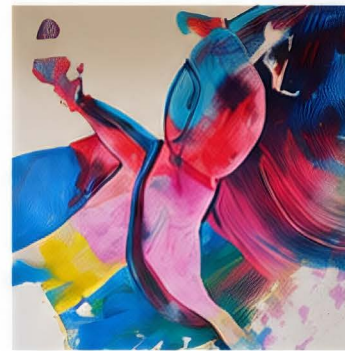






Herzlich willkommen

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.

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.

Unser Auftrag

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

Unser Selbstverständnis

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

Unser 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**

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

Persönlich im Büro der FBS im Vogthaus

Telefon 07021-92001-0

Bestätigen

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 und auf der folgenden Seite.

Öffnungszeiten

Büro im Vogthaus

Montag, Mittwoch, Freitag 9.00-12.00 Uhr

Montag 14.00-17.00 Uhr

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, Widerholtstr. 4, Kirchheim unter Teck

Kostenfrei und ohne Anmeldung - komm' einfach vorbei

Veranstalter: Netzwerk Alleinerziehend



Kreis Diakonieverband
im Landkreis Esslingen

Landkreis
Esslinger



KIRCHHEIM
UNTER-TECK

STÄRKE

Gefördert durch das Ministerium für Soziales und Integration
aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



Weitere Infos findest
Du auf unserem
Insta-Profil



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V.

Geltungsbereich

Diese Bedingungen der Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V. (nachfolgend: „FBS“ und „wir“), gelten für die von der FBS gegenüber Kunden (nachfolgend: „Teilnehmende“) angebotenen Leistungen, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden. Sie werden mit der Anmeldung Bestandteil des Vertrages zwischen der FBS und den Teilnehmenden.

Vertragsschluss

Mit der Buchung der jeweiligen Leistung, die mündlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder über das Online-Warenkorbsystem erfolgen kann, gibt der Teilnehmende gegenüber der FBS ein bindendes Vertragsangebot ab. Die Annahme des Vertrages durch die FBS erfolgt durch eine ausdrückliche Annahmeerklärung innerhalb von 5 Werktagen nach Eingang der Buchung.

Leistungen/ Durchführung

Die von der FBS zu erbringenden Leistungen ergeben sich aus der jeweilig im Angebot beworbenen Leistungsbeschreibung. Ton- und Filmaufnahmen während der Veranstaltungen der FBS sind ohne ausdrückliche Einwilligung nicht erlaubt.

Anmeldung

Grundsätzlich ist für alle Angebote eine Anmeldung erforderlich. Telefonische und persönliche Anmeldungen setzen die Zustimmung zum Bankeinzugsverfahren und zu den AGBs voraus. Die Bearbeitung erfolgt grundsätzlich nach Eingangsdatum. 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.

Gebühren und Gebührenanpassungen

Die von der FBS angegebenen Kursgebühren beinhalten sämtliche Preisbestandteile. In einigen Angeboten können weitere Kosten entstehen, zum Beispiel Material- oder Lebensmittelkosten. In diesem Fall sind diese in Art und Höhe in der Ausschreibung des Angebots benannt. Diese weiteren Kosten entstehen für alle Teilnehmenden in gleicher Höhe, auch wenn der Teilnehmende Anspruch auf eine Gebührenreduzierung hat (siehe Punkt Ermäßigungen).

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 entstehen durch die Bank zusätzliche Kosten, die beim erneuten Bankeinzug fällig werden.

Ermäßigungen

Stadtpassinhaber/innen, Studierende und Bezieher/innen von Sozialleistungen erhalten gegen Vorlage Ihres entsprechenden gültigen Nachweises / Bescheides eine Ermäßigung der Kursgebühren von 25%. Bei Eltern-Kind-Kursen und Kursen für Kinder und Jugendliche erhalten Stadtpassinhaber/innen 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühren. Ein entsprechender Nachweis über die Sozialleistung, bzw. der gültige Stadtpass ist unaufgefordert vor Kursbeginn vorzulegen. Zwillingskinder erhalten eine Ermäßigung der Kursgebühr von 50%, wenn beide Kinder für das Angebot angemeldet sind. Diese Ermäßigungen beziehen sich nicht auf die in der Kursausschreibung benannten Material- oder Lebensmittelkosten (siehe Punkt Gebühren und Gebührenanpassung).

Aufpreis

Werden in Ausnahmefällen unterbelegte Kurse durchgeführt, muss mit einem Aufpreis gerechnet werden. Dies wird dem Teilnehmenden im Voraus bekannt gegeben.

Stornierung/Abmeldung

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

Bei Kindergeburtstagen und Firmenevents gelten die folgenden Stornierungsbedingungen:

Bei einer Stornierung bis zu 5 Werktagen vor dem Veranstaltungstermin werden 50 % der Gebühr fällig. Bei einer Stornierung unter 5 Werktagen wird die Gebühr zu 100 % fällig.

Absage eines Kurses oder einzelner Termine

Es kann erforderlich sein, Veranstaltungen abzusagen. Kann eine Kursleitung einen Termin nicht durchführen (zum Beispiel aufgrund von Krankheit), informieren wir Sie so rasch wie möglich. Es besteht kein Anspruch auf Gebührenrückzahlung für den ausgefallenen Termin, wenn seitens des Veranstalters ein Ersatztermin angeboten wurde. Muss eine Veranstaltung wegen zu geringer Anmeldezahl, 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 Teilnehmenden durch die Absage entstehen, kommt der Veranstalter (außer in Fällen von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit) nicht auf.

Programmänderungen

Wir behalten uns den Wechsel von Kursleitenden 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.

Aufsichtspflicht

Während aller Eltern-Kind-Veranstaltungen verbleibt die Aufsichtspflicht bei der das Kind begleitenden erwachsenen Person. Bei reinen Kinder- und Jugendkursen übt die FBS eine Aufsichtspflicht aus. Die Aufsicht als reine Organisationsaufsicht besteht nur für die Dauer des Kursangebotes und bei Angeboten innerhalb von Gebäuden nur innerhalb des Kursraumes.

Daten

Die FBS erhebt, speichert und verarbeitet personenbezogene Daten zur Planung und Durchführung und Abrechnung von Kursen und Veranstaltungen gemäß den gesetzlichen Bestimmungen der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG). Die ausführliche Information zu den Datenschutzbestimmungen für Teilnehmende finden Sie auf unserer Homepage: <https://fbs-kirchheim.de/>

Haftung

Die Teilnahme an Kursen der FBS geschieht auf eigenes Risiko. Bei Beschädigung, Verlust oder Diebstahl übernimmt die FBS keine Haftung. Die Haftung der FBS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt.

Kirchheim unter Teck
Stand 08. Juni 2026

Inhaltsübersicht

Familie

Entdecken Sie vielfältige Angebote rund um Familie, Erziehung und einen gelungenen Start ins Familienleben. Von der Schwangerschaft und Geburt bis hin zu gemeinsamen Aktivitäten für Eltern und Kinder ist für jede Lebensphase etwas dabei.

ab Seite 11

Aktiv

Gestalten Sie Ihr Leben aktiv und entdecken Sie vielfältige Impulse für Alltag, Gesundheit und persönliche Entwicklung. Vorträge, Seminare und Foren bieten Raum für Wissen, Austausch und aktuelle Lebensthemen.

ab Seite 28

Kreativ

Lassen Sie sich von vielfältigen Ideen zum Gestalten und Selbermachen inspirieren. Ob Nähen, Stricken, Häkeln oder kreatives Gestalten – hier entstehen mit Freude ganz persönliche Werke. Erfahren Sie außerdem Wissenswertes rund um Ernährung und die vielseitige Welt der Heilpflanzen.

ab Seite 40

Impressum

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

Bilder: www.canva.com, Kate Fell Fotografie,
Fotolia, privat, www.freepik.com, www.pexels.de



50%
Ermäßigung
mit dem Stadtpass
Kirchheim u. Teck

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 Peking, 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 Erwachsenenurse) 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, Widerholtstraße 4,
73230 Kirchheim unter Teck
Telefon 07021 92 00 1-0
Telefax 07021 23 77
info@fbs-kirchheim.de
www.fbs-kirchheim.de



Themenschwerpunkt Autismus Spektrum

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. Wir 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.

Vorträge für Eltern, Angehörige und Fachkräfte:

Alltag stärken: Wie autistische Kinder wachsen, wenn wir ihre Welt verstehen

Vom Verstehen ins Handeln

Vortrag

Der Alltag passiert, während wir Pläne machen. Jedoch bietet der Alltag viele Möglichkeiten Kinder im Autismus-Spektrum zu fördern und fordern. Wie kann der Alltag als Lernort aussehen? Wie kann ich mein Kind mit meiner Haltung positiv unterstützen?

Häufig wünschen sich Eltern auch Inklusion für ihr Kind. Auch hiermit beschäftigen wir uns heute Abend und die Frage, wie Inklusion gelingen kann, ohne das Kind zu überfordern. Wie können Sicherheitsoptionen aussehen?

Zwischen all dem Fordern und Fördern bleibt dann noch die Frage, und was ist mit uns (Eltern)? Wir werden uns auch das Thema Selbstfürsorge anschauen. Denn manchmal gibt es gute Gründe, warum etwas im Moment nicht möglich ist.

Ein Abend mit vielen praktischen Ideen rund um das alltägliche Leben mit einem autistischen Kind, um vom Verstehen ins Handeln zu kommen.

Der Vortragsabend findet in Hybrid statt, d.h. eine Teilnahme ist in Präsenz sowie Online möglich. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, in welcher Form Sie teilnehmen möchten.

262-2173

Mittwoch, 23.09.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Maike Schamber

Gebühr **15,00 Euro**

Autismus-Spektrum Störung: Vom Verdacht zur Diagnose

Vortrag

Die Zahl, der Diagnose Autismus-Spektrum-Störung bei Kindern und Jugendlichen steigt stetig. Am heutigen Abend geht es um den Weg vom Verdacht bis hin zur Diagnose.

Der Weg bis zur Diagnose ist oft lang und steinig. Eine Diagnose ist jedoch meist am Ende des Weges eine Entlastung und bietet die Option Hilfe und Unterstützung endlich zu bekommen.

Welche Hinweise führen zu einem Verdacht? Wie kommen wir an einen Platz für die Diagnostik? Was ist hierbei zu beachten? Welche Möglichkeiten gibt es, das Kind schon vor der Diagnose zu fördern? Was bedeutet dies für uns als Familie und den Alltag? Und was kommt bei einer Diagnostik auf uns zu?

Während und nach dem Vortrag besteht auch die Möglichkeit Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Der Vortrag richtet sich an Eltern und Angehörige, bei deren Kinder der Verdacht oder die Diagnose „Autismus-Spektrum-Störung“ besteht und an Fachkräfte, die mit Kindern mit Verdacht/ Diagnose Autismus-Spektrum- Störung arbeiten.

Der Vortragsabend findet in Hybrid statt, d.h. eine Teilnahme ist in Präsenz sowie Online möglich. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, in welcher Form Sie teilnehmen möchten.

262-2175

Freitag, 16.10.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Maike Schamber

Gebühr **15,00 Euro**

Autismus-Spektrum Störung: Diagnose und jetzt?

- Hilfen, Unterstützung und Therapieoptionen -

Vortrag

Endlich ist die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung da und als Eltern hofft man, dass es endlich einfacher wird. Doch erst dann geht es richtig los!

Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung für mein Kind her? Wer ist für was zuständig? Welche Optionen gibt es überhaupt? Was bedeutet Therapie bei der Diagnose Autismus-Spektrum-Störung?

An diesem Abend werden die vielen unterschiedlichen Optionen vorgestellt, um die Herausforderung „pflegende Angehörige eines Kindes im Autismus-Spektrum“ zu meistern. Ein ausführlicher Überblick über Hilfsangebote und viele Infos und Tipps aus Praxis hilft vielen, diese Herausforderung mit einer positiven Einstellung anzunehmen.

Während und nach dem Vortrag besteht auch die Möglichkeit Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Der Vortragsabend findet in Hybrid statt, d.h. eine Teilnahme ist in Präsenz sowie Online möglich.

262-2176

Mittwoch, 13.01.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Maike Schamber

Gebühr **15,00 Euro**



Autismus und Essen

Warum Mahlzeiten oft herausfordernd sind

Vortragsabend in Hybrid (Online sowie Präsenz möglich)

Essen ist weit mehr als Nahrungsaufnahme. Für viele autistische Kinder und Jugendliche bedeutet jede Mahlzeit eine komplexe sensorische, soziale und organisatorische Situation. Dieser Vortragsabend zeigt, warum Essenssituationen häufig schwierig sind – und wie sie mit einfachen, wirksamen Anpassungen entlastet werden können.

- Sensorische Besonderheiten beim Essen Wie Gerüche, Konsistenzen, Temperaturen und Geräusche das Essverhalten beeinflussen – und warum manche Lebensmittel „gehen“ und andere nicht.
- Selektives Essverhalten verstehen Warum „Picky Eating“ bei Autismus kein Trotz ist, sondern ein Schutzmechanismus. Welche Rolle Routinen, Vorhersehbarkeit und Sicherheit spielen. Und ab wann spricht man über eine Essstörung (u.a. ARFID)?
- Stressfaktoren in gemeinsamen Mahlzeiten Tischgespräche, Blickkontakt, Gruppenessen, Kantine – warum soziale Anforderungen das Essen erschweren können.
- Regulation statt Druck Wie Überforderung entsteht und warum Druck, Probieregeln oder „Nur ein Bissen“ oft zu mehr Stress führen.
- Alltagstaugliche Unterstützung Konkrete Strategien für Zuhause, Kita und Schule: – visuelle Strukturierung – sensorische Anpassungen – sichere Lebensmittel – flexible Essensregeln – Entlastung bei Auswärtsessen

Teilnehmende erhalten ein tiefes Verständnis dafür, warum Essen für autistische Menschen anders funktioniert – und wie sie mit kleinen Veränderungen große Erleichterung schaffen können. Der Fokus liegt auf Würde, Autonomie und Stressreduktion.

Der Vortrag ist für Eltern, Angehörige, Fachkräfte und alle, die sich dafür interessieren.

Der Vortragsabend findet in Hybrid statt, d.h. eine Teilnahme ist in Präsenz sowie Online möglich. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, in welcher Form Sie teilnehmen möchten.

262-2174

Mittwoch, 30.09., 18.00 – 20.30 Uhr

Maike Schambe

Gebühr **15,00 Euro**

Familienalltag meets Autismus-Spektrum

wenn Autismus das Familienleben verändert

ein Vortragsabend für Eltern und Angehörige (online sowie präsent möglich)

Wie Familienleben leichter, ruhiger und verständlicher werden kann

Der Familienalltag mit einem autistischen Kind ist oft besonders: Routinen, Übergänge, Geschwisterdynamiken, Reizüberflutung oder Missverständnisse können schnell zu Stress führen – für alle Beteiligten. Gleichzeitig bringen autistische Kinder einzigartige Stärken, klare Bedürfnisse und eine besondere Art der Weltwahrnehmung mit.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick, wie Autismus den Alltag beeinflusst – und welche kleinen, alltagsnahen Veränderungen große Wirkung haben können.

Sie erfahren, wie Sie Stress reduzieren, Bedürfnisse besser erkennen und Situationen so gestalten, dass mehr Ruhe, Sicherheit und Verbindung entstehen.

Mit praktischen Beispielen aus dem Familienleben, leicht umsetzbaren Impulsen u.a. aus dem AuJA! Autismus akzeptieren und handeln Ansatz und einem wertschätzenden Blick auf neurodiverse Entwicklung zeigt dieser Vortrag Wege, wie Familien wieder mehr Leichtigkeit und Gelassenheit finden können

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.

262-2178

Donnerstag, 28.01., 18.00 – 20.30 Uhr

Maike Schamber

Gebühr **15,00 Euro**

Das AuJA Spielraumprogramm:

Autismus akzeptieren und handeln – das AuJA Spielraumprogramm

Einführung in die Grundlagen des AuJA Spielraumprogramms

Vortrag für Eltern, Angehörige und Fachkräfte

Ein neurodiversitätsbejahender Blick auf Entwicklung, Beziehung und Spiel

Was bedeutet es, Kinder im Autismus-Spektrum wirklich zu verstehen?

Der AuJA-Ansatz zeigt, wie Wahrnehmung, Reizverarbeitung und Stress eine zentrale Rolle im Verhalten spielen – und warum viele klassische Methoden an den Bedürfnissen dieser Kinder vorbeigehen.

In dieser theoretischen Einführung erhalten Sie einen fundierten Überblick über die Grundideen von AuJA:

Wie entsteht Beziehung?

Warum ist Spiel der wichtigste Entwicklungsraum?

Wie können Interaktion, Kommunikation und Flexibilität gestärkt werden, ohne Druck oder Verhaltenskorrektur?

Der Vortrag vermittelt die wissenschaftlichen Hintergründe, die Haltung hinter AuJA und zeigt anhand anschaulicher Beispiele, wie ein sicherer Spielraum entsteht, in dem Kinder sich entfalten können.

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 diesen Abend erhalten Teilnehmende einen theoretischen Einblick in das AuJA Spielraumprogramm. Ein Workshop mit praktischen Einheiten folgt im Februar 2027. 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.

