

Herzlich willkommen!  
Schön, dass Sie da sind.



Stöbern Sie durch unser Programm und lassen Sie sich von neuen und bewährten Kursangeboten inspirieren.

Schauen Sie regelmäßig auf unserer Homepage vorbei. Wir erweitern stets unser Programm mit neuen Angeboten.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Ihr Team der Familienbildungsstätte Filderstadt

## Familie ist Vielfalt – Wir schaffen Raum für Entwicklung und Begegnung

Stand 23.7.2024



### Vor der Geburt

#### Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

Die Termine finden regelmäßig nach individueller Vereinbarung, im Zeitraum von Oktober 2024 bis Februar 2025 statt.

Akupunktur zur Geburtsvorbereitung verkürzt die Geburtsdauer (Eröffnungsperiode) um durchschnittlich bis zu zwei- drei Stunden, wirkt entspannend und ausgleichend. Dies bestätigen mehrere Untersuchungen.

Ab der 36+0 SSW kann bei bis dahin unkompliziertem Verlauf der Schwangerschaft bis zum Entbindungstermin und darüber hinaus, einmal wöchentlich, 20 min, akupunktiert werden.

Anmeldungen bitte direkt über [silvanabraun-hebamme@web.de](mailto:silvanabraun-hebamme@web.de)

Kosten 22€ per Überweisung oder Paypal.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Trinken

#### 11510

Silvana Braun-Schöttle, Hebamme, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

wöchentlich dienstags, 12.00-13.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3

#### Geburtsvorbereitung für Mamas ab dem 2. Kind

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die schon ein oder mehrere Kinder haben. Er soll einerseits Ruhe und Zeit für die aktuelle Schwangerschaft ermöglichen, da diese meist viel zu kurz kommt, andererseits ist hier Platz für Themen, die besonders für Mehrgebärende interessant sind.

Bitte mitbringen: Versichertenkarte, bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch, dicke Socken

#### 1152C

Silvana Braun-Schöttle, Hebamme, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

4 x Do., 16.01./ 23.01./ 30.01./ 06.02.2025, 9.00-11.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3

#### Yoga in der Schwangerschaft (ab der 13. SSW)

Yoga in der Schwangerschaft eignet sich wunderbar zur Vorbereitung auf die Geburt. Durch gezielte Asanas (Körperübungen), Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen wirst du gut auf die Geburt und die Wehen vorbereitet. Die Bindung zu deinem Baby wird gestärkt und ganz nebenbei wird deine Fitness und Beweglichkeit während der ganzen 9 Monate verbessert. Erfahrungen und Tipps zur Schwangerschaft und Geburt, sowie der Austausch untereinander runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: Yogamatte und Yogablock (wenn vorhanden), Decke, warme Socken, Getränk

#### 1153C

Tanja Neumaier, Yogalehrerin

5 x Do., 10.10. -14.11.2024, 16.30-17.45 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3

€ 60

#### 1154C

Tanja Neumaier, Yogalehrerin

5 x Do., 21.11. -19.12.2024, 16.30-17.45 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3

€ 60

#### 1155C

Tanja Neumaier, Yogalehrerin

5 x Do., 9.1. -6.2.2025, 16.30-17.45 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3

€ 60

#### 1156C

Tanja Neumaier, Yogalehrerin

5 x Do., 13.2. -20.3.2025, 16.30-17.45 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3  
€ 60

## Nach der Geburt

### Rückbildungsgymnastik am Montagabend

Sie möchten nach der Geburt Ihres Kindes etwas für sich, die Kräftigung von Beckenboden, Bauch und Rücken tun und Ihr Bewusstsein für eine Beckenboden schonende Bewegung im Alltag sensibilisieren? Hier stärken Sie sich mit zahlreichen Spannungs- und Entspannungsübungen und lernen andere Mütter kennen.

