werden neue Seiten an sich entdecken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Hüfttuch, Getränk

**261-5309** 15 x Dienstag, 24.02. - 21.07.2026, 18:30 - 19:45 Uhr

Jacqueline Nimako-Boatey

Gebühr 130,00 Euro

## AUSTAUSCH FÜR FRAUEN

### 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 Referentinnen eingeladen.

Wir freuen uns über Frauen jeden Alters.

**261-5349** Donnerstag, 26.02.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Donnerstag, 12.03.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Donnerstag, 26.03.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Donnerstag, 16.04.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Donnerstag, 30.04.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Donnerstag, 07.05.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Donnerstag, 21.05.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Donnerstag, 11.06.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Donnerstag, 25.06.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Claudia Kaupp-Dieterle

Gebühr 73,80 Euro



## AKTIV

### Aktiv für die Gesundheit

Gesundheit - Vorträge und Seminare	33
Fit und gesund	35
Rückenfit	36
Körpererfahrung, Entspannung und Meditation	37
Tanz	41
Theater	41

## AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

### GESUNDHEIT - VORTRÄGE UND SEMINARE

#### NEU - Kinderkrankheiten VERSTEHEN - Erkrankungen im ersten Lebensjahr bis zum 7. Geburtstag

*Ursachen und Möglichkeiten im Umgang mit Alltagserkrankungen meines Kindes*

Möchten Sie besser verstehen, welche Krankheiten bei Kindern im Alter von 0 bis 7 Jahren auftreten können, woher diese kommen können und wie Sie im Alltag sinnvoll reagieren?

Krankheiten gehen oft mit komplexen Vorgängen einher, die es zu verstehen gilt. Hierbei sind Körper, Seele und Geist involviert.

Ziel des Vortrages ist es, diese komplexen Vorgänge zu verstehen und auf Basis dieses Verständnisses Handlungsoptionen kennen zu lernen und sinnvoll anzuwenden.

In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und praxisnah:

- Welche typischen Erkrankungen in den ersten Lebensjahren häufig auftreten und wie sie sich unterscheiden
- Wichtige Anzeichen, bei denen Sie medizinischen Rat suchen sollten
- Grundlegende Behandlungsmöglichkeiten und hausärztliche Erste-Hilfe-Schritte für Alltagssituationen
- Tipps zum Umgang mit Fieber, Erkältungen, Bauch- und Verdauungsbeschwerden sowie Hautveränderungen
- Wann Hausmittel und wann ärztliche Abklärung sinnvoll ist

Ziel des Vortrags ist es, Eltern Sicherheit zu geben und das nötige Wissen zu erhalten, um die Handlungssicherheit im Umgang mit häufigen Kinderkrankheiten zu stärken.

Dr. Matthias Komp ist Arzt und Psychotherapeut und vertritt eine anthroposophische, naturheilkundlich medizinische Herangehensweise.

**261-6130** Dienstag, 21.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
Matthias Komp

Gebühr 15,00 Euro

#### NEU - Ratgeber für Eltern: atmet mein Kind richtig?

Viele Eltern fragen sich:

Warum hat mein Kind häufig Infekte?

Warum schläft mein Kind schlecht, schnarcht sogar und ist tagsüber müde?

Warum hat mein Kind Sprachprobleme, Zahnfehlstellungen?

Warum hat mein Kind Konzentrations- oder Aufmerksamkeitsstörungen?

All dies steht häufig im Zusammenhang mit einer falschen Atmung - der Mundatmung.

Bei diesem Vortrag erfahren Sie alles Wichtige über die richtige Atmung - die Nasenatmung.

Welche Auswirkungen hat die richtige Atmung auf die allgemeine Gesundheit

die Entwicklung des Kiefers, Zahnfehlstellungen und die Zahngesundheit

die Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit und das Langzeitgedächtnis

die Sprachqualität

die Schlafqualität

die emotionale Stabilität

und warum ist das so?

Mit Anregungen und Anleitungen für das gemeinsame Üben von Eltern und Kindern.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-2170** Mittwoch, 04.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
Sylvia Jünemann

Gebühr 15,00 Euro

#### Ätherische Öle als ganzheitlicher Begleiter im Alltag

*Einführung in die Aromaberatung*

Ätherische Öle können Wohlbefinden, Entspannung und Harmonie in den Alltag bringen – von kleinen Kindern bis zu Erwachsenen. In diesem Vortrag erfährst Du, wie ätherische Öle sicher und sinnvoll eingesetzt werden können, um typische Herausforderungen wie Stress, Schlafprobleme oder Erkältungen zu unterstützen oder auch um Deine Mahlzeiten aufzupimpen. Lerne die Grundlagen der Aromaberatung kennen, erhalte von Josefine Ostros, Gründerin & Inhaberin „CoachingbyO“ praktische Tipps und entdecke, wie ätherische Öle eine wertvolle, ganzheitliche Ergänzung für Deinen Alltag sein können.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-6176** Montag, 09.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr  
Josefine Ostros

Gebühr 15,00 Euro

## Diagnose Bluthochdruck

- Antworten zu Ursachen, Behandlung, Vorbeugung -

Ein hoher Blutdruck ist mittlerweile zu einer Zivilisationskrankheit geworden und gilt als Risikofaktor für viele verschiedene Erkrankungen. Er kann zum Beispiel zu Schäden an den Nieren, Augen oder Gefäßen führen. Das Gefährliche: Viele der Betroffenen wissen gar nicht, dass sie einen zu hohen Blutdruck haben, da er allein keine Beschwerden verursacht. Daher ist es wichtig, Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen und selbst aktiv zu werden, um ihn besser in den Griff zu bekommen bzw. Medikamente reduzieren zu können.

In diesem Vortrag erfahren Sie von Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier; Neckartailfingen) wissenswerte Fakten zum Thema Bluthochdruck. Welche Blutdruckwerte sind ideal? Wie wird der Blutdruck richtig gemessen? Welche Risikofaktoren wirken begünstigend? Welche naturheilkundlichen Therapieformen und Methoden neben der schulmedizinischen Behandlung gibt es, um den Blutdruck nachhaltig zu senken? Sie erhalten interessante und wertvolle Vorschläge und Tipps aus dem reichlichen Erfahrungsschatz der Naturheilkunde.

Werden Sie also aktiv – für Ihr Wohlbefinden und gegen den Bluthochdruck.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-6161** Freitag, 10.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
J.M. Jaissle

Gebühr 15,00 Euro

## Lindern Sie Ihre Geräusche im Ohr

Tinnitus-Atemtraining

Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl (R) 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

**261-6187** Mittwoch, 13.05.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben

Gebühr 25,00 Euro

## Männerache Prostata: Alles über Prävention und Behandlung

Seminar

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Auch eine Vergrößerung allein kann schon Probleme bereiten. Für die meisten Erkrankungen – so auch für Prostata-Erkrankungen – werden die Grundlagen bereits in jungen und mittleren Jahren gelegt. Das betrifft etwa das Rauchen oder Übergewicht.

Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier; Neckartailfingen) informiert über Aufbau, Funktion und Erkrankungen der Prostata. Er verrät, wie Sie mit einfachen Maßnahmen die Prostata schon in jungen Jahren auf Dauer gesund erhalten können. Sie erhalten nützliche Tipps, welche Ernährung und Bewegung Einfluss auf Ihre Prostata-Gesundheit haben. Und Sie erfahren, wie Sie Probleme frühzeitig erkennen und bereits bestehende Beschwerden wieder in den Griff bekommen können. Denn eines sollte Mann wissen: Die Prostata ist die Potenz-Zentrale. Schon allein deshalb verdient sie eine ganz besondere Beachtung. Es ist also höchste Zeit, über die Prostata zu sprechen!