262-2179

Montag, 09.11., 18.00 – 20.30 Uhr
Maike Schamber Gebühr **15,00 Euro**

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

Vortragsabend für Eltern, Angehörige und Fachkräfte

Kerstin Schmid ist Mutter von drei Kindern. Ihr ältester Sohn, heute in der 5. Klasse, erhielt früh die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung. Von Anfang an kämpfte sie unermüdlich für die Inklusion ihres Sohnes – gegen alle Widerstände.

Non-verbal und mit großen Herausforderungen in der Selbstregulation stieß die Familie auf das AuJA-Spielraumprogramm. Trotz großer Hürden und sogar einem Gerichtsverfahren für die Kostenübernahme, blieb Kerstin Schmid standhaft.

Heute besucht ihr Sohn nach 4 Jahre auf einer inklusiven Grundschule, eine inklusive Mittelschule. Er hat Freunde und nimmt aktiv am Ferienprogramm teil. Begleitet wurde die Familie ab Mitte der 1. Klasse von Maike Schamber, als die Schule ihnen mitteilte, dass auf einer „Regelgrundschule“ kein Platz für ihn sei.

Dieser Vortrag erzählt die Geschichte von vielen: Von einem Kind, das das Recht auf Inklusion und Teilhabe hat, von einer Mutter, die für dieses Recht kämpft, und von einem Programm, das Sprache und Teilhabe ermöglicht.

Erfahren Sie, wie durch das AuJA-Spielraumprogramm und den unermüdlichen Einsatz der Familie aus Herausforderungen Chancen wurden – und wie Inklusion im Alltag gelingen kann.

Dieser Abend richtet sich an Eltern, Angehörige, Fachkräfte und alle, die Mut machen wollen, für die Rechte von Menschen im Autismus-Spektrum einzustehen. Seien Sie dabei und lassen Sie sich inspirieren von einer Geschichte, die zeigt: Inklusion ist möglich – wenn man dafür kämpft!

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.

262-2180

Freitag, 05.02., 18.00 – 20.30 Uhr
Maike Schamber

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 verhaltens-therapeutischen 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, beziehungs-basierte Förderung, welche von Akzeptanz und Wertschätzung getragen werden. Im Spiel, der natürlichsten Art des Lernens, werden soziale Kompetenzen mit den Grundfeiern 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.

262-2181

2 x Samstag – Sonntag, 06.02.-07.02.2027, 9.00 – 12.00 Uhr
Maike Schamber, Kerstin Schmid Gebühr **105,00 Euro**



Angebote für Kinder:

Theaterworkshop für Kinder im Autismus-Spektrum ab 10 Jahren

Gemeinsames Theaterspielen und Improvisieren für Kinder im Autismus-Spektrum

In diesem Workshop erleben Kinder im Autismus-Spektrum Theater als sicheren, spielerischen Raum, in dem sie sich ausdrücken, ausprobieren und Geschichten lebendig werden lassen können. Mit klaren Strukturen, visuellen Hilfen und vorhersehbaren Abläufen entdecken sie Rollen, Bewegungen, Gefühle und kleine Szenen – ganz ohne Leistungsdruck und immer in ihrem eigenen Tempo.

Durch einfache Theaterspiele, Arbeit mit Figuren und Requisiten sowie kurze, gut strukturierte Rollenspiele stärken die Kinder ihr Selbstbewusstsein, ihre Ausdrucksfähigkeit und ihre Freude am gemeinsamen Tun. Der Workshop fördert Kommunikation – verbal oder nonverbal – und unterstützt die Kinder dabei, soziale Situationen als vorhersehbar, verstehbar und positiv zu erleben.

In diesem Workshop improvisieren wir viel und führen auch am Ende einen kleinen Ausschnitt vor den Eltern auf. Er richtet sich an alle Kinder ab 10 Jahren im Autismus-Spektrum, die gerne Theater spielen, sich ausprobieren und in einem geschützten Rahmen Mut haben, neue Sachen auszuprobieren. Der Workshop ist auf Grundlage der AuJA-Philosophie aufgebaut.

Bei Rückfragen/ Unsicherheit bittet Frau Schamber um eine kurze Rücksprache, ob das Angebot passend ist. Sie können gerne direkt Kontakt unter: m.schamber@gmx.de aufnehmen.

Frau Schamber hat in ihrem Hauptjob schon mehrere Theateraufführungen mit Kindern aus dem Autismus-Spektrum auf die Bühne gebracht und ist AuJA-Fachkraft.

Bitte mitbringen: Essen / Trinken, Mäppchen, warme Socken und bei Bedarf Stimming Toys, Kopfhörer, etc.

262-4180

Samstag, 03.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
Sonntag, 04.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
Maike Schamber

Gebühr **41,00 Euro**

Soziales Kompetenztraining:

Soziales Kompetenztraining für Kinder von 6-10 Jahren im Autismus-Spektrum

in den Herbstferien

Workshop mit dem Schwerpunkt Interaktion mit Elternabend

Das Training von Sozialen Kompetenzen ist für alle wichtig, ganz besonders jedoch für Kinder im Autismus-Spektrum.

In diesem Workshop lernen Kinder spielerisch, wie man Kontakt aufnimmt, gemeinsam handelt und soziale Situationen sicherer meistert. Mit klaren Strukturen, visuellen Hilfen und viel Raum für individuelle Kommunikationswege üben sie, wie Interaktion funktioniert – ohne Druck, ohne Überforderung und immer in ihrem eigenen Tempo.

Dieser Workshop richtet sich an Kinder, die gerne interagieren möchten, jedoch häufig nicht wissen, wie sie es machen sollen. Die Grundkompetenz sich in einer kleinen Gruppe aufzuhalten sollte vorhanden sein.

Inhalte:

Kontakt aufnehmen (Blickrichtung, Gesten, Worte), Gemeinsames Spielen und Absprechen; Signale verstehen („Was meint der andere?“), eigene Grenzen und Bedürfnisse ausdrücken, kooperative Mini-Spiele/ Rollenspiele

Für Kinder, die in einem SBBZ beschult werden, bittet Frau Schamber um eine kurze Rücksprache, ob das Angebot passend ist. Sie können gerne direkt Kontakt unter: m.schamber@gmx.de aufnehmen.

Am 23.10.2026 findet hierzu auch ein Elternabend statt, welcher verpflichtend ist, um auch nach diesem Workshop gemeinsam mit dem eigenen Kind weiter zu üben.

Das Angebot ist ein Thema aus dem Bereich des Sozialen Kompetenztrainings. 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 somit ein passendes Angebot entwickelt werden.

Bitte mitbringen: Essen / Trinke, Mäppchen, warme Socken und bei Bedarf Stimming Toys, Kopfhörer, etc.

262-4184

Freitag, 23.10.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Samstag, 24.10.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Sonntag, 25.10.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Maike Schamber

Gebühr **32,00 Euro**

262-4186

Freitag, 23.10.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Samstag, 24.10.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Sonntag, 25.10.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Maike Schamber

Gebühr **32,00 Euro**

Soziales Kompetenztraining für Kinder im Autismus-Spektrum von 8 – 13 Jahren

Schwerpunkt Gefühle

Workshop mit Elternabend

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 Workshop geht es um das Erkennen, Verstehen und Ausdrücken von Gefühlen. Mit klaren Strukturen, visuellen Hilfen und viel Raum für individuelle Ausdrucksformen entdecken sie, wie Emotionen entstehen, wie sie sich im Körper anfühlen und wie man Bedürfnisse verständlich kommunizieren kann.

Dieses Angebot richtet sich an Kinder im Autismus-Spektrum von 8 bis 13 Jahren und deren Eltern.

Für Kinder, die in einem SBBZ beschult werden, bittet Frau Schamber um eine kurze Rücksprache, ob das Angebot passend ist. Sie können gerne direkt Kontakt unter: m.schamber@gmx.de aufnehmen.

Am 23.10.26 findet hierzu auch 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 als Ferienprogramm an der FBS angeboten. Frau Schamber bietet dies seit vielen Jahren in ihrem Hauptberuf 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 somit das Angebot erweitert/ wiederholt werden.

Bitte mitbringen: Essen / Trinke, Mäppchen, warme Socken und bei Bedarf Stimming Toys, Kopfhörer, etc.

262-4185

Freitag, 23.10.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Samstag, 24.10.2026, 11:00 – 13:00 Uhr
Sonntag, 25.10.2026, 11:00 – 13:00 Uhr
Maike Schamber

Gebühr **38,00 Euro**

Soziales Kompetenztraining für Kinder von 6-10 Jahren im Autismus-Spektrum

Workshop mit dem Schwerpunkt Interaktion mit Elternabend

Das Training von Sozialen Kompetenzen ist, für alle wichtig, ganz besonders jedoch für Kinder im Autismus-Spektrum.

Viele autistische Kinder erleben ihre Umwelt intensiver, feiner oder ganz anders als andere. Geräusche, Berührungen, Bewegungen oder Licht können überwältigend sein – oder faszinierend. Dieses Training öffnet einen sicheren Raum, in dem Kinder ihre eigene Wahrnehmung besser verstehen und damit selbstbewusster umgehen können.

Gemeinsam entdecken wir: Was bedeuten meine Sinne für meinen Alltag? Wie erkenne ich, was mir gut tut und was zu viel ist? Wie kann ich Grenzen setzen und gleichzeitig in Kontakt bleiben?

Mit spielerischen Übungen, klaren Strukturen und viel Ruhe lernen die Teilnehmenden, ihre sensorischen Stärken zu nutzen, Überforderung früh zu erkennen und soziale Situationen sicherer zu gestalten.

Für Kinder, die in einem SBBZ beschult werden, bittet Frau Schamber um eine kurze Rücksprache, ob das Angebot passend ist. Sie können gerne direkt Kontakt unter: m.schamber@gmx.de aufnehmen.

Es findet hierzu auch ein Elternabend statt, welcher verpflichtend ist, um auch nach diesem Wochenende, gemeinsam mit dem eigenen Kind weiter zu üben.

Das Angebot ist ein Thema aus dem Bereich des Sozialen Kompetenztrainings. 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 somit ein passendes Angebot entwickelt werden.

Bitte mitbringen: Essen / Trinken, Mäppchen, warme Socken und bei Bedarf Stimming Toys, Kopfhörer, etc.

262-4110

Donnerstag, 04.02.2027, 19:00 – 20:30 Uhr
 Samstag, 06.02.2027, 13:00 – 14:30 Uhr
 Sonntag, 07.02.2027, 13:00 – 14:30 Uhr
 Maike Schamber

Gebühr **35,00 Euro**

Soziales Kompetenztraining für Kinder im Autismus-Spektrum von 8 – 13 Jahren

Workshop mit Elternabend

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 Workshop geht es um das Thema Freundschaft. Freundschaften können wunderschön sein – aber auch herausfordernd. Viele autistische Kinder erleben soziale Situationen anders: Nähe, Spielideen, Grenzen oder Missverständnisse fühlen sich oft intensiver an. In diesem Training bekommen sie einen sicheren Raum, um soziale Erfahrungen zu machen, die sich gut anfühlen und stärken. Gemeinsam erkunden wir, was Freundschaft bedeutet: Wie entsteht sie? Wie zeigt man Interesse? Wie löst man Konflikte? Und wie bleibt man bei sich selbst, ohne sich zu verstellen?

Mit spielerischen Übungen, klaren Strukturen und viel Ruhe lernen die Teilnehmenden, ihre eigenen Stärken zu nutzen, Signale besser zu verstehen und soziale Begegnungen selbstbewusster zu gestalten.

Sie können gerne direkt Kontakt unter: m.schamber@gmx.de aufnehmen. Es findet hierzu auch ein Elternabend statt, welcher verpflichtend ist, um auch nach diesem Training gemeinsam mit dem eigenen Kind weiter zu üben.

Das Angebot ist ein Thema aus dem Bereich des Sozialen Kompetenztrainings und wird 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 somit das Angebot erweitert/ wiederholt werden.

Bitte mitbringen: Essen / Trinke, Mäppchen, warme Socken und bei Bedarf Stimming Toys, Kopfhörer, etc.

262-4111

Donnerstag, 04.02.2027, 19:00 – 20:30 Uhr
 Samstag, 06.02.2027, 15:00 – 17:00 Uhr
 Sonntag, 07.02.2027, 15:00 – 17:00 Uhr
 Maike Schamber

Gebühr **41,60 Euro**

Eltern und Kinder gemeinsam:

Eltern-Kind-Angebot: Pizza backen für Familien mit Kinder(n) im Autismus-Spektrum

gemeinsames Pizza backen, Zeit zum Austausch und Spielen

Gemeinsam als Familie etwas zu machen ist für viele Familien mit Kindern im Autismus-Spektrum häufig herausfordernd. Gemeinsam backen wir Pizza mit genügend Zeit zum Austauschen und Spielen. Abschließend essen wir gemeinsam und lassen die gemeinsame Zeit ausklingen.

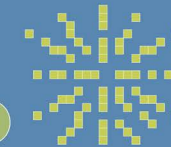
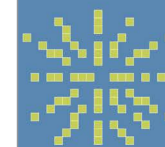
In der Kursgebühr sind 12 € Lebensmittelkosten enthalten.

Bitte mitbringen: Getränke; bei Bedarf: Stimming Toys, Kopfhörer etc.

Allergien bitte bei Anmeldung angeben

262-4188

Samstag, 23.01.2027, 16:00 – 19:30 Uhr
 Maike Schamber
 inkl. 12 € Lebensmittel

Gebühr **34,40 Euro**

Papa-Treff

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



jeden
2. Samstag
im Monat
von 9 bis 11 Uhr

Ihr findet uns im 2. Stock

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.



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

Weitere Infos





Familie

Vorträge rund um die Familie und Erziehung	11
Rund um die Geburt und den Familienstart	16
Eltern und Kinder aktiv	18
Kinder aktiv	23

Familie

Vorträge zu Elternthemen



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.

262-2113W	Mittwoch, 30.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr	
Andrea Reicherzer		Gebühr 15,00 Euro
262-2114W	Mittwoch, 18.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr	
Andrea Reicherzer		Gebühr 15,00 Euro
262-2115W	Mittwoch, 20.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr	
Andrea Reicherzer		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/>
 Babys bis 5 Monate dürfen mitgebracht werden.

262-2150	Samstag, 14.10.2026, 17.00 – 21.00 Uhr	
Julia Bönnhoff		Gebühr 65,00 Euro
262-2151	Samstag, 28.11.2026, 9.00 – 13.00 Uhr	
Julia Bönnhoff		Gebühr 65,00 Euro
262-2152	Samstag, 28.11., 14.00 – 18.00 Uhr	
Julia Bönnhoff		Gebühr 65,00 Euro

Patientenverfügung und Vollmacht für Eltern – Online Vortrag

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 An gelegenheiten 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 Betreuungsvollmacht" 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.

Dieser Vortrag findet online statt.

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

262-5122

Dienstag, 03.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Jürgen Briem

Gebühr **15,00 Euro**

Ich bin am Limit – Praktische Wege aus dem Elternstress

Elternsein ist wunderschön – und gleichzeitig oft überwältigend. Zwischen Arbeit, Alltag, Familienorganisation und emotionaler Begleitung der Kinder bleibt kaum Raum zum Durchatmen. Stress baut sich auf, das Nervensystem ist dauerhaft angespannt – und irgendwann macht selbst die kleinste Kleinigkeit „zu viel“.

In diesem praxisorientierten 90 Minuten Online-Workshop bekommst du sofort anwendbare Übungen und Werkzeuge, die dich spürbar entlasten und dir helfen, im Elternalltag wieder mehr innere Ruhe und Kraft zu finden.

Was dich erwartet:

- Ein kurzer Blick auf Elternstress: Was passiert in deinem Körper und Gehirn, wenn du gestresst bist – und warum wird's in Familien so schnell eng?
- Praxis direkt zum Mitmachen:

Du lernst regulierende Techniken, die du sofort anwenden kannst, zum Beispiel: Körperübungen, die dein Nervensystem in wenigen Minuten beruhigen, Mini-Pausen, die wirklich wirken – auch wenn wenig Zeit ist und Klarheitsimpulse, um Prioritäten neu zu sortieren und Grenzen zu setzen.

Für wen ist der Workshop geeignet?

Für Mütter, Väter und Bezugspersonen, die sich im Alltag oft erschöpft, gereizt oder überlastet fühlen und sich wünschen, besser für sich selbst sorgen zu können.

Ziel des Workshops

Du gehst mit einem persönlichen „Anti-Stress-Werkzeugkoffer“ nach Hause – voller einfacher, wirksamer Strategien, die dir mehr Ruhe, Kraft und Leichtigkeit schenken

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Yogamatte

262-2162

Sonntag, 27.09.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Luisa Knabe

Gebühr **15,00 Euro**

Bindung stärken im Familienalltag – Sicherheit, die Kinder trägt

Ein Abend über Verbindung, Orientierung und alltags-taugliche Wege, Kinder emotional sicher zu begleiten

Bindung ist die Grundlage für die emotionale Entwicklung von Kindern. Sie entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch wiederkehrende Erfahrungen von Sicherheit, Verbindung und Verlässlichkeit im Alltag. Gerade in herausfordernden Situationen fällt es Eltern jedoch oft schwer, ruhig und verbunden zu bleiben. Dieser Abend lädt dazu ein, Bindung neu zu verstehen – nicht als Erziehungsziel, sondern als Beziehungserfahrung, die im Alltag wächst. Eltern erfahren an diesem Abend,

- was Bindung aus neurobiologischer Sicht bedeutet,
- warum Sicherheit im Nervensystem die Basis für Entwicklung ist,
- wie Bindung im Alltag konkret gestärkt werden kann,
- was Kinder in schwierigen Momenten wirklich brauchen,
- wie Eltern auch in herausfordernden Situationen in Verbindung bleiben können.