Die Geburt sollte zum Kursbeginn ca. 8-16 Wochen zurückliegen. Sie erhalten von uns eine Bestätigung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen können. Dieser Kurs wird nicht direkt mit den Kassen abgerechnet. Im Zweifelsfall bitte vorab bei Ihrer Krankenkasse nachfragen, ob diese die Kursgebühren erstatten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk

#### 1201C

Anna Kathrin von Taboritzki, Hebamme, Kursleiterin nach dem BeBo Konzept  
8 x Mo., 9.9. -4.11.2024, 17.15-18.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 128

#### 1202C

Anna Kathrin von Taboritzki, Hebamme, Kursleiterin nach dem BeBo Konzept  
8 x Mo., 18.11.2024 -10.2.2025, 17.15-18.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 128

### Yoga zur Rückbildung (ab ca. 6-8 Wochen nach der Geburt)

Nach der Geburt hilft dir ganzheitliches Yoga schnell wieder fit zu werden, körperlich wie auch mental. Durch die Asanas (Körperübungen) wird dein Körper wieder gekräftigt und die Bauchmuskulatur und der Beckenboden langsam wieder aufgebaut. Durch Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen findest du wieder zu dir. Du bekommst mehr Lebensenergie und eine innere Ausgeglichenheit, die dich gut durch den Alltag mit Baby bringen. Ein Teil der Stunde ist der Erfahrungsaustausch, bei dem du Tipps zum Stillen und rund um dein Baby bekommst.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Yogablock (wenn vorhanden). Decke, warme Socken, Getränk

#### 1203C

Tanja Neumaier, Yogalehrerin  
5 x Do., 10.10. -14.11.2024, 18.00-19.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3  
€ 60  
2

#### 1204C

Tanja Neumaier, Yogalehrerin  
5 x Do., 21.11. -19.12.2024, 18.00-19.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3  
€ 60

#### 1205C

Tanja Neumaier, Yogalehrerin  
5 x Do., 9.1. -6.2.2025, 18.00-19.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3  
€ 60

#### 1206C

Tanja Neumaier, Yogalehrerin  
5 x Do., 13.2. -20.3.2025, 18.00-19.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3  
€ 60



## Vorträge und Seminare

### Kinder lernen aus den Folgen

oder wie wir aus den alltäglichen Machtkämpfen mit unseren Kindern aussteigen!

Wer kennt sie nicht, die alltäglichen kleinen und großen Kämpfe mit unseren Kindern, bei denen es eigentlich keine Sieger gibt.

Welche Bedürfnisse dahinterstecken, und wie wir uns mit Hilfe von folgerichtigem Verhalten viel Schimpfen und Strafen sparen können, wird Inhalt dieses Abends sein. Bitte mitbringen: Schreibzeug

#### 1101C

Sandra Knauber, Systemische Familien- und Paartherapeutin (SG), Systemische Supervisorin (SG)  
Di., 15.10.2024, 19.00-21.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 13

### In der Hitze des Zorns

Von kleinen Wutzwergen, Zornigeln und Motzkühen

Wut und Zorn sind die Emotionen, die für uns und unsere Kinder am schwersten zu kontrollieren sind und ein Familienleben am nachhaltigsten stören können.

Wie wir Kindern helfen einen guten Umgang mit diesen Gefühlen zu erlernen und dabei selbst gute Vorbilder sein können, wollen wir uns gemeinsam an diesem Abend anschauen.

#### 1102C

Sandra Knauber, Systemische Familien- und Paartherapeutin (SG), Systemische Supervisorin (SG)  
Mi., 15.1.2025, 19.00-21.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 13

### ONLINE Sterben und Tod - (k)ein Thema für Kinder?

Kinder begegnen dem Thema Tod und Sterben meist noch sehr offen, unverfänglich oder auch neugierig. Spielerisch gehen sie mit dem ganzen Thema um. Das geht soweit, dass sie manchmal sogar spielen: "Jetzt bist du mal tot!" Erwachsene sind sich oft unsicher, wie sie in solchen Situationen reagieren sollen und wie sie mit Kindern über Tod und Trauer reden können.