Dieser Vortrag richtet sich an Männer jeglichen Alters, ebenso an interessierte Frauen - weil vorbeugen besser als heilen ist!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-6163** Montag, 01.06.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
J.M. Jaissle

Gebühr 15,00 Euro

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

**261-6162** Dienstag, 21.07.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

J.M. Jaissle

Gebühr 15,00 Euro

## Alzheimer keine Chance geben

Ein Vortrag voller konkreter und hilfreicher Tipps und Ratschläge

Alzheimer ist kein unausweichliches Schicksal. Zahlreiche neue Studien belegen, dass sich durch die richtige Lebensweise und eine maßgeschneiderte gesunde Ernährung das Alzheimer-Risiko um 30 - 50 % senken lässt. Auch der Arzt und Molekulargenetiker Dr. med. Michael Nehls entlarvt die Alzheimer-Demenz als Mangelkrankung, die durch unsere heutige Lebensweise verursacht wird. Ursachen für Alzheimer sind zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und fehlende soziale Kontakte, kurz: unser heutiger Lebensstil.

Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier; Neckartailfingen) klärt über die Ursachen dieser Zivilisationskrankheit auf und präsentiert Nehls' systematischen Ansatz, mit dem man sich nicht nur effektiv vor dieser Zivilisationskrankheit schützen, sondern sie in einem frühen Stadium mildern oder sogar besiegen kann.

Ein Vortrag voller konkreter und hilfreicher Tipps und Ratschläge. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit - schon jetzt!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-6160** Mittwoch, 22.07.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
J.M. Jaissle

Gebühr 15,00 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, schmerfrei 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; Neckartailfingen) erklärt grundlegend, umfassend und verständlich, was man

# FIT UND GESUND

## Jonglieren lernen

- Demenzprophylaxe mit Spaß!

Jonglieren lernen verbindet das Nützliche mit dem Vergnügen: mit Jonglage erreicht man eine verbesserte Hand-Augen-Koordination sowie eine Steigerung der Konzentration und der geistigen Fitness. Jonglieren erhöht die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften, verbessert die Koordination und verknüpft die einzelnen Gehirnareale. Das trägt dazu bei, das Gehirn widerstandsfähiger zu machen. Das Wichtigste aber: es macht Spaß!

Wenn Sie also eine kleine Herausforderung für Ihren Geist suchen und das Vergnügen nicht scheuen, sind Sie hier genau richtig! Im Kurs lernen Sie das Jonglieren mit drei Bällen in kleinen Schritten, sodass das Erfolgserlebnis garantiert ist. Wer schon Jonglierbälle hat, darf diese gerne mitbringen.

**261-6200** 5 x Donnerstag, 05.03. - 02.04.2026, 16.00 - 17.30 Uhr  
Peter Bosch Gebühr 51,00 Euro

gen können auch im Sitzen durchgeführt und speziell angeleitet werden - eine gute Option für Menschen mit "Zipperlein" oder ab 70 Jahren. Eine Beteiligung der gesetzlichen Krankenkassen ist möglich und sollte vorher abgeklärt werden. Hier die dazu benötigte Kurs-ID: KU-ST-CETKSR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**261-6240** 10 x Donnerstag, 16.04. - 09.07.2026, 17.50 - 18.50 Uhr  
Kerstin Schmid Gebühr 120,00 Euro

**261-6241** 10 x Donnerstag, 16.04. - 09.07.2026, 19.00 - 20.00 Uhr  
Kerstin Schmid Gebühr 120,00 Euro  
nicht am 15.05., 28.05. und 04.06.26



Bitte mitbringen: großes Handtuch, Sportschuh

**261-6262** 14 x Montag, 02.03. - 20.07.2026, 9.00 - 10.00 Uhr  
Marion Rau Gebühr 95,20 Euro  
nicht am 27.4., 18.5. und 29.6.26

## 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

**261-6251** 16 x Dienstag, 24.02. - 07.07.2026, 9.30 - 10.30 Uhr  
Monika Feirer Gebühr 108,80 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, Sportschuh

**261-6252** 16 x Dienstag, 24.02. - 07.07.2026, 10.45 - 11.45 Uhr  
Monika Feirer Gebühr 108,80 Euro

## Fitness-Mix

Das intensive Körpertraining für alle Altersgruppen

Wir beginnen die Stunde mit Aufwärmübungen zu flotter Musik. Danach folgt ein funktionelles Training für alle Muskelgruppen, bei dem auch verschiedene Kleingeräte wie z.B. Therabänder, Hanteln oder Bälle zum Einsatz kommen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

## Pilates und Faszien

"Bewegen und Denken gehören zusammen" (Joseph Pilates)

Das bewährte und effektive Pilates Konzept wird durch Übungen für die Faszien ergänzt. Es kommen verschiedene Trainingsgeräte, wie z. B. Blackroll, Hanteln, Pezzibälle, Therabänder u.a. zum Einsatz.

Ziel ist es, ein gutes, gesundes Körpergefühl zu erlangen für mehr Beweglichkeit und Stabilität.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

**261-6264** 13 x Mittwoch, 25.02. - 15.07.2026, 18.30 - 19.45 Uhr  
Susanne Weinert Gebühr 110,50 Euro  
nicht am 05.03., 15.04., 20.05. und 10.06.26

## Schulter-Nacken-Entspannung

für Menschen von 40 bis 100 Jahre

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.

## Stärkung der inneren Mitte

Für Menschen mit Einschränkungen - als Präventionskurs zertifiziert  
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf zahlreichen Übungen zur Stärkung und Dehnung der Muskulatur mit dem Ziel, eine starke Körpermitte zu haben. Abschlusstenspannungen stärken das Wohlbefinden und die Zufriedenheit.  
Dieser Kurs geht besonders auf Menschen mit Einschränkungen ein: die Übu-

Überlastete Schultern und Nackenbeschwerden werden durch einfache Bewegungsabfolgen, innere Bilder und Entspannung entlastet. Das Erlernen der optimalen Ausrichtung des Körpers und Schultergürtels hilft nachhaltig Verstreckungen 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

**261-6270** 14 x Mittwoch, 04.03. - 15.07.2026, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ulrike Ganz Gebühr 95,20 Euro  
Kurs kann auch nur im Stehen und Sitzen gemacht werden.  
nicht am 15.04., 10.06. und 17.06.