Ein Abend mit fachlichem Input, alltagsnahen Impulsen und Raum für Reflexion.

Bitte mitbringen: Notizbuch, eine gewisse Offenheit für Selbst-reflexion, warme Socken

262-2165

Montag, 28.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Kathrin Leibold

Gebühr **15,00 Euro**

Mama Stress Release – Deine Auszeit für mehr Balance und Leichtigkeit

Du funktionierst, du hältst durch, du bist für alle da – und vergisst dabei oft dich selbst. Der alltägliche Stress und die ständige Anspannung beeinflussen dein Denken, Handeln und Wohlbefinden. In „Mama Stress Release“ darfst du mit all deiner Anspannung kommen und erleben, wie wir diese durch Bewegung, Atmung und Körperwahrnehmung ausleiten und lernen damit umzugehen. Hier kommst du Schritt für Schritt raus aus dem Stress, rein in deine Kraft.

Ich begleite dich hingebungsvoll auf deinem Weg zurück zu dir und halte dir den Raum zum Durchatmen, zur Selbstfürsorge und zur Stärkung deiner inneren Widerstandskraft.

Was dich erwartet:

Wissenswertes über dein Nervensystem – Verstehe, was in deinem Körper passiert, wenn du gestresst bist, und wie du dich selbst beruhigen kannst.

Körper- und Atemübungen – Leite den Alltagsstress aus deinem Körper aus und regulieren dein Nervensystem.

Tiefe Entspannung – Komme durch geführte Übungen wieder in Kontakt mit dir und in deine Balance.

Alltagstaugliche Impulse – Erlebe praktische Übungen für kleine Auszeiten in deinen Alltag.

Für wen ist „Mama Stress Release“ geeignet?

Dieser Kurs ist für dich genau richtig, wenn du dich wieder selbst spüren willst, wenn du dich in deine Balance bringen willst und mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Stärke für deinen Alltag suchst! Ganz egal, ob du Mama bist oder nicht.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. auch einen Sport BH, wir schütteln und tanzen, Wasser zum Trinken. Bitte versuche auch schon über den Tag verteilt viel zu trinken! Ein Handtuch als Unterlage oder eine eigene Yogamatte.

Deine neugierige Haltung auf dich und alles was dich hier erwartet!

262-6450

Donnerstag, 01.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Luisa Knabe

Gebühr **22,00 Euro**

262-6451

Mittwoch, 25.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Luisa Knabe

Gebühr **22,00 Euro**



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

262-2166

Dienstag, 13.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Kathrin Leibold

Gebühr **15,00 Euro**

pro familia

Themenabend: Schatzi, wir müssen reden.

Impulse für die Kommunikation in Paarbeziehung – Pro Familia

Wünsche mitteilen, den Alltag organisieren, Meinungsverschiedenheiten klären – gerade im Familienleben müssen wir als Paar ständig im Austausch sein. Gleichzeitig erleben viele: Gespräche führen schneller zu Missverständnissen, als uns lieb ist. Was gesagt wird, kommt anders an. Kleinigkeiten eskalieren. Und am Ende steht man sich eher gegenüber als wirklich miteinander.

In diesem zweistündigen Workshop geht es darum, typische Kommunikationsmuster besser zu verstehen – und damit auch die vielen kleinen (und größeren) Missverständnisse, die im Alltag entstehen. Mit hilfreichen Impulsen aus der Kommunikationspsychologie und der Gewaltfreien Kommunikation schauen wir darauf, wie Kommunikation klarer, ehrlicher und verbindender gelingen kann.

Der Kurs richtet sich an Paare, die sich im Trubel des Alltags nicht verlieren, sondern wieder mehr Verständnis füreinander entwickeln möchten.

262-2109

Mittwoch, 14.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Saskia Martin, Joachim Elger

Gebühr **15,00 Euro**

Nicht alles, was wie ADHS aussieht, ist ADHS

ein Abend für Eltern

Viele Kinder wirken unruhig, schnell ablenkbar und reagieren emotional sehr intensiv. Häufig entsteht dabei schnell der Verdacht auf ADHS. Doch nicht immer steckt tatsächlich ADHS dahinter.

Der Vortrag erklärt verständlich mögliche Zusammenhänge mit der Entwicklung des Nervensystems und frühkindlichen Reflexen und zeigt praktische Unterstützungsmöglichkeiten für den Familienalltag.

Der Vortrag richtet sich an Eltern von Kindergarten- und Schulkindern mit Konzentrationsproblemen, Bewegungsunruhe, emotionalen Herausforderungen oder vermutetem ADHS.

262-2154

Donnerstag, 15.10.2026, 19.30 – 20.30 Uhr
Stephanie Weber

Gebühr **15,00 Euro**

7 Entwicklungsstufen der Evolutionspädagogik

ein Abend für Eltern

Warum reagieren Kinder manchmal "anders als erwartet"? Weshalb fällt Lernen gelegentlich schwer, obwohl Motivation vorhanden ist? Und wie können wir Entwicklung gezielt unterstützen?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen anschaulichen Einblick in die sieben Entwicklungsstufen und deren Bedeutung für Lernen, Verhalten und persönliche Entwicklung. Sie erfahren, wie sich Entwicklungsblockaden erkennen lassen und welche Bewegungsimpulse helfen können, neue Lern- und Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

262-2155

Mittwoch, 21.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Stephanie Weber

Gebühr **15,00 Euro**

Webinar – Jugendliche Krisen oder Jugend in der Krise?

Fachvortrag zu den Themen Jugend, Krise und Suizidalität vom AKL Nürtingen-Kirchheim e.V.

Zum Leben und der Entwicklung von Jugendlichen gehören Krisen. Es gibt eine Vielzahl von jungen Menschen, die von krisenhaften Gedanken beeinflusst sind. Der Umgang damit fällt vielen Familien schwer. Nicht jede Krise muss einen suizidalen Verlauf haben, Suizide sind allerdings noch immer die häufigste Todesursache bei jungen Menschen.

Wenn junge Menschen erleben, dass Krisen bewältigt werden können, stärkt sie dies. Ein offener Umgang mit krisenhaftem Erleben ist hilfreich. Das familiäre und soziale Umfeld spielt dabei eine große Rolle.

Ziel dieses Fachvortrages ist es, Eltern mit den Entwicklungsaufgaben in der Jugend, sowie im Umgang mit Krisenerleben bei Jugendlichen zu stärken.

Dieser Vortrag wird online als Webinar durchgeführt.

262-2111

Mittwoch, 21.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
AKL Arbeitskreis Leben e.V.

ohne Gebühr

Elternabend zu Hochsensibilität

Webinar

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

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, welche 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.

262-2101

Mittwoch, 04.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Franziska Krebs

Gebühr **15,00 Euro**

1001 kindernacht

ganzheitliche Schlafberatung

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

Eine gute Gelegenheit auch für Schwangere sich zu informieren.

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?
- wie bildet sich das Urvertrauen
- Sicherheitsbedürfnis eines Kindes auch im Alltag – auch der Tag einen Einfluss auf die Nacht

Die Kursleitung geht dabei auf deine Fragen ein.
Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

262-2158

Donnerstag, 29.10.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Stefanie Sieger

Gebühr **18,00 Euro**

262-2159

Donnerstag, 11.02.2027, 10.00 – 11.30 Uhr
Stefanie Sieger

Gebühr **18,00 Euro**

LaLeLu ... vom Schlafen, Wachen, Träumen

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

Besonders im ersten Lebensjahr kommt es zu besonders raschen und komplexen hirnganischen Reifungs- und Anpassungsprozessen.

An diesem Abend gibt es Wissenswertes und Informationen zum Thema Schlafverhalten während des ersten Lebensjahres.

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

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

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

262-2153

Donnerstag, 12.11.2026, 18.00 – 19.45 Uhr
Luzia Brühlmeier-Zurowski

Gebühr **18,00 Euro**

Eltern-Café mit Herz



Zeit für Dich und Deine Fragen

Jeden Dienstag,
ab 14:00 bis 16:00 Uhr
in der FBS – Vogthaus

Begleitet von:

Stefanie Sieger (Familien-, Paar- und Schlafberatung)
& Jana-Maria Rietzschel (THEKLA® Familienberatung)



Familien-Bildungsstätte Kirchheim unter Teck e.V.
Vogthaus, Widerhoitstr. 4
73230 Kirchheim unter Teck
www.fbs-kirchheim.de

Alle Kurse rund um die Geburt
und den Familienstart
findest Du online



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 Per-

spektive 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 Selbst-reflexion, warme Socken

262-2167

Mittwoch, 25.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Kathrin Leibold

Gebühr **15,00 Euro**

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 bindungsstärkend 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.

262-2112

Mittwoch, 02.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Marga Bielesch

Gebühr **15,00 Euro**

Wenn alles zu viel wird – Eltern zwischen Mental Load und Nervensystemstress

Ein Abend über Überforderung, Selbstregulation und Wege zurück in innere Stabilität

Familienalltag bedeutet oft, an vieles gleichzeitig zu denken: Termine organisieren, Bedürfnisse begleiten, Konflikte lösen, Verantwortung tragen und dabei funktionieren. Diese unsichtbare Dauerbelastung – auch Mental Load genannt – kann dazu führen, dass Eltern sich erschöpft, gereizt oder ständig unter Druck fühlen. An diesem Abend erfahren Eltern,

- wie mentale Überlastung entsteht,
- warum Dauerstress das Nervensystem beeinflusst und
- weshalb kleine Herausforderungen dann schnell zu viel werden können.

Es geht darum, Warnsignale frühzeitig zu erkennen, innere Stabilität wiederzufinden und alltagstaugliche Wege der Entlastung zu entdecken. Zudem werden praktische Impulse vermittelt, wie Selbstregulation im turbulenten Familienalltag gelingen kann ohne zusätzlichen Perfektionsdruck zu erzeugen.

Ein Abend voller Verständnis, Entlastung und neuer Perspektiven für Eltern, die viel tragen und wieder mehr bei sich ankommen möchten.

Bitte mitbringen: Notizbuch, eine gewisse Offenheit für Selbst-reflexion, warme Socken

262-2168

Montag, 14.12.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Kathrin Leibold

Gebühr **15,00 Euro**

VORTRAG MIT KIND

Bedürfnisorientiert erziehen richtig verstehen für Eltern mit Kind von 0 – 3 Jahren

Vortrag mit Kind: Eltern informieren und Kinder spielen über 3 Termine um das Gelernte im Alltag gut umsetzen zu können.

Was bedeutet bedürfnisorientierte Erziehung wirklich – und wo liegen ihre Chancen und Grenzen im Alltag mit Kindern? In diesem



Sternenkinder Elterngruppe

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



Vortrag schauen wir gemeinsam hinter den Begriff, räumen mit typischen Missverständnissen auf und beleuchten, wie ein feinfühlig-er und zugleich klarer Umgang mit Kindern gelingen kann.

Mit alltagsnahen Beispielen und Raum für Fragen richtet sich der Vortrag an Eltern, die ihr Kind besser verstehen und eine vertrauensvolle Beziehung auf Augenhöhe gestalten möchten. Kinder sind herzlich willkommen und dürfen in der Zeit mit entwicklungsfördernden Spielmaterialien spielen.

Bitte mitbringen: Socken und Getränk

262-2191

3 x Mittwoch, 30.09. – 14.10.2026, 9.30 – 11.00 Uhr

Luisa Knabe

Gebühr **42,00 Euro**

RUND UM DIE GEBURT UND DEN FAMILIEN-START

GEBURTSVORBEREITUNG

Geburtsvorbereitung für Paare

Wochenendkurs

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

In den Kursstunden OHNE Partner*in 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 direkt durch die Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet.

Die Partnergebühr von 120,- wird über uns eingezogen.

Bitte mitbringen: Versichertenkarte, bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch, warme Socken, Schreibzeug

262-2250

Freitag, 18.09.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 19.09.2026, 13:00 – 17:15 Uhr

Sonntag, 20.09.2026, 13:00 – 17:15 Uhr

Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr **120,00 Euro** Partnergebühr

262-2251

Freitag, 13.11.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 14.11.2026, 13:00 – 17:15 Uhr

Sonntag, 15.11.2026, 13:00 – 17:15 Uhr

Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr **120,00 Euro** Partnergebühr

262-2252

Freitag, 29.01.2027, 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 30.01.2027, 13:00 – 17:15 Uhr

Sonntag, 31.01.2027, 13:00 – 17:15 Uhr

Luzia Brühlmeier-Zurowski Gebühr **120,00 Euro** Partnergebühr



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

262-2350

6 x Montag, 14.09. – 19.10.2026, 17.30 – 18.45 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr **75,00 Euro**

262-2351

6 x Dienstag, 15.09. – 20.10.2026, 8.45 – 10.00 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr **75,00 Euro**

262-2352

8 x Montag, 02.11. – 21.12.2026, 17.30 – 18.45 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr **100,00 Euro**

262-2353

8 x Dienstag, 03.11. – 22.12.2026, 8.45 – 10.00 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr **100,00 Euro**

262-2354

4 x Montag, 11.01. – 01.02.2027, 17.30 – 18.45 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr **50,00 Euro**

262-2355

4 x Dienstag, 12.01. – 02.02.2027, 8.45 – 10.00 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr **50,00 Euro**

GRUPPENANGEBOTE

Großeltern Kurs

für werdende Großeltern

Der Kurs richtet sich an alle werdenden Großeltern, die gern auf dem neuesten Stand sein wollen. Mit der Geburt eines Enkelkindes nehmen Sie eine neue Rolle ein.

Wir nähern uns der Frage: Was für eine Oma/ein Opa möchte ich sein?

Großeltern haben ja bereits bewiesen, dass sie mit Babys umgehen können. In den Jahren haben sich jedoch viele Dinge geändert. Betrachten Sie es als eine Art Refresher, der Ihr Wissen rund um die Babypflege auffrischt.

Im Kurs werden wir uns Themen wie Babypflege, Säuglingsernährung, emotionale Bindung, Wickeln und Tragen sowie das Verhalten bei schreienden Babys widmen.

Außerdem ist es eine Gelegenheit andere Großeltern in der gleichen Situation kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen.

Ich freue mich auf Sie.

Bitte mitbringen: Wer hat, darf eine Puppe oder Kuscheltier mitbringen.

262-2450

Samstag, 19.09.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Ute Richter

Gebühr **15,00 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?
- Kinästhetik 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

262-2453

Samstag, 19.09.2026, 9.30 – 16.30 Uhr

Monika Prawitt

Gebühr **48,00 Euro** pro Person

262-2454

Samstag, 14.11.2026, 9.30 – 16.30 Uhr

Monika Prawitt

Gebühr **48,00 Euro** pro Person

262-2455

Samstag, 16.01.2027, 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 Körpergefühl zurückzufinden.

Beckenbodenarbeit ist wichtigster Bestandteil des Kurses. Aufbauend werden Übungen zur Stärkung der Bauchdecke gemacht. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird trainiert und eine aufrechte Haltung und Körperspannung eingeübt. Atem- und Entspannungseinheiten werden zum Teil in die Übungen integriert oder runden die Kursstunden ab.

Beginn ca. 6-8 Wochen nach der Geburt, OHNE Baby.

Da die Rückbildungsgymnastik durch die Hebamme für die Kassenpatientinnen eine gesetzliche Leistung ist, wird die Gebühr nach Kursende für die besuchten Kursstunden durch die FBS erstattet. Die Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab.

Privatversicherten Kursteilnehmerinnen wird der volle Betrag durch die FBS erstattet. Die Hebamme rechnet nach privater Hebammengebührenordnung direkt mit den Kursteilnehmerinnen ab.

Die Kursgebühr wird ca. eine Woche vor Kursbeginn abgebucht.

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

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

262-2550

8 x Dienstag, 22.09. – 01.12.2026, 17.00 – 18.15 Uhr

Luzia Brühlmeier-Zurowski

Gebühr **83,60 Euro**

262-2551

8 x Dienstag, 22.09. – 01.12.2026, 18.30 – 19.45 Uhr

Luzia Brühlmeier-Zurowski

Gebühr **83,60 Euro**

262-2552

8 x Dienstag, 12.01. – 16.03.2027, 17.00 – 18.15 Uhr

Luzia Brühlmeier-Zurowski

Gebühr **114,00 Euro**

aufgrund der neuen Hebammengebührenordnung ab 2027 erhöht

262-2553

8 x Dienstag, 12.01. – 16.03.2027, 18.30 – 19.45 Uhr

Luzia Brühlmeier-Zurowski

Gebühr **114,00 Euro**

aufgrund der neuen Hebammengebührenordnung ab 2027 erhöht

Rückbildungs-Pilates – Beckenboden & starke Mitte nach der Geburt

Teilnahme mit Baby

Nach der Geburt braucht dein Körper gezielte Unterstützung, um Beckenboden, Bauch und Rücken wieder sanft zu kräftigen. In diesem Kurs begleiten wir dich Schritt für Schritt auf deinem Rückbildungsweg.