An diesem Abend wird das Thema zunächst aus entwicklungspsychologischer Sicht beleuchtet. Anschließend werden praktische Möglichkeiten gezeigt. Passend zum Thema werden Kinder- und Bilderbücher vorgestellt.

Sie bekommen von allen Inhalten ein Skript.

Kooperation mit Evangelische Bildung Reutlingen und FBA Metzingen

Bitte beachten: Anmeldung erfolgt über die Evangelische Bildung Reutlingen mit der Kursnr. H244031 unter <https://www.evangelische-bildung-reutlingen.de/>

#### 1107CO

Martina Liebendörfer, Dipl.-Pädagogin, freiberufliche Referentin für Frühpädagogik und frühkindliche religiöse Bildung, Au  
Mi., 25.9.2024, 20.00-21.30 Uhr  
Zoom KL Online-Kursraum  
€ 10

### ONLINE Alle Jahre wieder Die Advents- und Weihnachtszeit in der Familie gestalten und leben

Viele Bräuche und Rituale haben in der Advents- und Weihnachtszeit ihren festen Platz. Da geht es um Adventskalender, Adventskranz, Weihnachtsbaum, Kerzen, Lichter und natürlich die Weihnachtskrippe mit der biblischen Geschichte und der Geburt Jesu als Grundlage für das Weihnachtsfest. An diesem Abend werden viele konkrete Praxisvorschläge (Lieder, Fingerspiele, Geschichten, Kreativideen ...) vorgestellt, die zum Teil auch schon mit ganz kleinen Kindern in der Familie durchführbar sind. Passend zum Thema werden Kinder- und Bilderbücher vorgestellt.

Sie bekommen von allen Inhalten ein Skript.

Kooperation mit Evangelische Bildung Reutlingen und FBA Metzingen  
Anmeldung bei uns unter [www.fbs-filderstadt.de](http://www.fbs-filderstadt.de)

#### 1108CO

Martina Liebendörfer, Dipl.-Pädagogin, freiberufliche Referentin für Frühpädagogik und frühkindliche religiöse Bildung, Au  
Do., 7.11.2024, 20.00-21.30 Uhr  
Zoom Online-Kursraum 4  
€ 10

### ONLINE Die Osterzeit in der Familie gestalten und erleben

Zum Glück gibt es Ostern!

Selbstverständlich feiern wir Weihnachten. Aber wie gehen wir mit Ostern um? Wie gestalten wir die Osterzeit mit den Kindern in der Familie? Wie kann die eigentliche Ostergeschichte erlebt werden? Welche Rituale und Bräuche können mit Kindern gestaltet werden? Sie werden konkrete, ganz praktische Vorschläge zur Umsetzung in der Familie bekommen: Einfachste Gestaltungsideen, kleine Geschichten, Lieder, Fingerspiele, Literaturvorschläge und weitere Tipps rund um Osterhasengeschichten und die biblische Geschichte rund um Jesus.

Sie bekommen von allen Inhalten ein Skript.

Kooperation mit Evangelische Bildung Reutlingen und FBA Metzingen

Bitte beachten: Anmeldung erfolgt über die Evangelische Bildung Reutlingen mit der Kursnr. F254031 unter <https://www.evangelische-bildung-reutlingen.de/>

#### 1109CO

Martina Liebendörfer, Dipl.-Pädagogin, freiberufliche Referentin für Frühpädagogik und frühkindliche religiöse Bildung, Au  
Mo., 17.2.2025, 20.00-21.30 Uhr  
Zoom KL Online-Kursraum  
€ 10

### Bilinguale und mehrsprachige Kinder: Chancen und Herausforderungen

Vortrag, Diskussion und Erfahrungsaustausch für Eltern und Großeltern. Folgende Themen werden beleuchtet:

-Entwicklungsphasen und Sprachentwicklung bei Kindern: psychologische und physiologische Aspekte

-Unterschiedliche Modelle des Spracherwerbs beim Kind: Muttersprache, Erstsprache, zweite und weitere Muttersprache

-Praktische Erfahrungen und Meinungsaustausch, Diskussion

#### 1116C

Elena Gutzmann  
1 x Mi., 16.10.2024, 19.00-21.15 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum  
€ 13

### **Kinder - Zahngesundheit - wie können wir sie positiv beeinflussen**

Vortrag, Diskussion und Erfahrungsaustausch für Eltern und Großeltern. Folgende Themen werden beleuchtet:

- Entwicklung des menschlichen Zahnapparats verständlich und nachvollziehbar erklärt
- Wie trägt Ernährung zur Zahngesundheit bei?
- Vorsorgeuntersuchungen und Unterstützung bei der Krankenversicherung
- zum ersten Mal beim Zahnarzt
- Zahnhygiene bei Kindern
- schlechte Angewohnheiten, die den Zahnapparat gefährden: Daumen lutschen, Stifte kauen...
- Kieferorthopädische Untersuchung und Behandlung
- Gesunde Zähne lebenslang

1117C

Elena Gutzmann  
1 x Di., 3.12.2024, 19.00-21.15 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum  
€ 13

### **Hilf mir es selbst zu tun - Pädagogisches Konzept Maria Montessori - Eine vorbereitete Umgebung als Möglichkeit für eine individuelle Förderung und Entwicklung des Kindes**

Vortrag, Diskussion und Erfahrungsaustausch für Eltern und Großeltern. Folgende Themen werden beleuchtet:

- Maria Montessori - Persönlichkeit und Konzept
- Vorbereitete Umgebung als Voraussetzung und Möglichkeit für eine harmonische Entwicklung und individuelle Förderung des Kindes
- Montessori Einrichtungen in Deutschland und weltweit: Spielgruppen, Kindergärten, Schulen
- Materialien und Methoden nach dem Montessori Konzept, altersgerecht für Kinder, auf für zu Hause

1118C

Elena Gutzmann  
1 x Di., 14.1.2025, 19.00-20.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum  
€ 13

### **Picky Eating - Hilfe, mein Kind will nichts essen!**

Vortrag, Diskussion und Erfahrungsaustausch für Eltern und Großeltern mit Kindern von 1 - 6 Jahren. Folgende Themen werden erläutert:

Was passiert, wenn mein Kind nur noch Nudeln isst?

4

Erhält mein Kind alle Nährstoffe?

Warum entscheiden sich Kinder für bestimmte Lebensmittel?

Der richtige Umgang mit wählerischen Essern: Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu unterstützen - und was sollten sie vermeiden?

1119C

Nanine Roth  
1 x Do., 10.10.2024, 18.00-20.00 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 13

### **Vegan als Familie**

Vortrag, Diskussion und Erfahrungsaustausch für Eltern und Großeltern. Folgende Themen werden erläutert:

Vegan in sensiblen Lebensphasen: Schwangerschaft, Beikostzeit und Stillzeit

gesundheitliche Vorteile und potentiell kritische Nährstoffe

essentielle Lebensmittelgruppen und Supplementen

1120C

Nanine Roth  
1 x Do., 7.11.2024, 18.00-20.00 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 13

### **Fit&gesund: So geht vegan!**

Vortrag, Diskussion und Erfahrungsaustausch für Eltern und Großeltern. Folgende Themen werden erläutert:

Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise in jedem Alter

gesundheitliche Vorteile

potentiell kritische Nährstoffe

essentielle Lebensmittelgruppen und Supplemente

5110C

Nanine Roth  
1 x Do., 14.11.2024, 18.00-20.00 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 13