## 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

**261-6274** 14 x Donnerstag, 26.02. - 16.07.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Monika Gonser-Härtl Gebühr 142,80 Euro  
nicht am 16.04. und 11.06.26

## Gesund und trainiert

Ausgleichs- und Wohlfühlgymnastik für Frauen 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: großes Handtuch

**261-6276** 17 x Dienstag, 24.02. - 14.07.2026, 18.00 - 18.45 Uhr  
Marlene Sigel Gebühr 86,70 Euro

## Beckenbodentraining-stabile Körpermitte

Übungen aus der Beckenbodengymnastik werden durch andere Bewegungsformen aus Rückenschule, Pilates, Core-Training, Halprin-Methode 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: bequeme Kleidung, Stoppersocken

**261-6279** 19 x Mittwoch, 25.02. - 29.07.2026, 18.30 - 19.30 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 152,00 Euro

**261-6282** 15 x Dienstag, 03.03. - 21.07.2026, 9.25 - 10.25 Uhr  
Jutta Zwingmann Gebühr 120,00 Euro  
nicht am 12.05. und 19.05.2026



## RÜCKENFIT

### 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: großes Handtuch, Getränk

**261-6310** 10 x Montag, 23.02. - 11.05.2026, 8.45 - 9.45 Uhr  
Marine Incula Gebühr 80,00 Euro

**261-6321** 16 x Dienstag, 24.02. - 14.07.2026, 18.00 - 19.00 Uhr  
Silke Kollender Gebühr 128,00 Euro  
nicht am 19.05.2026

**261-6380** 15 x Dienstag, 03.03. - 21.07.2026, 8.25 - 9.25 Uhr  
Jutta Zwingmann Gebühr 120,00 Euro  
nicht am 12.05. und 19.05.2026

### 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: großes Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe

**261-6338A** 11 x Dienstag, 24.02. - 19.05.2026, 17.30 - 18.30 Uhr  
Christine Waimer Gebühr 76,30 Euro  
Dettingen, Schlossberghalle, Teckstraße 35, Silchersaal

**261-6338B** 8 x Dienstag, 09.06. - 28.07.2026, 17.30 - 18.30 Uhr  
Christine Waimer Gebühr 55,50 Euro  
Dettingen, Schlossberghalle, Teckstraße 35, Silchersaal

**261-6381** 10 x Dienstag, 24.02. - 12.05.2026, 18.50 - 19.50 Uhr  
Gabriele Schmid Gebühr 68,00 Euro

**261-6384** 14 x Donnerstag, 26.02. - 02.07.2026, 9.30 - 10.30 Uhr  
Monika Feirer Gebühr 95,20 Euro

**261-6385** 14 x Donnerstag, 26.02. - 02.07.2026, 10.40 - 11.40 Uhr  
Monika Feirer Gebühr 95,20 Euro

### 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

**261-6383** 18 x Mittwoch, 25.02. - 29.07.2026, 9.00 - 10.00 Uhr  
Marine Incula Gebühr 144,00 Euro  
nicht am 22.7.2026

## **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, Gymnastikkleidung, Getränk

**261-6392** 16 x Dienstag, 24.02. - 28.07.2026, 17.00 - 17.45 Uhr  
Ingeborg Wagner Gebühr 81,60 Euro  
nicht am 19.05.2026

**261-6394** 16 x Dienstag, 24.02. - 28.07.2026, 19.00 - 19.45 Uhr  
Ingeborg Wagner Gebühr 81,60 Euro  
nicht am 19.05.2026



## **KÖRPERERFAHRUNG, ENTSPANNUNG UND MEDITATION**

### **Atem-Workshop**

für mehr Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit - zurück zur natürlichen Atmung

Immer mehr Menschen leiden an einer dysfunktionalen Atmung, die Ursache für viele Erkrankungen sein kann: Asthma, Kurzatmigkeit, Schlafstörungen, Muskelschmerzen, Infektanfälligkeit, Herz-Kreislauferkrankungen u.v.m.

"Die Macht des Atmens" und den Einfluss, den wir mit jedem Atemzug auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nehmen können, zu erkennen und wahrzunehmen soll Inhalt dieses Kurses sein. Was macht eine natürliche Atmung aus? Warum ist die Nasenatmung so wichtig und die Mundatmung schädlich? Welche Bedeutung hat CO<sub>2</sub> für unsere Atmung und die Durchblutung unseres Körpers? Wie kann ich durch die Atmung die Versorgung meiner Organe, Zellen und Gewebe verbessern? Mit welchen Atemtechniken kann ich positiv auf meine Gesundheit einwirken? Wie kann ich meinen Schlaf verbessern und erholt und energievoll in den Tag starten?

Dieser Workshop bietet eine theoretische Einführung und praktische Übungen für den Alltag.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke

**261-6485** Samstag, 28.03.2026, 9.00 - 12.00 Uhr  
Sylvia Jünemann Gebühr 25,00 Euro

### **Entspannung im Klangzauber**

Entspannung im Klang verschiedener Naturtoninstrumente



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

Die Klänge und Frequenzen der Instrumente 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 neu ordnen 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

**261-6400** Sonntag, 19.04.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 15,00 Euro

**261-6401** Sonntag, 07.06.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
Clarissa Köpfer Gebühr 15,00 Euro

### **Sotaiho-sanfte Bewegungen für Körperbalance und Flexibilität**

Workshop am Samstag

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 verschiedenen Beschwerden ausgeübt werden kann.

Bitte mitbringen: warme Socken, lockere Kleidung, Handtuch oder Decke

**261-6420** Samstag, 18.04.2026, 14.30 - 17.00 Uhr  
Karin Copper Gebühr 19,00 Euro

### **Tai Chi Chuan und Qigong**

Für Anfänger\*innen und Übende

Tai Chi Chuan und Qigong sind chinesische Bewegungskünste, die auf Körper und Psyche vielfältige positive Gesundheitswirkungen haben.

Mit Energie-, Körperarbeit und wohltuenden Entspannungs- und Sensibilisierungsübungen lernen wir Geist und Körper auf das Tai Chi vorzubereiten und unsere Körperwahrnehmung zu vertiefen.

Einfache Qigong-Formen können bald selbstständig ausgeübt werden und sind von ausgezeichneter Gesundheitswirkung.

Die im Kurs angebotene Tai-Chi-PEKING-Form zeichnet sich aus durch sanfte, fließende Bewegungen, körperliche und geistige Zentrierung und harmonisches Wechselspiel von Yin und Yang.

Nach dem Üben fühlen wir uns energievoller, entspannt und gestärkt. Begleitend beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der taoistischen Philosophie.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger\*innen, die die Grundlagen erlernen, als auch für Übende, die an der Verfeinerung und Vertiefung der Formen arbeiten wollen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Strümpfe

**261-6405** 16 x Donnerstag, 26.02. - 16.07.2026, 18.30 - 19.45 Uhr  
Gabriele Ebensperger Gebühr 160,00 Euro

## Tai Chi Chuan und Qigong

Die traditionelle "Lange Form" des Yang-Stils.

Für Anfänger\*innen mit Vorerfahrung und Geübte.

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-Form" ist eine kurzgefasste Fassung aus der "langen Form". Die "lange Form" wird traditionell in 3 Teile gegliedert und wird dadurch leichter erlernbar. Jeder Teil ist für sich eine stimmige und bereichernde Komposition.