Mit ruhigen Pilatesübungen stärken wir deine Körpermitte, verbessern deine Haltung und helfen dir, wieder mehr Stabilität und Kraft im Alltag zu spüren.

Geeignet ab ca. 6-8 Wochen nach einer natürlichen Geburt bzw. ab ca. 10-12 Wochen nach einem Kaiserschnitt (nach ärztlicher Freigabe).

Ideal als Rückbildungskurs oder ergänzend zur Rückbildung. Teilnahme mit Baby ist möglich.

Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Gymnastikmatte

262-2564

8 x Dienstag, 03.11. – 22.12.2026, 10.30 – 11.15 Uhr

Jennifer Forzano

Gebühr **88,00 Euro**

262-2565

8 x Dienstag, 12.01. – 09.03.2027, 10.30 – 11.15 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

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 Rumpfmuskulatur 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

262-2570

6 x Dienstag, 15.09. – 20.10.2026, 10.30 – 11.15 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr **75,00 Euro**

262-2571

8 x Dienstag, 03.11. – 22.12.2026, 10.30 – 11.15 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr **100,00 Euro**

262-2572

4 x Dienstag, 12.01. – 02.02.2027, 10.30 – 11.15 Uhr

Clarissa Köpfer

Gebühr **50,00 Euro**

ELTERN UND KINDER AKTIV

PEKiP, OEKK, THEKLA & LEFINO



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 Mamis 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 die Mama

für Nov. – Dez. 2025 Geborene Folgekurs

262-3285

9 x Freitag, 18.09. – 28.11.2026, 9.00 – 10.30 Uhr

Monika Prawitt

Gebühr **117,00 Euro**

nicht am 9.10. /27.11.

Bitte Zwillinge angeben

für April- Mai 2026 Geborene Neu

262-3286

9 x Freitag, 18.09. – 28.11.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Monika Prawitt

Gebühr **117,00 Euro**

nicht am 9.10. /27.11.

Bitte Zwillinge angeben

für April- Mai 2026 Geborene Folgekurs

262-3288

8 x Freitag, 15.01. – 19.03.2027, 10.45 – 12.15 Uhr

Monika Prawitt

Gebühr **104,00 Euro**

nicht am 9.10. /27.11.

Bitte Zwillinge angeben

für Mai- Juli 2026 Geborene Neu

262-3295

9 x Freitag, 02.10. – 11.12.2026, 14.30 – 15.45 Uhr

Sabine Rosenäcker

Gebühr **117,00 Euro**

nicht am 4.12.

Bitte Zwillinge angeben

für August- September 2026 Geborene Neu

262-3287

5 x Freitag, 15.01. – 26.02.2027, 9.00 – 10.30 Uhr

Monika Prawitt

Gebühr **65,00 Euro**

nicht am 29.01.

Bitte Zwillinge angeben



PEKiP – Bewegungs-, Sinnes- und Spielprogramm für Säuglinge

PEKiP – Der Babykurs für das erste Lebensjahr

PEKiP als Kurzform vom Prager-Eltern-Kind Programm ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Spielangebot für Babys im ersten Lebensjahr.

Das erste Lebensjahr ist eine besondere Zeit.

Dein Kind lernt stetig dazu, kann sein Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt seine Umwelt zu erkunden.

Die PEKiP –Gruppe begleitet dich und dein Baby mit Spiel – und Bewegungsanregungen.

Das Baby wird dabei bewusst wahrgenommen und ermutigt, seine eigenen Fähigkeiten zu entdecken.

Deinem Kind werden erste soziale Kontakte ermöglicht und auch du kommst mit deinen vielen Fragen nicht zu kurz.

In den PEKiP Stunden wird:

- das Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung und seinen individuellen Bedürfnissen begleitet.
- die Eltern-Kind Bindung gestärkt. Eltern erleben ihre Erziehungskompetenz. Sie lernen feinfühlig mit ihrem Baby und seinen Bedürfnissen umzugehen.
- der erste Kontakt zwischen den Babys geknüpft. Sie finden zueinander, Lernprozesse werden im sozialen Miteinander angeregt. Erste Bindungen finden statt.

- viel Raum gelassen für den Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern. Es werden die verschiedensten Entwicklungs- und Alltagsthemen besprochen.

Bitte bei Anmeldung den Geburts- oder voraussichtlichen Entbindungstermin mitteilen.

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch als Unterlage für dein Baby, Getränk für die Mama

für März – Mai Geborene 2026 Neu

262-3255

12 x Dienstag, 22.09. – 15.12.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Laura Beier

Gebühr **168,00 Euro**

Bitte Zwillinge angeben

für März – Mai Geborene 2026 Folgekurs

262-3256

6 x Dienstag, 12.01. – 23.02.2027, 9.00 – 10.30 Uhr

Laura Beier

Gebühr **84,00 Euro**

Bitte Zwillinge angeben

für Aug. – Sept. Geborene 2026 Neu

262-3259

6 x Dienstag, 12.01. – 23.02.2027, 10.45 – 12.15 Uhr

Laura Beier

Gebühr **84,00 Euro**

Bitte Zwillinge angeben



QEKK – Spielzeit für Babys

Entwicklungsbegleitung mit Raum und Zeit

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 Zusehen 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 Kontaktknüpfen der Eltern kommen nicht zu kurz.

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

**für April-Mai'26 Geborene Neu
262-3260**

9 x Montag, 21.09. - 23.11.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Elisabeth Eßwein-Ioannou Gebühr **94,50 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**für April-Mai'26 Geborene Folgekurs
262-3261**

8 x Montag, 30.11. - 01.02.2027, 15.00 - 16.00 Uhr
Elisabeth Eßwein-Ioannou Gebühr **84,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben



THEKLA - „herznah“ Bewegungs-, Sinnes- und Spielprogramm für Säuglinge

Der Babykurs für das erste Lebensjahr

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, Fremdeln, Babygebärden, die Bedeutung des Spielens und viele Anregungen

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

**für November 2025 - Februar 2026 Folgekurs
262-3273**

6 x Donnerstag, 17.09. - 22.10.2026, 10.45 - 11.55 Uhr
Anja Mühlhäuser Gebühr **78,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**für November 2025 - Februar 2026 Folgekurs
262-3274**

6 x Donnerstag, 12.11. - 17.12.2026, 10.45 - 11.55 Uhr
Anja Mühlhäuser Gebühr **78,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**für Januar 2026 - März 2026 Geborene Folgekurs
262-3270**

6 x Donnerstag, 17.09. - 22.10.2026, 9.20 - 10.30 Uhr
Anja Mühlhäuser Gebühr **78,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**für Januar 2026 - März 2026 Geborene Folgekurs
262-3271**

6 x Donnerstag, 12.11. - 17.12.2026, 9.20 - 10.30 Uhr
Anja Mühlhäuser Gebühr **78,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**für März-April 2026 Geborene Neu
262-3281**

10 x Donnerstag, 17.09. - 26.11.2026, 9.00 - 10.15 Uhr
Vanessa Uptmoor Gebühr **130,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**für März-April 2026 Geborene Folgekurs
262-3282**

7 x Donnerstag, 03.12. - 04.02.2027, 9.00 - 10.15 Uhr
Vanessa Uptmoor Gebühr **91,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**für Mai-Juni 2026 Geborene Neu
262-3283**

10 x Donnerstag, 17.09. - 26.11.2026, 10.30 - 11.45 Uhr
Vanessa Uptmoor Gebühr **130,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**für Mai-Juni 2026 Geborene Folgekurs
262-3284**

7 x Donnerstag, 03.12. - 04.02.2027, 10.30 - 11.45 Uhr
Vanessa Uptmoor Gebühr **91,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**für Juli 2026 - August 2026 Geborene Neu
262-3272**

6 x Donnerstag, 14.01. - 25.02.2027, 9.20 - 10.30 Uhr
Anja Mühlhäuser Gebühr **78,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben

**Für September '26 - Oktober 2026 Geborene Neu
262-3275**

6 x Donnerstag, 14.01. - 25.02.2027, 10.45 - 11.55 Uhr
Anja Mühlhäuser Gebühr **78,00 Euro**
Bitte Zwillinge angeben



THEKLA® Bindungs- und Spielraum

für kleine Entdecker im Alter von 10-18 Monaten

Die Zeit zwischen dem 10. und 18. 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 Tuschschaukel: 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

262-3276

6 x Freitag, 18.09. - 23.10.2026, 10.15 - 11.30 Uhr
Anja Mühlhäuser Gebühr **85,00 Euro**
inkl. 7,- Bastelmaterial

Bitte Zwillinge angeben

262-3277

6 x Freitag, 15.01. - 26.02.2027, 10.15 - 11.30 Uhr
Anja Mühlhäuser Gebühr **85,00 Euro**
inkl. 7,- Bastelmaterial

Bitte Zwillinge angeben

FIT UND ENTSPANNT MIT KIND

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)

262-3360

9 x Dienstag, 15.09. – 24.11.2026, 9.15 – 10.00 Uhr

Saskia Austen

Gebühr **94,50 Euro**

262-3361

7 x Dienstag, 01.12. – 16.02.2027, 9.15 – 10.00 Uhr

Saskia Austen

Gebühr **73,50 Euro**

nicht am 15.12.

BEWEGUNG FÜR KINDER BIS 3 JAHRE

Zumbini®- Tanz, Gesang, Bewegung, Musik

für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre

Gemeinsam mit einer Begleitperson bewegt sich das Kind zu latein-amerikanischen 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/Rutschsocken und Kleidung für Eltern und Kind, sowie etwas zu trinken

262-3380

10 x Freitag, 09.10. – 18.12.2026, 10.00 – 10.45 Uhr

Nida Ozan

Gebühr **75,00 Euro**
Geschwister zahlen 50%

262-3381

10 x Freitag, 09.10. – 18.12.2026, 11.00 – 11.45 Uhr

Nida Ozan

Gebühr **75,00 Euro**
Geschwister zahlen 50%

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, Kasten, 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

262-3460

8 x Mittwoch, 16.09. – 11.11.2026, 14.00 – 15.00 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

262-3461

8 x Mittwoch, 16.09. – 11.11.2026, 15.10 – 16.10 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

262-3462

8 x Mittwoch, 16.09. – 11.11.2026, 16.20 – 17.20 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

262-3463

8 x Mittwoch, 18.11. – 27.01.2027, 14.00 – 15.00 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

262-3464

8 x Mittwoch, 18.11. – 27.01.2027, 15.10 – 16.10 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

262-3465

8 x Mittwoch, 18.11. – 27.01.2027, 16.20 – 17.20 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

NEU 262-3466

8 x Donnerstag, 17.09. – 12.11.2026, 9.30 – 10.30 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

NEU 262-3467

8 x Donnerstag, 17.09. – 12.11.2026, 10.45 – 11.45 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

NEU 262-3468

8 x Donnerstag, 19.11. – 28.01.2027, 9.30 – 10.30 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

NEU 262-3469

8 x Donnerstag, 19.11. – 28.01.2027, 10.45 – 11.45 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **80,00 Euro**

MUSIK

Musikbienenchen

von 4-12 Monate

Musikbienenchen 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 musikalische Erziehung wirkt sich positiv auf die ganzheitliche Entwicklung aus. Ein Austausch unter den Eltern runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Tuch als Unterlage

262-3551

10 x Dienstag, 03.11. – 02.02.2027, 10.00 – 10.45 Uhr

Salome Hummel

Gebühr **60,00 Euro**

nicht am 17.11. und 22.12.

Musikmäuschen

von 7-9 Monate

Geburtsdatum: Januar –März 2026

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 fin-

den. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln und Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge. Eine musikalische Erziehung wirkt sich positiv auf die ganzheitliche Entwicklung aus.

Bitte mitbringen: Tuch als Unterlage

262-3550

7 x Mittwoch, 07.10. – 25.11.2026, 16.15 – 17.15 Uhr

Nora Kehl

Gebühr **56,00 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 Rhythmusspiele kennen und spielen mit einfachen Instrumenten. Dadurch entdeckt Ihr Kind seine eigene Stimme, lernt auf spielerische Weise seinen Körper kennen und gewinnt Freude am Musizieren.

Gemeinsame Musikerfahrungen bereichern den Alltag mit Ihrem Kind, verschaffen Erfolgserlebnisse und wirken sich positiv auf die gesamte Entwicklung Ihres Kindes aus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

262-3510

16 x Dienstag, 15.09. – 02.02.2027, 9.15 – 10.00 Uhr

Cornelia Schmid

Gebühr **96,00 Euro**

262-3511

16 x Dienstag, 15.09. – 02.02.2027, 10.10 – 10.55 Uhr

Cornelia Schmid

Gebühr **96,00 Euro**

262-3584

10 x Mittwoch, 23.09. – 09.12.2026, 15.00 – 15.45 Uhr

Julia Haußer

Gebühr **60,00 Euro**

262-3583

10 x Mittwoch, 23.09. – 09.12.2026, 16.00 – 16.45 Uhr

Julia Haußer

Gebühr **60,00 Euro**

MINI-CLUB, KRABEL-GRUPPEN UND TREFFS

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

262-3652

8 x Donnerstag, 24.09. – 19.11.2026, 9.15 – 11.15 Uhr

Jasmin Kugel

Gebühr **121,60 Euro**

262-3653

6 x Donnerstag, 03.12. – 28.01.2027, 9.15 – 11.15 Uhr

Jasmin Kugel

Gebühr **91,20 Euro**

Mini-Club – für Kleinkindern im Alter von 1,5 bis 3 Jahren mit Begleitung

Mittwochvormittag

In den Gruppen trifft 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

262-3650

8 x Mittwoch, 23.09. – 18.11.2026, 9.15 – 11.15 Uhr

Jasmin Kugel

Gebühr **121,60 Euro**

262-3651

6 x Mittwoch, 02.12. – 27.01.2027, 9.15 – 11.15 Uhr

Jasmin Kugel

Gebühr **91,20 Euro**

STÄRKE

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 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

262-3607

13 x Freitag, 25.09. – 18.12.2026, 9.30 – 11.30 Uhr

Olga Izotova

Gebühr STÄRKE-Projekt, ohne Gebühr

262-3608

4 x Freitag, 15.01. – 05.02.2027, 9.30 – 11.30 Uhr

Olga Izotova

Gebühr STÄRKE-Projekt, ohne Gebühr

STÄRKE

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 Zwillingmüttern 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

262-3654

6 x Donnerstag, 01.10. – 17.12.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Olga Izotova, Nora Kehl

ohne Gebühr

STÄRKE

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 Kindergarten Eintritt.

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

262-3660

13 x Dienstag, 22.09. – 15.12.2026, 9.30 – 11.30 Uhr

Irina Tancu-Dutt

Gebühr STÄRKE-Projekt, ohne Gebühr

262-3661

4 x Dienstag, 12.01. – 02.02.2027, 9.30 – 11.30 Uhr

Irina Tancu-Dutt

Gebühr STÄRKE-Projekt, ohne Gebühr



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:

► Monique Kranz-Janssen
kranz-janssen@fbs-kirchheim.de

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 %.



50%
Ermäßigung
mit dem Stadtpass
Kirchheim u. Teck

KINDER AKTIV

KINDERFERIENPROGRAMM

HERBSTFERIEN

Kinderwerkstatt filzen in den Herbstferien

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. Ob Tasche, Schmuckstücke wie Ketten und Ringe, Schals oder Blumen und Tiere – es gibt viele Gestaltungsmöglichkeiten

Bitte mitbringen: 12 Euro Materialgebühr, 1 Plastikschüssel, 2-3 alte Frotteehandtücher

262-4183

Montag, 26.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Dienstag, 27.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ursula Jarawan

Gebühr **36,00 Euro**
zzgl. Material

Kinder kochen ein Menü in den Herbstferien

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 Apfelkuchle, Amerikaner 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

262-4181

Dienstag, 27.10.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Christine Vogel

Gebühr **25,00 Euro**
inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten

Wie werden eigentlich die berühmten Wibele hergestellt?

Eine Führung durch die gläserne Produktion der Confitserie Bosch, Uhingen – für Erwachsene, Jugendliche 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 Biscuitgebäck der Welt“. Heute heißt die Firma Confitserie 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 Confitserie 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 Confitserie Bosch GmbH, Plochinger Straße 1, 73066 Uhingen

262-4182

Donnerstag, 29.10.2026, 9.45 – 11.30 Uhr
Kirchheim FBS

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

Kreativtag in den Herbstferien

Schreib- und Bastelwerkstatt mit Buchstaben & Wörtern

Für Kinder im Grundschulalter

Ihr liebt Bücher und Geschichten? Ihr lest, malt, schreibt und bastelt gerne? Dann seid ihr heute genau richtig hier!