### **FAMILY CLICK - Patchworkfamilie - was neue Familiensysteme brauchen, um zu wachsen**

Nach einer Trennung, Scheidung oder einem Verlust der Partnerin/des Partners bist du in einer (neuen) Partnerschaft und fragst dich nun wie dein Familiensystem in dieser neuen Situation wachsen kann. Wir wollen bei Family Click über die neu gewonnenen Beziehungen zwischen Kindern und Bonus-Papas/Mamas sprechen:



Welche Rollen(-erwartungen) gehen mit dieser Veränderung einher? Wo besteht Konfliktpotenzial? Und wie kannst du mit deiner Loyalität zu den eigenen Kindern in dieser erweiterten Familiensituation umgehen? Unser Web-Talk bietet einen fachlichen Input in das Thema und gibt Zeit und Raum für Austausch und deine Fragen.

Referentin: Sibylle Patriarca, Diplom-Sozialpädagogin, zertifizierte Elternberaterin, Referentin der Evang. Bildung Reutlingen

Der Link zum allgemeinen Teaser von FAMILY CLICK:

[https://www.youtube.com/watch?v=jrYb\\_zpjENo](https://www.youtube.com/watch?v=jrYb_zpjENo)

Zugangslink für FAMILY CLICK: Raum geöffnet ab 20 Uhr  
<https://zoom.us/j/91616385098?pwd=M2N6UFlDaGMvNHphNmd6c2hZdlltZz09>

### 1110C

Family Click

Mo., 18.11.2024, 20.15-21.45 Uhr

Zoom LEF Online-Kursraum

Kostenfrei

## Infoabend Stillen für Schwangere - Onlinevortrag

Kooperationsveranstaltung mit dem Haus der Familie Nürtingen

Heutzutage haben viele Eltern noch nie ein Baby auf dem Arm gehalten, bevor sie ihr eigenes Baby nach der Geburt in den Arm gelegt bekommen. Sie sind daher häufig entsprechend verunsichert und haben keine oder falsche Vorstellungen vom Leben mit einem Baby. "Ich will stillen - wenn es klappt" so lautet oft die Aussage von Schwangeren. Jedoch könnte bereits vor der Geburt durch gezielte und korrekte Information, durch Bestärkung der elterlichen Gefühle und Kompetenz vermieden werden, dass Unsicherheiten und Stillprobleme überhaupt entstehen. Menschen lernen durch Beobachten und Nachahmen. Das gilt auch fürs Stillen und das Leben mit einem Baby. So „lernten“ früher Kinder von der eigenen Mutter, aber auch Familienangehörigen, Nachbarn, Freunden ganz nebenbei und unbewusst, wie das Leben mit einem Neugeborenen sein kann. Anstrengend, herausfordernd, mit Höhen und Tiefen. Säuglinge haben aber auch Reflexe und ein großes Wissen für das „Leben draußen“. Diese gilt es zu respektieren und zu nutzen damit es allen gut geht. Wenn Sie also schwangere Eltern sind und Ihr Kind gerne stillen möchten, aber viele Fragen haben, unsicher sind, sich wegen etwas Sorgen machen oder sich einfach informieren möchten, dann laden wir Sie - gerne mit Partner:in - herzlich zu diesem Stillinformationsabend ein.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Haus der Familie Nürtingen.

Die Anmeldung erfolgt direkt mit der Kursnummer 242-1341-O beim Haus der Familie Nürtingen  
<https://www.hdf-nuertingen.de/>

### 1103C

Charlotte Spieth-Hassel

Mi., 2.10.2024, 19.00-21.00 Uhr

extern

€ 13

## Kinder und Medien: "Wie viel Fernsehen, Computer & Co verträgt mein Kind?"

Medien, wie das Fernsehen, der PC, Konsole und andere, sind heutzutage Bestandteil im Leben von beinahe jeder Familie. So spielen diese Medien auch für Kinder eine entsprechende Rolle und Eltern sind gezwungen, sich mit diesen Einflüssen auseinander zu setzen.