Geduld und Üben in heiterer Gelassenheit sind für die nicht schwierigere, aber längere Form (85 bzw. 108 Folgen) die einzigen Voraussetzungen, die wir für das Erlernen brauchen. Sie ist deshalb geeignet für Neueinsteiger\*innen mit Vorerfahrung als auch für bereits Übende und hat die gleichen ganzheitlichen Gesundheitswirkungen wie alle Formen des Taijis. Auch Übungen zur Körpererfahrung und Sensibilisierung für den Qi-Fluss sowie Qigong-Übungen werden angeboten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

**261-6406** 16 x Donnerstag, 26.02. - 16.07.2026, 19.50 - 21.05 Uhr  
Gabriele Ebensperger Gebühr 160,00 Euro



## Sanftes Körper- und Augentraining

In diesem ganzheitlichen Kurs verbinden wir sanfte Körperübungen mit gezieltem Augentraining, um Körper, Geist und Augen in Einklang zu bringen. Durch achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und wohlende Entspannungsphasen fördern wir die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und stärken das allgemeine Wohlbefinden. Ergänzend dazu lernst du einfache, alltagstaugliche Übungen zur Entlastung und Stärkung deiner Augen - ideal auch bei Bildschirmarbeit oder Sehstress und zur Verbesserung von Augentrockenheit.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich eine sanfte, regenerierende Praxis wünschen - unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch für die Matte und evtl. eine Decke für die Entspannungsphase

**261-6409** 8 x Donnerstag, 26.02. - 07.05.2026, 17.30 - 19.00 Uhr  
Regine Kübler-Probst Gebühr 91,20 Euro  
nicht am 30.4.26

## Yoga-Walking im Wald

Raus aus dem Alltag, ab in den Wald

Neue Wege zu mehr Energie, innerer Ruhe und Beweglichkeit. Dieser Kurs lädt dich ein, bewusst - mit allen Sinnen - in Bewegung zu kommen. Yogawalking ist eine Kombination aus bewusster Atmung, Walking, leichten Körperübungen und Achtsamkeitsübungen in der freien Natur. Wir spüren den Boden unter den Füßen, atmen tief durch, lassen den Blick schweifen - und kommen Schritt für Schritt bei uns selbst an.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die gut zu Fuß, gerne draußen und offen für neue Wege sind.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

**261-6410** 8 x Dienstag, 17.03. - 19.05.2026, 17.30 - 19.00 Uhr  
Regine Kübler-Probst Gebühr 91,20 Euro

## Beweglich mit Sensomotorics®

Sensomotorics (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 Sensomotorics(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 schmerhaften z. B. Rücken- und Gelenkbeschwerden 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

**261-6411** 16 x Dienstag, 24.02. - 14.07.2026, 19.00 - 20.00 Uhr  
Silke Kollender Gebühr 128,00 Euro  
nicht am 19.05.2026

## Finde deinen Flow am Morgen - Vinyasa Yoga für jedes Level

Komm wie du bist - für alle Levels, alle Körper und alle Tage

Fließe mit deinem Atem von einer Bewegung zur nächsten und finde dabei Kraft, Balance und innere Ruhe.

In diesem Kurs sind alle willkommen – egal ob du Yoga zum ersten Mal ausprobierst oder schon länger übst. Wir bauen die Sequenzen gemeinsam auf, so dass alle in ihrem Tempo praktizieren können. Atem, Bewegung und Achtsamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Flow, der Körper und Geist stärkt.

**261-6423** 5 x Mittwoch, 25.02. - 25.03.2026, 8.30 - 9.45 Uhr  
Marion Drechsler Gebühr 50,00 Euro

**261-6424** 5 x Mittwoch, 29.04. - 27.05.2026, 8.30 - 9.45 Uhr  
Marion Drechsler Gebühr 50,00 Euro

**261-6425** 5 x Mittwoch, 24.06. - 22.07.2026, 8.30 - 9.45 Uhr  
Marion Drechsler Gebühr 50,00 Euro

## Die Feldenkrais-Methode

- bewegend wahrnehmen - spielerisch lernen - leichter bewegen

Ziele der Methode: Körperwahrnehmung schulen, schmerzhafte 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. Auch als Kennenlernangebot für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, 1 Woldecke, 2 Handtücher als Kopfunterlage, Socken

**261-6456** 12 x Montag, 13.04. - 13.07.2026, 10.00 - 11.00 Uhr

Renate Piller-Steinmann

Gebühr 96,00 Euro

## Idogo®-Qigong

Harmonisierung des Energieflusses durch Übungen mit dem Idogo®-Stab

Idogo®-Qigong gehört zu einem der fünf Teilebereiche der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wirkt mit seinen langsamem und fließenden Körperbewegungen, verbunden mit einer sanften und bewussten Atmung und der Anwendung des Idogo®-Stabs, harmonisierend auf den Energiefluss des Körpers ein. Gedanken und Emotionen können zur Ruhe kommen, die Durchblutung des gesamten Körpers, einschließlich aller inneren Organe, kann wesentlich verbessert und der Lymphfluss kann angeregt werden. Durch regelmäßiges Üben mit dem Idogo®-Stab kann ein positiver Einfluss auf die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule erreicht werden. Idogo®-Qigong ist ebenso für Menschen mit Atemwegsbeschwerden geeignet.

Die Übungen werden grundsätzlich im Stehen durchgeführt, können bei Bedarf aber auch im Sitzen gemacht werden. Bitte komme in bequemer Kleidung und in dicken Socken.

Bitte mitbringen: Idogo®-Stab (kann bei der Kursleiterin erworben werden)

**261-6465** 22 x Dienstag, 17.02.-28.07.2026

Ursula Aldrian  
findet auch in den Schulferien statt,  
nicht aber am 7.4.26 und 26.5.26

Gebühr 176,00 Euro



## Fit und entspannt mit Yoga

Das Leben mit Gelassenheit und Flexibilität genießen

Fit und entspannt mit Yoga - Kundalini Yoga ist das Yoga der Bewusstheit für Menschen, die mitten im Leben stehen.

Das Ziel ist, besser mit den Herausforderungen des Lebens und der Schnelllebigkeit unserer Zeit bewusst umzugehen und sich selbst darin nicht zu verlieren.

Im Kundalini Yoga nutzen wir die Kraft der Asanas (Haltungen) und Kriyas (Übungsreihen), die zugleich entspannend und belebend, dynamisch und meditativ sind.

Dadurch beeinflusst Kundalini Yoga in besonderer Weise dein Drüsen- und Nervensystem, stärkt und stabilisiert.

Kombiniert mit Konzentration, Atemführung, Tiefenentspannung, Meditationen und Mantren ist das eine sehr wirksame Methode für mehr Körpergefühl, ein höheres Energielevel, mehr Gelassenheit und Intuition.

Du lernst, den Moment intensiver zu erleben und mit deinen Emotionen und Gedankenmustern bewusster umzugehen.

Die wohltuende und energetisierende Wirkung ist schnell spürbar. Kundalini Yoga eröffnet dir einen ganzheitlichen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Es schult deine Körperwahrnehmung und Achtsamkeit und gibt dir dadurch mehr Halt und Balance.

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

**261-6472** 19 x Mittwoch, 25.02. - 29.07.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr 228,00 Euro

## Vinyasa-Yoga

den Geist zur Ruhe bringen, wenn das Abschalten schwerfällt.

Vinyasa Yoga ist eine wundervolle Praxis für alle, die Schwierigkeiten haben, ihren Geist zur Ruhe zu bringen und in den Moment einzutauchen. Wenn das Abschalten schwerfällt und der Alltag mit all seinem Stress auf die Matte folgt, bietet Vinyasa eine willkommene Zuflucht. Diese dynamische Form des Yoga fordert Deinen Fokus heraus: Die ständige Bewegung, die Präzision in den Asanas und die tiefe Verbindung von Atem und Bewegung lassen keinen Raum für das übliche Gedankenkreisen. Vinyasa Yoga verlangt weder außergewöhnliche Beweglichkeit noch fortgeschrittene Fähigkeiten. Jeder Körper, unabhängig von seiner Form oder seinem Können, findet hier einen Platz. Es ist eine Einladung, ganz im Hier und Jetzt anzukommen, den Geist zu beruhigen und in den Fluss des Lebens einzutauchen – genau so, wie Du bist.