Kommt zwischen 9:00 Uhr und 9:30 Uhr, gerne noch mit eurem Frühstück, dann starten wir gemütlich in den Tag. Gemeinsam machen wir einen Ausflug in die Stadtbücherei, denn dort haben wir das Abenteuer „Wortschatzführung“ gebucht: lasst Euch überraschen und bringt gerne viel Fantasie mit, wir werden zusammen ganz viel davon brauchen und viel Spaß haben! Danach geht es wieder in der FBS-Kreativwerkstatt weiter. Dort werden wir uns den ganzen Tag über mit Buchstaben und Wörtern beschäftigen: ihr könnt in einer Schreibwerkstatt eure eigene Geschichte schreiben und auch die Illustrationen dazu malen. Oder ihr schnappt Euch ein Sitzkissen und lasst euch schöne Geschichten vorlesen. Vielleicht habt ihr auch Lust, euch in Kalligraphie auszuprobieren und in Schönschrift Karten zu gestalten? Wie wäre es mit einem Spiel, in dem es um Wörter geht? Gerne könnt ihr auch euer Lieblingsbuch

mitbringen, um es den anderen zu zeigen. Oder uns das Buch, das ihr gerade lest, vorstellen und uns ein Stückchen daraus vorlesen.

Ein frisch zubereitetes Mittagessen gibt es, wie immer, auch – dieses Mal gehört auf alle Fälle eine Buchstabensuppe dazu!

Bitte mitbringen: Eure Trinkflasche und Kleidung, die evt. schmutzig werden darf.

262-4187

Montag, 02.11.2026, 09:00 – 14:00 Uhr
Christine Vogel, Brigitte Bohres
inkl. Mittagessen

Gebühr **39,40 Euro**



FASCHINGSFERIEN

Kinder kochen ein Menü in den Faschingsferien

Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren

Auf dem Speiseplan stehen an diesem Tag: eine wärmende Wintersuppe, leckere Würstchen im Blätterteig, duftendes Kaiserschmarrn (mit und ohne Rosinen), zartschmelzende Brownies und selbstgemachte Limonade – einfach lecker! Und weil es Fasching ist, dürft ihr natürlich auch gerne verkleidet kommen.

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

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränke

262-4101

Montag, 08.02.2027, 10.00 – 13.00 Uhr
Christine Vogel

Gebühr **25,00 Euro**
inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten

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.

Bitte bringt für die betreute Mittagspause ein Vesper und Getränk mit.

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

262-4100

Donnerstag, 11.02.2027, 10.00 – 17.00 Uhr
Daniela Baum

Gebühr **42,00 Euro**
zzgl. Material

Kreativtag in den Faschingsferien

Pinsel, Pappe und Pizza

Für Kinder im Grundschulalter

Heute hat alles mit dem Buchstaben P zu tun: Pinsel, Pappe, Punkte, Pizza, Profile, Popcorn, Puzzleteile, Pinguin, Perspektive, Pompons, Perlen, Papier sucht es euch aus, probiert Dinge und Techniken aus – und habt viel Spaß dabei! Kommt zwischen 9:00 Uhr und 9:30 Uhr, gerne noch mit eurem Frühstück, dann starten wir gemütlich in den Tag und schauen danach, was wir mit den P's so alles anstellen können.

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.

262-4102

Freitag, 19.02.2027, 09:00 – 14:00 Uhr
Christine Vogel, Sandra Hittinger,
Egon Bohnet

Gebühr **39,40 Euro**
inkl. Mittagessen

KINDERKREATIVWERKSTATT

Freies Filzen für Kinder von 3 – 7 Jahren

in Begleitung eines Erwachsenen

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

Auf Anfrage auch als Kindergeburtstag buchbar.

Bitte mitbringen: 6 Euro Materialkosten, 2 Handtücher, eventuell Ersatzkleidung

262-4215

Mittwoch, 30.09.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Ursula Jarawan

Gebühr **9,00 Euro**
zzgl. Material

262-4216

Mittwoch, 04.11.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Ursula Jarawan

Gebühr **9,00 Euro**
zzgl. Material

262-4217

Mittwoch, 09.12.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Ursula Jarawan

Gebühr **9,00 Euro**
zzgl. Material



Workshop: Makramee – Hängender Obstkorb oder Blumenampel

Kreativkurs für Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche

Knoten für Knoten entsteht dein ganz eigener hängender Obstkorb aus Makramee! In diesem Kurs lernst du die Grundknoten der Mak-

ramee-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

262-4200

Freitag, 09.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Christine Vogel

Gebühr **33,00 Euro**
inkl. Materialkosten

Trickfilmwerkstatt mit Special Effects für Handy und Tablet

für Kinder von 8 – 12 Jahren

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 einem „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 aber auch eine riesige Auswahl an Trickmaterialien und Material für eure Hintergründe, die ihr selber baut, vorhanden! Die iPads stellen wir zur Verfügung.

Bitte Vesper und Getränk für die betreute Mittagspause mitbringen.

19.- € für Materialkosten incl. Kursunterlagen und Trickmaterial, das ihr mit nach Hause nehmen dürft (incl. 1 USB Stick) werden gesondert im Kurs eingesammelt

Bitte mitbringen: Haus- oder Hallenschuhe

262-4210

Sonntag, 29.11.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Daniela Baum

Gebühr **42,00 Euro**
zzgl. Material

Nikolausstiefel filzen

Für Kinder von 4 - 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

In diesem Kurs könnt ihr herrlich mit Seifenschaum und Wolle matschen und euren eigenen Nikolausstiefel filzen, der dann hoffentlich am Nikolaustag gut gefüllt wird.

Ein Beispielexemplar ist zeitnah vor dem Kurs auf unserer Instagram-Seite zu sehen.

Die Materialkosten (ca. 10 Euro) werden im Kurs abgerechnet

Bitte mitbringen: 2-3 Frotteehandtücher, Vesper, Getränk, 1 Plastikschüssel

262-4218

Mittwoch, 02.12., 14.00 - 17.00 Uhr
Ursula Jarawan

Gebühr **18,00 Euro**
zzgl. Materialkosten

Miro - Malen wie der echte Künstler

- das kannst Du auch!

Ein Mal-Abenteuer für Kinder ab 9 Jahren und für Jugendliche

Farbenfroh und mit seinen typischen Formen wie Kreise, Sterne oder Quadrate kannst auch du schon dein eigenes Kunstwerk wie der berühmte Künstler Miro gestalten. Wir arbeiten dabei mit Acrylfarben, also schnapp' Dir auch einen Malerkittel, ein altes Hemd o.ä. zum Drüberziehen, Acrylfarben sind trocken nicht mehr auswaschbar. Sie leuchten dafür ganz toll auf Deinem Bild!

Bitte mitbringen: Malerkittel, altes Hemd o.ä.,

262-4205

Samstag, 05.12.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Annette Ullrich

Gebühr **12,00 Euro**
inkl. Material

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 Kurs 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.

262-4211

Donnerstag, 07.01.2027, 10.00 - 17.00 Uhr
Daniela Baum

Gebühr **42,00 Euro**
zzgl. Material

Greenbox - Star Wars Filmwerkstatt

für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Als Finn, Rey, Anakin, Obi Wan, Mace Windu, Luke, Prinzessin Leia, Han Solo, Amidala, C3PO, Arousha, Darth Vader, Kylo Ren, Darth Maul, Klionkrieger, General Rex, Sith oder General Grievous euren eigenen, coolen Star Wars Film produzieren - hier könnt ihr es! Erst überlegt ihr euch eure Szene, die ihr spielen wollt und sucht euch eure Rolle aus, dann bekommt ihr Original Star Wars-Kostüme, echte FX-Waffen und leuchtende, animierte hochwertige Laserschwerter. Danach dreht ihr in der Greenbox z.B. in den verschiedenen Raumschiffen, dem Todesstern oder Camino.....es gibt alle Hintergründe von Star Wars!! Das Grüne wird herausgelöscht und mit eurem Hintergrund ersetzt.

Es ist ein riesiger Fundus mit 70 Star Wars-Verkleidungen für Jungs und Mädchen, 20 verschiedenen leuchtenden FX Laserschwertern, 15 animierten Waffen, vielen Requisiten und allen Star Wars-Hintergründen vorhanden.

Bitte keine grüne Kleidung anziehen, am besten schwarz anziehen!

Und denkt an ein Vesper und Getränk für die betreute Mittagspause.

Materialkosten 25 € incl. USB Stick mit euren fertigen Filmen/Fotos vom Kurs werden im Kurs eingesammelt.

271-4212

Sonntag, 28.02.2027, 10.00 - 17.00 Uhr
Daniela Baum

Gebühr **42,00 Euro**
zzgl. Materialkosten



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.

262-4400

Samstag, 12.12.2026, 11.00 - 13.00 Uhr
Christine Vogel

Gebühr **20,00 Euro**
inkl. 8 Euro Lebensmittelkosten

Weihnachtsbäckerei für Kinder

ab 6 Jahren in Begleitung

In unserer fröhlichen Weihnachtsbäckerei entstehen zwischen Mehl, Milch und vielen bunten Zutaten köstliche Plätzchen, die wir gemeinsam kneten, ausstechen und backen. Zum Schluss dürfen die frisch gebackenen Leckereien natürlich probiert und anschließend mit nach Hause genommen werden.

Freut euch auf duftende Weihnachtsstimmung und jede Menge Backspaß!

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

262-4401

Donnerstag, 17.12.2026, 16.00 – 18.00 Uhr

Alexandra Richter

Gebühr **25,40 Euro**

inkl. 12 Euro Lebensmittelkosten

Weihnachts-Kochen für Kinder

ab 10 Jahren

In diesem Kochkurs kocht ihr gemeinsam leckere Gerichte, die einfach zuzubereiten sind und richtig gut schmecken. Ihr entdeckt Rezepte, die ihr auch zu Weihnachten ganz entspannt nachkochen könnt – ohne großen Aufwand und ohne Stress in der Küche.

Hier steht der Spaß am Kochen im Mittelpunkt. Ihr probiert Neues aus, sammelt tolle Erfahrungen und merkt schnell: Kochen kann leicht sein und richtig Freude machen. Der Gedanke an komplizierte Rezepte und viel Arbeit darf dabei ganz aus dem Kopf verschwinden.

Am Ende darf natürlich probiert und genossen werden. Komm vorbei und hab Spaß beim Kochen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Dose für Reste

262-4402

Freitag, 18.12.2026, 16.30 – 20.00 Uhr

Alexandra Richter

Gebühr **33,00 Euro**

inkl. 12 Euro Lebensmittelkosten

Sushi selbstgemacht – ein exotischer kulinarischer Ausflug

für Kinder ab 10 Jahren und für Jugendliche

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.

262-4403

Freitag, 29.01.2027, 15.00 – 17.00 Uhr

Christine Vogel

Gebühr **21,40 Euro**

inkl. 8 Euro Lebensmittelkosten

SINGEN, BEWEGUNG UND TANZ FÜR KINDER

Kung Fu-Kids

Selbstverteidigung mit Kung Fu für Kinder im Alter von 6–12 Jahren

In diesem Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise, sich zu verteidigen und in Konfliktsituationen nicht in die Opferrolle zu geraten. Sie lernen effektive Techniken für den Notfall und auch die Grundlagen, die dafür notwendig sind, also wie man beispielsweise richtig tritt und schlägt, ohne sich dabei selbst zu verletzen. Darüber hinaus erlernen die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und zu schulen. Das Training steigert zudem die Konzentrationsfähigkeit. Gezielte Übungen sorgen außerdem dafür, dass der Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und Koordination geschult und verbessert werden.

Den eigenen Fortschritt wahrzunehmen und zu wissen, dass man durchaus wehrhaft ist, wird das Selbstbewusstsein deines Kindes enorm steigern. Zwischenzeitliche Partnerübungen, bei denen man abwechselnd gewisse Verteidigungs- und Angriffstechniken ausführt, vermitteln zudem gegenseitige Umsicht und Rücksicht sowie die Erkenntnis, dass das Einhalten gewisser Regeln und ein fairer Umgang untereinander und miteinander wichtig im Leben ist. Des Weiteren können sich die Kinder in diesem Kurs richtig auspowern und ihre überschüssige Energie sinnvoll kanalisieren. Der Bewegungsapparat wird richtig trainiert und die Sehnen und Bänder gedehnt, so dass Dein Kind beweglich bleibt oder die Beweglichkeit wieder zurückerlangt. Bewegungsspiele werden auch in das Training integriert. Die Eltern dürfen natürlich auch gerne zuschauen.

262-4595

4 x Montag, 02.11. – 23.11.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

Björn Streng

Gebühr **32,50 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 angelernten Mustern lösen können und ihnen das Vertrauen für ihre ganz eigene persönliche Ausdrucks- und Bewegungsart gegeben ist, wird dadurch auch ihr

eigenes Selbstvertrauen gefördert.

Dieser Kurs ist ein Vorbereitungskurs fürs Ballett.

Bitte mitbringen: ABS-Socken und bequeme Kleidung

262-4550

5 x Mittwoch, 23.09. – 21.10.2026, 14.45 – 15.45 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **30,00 Euro**

262-4551

7 x Mittwoch, 04.11. – 16.12.2026, 14.45 – 15.45 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **42,00 Euro**

262-4552

4 x Mittwoch, 13.01. – 03.02.2027, 14.45 – 15.45 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **24,00 Euro**

Rhythmik-Sport-Gymnastik

Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Dieser Kinderkurs 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, Schlappchen, Trinkflasche

262-4533

5 x Montag, 21.09. – 19.10.2026, 15.30 – 16.30 Uhr

Marine Incula

Gebühr **30,00 Euro**

262-4534

6 x Montag, 02.11. – 07.12.2026, 15.30 – 16.30 Uhr

Marine Incula

Gebühr **36,00 Euro**

262-4535

4 x Montag, 11.01. – 01.02.2027, 15.30 – 16.30 Uhr

Marine Incula

Gebühr **24,00 Euro**

Kleine Glücksmomente – wenn Kinder nicht mehr runterkommen

Emotionale Balance finden – Selbstregulation lernen – Selbstvertrauen aufbauen

Für Kinder von 5–8 Jahren

Entspannung und Stressprävention wird in unserer schnelllebigsten Zeit immer wichtiger – auch für Kinder. In diesem liebevoll und kindgerecht gestalteten Kurs lernen Kinder spielerisch, zur Ruhe zu kommen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und Herausforderungen im Alltag sicherer zu meistern. Mit Elementen aus Achtsamkeit,

Kinderyoga, Atemübungen, Bewegung und fantasievollen Entspannungsmethoden stärken ich Kinder ganzheitlich in ihrer emotionalen Balance, Selbstregulation und ihrem Selbstvertrauen. Dabei fließen neben meiner Erfahrung als Entspannungstrainerin für Kinder auch pädagogische Fachkenntnisse gezielt in den Kurs mit ein.

Ein wertvoller Ausgleich für Kinder, die im Alltag oft „funktionieren müssen“, schnell überreizt sind oder Schwierigkeiten haben, zur Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: Sporthose, Rutschsocken oder Schläppchen, Getränk

262-4580

5 x Montag, 21.09. – 19.10.2026, 17.15 – 18.15 Uhr

Sandra Muser

Gebühr **40,00 Euro**

262-4581

7 x Montag, 02.11. – 14.12.2026, 17.15 – 18.15 Uhr

Sandra Muser

Gebühr **56,00 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: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen, Getränk



für Kinder von 5-7 Jahren – für Einsteiger*innen

262-4555

17 x Mittwoch, 16.09. – 03.02.2027, 15.45 – 16.45 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **102,00 Euro**

für Kinder von 6 bis 9 Jahre – für Anfänger*innen

262-4556

17 x Mittwoch, 16.09. – 03.02.2027, 16.45 – 17.45 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **102,00 Euro**

für Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren – für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

262-4557

17 x Freitag, 18.09. – 05.02.2027, 14.30 – 15.30 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **102,00 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 14 bis 18 Jahren – mit sehr guten Vorkenntnissen im Ballett

262-4559

17 x Freitag, 18.09. – 05.02.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **153,00 Euro**

von 14 bis 18 Jahren – mit sehr guten Vorkenntnissen im Ballett

262-4562

16 x Samstag, 19.09. – 06.02.2027, 16.00 – 17.30 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **144,00 Euro**

von 16 bis 21 Jahren – für Fortgeschrittene

262-4560

17 x Freitag, 18.09. – 05.02.2027, 17.00 – 18.30 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **153,00 Euro**

von 16 bis 21 Jahren – mit sehr guten Vorkenntnissen im Ballett und Spitzentanz

262-4561

16 x Samstag, 19.09. – 06.02.2027, 14.30 – 16.00 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **144,00 Euro**

Ballett / Modern Dance / Jazz Dance von 10 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

262-4558

17 x Freitag, 18.09. – 05.02.2027, 15.30 – 17.00 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **153,00 Euro**

STARKE KINDER

Stark durchs Leben

Ein Training für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren und einem Elternteil

Leopold und Paula werden immer wieder geärgert. Doch während Leopold ruhig bleibt, wird Paula wütend. Was ist Leopolds Geheimnis? Das und viele weitere starke Strategien lernst du in meinem Training.

Wir entdecken, was Löwen, Schafe und Mücken uns über Streit beibringen und wie du als Zukunftsheld mutig für dich selbst einstehest. Du erfährst, warum gemeine Worte dich nicht verletzen müssen und welche Stärke bereits in dir steckt. Das Besondere: Ein Elternteil begleitet dich im Training. So könnt ihr gemeinsam lernen, euch besser verstehen und euch auch im Alltag gegenseitig stärken.