Welchen Einfluss haben Fernsehen und andere Medien auf (m)ein Kind? Was ist (m)einem Kind alters- und entwicklungsbedingt zuträglich und zumutbar und was nicht? Wo und wie muss ich als Mutter/Vater hinsichtlich des Fernsehkonsums und anderer Medien Grenzen setzen? Wie verhalte ich mich als Elternteil, wenn mein Kind durch eine Fernsehsendung/ein Konsolen-Spiel o.ä. verunsichert und verängstigt wird bzw. wurde? Was mache ich, wenn mein Kind von Sendungen bzw. Spielen fasziniert ist, die ich als Vater/Mutter für ungeeignet halte, beispielsweise weil sie Aggression und Gewalt beinhalten? Was muss ich über die verschiedenen Medien im allgemeinen und deren Wirkung auf Kinder im Besonderen wissen, um meinem Kind sicher und souverän einen angemessenen Umgang damit vermitteln zu können?

Diese und auch alle weiteren Fragen, welche Sie an diesem Abend mitbringen, wollen wir gemeinsam erörtern.

### 3103C

Rita Landenberger, Sozialpädagogin, Familientherapeutin

Mi., 13.11.2024, 20.00-22.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1

€ 13

## Kinder brauchen Regeln und Grenzen

Konsequente Erziehung - Kinder brauchen verlässliche Regeln und Grenzen

Erziehung erfordert heutzutage von den Eltern ein hohes Maß an Flexibilität einerseits, sowie an Konsequenz andererseits. Kinder sollen zur "Lebenstauglichkeit" erzogen werden.

Dies bedeutet: Erziehung zu Selbständigkeit und Ich-Stärke, zu Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen in der heutigen Leistungs- und Wettbewerbsgesellschaft. Gleichzeitig sollen den Kindern jedoch auch soziale Fähigkeiten und Verhaltensweisen, wie beispielsweise Einfühlungsvermögen, Rücksichtnahme, Kompromiss- und Kooperationsfähigkeit vermittelt werden. Wie

können Eltern ihre Kinder in diesem Sinne begleiten und beiden Erziehungskomponenten gleichermaßen gerecht werden?

Anhand konkreter Situationen aus dem familiären Alltag möchte ich für Eltern und Kinder gangbare und akzeptable Wege aufzeigen:

In welchen Lebensbereichen sollten Eltern ihren Kindern altersangemessene Freiräume zugestehen und wo ihnen Grenzen setzen?

Wie können Regeln und Grenzen wirkungsvoll vermittelt werden, damit diese auch tatsächlich von den Kindern angenommen und eingehalten werden?

### 1113C

Rita Landenberger, Sozialpädagogin,  
Familientherapeutin

Di., 24.9.2024, 20.00-22.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum  
1

€ 13

## Wenn vieles zu viel wird- Mental Load

Frauen im Umgang mit ihren Alltags- und Mehrfachbelastungen

Themen an diesem Abend:

Definitionen von Eu-Stress/Di-Stress u. „Burn-Out sowie mögliche Symptome auf psychischer, mentaler und physischer Ebene

Ursachen die zu einem Burn-Out führen können (Glaubenssätze, nicht Verarbeitetes, e.t.c., resultierend aus der Herkunftsfamilie, eigene, familiäre und gesellschaftliche Rollenanforderungen in der heutigen Zeit, e.t.c.)

Die 10 Vorstufen des Burn-Out

Der Aspekt des Perfektionismus und was sich dahinter verbirgt

Die feine Linie zwischen: wobei arbeite ich für mich und wobei arbeite ich gegen mich?