Bitte mitbringen: großes Badetuch und eine eigene Yogamatte

**261-6480** 18 x Mittwoch, 25.02. - 22.07.2026, 17.15 - 18.30 Uhr

Tina Nicole Wurm

Gebühr 180,00 Euro

**261-6481** 18 x Montag, 23.02. - 20.07.2026, 16.45 - 18.00 Uhr

Tina Nicole Wurm

Gebühr 180,00 Euro

## Hatha Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle Einsteiger\*innen, sowie an alle, die nach einer Pause wieder mit Hatha Yoga beginnen wollen. Schritt für Schritt lernen wir Asanas (Körperübungen) kennen, die Kraft, Balance und Beweglichkeit fördern. Ergänzt werden sie durch Pranayama- verschiedene Atemtechniken, die dabei helfen den Atem zu vertiefen und eine innere Ruhe aufzubauen. Angeleitete Meditationen und Entspannungstechniken unterstützen dich dabei, Stress abzubauen und neue Energien zu sammeln. Zusätzlich erhältst du leicht verständliches Wissen über die Grundlagen der yogischen Philosophie, das hilft, Yoga nicht nur auf der Matte, sondern auch im Alltag wirksam werden zu lassen.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder großes Handtuch

**261-6482A** 5 x Montag, 23.02. - 23.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Annika Amler

Gebühr 60,00 Euro

**261-6482B** 5 x Montag, 13.04. - 18.05.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Annika Amler

Gebühr 60,00 Euro

nicht am 11.5.26

**261-6482C** 5 x Montag, 08.06. - 06.07.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Annika Amler

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 Bewusstseinsebenen zu erreichen und positive Wirkung zu erzielen, zum Beispiel auf: innere Ruhe, Gelassenheit, seelisches Wohlbefinden, Konzentrationsvermögen, Gedächtnis, Regeneration, allgemeine Gesundheit, Stressresilienz.

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

**261-6469** 5 x Montag, 09.03. - 20.04.2026, 19.00 - 20.15 Uhr

Karin Copper

Gebühr 50,00 Euro

## "Spälese" - Yoga für Entspannung und Wohlbefinden

Beweglichkeit fördern und erhalten, auf dem Stuhl oder auf der Matte

Yoga für Entspannung und Wohlbefinden

Yoga 50+ und für jedes Alter

Das Beste aus verschiedenen Yoga-Stilen vereint. In diesem Kurs werden wohltuende Dehnübungen aus dem Hatha Yoga (sanft & entspannend) und kräftigende Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga (dynamisch & aktivierend) angeleitet. Das Praktizieren von Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemführung), Tiefenentspannung und Meditation erweckt in dem Übenden mit der Zeit ein Gefühl der Ausgeglichenheit, Ruhe und des Einsseins mit sich selbst und der Umwelt.

Besonderheiten: Die Übungen werden parallel auf der Matte und auf dem Hocker angeleitet.

Diese Form des Yoga Trainings ist auch insbesondere für diejenigen geeignet, die bedingt durch Verletzungen oder körperliche Einschränkungen nicht auf die klassische Yoga Matte gehen wollen/können, aber nicht auf Yoga verzichten möchten. Auch für Yoga Einsteiger geeignet. Der Kursraum ist mit dem Aufzug barrierefrei erreichbar.

Bitte mitbringen: (Gymnastikmatte), Auflage für die Matte (z.B. Handtuch), bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk (Wasser)

**261-6491** 17 x Montag, 23.02. - 27.07.2026, 17.15 - 18.30 Uhr

Ingeborg Pott

Gebühr 170,00 Euro

nicht am 13.4. und 8.6.26

## NEU - Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

Sanfte Bewegung - tiefe Wirkung

Lu Jong ist eine alte tibetische Praxis zur Stärkung von Körper, Atem und Geist. Die fließenden Bewegungen helfen, Verspannungen zu lösen, den Energiefluss zu harmonisieren und innere Ruhe zu finden.

In diesem Kurs erlernen und üben wir:

Die Fünf-Elemente-Übungen - für das innere Gleichgewicht und die Harmonisierung unserer Grundenergien (Raum, Erde, Wind, Feuer, Wasser)  
Die fünf Körperübungen - zur Förderung von Beweglichkeit, Stabilität und Energiefluss

Die fünf Organübungen - zur Stärkung der inneren Organe und Anregung der Selbstheilungskräfte

Besonders hilfreich bei:

Stress im Alltag

Verspannung durch viel Sitzen am Computer

Selbstheilungskräfte zu aktivieren

Sie entdecken Ihre Körper und Atem neu und erfahren Wohlbefinden und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

**261-6496** 10 x Donnerstag, 26.02. - 11.06.2026, 20.05 - 21.35 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben Gebühr 120,00 Euro  
nicht am 12.03.26

## Tanken Sie Ihre Ressourcen mit Yoga wieder auf

Verspannung lösen - Stress abbauen - zur Ruhe finden

Sie üben Asanas (Körperübungen), Atem- und Entspannungsübungen. Bei den Asanas werden Gleichgewichtssinn, Stärkung der Muskulatur, Kraft und Flexibilität trainiert.

Atemübungen und Tiefenentspannung (Yoga-Nidra) haben auf Körper und Bewusstsein eine beruhigende, ausgleichende Wirkung.  
Neue Lebenskräfte werden geweckt, Stress vermindert sich. Yoga als ein Weg!

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung und Wolldecke

**261-6497** 16 x Donnerstag, 26.02. - 23.07.2026, 18.20 - 19.50 Uhr  
Traute Surborg-Kunstleben Gebühr 192,00 Euro  
nicht am 12.03.26



## TANZ

### Line Dance

für Anfänger\*innen

In diesen Kursen erlernen die Grundschritte Grapevine, Jazz Box, Rock Step und Triple Step mit Technik im Bewegungsablauf die wir in verschiedenen Choreografien vertiefen. Die Auswahl der Musik zu der wir tanzen, reicht von Country, Irish, Pop & Oldies über Schlager bis zur Rock Musik.

In meinen Kursen stehen Spaß, Freude und Bewegung am Tanzen im Vordergrund. Lassen Sie sich in diesem Kurs vom Line Dance Fieber anstecken.

Mit Line Dance verbessern Sie

- Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit
- stärken Sie Ihre individuellen gesundheitsfördernden Ressourcen.

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

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe), Getränk

**261-6549** 18 x Dienstag, 24.02. - 21.07.2026, 19.30 - 21.00 Uhr  
Sibylle Denk Gebühr 216,00 Euro

## Line Dance

für Fortgeschrittene

Mit neuen Choreografien vertiefen wir das Erlernte, erweitern unsere Tanzschritte und Technik mit Spaß und Freude am Tanzen.

Mit Line Dance verbessern Sie

- Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit
- stärken Sie Ihre individuellen gesundheitsfördernden Ressourcen.