Ein Training für mehr Selbstvertrauen, Konfliktstärke und inneres Glück.

(Basierend auf dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“).

Bitte mitbringen: Getränk und kleines Vesper

262-4761

Samstag, 19.12.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Sandra Knoch

Gebühr **36,00 Euro**

für ein Elternteil und Kind zusammen

Aktiv

Aktiv das Leben gestalten

Vorträge 28

Rechtliches 25

Studium Generale 26

Frauenforum 20

VORTRÄGE

Schwäbischer Albverein: Unterwegs mit der Wanderschäferin Ruth Häckh auf der Schwäbischen Alb

Vortrag mit Gerhard Freitag

Gerhard Freitag erzählt in seinem von imposanten Bildern begleiteten Vortrag, über die Wanderschäferin Ruth Häckh und zeigt welchen Stellenwert die Schäferei für die Landschaft auf der Schwäbischen Alb bis heute hat. Im Fokus des Vortrags stehen die Tradition der Schäferei und die herrliche Landschaft der Schwäbischen Alb.

Bereits seit dem 15. Jahrhundert ist in Württemberg die Zunft der Schäfer zu finden. Auf der Ostalb wird die Schäferei auch heute noch als traditionelle Hüte- und Wander-schäferei betrieben. Die genügsamen Schafe bewahren Kräuterhänge, Wiesentäler und Waldränder vor Verbuschung und erhalten so die wertvollen Lebensräume seltener Tier- und Pflanzenarten.

Die Schäferin Ruth Häckh (56 J.) ist als Tochter eines Wanderschäfers mit Schafen aufgewachsen. Mit 25 Jahren legte sie die Abschluss-Prüfung im Beruf Tierwirt, Fachrichtung Schafe ab, mit 29 Jahren die Meisterprüfung. Seit 1989 führt sie ihren eigenen Betrieb bei Sontheim an der Brenz. Lange Zeit hatte sie über 400 Mutterschafe und 120 Hektar Sommerweide auf der schwäbischen Alb, verteilt auf sieben Gemeinden, die Winterweide war am Bodensee. Immer weniger Weiden stehen heute zur Verfügung, deshalb werden diese Wanderungen heute nur noch teilweise unternommen.

262-5152

Montag, 26.10., 19.30 - 21.00 Uhr
Schwäbischer Albverein

ohne Gebühr

VORTRÄGE ZU RECHTLICHEN THEMEN

Generalvollmacht und Patientenverfügung

Vortrag mit Anmeldung

Inhalt:

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

Auf diese Fragen antwortet Rechtsanwalt Pablo Most, Kirchheim-Teck, in dem Vortrag.

262-5101

Mittwoch, 07.10., 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 ausgegült werden können.

Die Auswirkungen solcher Fehler können erhebliche finanzielle Einbußen mit sich bringen.

An diesem Abend werden die wesentlichen Fehlerquellen aufgezeigt, die bei Trennung und Scheidung unterlaufen können. Der Dozent wird die Wege aufzeigen, wie solche Fehler vermieden werden können und Alternativen aufzeigen. Es werden hierzu die Grundzüge der Zugewinnngemeinschaft, des Unterhalts, der Vermögensauseinandersetzung, des Versorgungsausgleichs und der elterlichen Sorge, sowie des Umgangsrechts erläutert. Zudem werden rechtliche Hinweise und insbesondere praktische Tipps zu den einzelnen Themen gegeben. Ausführungen zu Möglichkeiten der außergerichtlichen Streitbeilegung einschließlich der Mediation werden den Themenabend abrunden.

Der Dozent Herr Rechtsanwalt Bernd Boßler ist gleichzeitig Fachanwalt für Familienrecht und Mediator (DAA).

Anmeldung erwünscht, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

262-5102

Mittwoch, 21.10., 19.00 - 21.00 Uhr
Bernd Boßler

Gebühr **15,00 Euro**

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.

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 erbeten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

262-5103

Mittwoch, 09.12., 19.00 – 21.00 Uhr
Bernd Boßler

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 erbeten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

262-5104

Mittwoch, 16.12., 19.00 – 21.00 Uhr
Pablo Most

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 regeln.

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

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..

262-5120

Dienstag, 20.10., 15.00 – 16.30 Uhr
Jürgen Briem

Gebühr **15,00 Euro**

262-5121

Dienstag, 10.11., 15.00 – 16.30 Uhr
Jürgen Briem

Gebühr **15,00 Euro**

Patientenverfügung und Vollmacht für Eltern – Online Vortrag

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.

Dieser Vortrag findet online statt.

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

262-5122

Dienstag, 03.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Jürgen Briem

Gebühr **15,00 Euro**



STUDIUM GENERALE

Studium Generale

Kunst, Körper, Kapitalismus

Anette Ochsenwadel widmet sich der „Kunscht im Ländle“ und unternimmt einen kunsthistorischen Streifzug durch Baden-Württemberg. Katja von Rohrscheidt präsentiert Körperkunst, Schmuck und wie er getragen wird, körperfern und körpernah, Florian Stifel will den Kapitalismus global verstehen und folgt dem Harvard-Historiker Sven Beckert auf seiner Reise durch die Geschichte einer Wirtschaftsform, die die Welt bis heute im Griff hat.

Aufbaustudium montags

262-5111

Montag, 23.11.2026, 08:30 – 12:00 Uhr
Montag, 30.11.2026, 08:30 – 12:00 Uhr
Montag, 18.01.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Montag, 25.01.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Montag, 08.02.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Montag, 22.02.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Ulrike Zupal-Findeisen

Gebühr **150,00 Euro**

Aufbaustudium mittwochs

262-5112

Mittwoch, 25.11.2026, 08:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 08:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 20.01.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 27.01.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 10.02.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 24.02.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Ulrike Zupal-Findeisen

Gebühr **150,00 Euro**

Aufbaustudium donnerstags 262-5113

Donnerstag, 26.11.2026, 08:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 08:30 – 12:00 Uhr
Donnerstag, 21.01.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Donnerstag, 28.01.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Donnerstag, 11.02.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Donnerstag, 25.02.2027, 08:30 – 12:00 Uhr
Ulrike Zubal-Findeisen

Gebühr **150,00 Euro**

FRAUENFORUM

Wind of change

Frau und Wechseljahre

Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen – viele Frauen erleben die Wechseljahre als belastende Zeit. Doch Beschwerden müssen nicht einfach hingenommen werden.

Dr. Patricia Heil informiert verständlich und praxisnah über die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren und zeigt aktuelle, evidenzbasierte Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention typischer Symptome auf.

Freuen Sie sich auf wertvolle medizinische Einblicke, alltagstaugliche Empfehlungen und neue Perspektiven, um diese Lebensphase gesund, aktiv und positiv zu gestalten. Die Wechseljahre können auch eine Zeit der Neuorientierung und persönlichen Weiterentwicklung sein.

Referentin: Dr. Patricia Heil, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit eigener Praxis in Göppingen

Veranstaltungsort: Kommunales Kino Kirchheim

262-5301

Dienstag, 22.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Patricia Heil

Gebühr **15,00 Euro**

TANZ FÜR FRAUEN

Orientalischer Tanz – Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

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 und ist Training für den ganzen Körper.

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

262-5309

17 x Dienstag, 22.09. – 02.02.2027, 18.30 – 19.45 Uhr

Jacqueline Nimako-Boatey

Gebühr **147,30 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.

262-5349

Donnerstag, 24.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Donnerstag, 08.10.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Donnerstag, 22.10.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Donnerstag, 12.11.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Donnerstag, 26.11.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Donnerstag, 10.12.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Donnerstag, 07.01.2027, 09:00 – 10:30 Uhr
Donnerstag, 21.01.2027, 09:00 – 10:30 Uhr
Donnerstag, 04.02.2027, 09:00 – 10:30 Uhr
Claudia Kaupp-Dieterle

Gebühr **73,80 Euro**



WIND OF CHANGE

FRAU UND WECHSELJAHRE

Patricia Heil

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen – viele Frauen erleben die Wechseljahre als belastende Zeit. Doch Beschwerden müssen nicht einfach hingenommen werden.

Dr. Patricia Heil informiert verständlich und praxisnah über die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren und zeigt aktuelle, evidenzbasierte Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention typischer Symptome auf.

Freuen Sie sich auf wertvolle medizinische Einblicke, alltagstaugliche Empfehlungen und neue Perspektiven, um diese Lebensphase gesund, aktiv und positiv zu gestalten. Die Wechseljahre können auch eine Zeit der Neuorientierung und persönlichen Weiterentwicklung sein.

Dienstag 22. September 2026

19:00 – 20:30 Uhr

Kommunales Kino Kirchheim



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

Anmeldung





Aktiv

Aktiv für die Gesundheit

**Gesundheit –
Vorträge und Seminare** 31

Fit und Gesund 32

Rückenfit 34

**Körpererfahrung, Entspannung
und Meditation** 35

Tanz und Theater 39

GESUNDHEIT – VORTRÄGE UND SEMINARE

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) wertvolle 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

262-6159

Freitag, 18.09.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
J.M. Jaissle

Gebühr **15,00 Euro**

Krebsdiagnose: seelische Begleitung und neue Wege im Umgang

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben von heute auf morgen. Viele Betroffene fühlen sich überfordert, erschöpft und allein mit ihren Gedanken, Ängsten und Fragen. Neben der medizinischen Behandlung erleben viele, dass die seelische Begleitung für ihre individuelle Situation nicht ausreicht.

Es werden Wege aufgezeigt, wie Sie mit belastenden Gedanken und Gefühlen besser umgehen und sich selbst stärken können. Sie erhalten Impulse zur Selbstreflexion sowie konkrete Übungen, die Sie in belastenden Momenten direkt anwenden können, um wieder mehr Stabilität zu finden.

Heilpraktikerin Simone Salzer (Naturheilpraxis Simone Salzer, Nürtingen) gibt Einblicke in mögliche seelische Zusammenhänge

im Erleben einer Krebserkrankung und zeigt Wege auf, wie Sie sich in dieser herausfordernden Zeit innerlich stabilisieren und stärken können.

Ziel ist es, Ihnen Mut zu machen, einen neuen Blick auf Ihre Situation zu entwickeln und wieder mehr Verbindung zu sich selbst, Ihrer Kraft und Ihrer Lebensenergie zu finden.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

262-6166

Donnerstag, 01.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Simone Salzer

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 hirngesunde 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

262-6160

Mittwoch, 28.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
J.M. Jaissle

Gebühr **15,00 Euro**

Gut geschlafen, erholt in den Tag starten! Ein Schlafseminar

Erholung ist wichtig für unseren Körper, doch oft fällt es uns schwer, zur Ruhe zu kommen.

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

Inhalte des Seminars:

- Input und Gespräch: Schlafstörungen, natürliche Hausmittel
- Übungen zur Wahrnehmung, Entspannung und zur Harmonisierung des Körpers

Alle Übungen sind leicht zu erlernen und anzuwenden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. großes Handtuch

262-6190

Mittwoch, 18.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Traute Surborg-Kunstleben

Gebühr **25,00 Euro**

Resilienz – was bedeutet das eigentlich?

Gesundheit geht auch kreativ!

Resilienz steht für Widerstandskraft – die Kraft, mit der wir unseren Alltag mit seinen Höhen und Tiefen bewältigen. In diesem Kurs schauen wir nach einer kurzen theoretischen Einführung (die 7 Säulen der Resilienz) wie es mit unserer eigenen Resilienz aussieht. Einfache kreative Übungen helfen uns dabei, herauszufinden, welche Bereiche wir noch stärken sollten, um eine bessere Widerstandskraft zu erlangen.

262-6100

Mittwoch, 25.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr

Annette Ullrich

Gebühr **20,00 Euro**

Einführung in die Tinnitus-Atemtherapie

Ein Genesungsprogramm, das Spaß macht

Die Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® ist ein seit 1995 erprobtes Selbsthilfeprogramm zur Linderung des Tinnitus. Diese Methode basiert auf einer einmaligen Synthese aus traditioneller chinesischer Medizin, Achtsamkeitsübungen und moderner Psychotherapie.

Die Übungen setzen sich aus den Bereichen Bewegung, Selbstmassage und Atemarbeit zusammen. Sie verbinden auf ideale Weise östliches und westliches Wissen miteinander.

Nach einem Vortrag von ca. 10 Minuten machen wir verschiedene Übungen: Lockerung der Muskulatur durch einfache Bewegungen, Selbstmassage, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Gespräche. unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus sowie deren Begleiterscheinungen nachhaltig zu verändern.

Alle Übungen können einfach und leicht in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

262-6187

Mittwoch, 20.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Traute Surborg-Kunstleben

Gebühr **25,00 Euro**

Arthrose – der Gelenkersatz kann warten!

Seminar

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

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

So kann der Gelenkersatz, der der allerletzte Ausweg sein sollte, zeitlich verschoben oder sogar ganz vermieden werden.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

262-6162

Montag, 25.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr

J.M. Jaissle

Gebühr **15,00 Euro**

Männersache 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

262-6163

Freitag, 12.02.2027, 19.00 – 21.00 Uhr

J.M. Jaissle

Gebühr **15,00 Euro**

FIT UND GESUND

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.

Abschlussentspannungen stärken das Wohlbefinden und die Zufriedenheit.

Dieser Kurs geht besonders auf Menschen mit Einschränkungen ein: die Übungen 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

262-6240

10 x Donnerstag, 17.09. – 26.11.2026, 17.50 – 18.50 Uhr
Kerstin Schmid **Gebühr 120,00 Euro**

262-6241

10 x Donnerstag, 10.12. – 18.03.2027, 17.50 – 18.50 Uhr
Kerstin Schmid **Gebühr 120,00 Euro**
nicht am 17.12.26

Stärkung der inneren Mitte

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.

Abschlusssentensionen stärken das Wohlbefinden und die Zufriedenheit.

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

262-6242

10 x Donnerstag, 17.09. – 26.11.2026, 19.00 – 20.00 Uhr
Kerstin Schmid **Gebühr 120,00 Euro**

262-6243

10 x Donnerstag, 10.12. – 18.03.2027, 19.00 – 20.00 Uhr
Kerstin Schmid **Gebühr 120,00 Euro**
nicht am 17.12.2026

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



262-6251

14 x Dienstag, 22.09. – 26.01.2027, 9.30 – 10.30 Uhr
Monika Feirer **Gebühr 95,20 Euro**
nicht am 15.12. und 22.12.26

Fit und entspannt 60+

Ein sanftes Training für elastische Faszien, straffe Muskeln und bewegliche Gelenke steigert die Fitness und das körperliche Wohlbefinden.

Musik und der eigene Atemrhythmus unterstützen Sie bei den Übungen von Kopf bis Fuß.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Sportschuhe

262-6252

14 x Dienstag, 22.09. – 26.01.2027, 10.45 – 11.45 Uhr
Monika Feirer **Gebühr 95,20 Euro**
nicht am 15.12. und 22.12.26

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.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Sportschuhe

262-6262

13 x Montag, 28.09. – 25.01.2027, 9.00 – 10.00 Uhr
Marion Rau **Gebühr 88,40 Euro**
nicht am 23.11.26 und 21.12.26

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

262-6264

11 x Mittwoch, 23.09. – 27.01.2027, 18.30 – 19.45 Uhr
Susanne Weinert **Gebühr 93,50 Euro**
nicht am 7.10., 11.11. 16.12.26 und 13.1.27

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.

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

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

262-6270

13 x Mittwoch, 23.09. – 03.02.2027, 10.00 – 11.00 Uhr
Ulrike Ganz **Gebühr 88,40 Euro**
Die Übungen im Kurs können auch nur im Stehen und Sitzen gemacht werden.
Nicht am 9.12.26, 16.12.26 und 13.1.27

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 Stretching rundet das Training ab und hält beweglich. Es kommen Kleingeräte zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk

262-6274

15 x Donnerstag, 01.10. - 04.02.2027, 18.00 - 19.30 Uhr

Monika Gonser-Härtl

Gebühr **153,00 Euro**

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

262-6276

15 x Dienstag, 22.09. - 19.01.2027, 18.00 - 18.45 Uhr

Marlene Sigel

Gebühr **76,50 Euro**

Gymnastikraum Ludwig-Uhland-Gymnasium,
Eingang Dürerweg

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

262-6279

16 x Mittwoch, 16.09. - 03.02.2027, 18.30 - 19.30 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **128,00 Euro**

nicht am 25.11.2026

262-6282

15 x Dienstag, 22.09. - 02.02.2027, 9.25 - 10.25 Uhr

Jutta Zwingmann

Gebühr **130,00 Euro**

nicht am 20.10. und 22.12.2026

Fitter Körper

Kräftigende Übungen für den ganzen Körper

In diesem Kurs kräftigen und stärken wir mit viel guter Laune und guter Musik deinen gesamten Körper. Wir werden alle Stabilisatoren ansprechen, welche dich wieder in die komplette Aufrichtung bringen, sodass du so automatisch wieder eine gesündere Alltagshaltung verinnerlichen kannst. Mit stabilisierenden Übungen mit und ohne Kleingeräte (z.B. Redondball, Stab, Pezziball, Theraband, Kleinhantel, Brazil, Airex-Pad) kommt und bleibt die Fitness!