Dieser Kurs richtet sich nur an Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe), Getränk

**261-6550** 18 x Dienstag, 24.02. - 21.07.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Sibylle Denk Gebühr 216,00 Euro



## Geburtstagsfeiern für große und kleine Kinder

Mit Freundinnen und Freunden in der Familien-Bildungsstätte Geburtstag feiern – das ist für alle Kinder ein unvergessliches Erlebnis! In unserem vielfältigen Angebot ist für jedes Geburtstagskind die passende Party-Idee dabei.

### Wir organisieren Ihren Kindergeburtstag

Die Art der Aktion und Ihren individuellen Termin für einen Kindergeburtstag können Sie absprechen mit:

► Julika Holzapfel (07021 92001 16 oder holzapfel@fbs-kirchheim.de)

## Ballett Basis

Mit Balance durchs Leben

Ballett fördert die aufrechte Haltung, Stabilität und Koordination. Eine besondere Aufmerksamkeit liegt in den Übungen der Balance. Eine gute Balance zu erlangen wirkt sich gerade auch in fortgeschrittenem Alter äußerst vorteilhaft aus und schützt vor Verletzungen.

Angepasst an körperliche Gegebenheit werden leichte Ballettbewegungen an der Stange und im Raum erlernt. Es ist nie zu spät, damit anzufangen - natürlich immer im Rahmen des individuellen Gesundheitszustandes.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Ballettschläppchen

**261-6561** 19 x Dienstag, 24.02. - 28.07.2026, 20.00 - 21.30 Uhr  
Jutta Scholz Gebühr 228,00 Euro

**Treff** für

**Alleinerziehende Menschen**

*Beratung, Austausch und Unterstützung*



Offener Treff mit Kaffee und Abendessen  
Kinderbetreuung für Kinder von 3-11 Jahren

**Jeden Freitag außerhalb der Schulferien und Brückentage**  
**16:00 - 19:00 Uhr**

in der FBS, Vogthaus, Widerholstr. 4, Kirchheim unter Teck

*kostenfrei und ohne Anmeldung - komm einfach vorbei*

Veranstalter: Netzwerk Alleinerziehend  
    
Gefördert durch das Ministerium für Soziales und Integration  
aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



Weitere Infos findest  
Du auf unserem  
Insta-Profil





## KREATIV

### Kreativ und handgemacht

Kreatives Gestalten	42
Nähen	44
Ernährung, Heilpflanzen	45
Kochen und Backen	45

## KREATIV UND HANDGEMACHT

### KREATIVES GESTALTEN

#### Visionboard für Frauen

*Halte deine Träume und Wünsche für das neue Jahr fest!  
Eine Veranstaltung im Rahmen der Frauenkulturtage*

Wie wäre es, zu Jahresbeginn ein Visionboard zu gestalten, mit den Wünschen, Erwartungen, Plänen und Träumen für das neue Jahr? Jede erstellt dabei ihre ganz persönliche Collage aus Bildern und Texten, die wir in diversen Zeitschriften finden. Diese Collage kann je nach Wunsch auch noch kreativ ergänzt werden mit Farben oder Stickern. So nimmt am Ende des Abends jede ihr individuelles Visionboard mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schere

**261-7106** Freitag, 06.03.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
Annette Ullrich

Gebühr 20,00 Euro

#### Kreative Auszeit für Frauen

*Raus aus dem Alltag, rein in die Farben!*

Eine Veranstaltung im Rahmen der Frauenkulturtage  
Sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und mal wieder kreativ werden!  
An diesem Abend möchte ich jede darin unterstützen, ihr eigenes kleines Kunstwerk zu gestalten. Künstlerische Begabung ist nicht notwendig, nur die Freude am Ausprobieren! Mit Acrylfarben, Wachs- oder Pastellkreiden kreativ zu werden, das entspannt und macht viel Spaß!

Die kreative Auszeit für Frauen findet im Rahmen der Frauenkulturtage statt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schere

**261-7107** Freitag, 20.03.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
Annette Ullrich

Gebühr 20,00 Euro

#### Kuschelweiche Nickipuppen

*- zur Geburt, als Geschenk, oder einfach so*

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 Zipfel-

mütze und einem weichen Nickianzug werden diese anschmiegsamen Puppen unentbehrliche Gefährten zum Trösten, Kuscheln, Einschlafen und Träumen. Beispielexemplare sind zeitnah vor dem Kurs auf unserer Instagram-Seite zu sehen.

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

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

**261-7158** 2 x Dienstag, 09.06. - 16.06.2026, 19.00 - 22.00 Uhr  
Ursula Jarawan  
zzgl. Materialkosten

#### DIY- Süße Puppenkinder

*-zur Geburt, als Weihnachtsgeschenk oder einfach so -*

In diesem Kurs näbst du ein süßes Puppenkind ganz nach Deinen Wünschen. Ein Baby, ein Junge oder ein Mädchen-alles ist möglich.  
Puppen sind liebenswerte, treue Spielgefährten und Begleiter für Kinder. Sie sind anschmiegsam, kuschelig weich und einfach zuckersüß.  
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 Nähnadeln.

**261-7165** 3 x Dienstag, 14.04. - 28.04.2026, 19.00 - 22.00 Uhr  
Ursula Jarawan  
zzgl. Materialkosten

#### Puppen für den Jahreszeitentisch

In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, der Jahreszeit entsprechend Blumenkinder, Engel, Krippenfiguren, Mutter Erde oder eigene Ideen als Püppchen zu basteln.

Besondere Nähkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialkosten je nach Verbrauch. Wer hat, darf gerne Filz (-reste) mitbringen.

**261-7166** 2 x Dienstag, 17.03. - 24.03.2026, 19.00 - 22.00 Uhr  
Ursula Jarawan  
Gebühr 36,00 Euro

## Encaustic - Faszinierende Wachsmalfarben

### Grundkurs und Aufbaukurs

Dieser Kurs will in die zauberhafte Welt der Encaustic Wachsmalfarben mit ihrer großen Leuchtkraft einführen und begeistern.

Die Technik ist älter als die Ölmalerei und bereits in der Kunst der Antike zu finden. Alles, was wir heute über die antike Encaustic-Kunst wissen, stammt aus uralten schriftlichen Überlieferungen.

Dabei werden die speziellen Wachsfarben mit einem Maleisen (einem speziellen Bügeleisen), Pen, Schwamm oder einer Encausticplatte heißflüssig auf den Malgrund aufgetragen.

Es lassen sich zauberhafte realistische und auch abstrakte Bilder erschaffen, ebenso Grußkarten zu verschiedensten Zwecken.

Ihr werdet staunen, wie schnell Ihr erfolgreich seid und wie beeindruckend kraftvoll die Farben Eurer Ergebnisse leuchten.

Bitte mitbringen: 2 Lappen oder Küchenrolle, Encaustic- Maleisen wenn vorhanden, wird sonst im Kurs zur Verfügung gestellt.

Papier und Encaustic-Wachsfarben werden im Kurs nach Bedarf zur Verfügung gestellt:

Zusätzlich fallen je nach Bedarf 8.- bis 12.- € an Materialkosten an, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden

**261-7159** 3 x Dienstag, 10.03. - 24.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
Egon Bohnet Gebühr 38,40 Euro

**261-7162** 3 x Donnerstag, 11.06. - 25.06.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
Egon Bohnet Gebühr 38,40 Euro



## Aquarellkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

-für Anfänger und Wiedereinsteiger-

Dieser Kurs möchte einen tieferen Einblick in die wunderschön leuchtenden Aquarellfarben und deren vielfältigen Möglichkeiten geben.

Zum Einen wird das Basiswissen zu Aquarelltechniken (Trockentechnik, Farbverläufe, Lasuren, Nass in Nass), Materialien und Farbmischungen vermittelt. Des Weiteren Anleitungen zu Bildaufbau (Komposition) und Bildraum.

Es wird nicht nur Theorie vermittelt, sondern mit Musterbildern und Demonstrationen vom Kursleitenden gearbeitet.

Die Kursbesucher\*Innen dürfen sich ganz individuell frei entfalten und sich den Themen, Motiven und der Malrichtung widmen, die Ihnen gefallen.

Blumen, Landschaft, Jahreszeiten etc.- und das in realistischem, impressionistischem, expressivem oder mehr abstraktem Stil-oder auch in zarten Tönen. Mischtechniken mit Pastell, Ölkreide oder Kohle können auch erlernt werden. Eigene Ideen dürfen eingebracht werden.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Wasserfarben, gute Qualität und wenn möglich große Näpfchen) oder Aquarellfarben nach dem 1.Termin kaufen Aquarell-Rundpinsel Größen 4, 12, 18 oder 20, 1 Aquarell-Flachpinsel ca. 1 cm breit, Aquarellpapier 300 g matt (Größe mind. 24 x 30 cm), Krepprolle, kleiner Schwamm, 2 Wasserbehälter; Abwischtuch, Küchenrolle

**261-7161** 2 x Dienstag, 14.04. - 21.04.2026, 18.30 - 21.00 Uhr  
Egon Bohnet Gebühr 32,00 Euro

**261-7164** 3 x Dienstag, 09.06. - 23.06.2026, 18.30 - 21.00 Uhr  
Egon Bohnet Gebühr 48,00 Euro

## Experimentelles und meditatives Malen

Sich selbst mehr erfahren, viel Freude mit verschiedenen Farben, Techniken und Materialien

Dieser Kurs möchte zur Erweckung und Entdeckung der eigenen Kreativität , Selbsterfahrung und Experimentieren beitragen. Es kann nicht nur mit Acrylfarben, Aquarellfarben, Wachsmalkreiden oder auch Tinte gemalt werden, auch Strukturpaste, Naturmaterialien, Bauschutt, Sande, Kleine Bastelteilchen, Schmucksteine etc. können in die Bilder eingearbeitet werden. Die Farben haben eine rasche Trocknungszeit und eignen sich daher sehr um mehrere Schichten oder Strukturen allein oder mit Farbkombinationen zu kreieren.

Acrylfarben können von pastos (dickflüssig) bis recht dünn mit Wasser verdünnt aufgetragen werden. Allein das gibt schon einen großen künstlerischen Spielraum. Viele Techniken können zum Einsatz kommen. Es kann mit Pinsel, Fingern, Künstler und Zahnpachtel Schwämmchen usw. kann gemalt werden. Nicht zuletzt lassen sich auch dreidimensionale Werke z.B mit Strukturpaste , Marmormehl oder Rost herstellen. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Eigenschöpferisches Arbeiten wird gefördert. Musterbilder, Demonstrationen und individuelle Anleitung durch den Dozenten gibt es natürlich auch.

Materialkosten werden je nach Bedarf im Kurs direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Bitte mitbringen: Acrylpinsel, Acrylfarben und/oder Aquarellfarben, entsprechende Kleidung.

**261-7163** 4 x Dienstag, 05.05. - 26.05.2026, 18.30 - 21.00 Uhr  
Egon Bohnet Gebühr 64,00 Euro



## NÄHEN

### 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)

**261-7402** Montag, 02.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 16.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 30.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 20.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 04.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 18.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Angelika Lang

Gebühr 115,20 Euro

**261-7403** Mittwoch, 25.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 11.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 25.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mittwoch, 15.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mittwoch, 29.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mittwoch, 13.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mittwoch, 20.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
Angelika Lang

Gebühr 134,40 Euro

**261-7404** Donnerstag, 26.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 12.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 26.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 16.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 30.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 07.05.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 21.05.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Angelika Lang

Gebühr 134,40 Euro

**261-7425** Dienstag, 09.06.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 16.06.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 07.07.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 14.07.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Karin Mäule

Gebühr 57,60 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)

**261-7440** Mittwoch, 25.02.2026, 09:00 - 11:15 Uhr

Mittwoch, 18.03.2026, 09:00 - 11:15 Uhr

Mittwoch, 25.03.2026, 09:00 - 11:15 Uhr

Mittwoch, 15.04.2026, 09:00 - 11:15 Uhr

Mittwoch, 10.06.2026, 09:00 - 11:15 Uhr

Mittwoch, 24.06.2026, 09:00 - 11:15 Uhr

Mittwoch, 08.07.2026, 09:00 - 11:15 Uhr

Mittwoch, 22.07.2026, 09:00 - 11:15 Uhr

Eva Lauk

Gebühr 115,20 Euro

### Nähkurs für Jugendliche und Erwachsene

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

**261-7423** Freitag, 27.02.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 13.03.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 27.03.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 17.04.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 12.06.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 26.06.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 10.07.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 24.07.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Eva Lauk

Gebühr 115,20 Euro

### Nähstudio

mit Anmeldung

Schaffen Sie aus Ihren tollen Stoffen Ihr ganz persönliches Outfit. Mit fachlicher Kompetenz sowie Tipps zur Verarbeitungstechnik werden Sie bei Ihren individuellen Nähprojekten unterstützt. Auch in Fragen zur Schnitttechnik erhalten Sie Hilfe.

Vorhandene Kleidung kann aufgehübscht oder umgearbeitet werden. Sie erhalten Tipps und Anregungen in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre.

**261-7424** Dienstag, 03.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 10.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 14.04.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 21.04.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 05.05.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 12.05.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Karin Mäule

Gebühr 86,40 Euro

### Genäht werden kann alles was gefällt in Schlattstall

Nähkurs in Schlattstall

Genäht werden kann alles was gefällt. Beim 1. Mal Stoff, Schnitt und Nähzubehör für Ihr Kleidungsstück mitbringen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine

**261-7441** Donnerstag, 26.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 12.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 26.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 16.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 11.06.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 25.06.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 09.07.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 23.07.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Eva Lauk

Gebühr 153,60 Euro

## ERNÄHRUNG, HEILPFLANZEN

### Heilpflanzenspaziergänge, Bäume, Kräuter und Geschichten rund um Beuren

Bei einer kleinen Wanderung rund um Beuren erfahren Sie Wissenswertes über die heimischen Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe und Wirkungen, sowie über die Haltbarmachung und Verwendung.  
Nur mit Anmeldung.

#### "Frühling"

Treffpunkt: Beuren, Am Thermalbad 5, Treffpunkt Therme  
Mitbringen: Schreibutensilien  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-8102** Sonntag, 19.04.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

#### "Märchenhafter Frühsommer"

Treffpunkt: Beuren, In den Herbstwiesen, Treffpunkt Freilichtmuseum Parkplatz  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-8103** Sonntag, 24.05.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro



#### "Johanniskräuter"

Treffpunkt: Beuren, Am Thermalbad 5, Treffpunkt Therme  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-8104** Sonntag, 07.06.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

#### "Sommer"

Treffpunkt: Beuren, In den Herbstwiesen, Treffpunkt Freilichtmuseum Parkplatz  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-8105** Sonntag, 19.07.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

#### "Hochsommer"

Treffpunkt: Beuren, Am Thermalbad 5, Treffpunkt Therme  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-8106** Sonntag, 16.08.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

#### "Herbst"

Treffpunkt: Beuren, In den Herbstwiesen, Treffpunkt Freilichtmuseum Parkplatz  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**261-8107** Sonntag, 20.09.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
Rainer Teschner Gebühr 12,00 Euro

### Das Gartenjahr aktiv im Permagarten - ein praktischer Einstiegskurs

- naturnahes Gärtnern, fast nebenbei -

Eine praktische Einführung vor Ort.