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Antirutschsocken/Turnschlappchen oder Hallenturnschuhe, Getränk.

262-6290

8 x Donnerstag, 17.09. - 12.11.2026, 15.00 - 16.00 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **84,00 Euro**

262-6291

8 x Donnerstag, 19.11. - 28.01.2027, 15.00 - 16.00 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **84,00 Euro**

Ü 50 -Training im Alltag: komm' in geselliger Runde wieder in deine Kraft

Gemeinsam bewegen - und im Anschluss zusammen essen

Du bist über 50 Jahre alt und möchtest deinen Alltag auch wieder mit mehr Kraft, Sicherheit, Stabilität und Kontrolle bewältigen - und dabei nette Menschen kennenlernen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Unter fachkundiger Anleitung bringen wir dich mit sanften und leichten Übungen wieder in deine Alltagskraft. Komm einfach in deinem Wohlfühl-Outfit, und bei schönem Wetter können wir auch in den Vogthaus-Garten gehen. Nach den Übungen (Dauer: ca. 1 Stunde) gönnen wir uns noch einen gemeinsamen Mittags-Snack. Ob hier jede*r für sich selbst etwas mitbringt oder wir alles zu einem Buffet zusammenlegen, werden wir dann zusammen entscheiden. Hauptsache gemeinsam! Denn warum alleine zu Hause essen, wenn man in netter und unterhaltsamer Gesellschaft neue soziale Kontakte knüpfen kann? Bist du offen dafür? Dann melde dich gleich an!

262-6292

5 x Montag, 21.09. - 19.10.2026, 11.15 - 12.45 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **70,00 Euro**

262-6293

7 x Montag, 02.11. - 14.12.2026, 11.15 - 12.45 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **98,00 Euro**



262-6294

4 x Montag, 11.01. - 01.02.2027, 11.15 - 12.45 Uhr

Sandra Rosciano

Gebühr **56,00 Euro**

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

262-6311

16 x Montag, 21.09. - 25.01.2027, 8.45 - 9.45 Uhr

Marine Incula

Gebühr **128,00 Euro**

262-6321

18 x Dienstag, 15.09. - 02.02.2027, 18.00 - 19.00 Uhr

Nadia Austero

Gebühr **144,00 Euro**

Kirchheim, Schafhof-Schule, Luchsweg, Gymnastikraum

262-6380

15 x Dienstag, 22.09. – 02.02.2027, 8.25 – 9.25 Uhr
 Jutta Zwingmann Gebühr **130,00 Euro**
 Oberlenningen, Katholisches Gemeindehaus, Saal
 nicht am 20.10. und 22.12.2026

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

262-6338

15 x Dienstag, 22.09. – 02.02.2027, 17.30 – 18.30 Uhr
 Christine Waimer Gebühr **110,00 Euro**
 Dettingen, Schlossberghalle, Teckstraße 35, Silchersaal.
 Nicht am 15.12. und 22.12.26

262-6381

11 x Dienstag, 29.09. – 15.12.2026, 18.50 – 19.50 Uhr
 Gabriele Schmid Gebühr **74,80 Euro**
 Weilheim, Limburghalle, Gymnastikraum

262-6384

14 x Donnerstag, 24.09. – 28.01.2027, 9.30 – 10.30 Uhr
 Monika Feirer Gebühr **95,20 Euro**
 nicht am 17.12.26

262-6385

14 x Donnerstag, 24.09. – 28.01.2027, 10.40 – 11.40 Uhr
 Monika Feirer Gebühr **95,20 Euro**
 nicht am 17.12.26

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

262-6383

17 x Mittwoch, 16.09. – 03.02.2027, 9.00 – 10.00 Uhr
 Marine Incula Gebühr **136,00 Euro**

**Yoga-Rückentraining**

– präventiv und effektiv

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

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Gymnastikkleidung, Getränk

262-6392

16 x Dienstag, 22.09. – 02.02.2027, 17.00 – 17.45 Uhr
 Ingeborg Wagner Gebühr **81,60 Euro**
 nicht am 17.11.2026

262-6394

16 x Dienstag, 22.09. – 02.02.2027, 19.00 – 19.45 Uhr
 Ingeborg Wagner Gebühr **81,60 Euro**
 nicht am 17.11.2026

KÖRPERERFAHRUNG, ENTSPANNUNG UND MEDITATION**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

262-6400

Sonntag, 18.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
 Clarissa Köpfer Gebühr **24,00 Euro**
 in den Räumen von Yoga & Klang, Klosterstraße 48, Kirchheim

262-6401

Sonntag, 10.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr
 Clarissa Köpfer Gebühr **24,00 Euro**
 in den Räumen von Yoga & Klang, Klosterstraße 48, Kirchheim

Lachspaziergang für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden

Gönne dir eine entspannte Auszeit in der Natur und komme mit auf einen Lachspaziergang in ruhigem Tempo. Dieses Angebot ist für alle geeignet, da wir bewusst langsam gehen und immer wieder Pausen einlegen.

Als zertifizierte Lachtrainerin begleite ich die Gruppe mit sanften Atemübungen und achtsamen Lachimpulsen. Alles ist eine Einladung, nichts ein Muss. Du entscheidest selbst, ob und wie du mitmachen möchtest. Niemand muss lachen und niemand wird in eine unangenehme Situation gebracht.

Im Sinne der Lachwellness steht ein natürliches, freies Erleben von Leichtigkeit und innerer Freude im Mittelpunkt. Die Kombination aus Bewegung, frischer Luft und kleinen Impulsen kann helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Der Spaziergang dauert etwa eineinhalb Stunden. Treffpunkt ist der Parkplatz am Schloss Filseck, Uhingen. Wer möchte, kann im Anschluss noch mit einkehren. Nur bei Starkregen und Sturm kann der Termin auf den 17.10.26 verschoben werden. Das würden wir rechtzeitig vorab bekanntgeben.

Bitte mitbringen: bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe und etwas zu trinken.

261-6402

Samstag, 12.09.2026, 14.00 - 16.00 Uhr

Anita Klein

Gebühr **16,00 Euro**

LachWellness trifft kreatives Schreiben

Dein Kurs für Flow, Freude und Kreativität

Das erwartet dich:

Kreativität entfalten: Schreibe spielerisch und intuitiv – Gedanken, Gefühle... oder erhalte Inspiration für kreative Glückwunschkarten

Flow erleben: Lass den Alltag hinter dir, vergiss Raum und Zeit und sei ganz im Hier und Jetzt

neue Impulse erhalten: Entdecke Perspektivwechsel, Klarheit und überraschende Erkenntnisse

Lachen macht kreativ: Mit LachWellness bringen wir Leichtigkeit und Freude in deine kreative Reise

Achtsamkeit spüren: Mit Übungen wie „ich entdecke Schönheit im Bruch“ lernst du, den Moment zu genießen,

Willst du abschalten, lachen und deine Kreativität neu entdecken? In diesem einzigartigen Kurs kombinieren wir LachWellness mit kreativem Schreiben – und das mit jeder Menge Spaß und inspirierenden Übungen!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

262-6402

Samstag, 14.11., 16.00 - 18.00 Uhr

Anita Klein

Gebühr **16,00 Euro**

Materialkosten in Höhe von 3,- € werden gesondert im Kurs abgerechnet

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 selbständig 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

262-6405

16 x Donnerstag, 24.09. - 04.02.2027, 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 schwie-

rigere, 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 Taijjs. Auch Übungen zur Körpererfahrung und Sensibilisierung für den Qi-Fluss sowie Qigong-Übungen werden angeboten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

262-6406

16 x Donnerstag, 24.09. - 04.02.2027, 19.50 - 21.05 Uhr

Gabriele Ebensperger

Gebühr **160,00 Euro**

Beweglich mit Sensomotrics®

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

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

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

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

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

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

262-6411

18 x Dienstag, 15.09. - 02.02.2027, 19.00 - 20.00 Uhr

Silke Kollender

Gebühr **144,00 Euro**

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

262-6424

4 x Mittwoch, 30.09. – 21.10.2026, 8.30 – 9.45 Uhr

Marion Drechsler Gebühr **40,00 Euro**

262-6425

4 x Mittwoch, 04.11. – 25.11.2026, 8.30 – 9.45 Uhr

Marion Drechsler Gebühr **40,00 Euro**

262-6426

4 x Mittwoch, 13.01. – 03.02.2027, 8.30 – 9.45 Uhr

Marion Drechsler Gebühr **40,00 Euro**

Die Feldenkrais-Methode

– bewegend wahrnehmen – spielerisch lernen – leichter bewegen

Ziele der Methode: Körperwahrnehmung schulen, schmerzhaftes Verspannungen lösen, Beweglichkeit und Koordination verbessern, Lernfähigkeit erhöhen.

Geeignet für jedes Alter. Feldenkrais richtet sich an jeden Menschen, der neugierig und offen für Neues ist. Auch als Kennenlernangebot für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

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

262-6456

12 x Montag, 21.09. – 14.12.2026, 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 Teilbereiche der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wirkt mit seinen langsamen und fließenden Körperbewegungen, verbunden mit einer sanften und bewussten Atmung und der Anwendung des Idogo®-Stabes, 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)

262-6465

17 x Dienstag, 22.09. – 02.02.2027, 18.00 – 19.00 Uhr

Ursula Aldrian Gebühr **136,00 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 Bewusstseins-ebenen 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

262-6469

5 x Montag, 09.11. – 07.12.2026, 19.15 – 20.30 Uhr

Karin Copper Gebühr **50,00 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 Mantras 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

262-6472

17 x Mittwoch, 16.09. – 03.02.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Clarissa Köpfer Gebühr **204,00 Euro**

der erste Termin (16.9.2026) findet in Yoga & Klang, Klosterstraße 48, statt; alle weiteren in der FBS

Vinyasa-Flow

Fokus, Kraft & Energie

Du beherrschst die Grundlagen, bist mit den Sonnengrüßen vertraut und suchst nun nach mehr Fluss in deiner Praxis? Dann komm auf die Matte und lass uns gemeinsam in den Rhythmus eintauchen.

In diesem Vinyasa-Kurs liegt der Fokus auf der bewussten Verbindung von Atem und Bewegung. Wir nutzen deine Vorkenntnisse, um aus den bekannten Asanas fließende, dynamische Sequenzen zu gestalten, die dich fordern und dein Körpergefühl verfeinern.

Was dich erwartet:

Intelligente Sequenzen: Wir bauen kreativ auf den Basis-Positionen auf und erkunden fließende Übergänge.

Atem-Fokus: Dein Atem bildet den roten Faden, der uns durch die gesamte Stunde trägt – für mehr Ausdauer und mentale Klarheit.

Präzision & Flow: Wir verfeinern deine Technik in den Asanas, damit du dich sicher und kraftvoll durch den Raum bewegen kannst.

Für wen ist diese Stunde?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Yoga-Grundlagen bereits sicher beherrschen und ihr Wissen in einer dynamischen Klasse anwenden möchten. Du solltest mit den grundlegenden Positionen wie dem herabschauenden Hund, Krieger-Variationen und dem Vinyasa-Übergang vertraut sein, um ohne Unterbrechungen mitfließen zu können.

„Im Flow zu sein bedeutet nicht, keine Widerstände zu spüren – es bedeutet, sie mit Leichtigkeit zu überwinden.“

Bitte mitbringen: großes Badetuch und eine eigene Yogamatte; evt. Bolster, wenn vorhanden

262-6480

17 x Mittwoch, 16.09. – 03.02.2027, 17.15 – 18.30 Uhr

Tina Nicole Wurm

Gebühr **170,00 Euro**

262-6481

18 x Montag, 14.09. – 01.02.2027, 16.45 – 18.00 Uhr

Tina Nicole Wurm

Gebühr **180,00 Euro**

Yoga im Einklang: Vinyasa trifft Yin-Yoga

Fühlst du dich manchmal hin- und hergerissen zwischen dem Drang, dich auszupeinern, und dem tiefen Bedürfnis nach Stille? In dieser Stunde musst du dich nicht entscheiden. Wir kombinieren das Beste aus zwei Welten, um Körper und Geist wieder in die Mitte zu bringen.

Was dich erwartet:

Die Kraft des Vinyasa (Yang): Wir starten dynamisch und fließend. In kraftvollen Sequenzen verbinden wir Atem und Bewegung, kurbeln den Stoffwechsel an und lassen die Energie frei fließen. Hier darfst du Wärme erzeugen, deinen Fokus finden und den Alltag einfach „abschütteln“.

Die Magie des Yin: In der zweiten Hälfte der Stunde tauchen wir ab in die Tiefe. In passiven, lang gehaltenen Positionen (3–5 Minuten) lassen wir die Muskeln los und erreichen das tiefe Faszienewebe. Es ist eine Einladung zur vollkommenen Hingabe und inneren Ruhe.

Bitte mitbringen: großes Badetuch; Yogamatte; evt. Bolster

262-6484

17 x Mittwoch, 16.09. – 03.02.2027, 18.45 – 20.00 Uhr

Tina Nicole Wurm

Gebühr **170,00 Euro**

„Spätlese“ – Yoga für Entspannung und Wohlbefinden

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

Yoga für Entspannung und Wohlbefinden

Yoga für 50+ und knie-/hüftgeschädigte Jüngere

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 Üben 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)

262-6491

16 x Montag, 21.09. – 01.02.2027, 17.30 – 18.45 Uhr

Ingeborg Pott

nicht am 11.01.2027

Gebühr **160,00 Euro**

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

262-6496

10 x Donnerstag, 24.09. – 03.12.2026, 20.05 – 21.35 Uhr

Traute Surborg-Kunstleben

Gebühr **120,00 Euro**

nicht am 01.10.26

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

262-6497

15 x Donnerstag, 24.09. – 04.02.2027, 18.25 – 19.55 Uhr

Traute Surborg-Kunstleben

Gebühr **180,00 Euro**

nicht am 01.10.26

TANZ UND THEATER

Schnupperstunde Line Dance

für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse
zur Orientierung für den Line Dance-Kurs 262-6549

Du hast Lust auf Line Dance, weißt aber noch nicht, was dich erwartet und ob du dich in einem Semesterkurs wohlfühlen wirst? Dann bist du hier genau richtig!

In dieser Schnupperstunde werden dir das Konzept und die ersten Grundschrirte vorgestellt. Diese werden dann ab dem 16.09.2026 im Kurs 262-6549 mit Technik im Bewegungsablauf erlernt.

Die Auswahl der Musik, zu der wir tanzen, reicht von Country, Irish, Pop & Oldies über Schlager bis zur Rock Musik. Es ist also für jede und jeden etwas dabei!

In meinen Kursen stehen Spaß, Freude und Bewegung am Tanzen im Vordergrund. Lass' dich in diesem Kurs vom Line Dance Fieber anstecken!

Mit Line Dance verbesserst du

- deine Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- deine Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit durch regelmäßiges Üben
- deine individuellen gesundheitsfördernden Ressourcen.

Und wenn dir die Schnupperstunde gefällt, kannst du dich entweder online, im FBS-Büro oder gleich vor Ort bei mir zum Kurs 262-6549 anmelden, den Schwung mitnehmen und direkt weitermachen!

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe), Getränk

262-6548

Dienstag, 08.09.2026, 19:30 – 20:15 Uhr

Sibylle Denk

Kursort: im Vogthaus

Gebühr **6,00 Euro**

Line Dance

für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

In diesen Kursen erlernen wir die Grundschrirte Grapevine, Jazz Box, Rock Step und Triple Step mit Technik im Bewegungsablauf. Diese vertiefen wir in verschiedenen Choreografien. Die Auswahl der Musik, zu der wir tanzen, reicht von Country, Irish, Pop & Oldies über Schlager bis zur Rock Musik. Es ist also für jede und jeden etwas dabei!

In meinen Kursen stehen Spaß, Freude und Bewegung am Tanzen im Vordergrund. Lass' dich in diesem Kurs vom Line Dance Fieber anstecken!

Mit Line Dance verbesserst du

- deine Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- deine Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit durch regelmäßiges Üben
- deine individuellen gesundheitsfördernden Ressourcen.

Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger*innen verschiedenster Anfängerlevels und genauso an Interessierte ohne Line Dance-Erfahrung, die etwas Geduld mitbringen, um sich „einzureihen“. Geduld, die sich aber lohnen wird! Wer sich unsicher ist, kann sich gerne erst nur zur Schnupperstunde (Kurs-Nummer: 262-6458) anmelden. Danach besteht die Möglichkeit, sich dann gleich vor Ort oder in der FBS zum Kurs anzumelden.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe), Getränk

262-6549

16 x Dienstag, 15.09. – 02.02.2027, 19.30 – 21.00 Uhr

Sibylle Denk

Gebühr **192,00 Euro**

nicht am 15.12. und 22.12.2026;

Kursort: Freihof-Grundschule

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 verbesserst du

- deine Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- deine Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit durch regelmäßiges Üben
- deine individuellen gesundheitsfördernden Ressourcen.