Perma kommt vom lateinischen permanere und bedeutet übersetzt beharren. Es ist vor allem eine andere Sicht auf den Garten und seine Kreisläufe, die das Anbauprinzip und die Vorgehensweise erklären. Bisher schon Gewachsene, Kräuter, Beeren, Wildpflanzen sind gleichberechtigt und werden in die Mischkultur integriert. Was überflüssig ist, gibt Mulch. Auch auf kleinen Flächen wie Hochbeeten, Rabatten oder Töpfen ist das Permagärtner möglich.

Der Kurs findet vor Ort im Permagarten von Frau Ingeborg Hözle statt.

**261-8120** Montag, 13.04.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
Ingeborg Hözle Gebühr 15,00 Euro

## KOCHEN UND BACKEN

### Salzige Kuchen - Weltweit & Saisonabhängig Für Jugendliche und Erwachsene

Lernen Sie, vier verschiedene herzhafte Kuchen aus aller Welt zu backen, passend zur Saison und mit regionalen Zutaten. Von französischer Quiche über italienische Tartes bis zu exotischen Varianten: Entdecken Sie neue Aromen, Backtechniken und kreative Füllungen. Am Ende genießen Sie Ihre selbst gebackenen Köstlichkeiten frisch aus dem Ofen. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**261-8220** Donnerstag, 12.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 30,00 Euro  
inkl. 10 Euro Lebensmittelkosten

### Japanisches Menü

Für Jugendliche und Erwachsene

Erleben Sie die japanische Küche hautnah und bereiten Sie ein komplettes Menü zu: Sushi, aromatische Misosuppe, Yaki Udon Nudeln und zum Dessert ein zartes Mandelmilch-Mochi. Lernen Sie Techniken, Zutaten und Präsentation traditioneller japanischer Gerichte kennen und genießen Sie die selbst zubereiteten Köstlichkeiten frisch aus dem Kurs. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**261-8221** Mittwoch, 25.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel Gebühr 30,00 Euro  
inkl. 10 Euro Lebensmittelkosten

### Veganes und vegetarisches Sushi

Ein Kochabend für Jugendliche und Erwachsene

Hier lernt Ihr die einfache Zubereitung von Maki-Sushi. Man kann diese Rollen in den verschiedensten Varianten machen, Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Und natürlich verwenden wir nur frisches, knackiges Gemüse und beste Zutaten! Wir essen gemeinsam, und es bleibt bestimmt auch noch eine Kostprobe für zu Hause übrig. Lebensmittelkosten in Höhe von 8,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**261-8222** Dienstag, 14.04.2026, 18.00 - 20.00 Uhr  
Christine Vogel  
inkl. 8 Euro Lebensmittelkosten

Gebühr 21,40 Euro



## Dumplings – Chinesische Teigtaschen frisch gedämpft

*Für Jugendliche und Erwachsene*

Entdecken Sie die Kunst der chinesischen Dumplings: zarte Teigtaschen, gefüllt mit Fleisch oder Meeresfrüchten und schonend im Bambussteamer gedämpft. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Füllungen zuzubereiten, aromatisch zu würzen und die Teigtaschen kunstvoll zu formen. Lebensmittelkosten in Höhe von 8,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**261-8223** Mittwoch, 29.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel  
inkl. 8 Euro Lebensmittelkosten

Gebühr 28,00 Euro

## Thailändische Küche -Aromatisch, frisch und einfach köstlich!

*Für Jugendliche und Erwachsene*

Die thailändische Küche begeistert mit ihrer Leichtigkeit, Frische und der harmonischen Balance aus süßen, sauren, salzigen und scharfen Aromen. In diesem Kurs werden je nach Aufwand 3 bis 4 verschiedene Gerichte gemeinsam zubereitet – mal mild, mal pikant, immer leicht und bekömmlich. Frische Kräuter, exotische Gewürze und duftender Jasminreis bringen das Lebensgefühl Thailands in die Küche. Zum Abschluss werden alle Gerichte in geselliger Runde verköstigt.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**261-8224** Dienstag, 12.05.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel  
inkl. 10 Euro Lebensmittelkosten

Gebühr 30,00 Euro

## Indische Currys – würzig, bunt und voller Geschmack!

*Für Jugendliche und Erwachsene*

Die indische Küche verführt mit ihrer Vielfalt und den intensiven Aromen fein abgestimmter Gewürze. In diesem Kurs kochen wir verschiedene Currys mit Fleisch, Fisch und Gemüse.

Gemeinsam werden frische Zutaten kreativ kombiniert und mit typischen Gewürzen zu unverwechselbaren Gerichten verfeinert. Zum Abschluss werden alle Speisen in geselliger Runde verköstigt.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**261-8225** Mittwoch, 10.06.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel  
inkl. 11 Euro Lebensmittelkosten

Gebühr 31,00 Euro

## Lust auf Tempura-Sushi?

*Für Jugendliche und Erwachsene*

In diesem Sushi Kurs lernt Ihr Maki Rollen zu machen. Dazu verwenden wir frischen Fisch, knackiges Gemüse und viele andere Zutaten. Die Sushi werden dann mit einer knusprigen Panade ummantelt, frittiert und im Anschluss gleich warm gegessen: Ein japanischer Hochgenuss!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**261-8226** Montag, 22.06.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
Christine Vogel  
inkl. 10 Euro Lebensmittelkosten

Gebühr 26,60 Euro

## Sommerrollen – frisch, leicht und vielseitig

*Für Jugendliche und Erwachsene*

Im Gegensatz zu den Frühlingsrollen werden die Sommerrollen kalt gegessen und sind sehr erfrischend. An diesem Abend lernt Ihr, wie man diese Köstlichkeiten zubereitet. Wir verwenden nur frische Zutaten, und natürlich ist auch eine vegetarische Variante kein Problem. Auch optisch sind Sommerrollen ein Genuss! Das werdet Ihr sehen, wenn wir sie an unserem großen runden Ess-tisch gemeinsam essen werden. Eine Kostprobe für zu Hause ist sicherlich auch drin. Lebensmittelkosten in Höhe von 9,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**261-8227** Donnerstag, 02.07.2026, 18.00 - 20.00 Uhr  
Christine Vogel  
inkl. 9 Euro Lebensmittelkosten

Gebühr 22,40 Euro

## Thailändische vegane Küche

*Für Jugendliche und Erwachsene*

An diesem Abend kochen wir gemeinsam ein 4-gängiges, sehr vielseitiges thailändisches veganes Menü und genießen es im Anschluss gemeinsam. Die Lebensmittelkosten für knackige, frische Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**261-8228** Dienstag, 14.07.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
Christine Vogel  
inkl. 9 Euro Lebensmittelkosten

Gebühr 29,00 Euro