Dieser Kurs richtet sich nur an Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe), Getränk

262-6550

16 x Dienstag, 15.09. – 02.02.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Sibylle Denk

Gebühr **192,00 Euro**

nicht am 15.12. und am 22.12.2026;

Kursort: Freihof-Grundschule

Contemporary Ballett für Erwachsene

– Für Wiedereinsteiger*innen

Der Unterricht beginnt mit klassischen Übungen an der Ballettstange. Wenn die Muskulatur ausreichend gekräftigt ist und die TeilnehmerInnen mindestens zweimal pro Woche trainieren, besteht die Möglichkeit, den Spitzentanz zu erlernen. Den Abschluss der Unterrichtseinheit bildet eine Choreografie.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Ballettschläppchen

262-6556

17 x Freitag, 18.09. – 05.02.2027, 20.30 – 22.00 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **204,00 Euro**

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 Gegebenheiten 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

262-6561

17 x Dienstag, 22.09. – 02.02.2027, 20.00 – 21.30 Uhr

Jutta Scholz

Gebühr **204,00 Euro**



Kreativ

Kreativ und handgemacht

Kreatives Gestalten 40

Nähen 42

Ernährung, Heilpflanzen xx

Kochen und Backen 29

KREATIVES GESTALTEN

Kreative Auszeit

Raus aus dem Alltag, rein in die Farben!

Sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und mal wieder kreativ werden!

Jeder gestaltet mit meiner Unterstützung sein eigenes kleines Kunstwerk. Künstlerische Begabung ist nicht notwendig, nur die Freude am Ausprobieren! Mit Acrylfarben, Wachs- oder Pastellkreiden kreativ zu werden, das entspannt und macht viel Spaß!

Bitte mitbringen: Papier ist als Maluntergrund vorhanden. Wer lieber auf Keilrahmen arbeitet, darf gerne einen mitbringen. Er kann aber auch im Kurs erworben werden.

262-7107

Freitag, 20.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr

Annette Ullrich

Gebühr **20,00 Euro**
zzgl. Material

Korbflechten

„...rechts herum, links herum, und das Ganze von vorn!“

Zwischen Peddigrohr und Perlwein

Wir flechten einen Korb aus Peddigrohr, und Du lernst an diesem Abend die wichtigsten Tricks und Techniken. Wir werden das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und einen netten kreativen Abend miteinander verbringen. Besondere Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich: Einzig die Freude am Gestalten, die Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich. Sekt & Selters runden die gesellige Atmosphäre ab.

Bitte mitbringen: Seitenschneider oder Gartenschere

262-7152

Freitag, 16.10.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Sarah Haussmann

Gebühr **32,20 Euro**
inklusive Material- und Lebensmittellkosten

Weihnachts-Kreativwerkstatt

Kreativwerkstatt im Advent

Kränze, Kugeln, Gips und Glühwein

selbstgemachte Deko für die festlichen Wintertage

Wenn es draußen dunkel und ungemütlich wird, sehnen wir uns nach warmen Kerzenschein und behaglicher Wohlfühl-Atmosphäre. Zur Vorbereitung auf die Advents- und Weihnachtszeit falten wir beleuchtete Kränze aus Papier, marmorieren oder bemalen Christbaumkugeln und arrangieren ansprechende Kerzenhalter und weitere Deko-Artikel aus Gipselementen.

Eurer Kreativität könnt Ihr an diesem Abend freien Lauf lassen. Und für die innere Wärme sorgen ein Becher Glühwein, Punsch oder Tee.

262-7153

Freitag, 27.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Sarah Haussmann

Gebühr **20,80 Euro**
inklusive Materialkosten

DIY- Süße Puppenkinder

-individuell gestaltete Unikate: zur Geburt, als Weihnachtsgeschenk oder einfach so -

In diesem Kurs nähst du ein süßes Puppenkind ganz nach Deinen Wünschen. Ein Baby, ein Junge oder ein Mädchen - alles ist möglich.

Puppenkinder sind liebenswerte, treue Spielgefährten und Begleiter für Kinder. Sie sind anschniegams, kuschelig weich und einfach zuckersüß.

Die Puppen können zwischen 25 und 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 direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Zwirnfaden, Schere, Maßband, Steck- und Näh-nadeln.

262-7154

3 x Dienstag, 22.09. – 06.10.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Ursula Jarawan

Gebühr **54,00 Euro**
zzgl. Materialkosten

Kuschelweiche Nickipuppen

- individuelle Unikate: zur Geburt, als Weihnachtsgeschenk, oder einfach so

Heißgeliebt und anschniegams sind diese weichen Kuschelpuppen. In diesem Kurs können 1 - 2 Kuschelpüppchen hergestellt werden, die zwischen 15 - 40 cm groß sind. Diese Gesellen haben schon viele große und kleine Leute ins Herz geschlossen. Mit frechen Grübchen, lustigen Nasen, mit und ohne Zipfelmütze und einem weichen

Nickianzug werden diese anschmiegsamen Puppen unentbehrliche Gefährten zum Trösten, Kuscheln, Einschlafen und Träumen.

Beispiexemplare sind zeitnah vor dem Kurs auf unserer Instagram-Seite zu sehen.

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

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.

262-7158

2 x Dienstag, 17.11. - 24.11.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

Ursula Jarawan

Gebühr **36,00 Euro**

zzgl. Materialkosten

Puppen für den Jahreszeitentisch für Erwachsene und Jugendliche

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 direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialkosten je nach Verbrauch. Wer hat, darf gerne Filz(-reste) mitbringen.

262-7159

2 x Mittwoch, 20.01. - 27.01.2027, 19.00 - 22.00 Uhr

Ursula Jarawan

Gebühr **36,00 Euro**

zzgl. Materialkosten



Aquarellmalerei - Grundkurs und Aufbaukurs

viel Freude mit den vielseitigen leuchtenden
Aquarellfarben

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

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, Abwisch Tuch, Küchenrolle

262-7161

4 x Dienstag, 06.10. - 27.10.2026, 18.30 - 21.00 Uhr

Egon Bohnet

Gebühr **64,00 Euro**

zzgl. Material

262-7164

4 x Dienstag, 12.01. - 02.02.2027, 19.00 - 21.00 Uhr

Egon Bohnet

Gebühr **51,20 Euro**

zzgl. Material

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. Dabei werden die speziellen Wachsfarben mit einem Maleisen (einem speziellen Bügeleisen), Pen, Schwamm oder einer Encausticplatte heißflüssig auf den Malgrund aufgetragen.

Es lassen sich realistische und auch abstrakte Bilder erschaffen, und ebenso Grußkarten zu verschiedensten Feiertagen gestalten.

Die Künstler schufen schon im Altertum damit Bilder von einer nahezu unheimlichen Lebendigkeit. Alles, was wir heute über die Encaustic-Kunst wissen, stammt aus uralten schriftlichen Überlieferungen. Umso schöner ist es, dass uns in der Zeit eines nüchternen Rationalismus diese wunderbare, uralte Maltechnik mit ihren magisch leuchtenden Farben auf eine Reise in die Phantasie begleiten kann. 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 und gesondert abgerechnet (ca. 10.- €)

262-7162

3 x Donnerstag, 12.11. - 26.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Egon Bohnet

Gebühr **38,40 Euro**

zzgl. Material

262-7163

4 x Dienstag, 03.11. - 24.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Egon Bohnet

Gebühr **51,20 Euro**

zzgl. Material

262-7166

3 x Mittwoch, 20.01. - 03.02.2027, 19.00 - 21.00 Uhr

Egon Bohnet

Gebühr **38,40 Euro**

zzgl. Material

Experimentelles und meditatives Malen mit verschiedensten 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 Strukturstoffe, Naturmaterialien, Bauschutt, Sande, kleine Bastelteile, 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 Zahnschachtel 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 (ca. 10.-€).

Bitte mitbringen: Acrylpinsel, Acrylfarben und/oder Aquarellfarben, entsprechende Kleidung.

262-7165

4 x Donnerstag, 21.01. - 18.02.2027, 19.00 - 21.00 Uhr

Egon Bohnet

Gebühr **51,20 Euro**

zzgl. Material

NÄHEN, STRICKEN, HÄKELN

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)

262-7402

Montag, 21.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 05.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 19.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 09.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 23.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 07.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 18.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 01.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

Angelika Lang

Gebühr **153,60 Euro**

262-7403

Mittwoch, 16.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 04.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 18.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 02.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 13.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 27.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

Angelika Lang

Gebühr **153,60 Euro**

262-7404

Donnerstag, 17.09.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 01.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 15.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 05.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 19.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 03.12.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 14.01.2027, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 28.01.2027, 09:00 - 12:00 Uhr

Angelika Lang

Gebühr **153,60 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)

262-7423

Freitag, 25.09.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 09.10.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 23.10.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 06.11.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 20.11.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 15.01.2027, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 29.01.2027, 19:30 - 21:45 Uhr

Eva Lauk

Gebühr **100,80 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.

262-7424

Dienstag, 06.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 13.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 10.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 01.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 08.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Karin Mäule

Gebühr **86,40 Euro**

262-7425

Dienstag, 05.01.2027, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 12.01.2027, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 02.02.2027, 18:30 - 20:45 Uhr

Dienstag, 09.02.2027, 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)

262-7440

Mittwoch, 23.09.2026, 09:00 - 11:15 Uhr
Mittwoch, 14.10.2026, 09:00 - 11:15 Uhr
Mittwoch, 21.10.2026, 09:00 - 11:15 Uhr
Mittwoch, 04.11.2026, 09:00 - 11:15 Uhr
Mittwoch, 18.11.2026, 09:00 - 11:15 Uhr
Mittwoch, 13.01.2027, 09:00 - 11:15 Uhr
Mittwoch, 27.01.2027, 09:00 - 11:15 Uhr
Eva Lauk

Gebühr **100,80 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

262-7441

Donnerstag, 24.09.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 08.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 22.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 05.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 14.01.2027, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 28.01.2027, 09:00 - 12:00 Uhr
Eva Lauk

Gebühr **134,40 Euro**

ERNÄHRUNG, HEILPFLANZEN

Heilpflanzenspaziergang rund um Beuren „Herbst“

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

Treffpunkt: Beuren, In den Herbstwiesen, Treffpunkt Freilichtmuseum Parkplatz

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

262-8101

Sonntag, 20.09.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Rainer Teschner

Gebühr **12,00 Euro**



Gesunde Ernährung mit hochwertigen Essigen und Ölen

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

Die Lebensmittelkosten werden gesondert im Kurs abgerechnet.

262-8110

Donnerstag, 08.10.2026, 19.30 - 22.15 Uhr
M. Schmelz LiquVino

Gebühr **17,60 Euro**
zzgl. 5,- € Lebensmittel

262-8111

Donnerstag, 22.10.2026, 19.30 - 22.15 Uhr
M. Schmelz LiquVino

Gebühr **17,60 Euro**
zzgl. 5,- € Lebensmittel

Safranernte, das besondere Erlebnis Safranbau im Lenninger Tal

Eine einmalige Gelegenheit in unseren Breitengraden: Du erhältst einen direkten Einblick in den Safranbau im Lenninger Tal, bist bei der Ernte im Freien dabei, und zum Abschluss gibt es feinstes Safranwasser und Safranhefezopf – also ein Genuss für alle Sinne!

Bitte mitbringen: Bitte die Kleidung den Wetterbedingungen anpassen, da wir in der Natur sind.

262-8150

Freitag, 09.10.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Beate Margarete Bientzle
Treffpunkt: Unterlenningen, Edeka-/Aldi-Parkplatz

Gebühr **15,00 Euro**

KOCHEN UND BACKEN

Türkische Küche im September

Manti - türkische Maultaschen

Gemeinsam bereiten wir an diesem Abend ein beliebtes türkisches Rezept wie Manti/Maultaschen zu.

Wir lernen typische Zutaten kennen und genießen gemeinsam die Ergebnisse in entspannter Runde.

Die Rezepte lassen sich leicht zu Hause nach kochen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8210

Donnerstag, 17.09.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Fatma Bilici, Aysegül Bilican

Gebühr **30,00 Euro**
inkl. 10 Euro Lebensmittelgebühr

Türkische Küche im Oktober

Pide und Baklava

Gemeinsam bereiten wir an diesem Abend ein beliebtes türkisches Gericht zu: Pide in zwei Variationen – einmal mit Hackfleisch – und einmal mit Käsefüllung.

Als süßen Abschluss genießen wir Baklava/Gebäck aus Filoteig.

Wir lernen typische Zutaten kennen und genießen gemeinsam die Ergebnisse in entspannter Runde.

Die Rezepte lassen sich leicht zu Hause nach kochen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8211

Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Fatma Bilici, Aysegül Bilican

Gebühr **30,00 Euro**
inkl. 10 Euro Lebensmittelgebühr

Türkische Küche im November

Mücver/Zucchini-Fladen, Cacik/Joghurt-Gurken-Dip, Kisir/Bulgursalat, Pogaca/Teigtaschen mit Käsefüllung

Gemeinsam bereiten wir an diesem Abend beliebte türkische Vorspeisen zu: Mücver/Zucchini-Fladen, Cacik/Joghurt-Gurken-Dip, Kisir/Bulgursalat sowie Pogaca/Teigtaschen mit Käsefüllung.

Wir lernen typische Zutaten kennen und genießen gemeinsam die Ergebnisse in entspannter Runde.

Die Rezepte lassen sich leicht zu Hause nach kochen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8212

Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Fatma Bilici, Aysegül Bilican

Gebühr **30,00 Euro**

inkl. 10 Euro Lebensmittelgebühr

Japanisches Menü

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Erleben Sie die japanische Küche hautnah und bereiten Sie ein komplettes Menü zu: Sushi, aromatische Miso-Suppe, 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

262-8215

Dienstag, 22.09.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Christine Vogel

Gebühr **30,00 Euro**

inkl. 10 Euro Lebensmittelkosten



Sommerrollen – frisch, leicht und vielseitig

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

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 Esstisch 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

262-8216

Freitag, 25.09.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Christine Vogel

Gebühr **22,40 Euro**

inkl. 9 Euro Lebensmittelkosten

Thailändische Küche – Aromatisch, frisch und einfach köstlich!

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

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

262-8217

Mittwoch, 30.09.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Christine Vogel

Gebühr **31,00 Euro**

inkl. 11 Euro Lebensmittelkosten

Indische Currys – würzig, bunt und voller Geschmack!

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

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

262-8218

Dienstag, 20.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Christine Vogel

Gebühr **31,00 Euro**

inkl. 11 Euro Lebensmittelkosten

Dumplings – Chinesische Teigtaschen, frisch gedämpft

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Entdeckt die Kunst der chinesischen Dumplings: zarte Teigtaschen, gefüllt mit Fleisch oder Meeresfrüchten und schonend im Bambus-Steamer gedämpft. In diesem Kurs lernt Ihr, Schritt für Schritt die Füllungen zuzubereiten, aromatisch zu würzen und die Teigtaschen kunstvoll zu formen. Lebensmittelkosten in Höhe von 9,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8219

Montag, 02.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Christine Vogel

Gebühr **29,00 Euro**

inkl. 9 Euro Lebensmittelkosten

Lust auf Tempura-Sushi?

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

In diesem Sushi Kurs lernt Ihr Maki Rollen zu machen. Dazu verwenden wir frischen Fisch, knackiges Gemüse und viele andere Zutaten. Vegetarische oder vegane Varianten sind deshalb problemlos möglich. Die Sushi werden dann mit einer knusprigen Panade ummantelt, frittiert und im Anschluss gleich warm gegessen: Ein japanischer Hochgenuss!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8220

Mittwoch, 04.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Christine Vogel

Gebühr **30,00 Euro**

inkl. 10 Euro Lebensmittelkosten

Thailändische vegane Küche

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

An diesem Abend kochen wir gemeinsam ein 4-gängiges, sehr vielseitiges thailändisches veganes Menü und genießen es im Anschluss gemeinsam. Die Lebensmittelkosten für die knackigen, frischen Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8221

Dienstag, 10.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Christine Vogel

Gebühr **29,00 Euro**
inkl. 9 Euro Lebensmittelkosten

Veganes und vegetarisches Sushi

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

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.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8222

Dienstag, 08.12.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Christine Vogel

Gebühr **21,40 Euro**
inkl. 8 Euro Lebensmittelkosten

Indonesische Küche

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

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

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8223

Dienstag, 12.01.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Christine Vogel

Gebühr **32,00 Euro**
inkl. 12 Euro Lebensmittelkosten

Singapurianische Küche

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Probiert doch mal etwas Neues aus!

Laksa, das Nationalgericht von Singapur:

Singapur Nudeln, Fischbällchen und Dumplings, dazu die typischen Gewürzweiten und eine nette asiatische Atmosphäre rund um den Esstisch.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8224

Freitag, 15.01.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Christine Vogel

Gebühr **32,00 Euro**
inkl. 12 Euro Lebensmittelkosten



Lust auf Tempura-Sushi?

Ein Kochabend für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

In diesem Sushi Kurs lernt Ihr Maki Rollen zu machen. Dazu verwenden wir frischen Fisch, knackiges Gemüse und viele andere Zutaten. Vegetarische oder vegane Varianten sind deshalb problemlos möglich. Die Sushi werden dann mit einer knusprigen Panade ummantelt, frittiert und im Anschluss gleich warm gegessen: Ein japanischer Hochgenuss!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

262-8225

Dienstag, 19.01.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Christine Vogel

Gebühr **30,00 Euro**
inkl. 10 Euro Lebensmittelkosten



50%
Ermäßigung
mit dem Stadtpass
Kirchheim u. Teck

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

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