Meine Beziehung zu/mit mir selbst/meinem Inneren Kind, meine individuelle Belastbarkeit im Zusammenhang mit meinem Umgang mit Stress, Erwartungen, Anforderungen, die ich an mich stelle, die an mich gestellt werden, („Wir müssen uns nicht alles gefallen lassen, auch nicht von uns selbst)

Wege der Stressbewältigung auf physischer, mentaler und emotionaler Ebene – allgemein wie auch auf die individuelle Situation zugeschnitten: Selbstverpflichtung – Selbstermächtigung – Selbstbestimmung versus(vermeintlicher) Fremdbestimmung

Meine individuelle Konfliktpotentialliste und was kann/möchte/werde ich anhand meiner Erkenntnisse aus dem Kurs genauer analysieren/angehen/mein erster Schritt?

### 1114C

6

Rita Landenberger, Sozialpädagogin,  
Familientherapeutin

Do., 23.1.2025, 20.00-22.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum  
1

€ 13

## Mamma Mia! So rockst du deine Finanzen in jeder Lebensphase

Finanzielle Unabhängigkeit und finanzielle Gleichberechtigung bleibt bei vielen Müttern ein ferner Traum. Unsere Gesellschaft erwartet, dass Frauen sich um die Kinder und den Haushalt kümmern - und dafür Karriere und finanzielle Freiheit opfern.

Aber das muss nicht sein! In diesem Vortrag wird der Kursleiter dich darauf aufmerksam machen, warum es so wichtig ist, dass du deine finanzielle Zukunft selbst in die Hand nimmst.

Finanzielle Unabhängigkeit bietet dir Sicherheit und ist ein wesentlicher Bestandteil eines stabilen und erfüllten Lebens. Außerdem zeigt dir der Kursleiter, welche Schritte du gehen kannst, um Kinderbetreuung, Elternzeit und finanzielle Selbstbestimmung zu vereinen.

### 1115C

Marc Bischoff

Di., 8.10.2024, 18.00-19.30 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum  
1

€ 2

## Mein Kind will nicht essen!

Für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren

„Ess‘ doch noch ein Löffelchen für die Mama und ein Löffelchen für den Papa“ - wenn Kinder beim Thema Essen wählerisch oder einseitig sind, kann dies zu einer Verunsicherung bei Eltern führen. Im schlimmsten Fall wird das Essen zu einer wahren Belastungsprobe, wenn dies durch das Kind verweigert wird. Es entstehen Sorgen um die Gesundheit, das Wachstum und die Entwicklung des Kindes. Doch wie kann ich mein Kind unterstützen, dass mein Kind die Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen und an gemeinsamen Familienmahlzeiten teilnehmen möchte?

In dieser Veranstaltung soll Ihnen aufgezeigt werden, warum das Autonomiebedürfnis des Kindes eine entscheidende Rolle spielt; welche Gründe es dafür gibt, dass Kinder nicht essen möchten und wie Sie in Ihrer Vorbildfunktion als Eltern mit dieser Thematik umgehen können.

Bitte mitbringen:

### 2103C

Matthias Twardon, Sozialpädagoge/ Mediator/ Coach

1 x Mo., 23.9.2024, 19.00-21.00 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 13

## Wie Eltern ihr Kind durch eine sichere Bindung stärken!

### Für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren

Wenn Kinder eine sichere Bindung und Beziehung zu ihren Eltern haben, haben sie die besten Voraussetzungen gut aufwachsen zu können und sich zu entwickeln. Das Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit und menschlicher Nähe ist bei Säuglingen von Geburt an vorhanden. Doch wie entwickelt sich die Beziehung im Laufe der Kindheit? Welche Verhaltensweisen können die Beziehung zu den Kindern fördern? Welche Auswirkungen hat eine sichere Bindung für die Entwicklung und die Erziehung der Kinder? Und an welchen Stellen wird die Beziehung zum eigenen Kind herausfordernd? In dieser Veranstaltung soll gemeinsam mit Ihnen betrachtet werden, welches Bild vom Kind und welche Haltung wichtig ist, um gut mit dem Kind interagieren zu können. Außerdem soll betrachtet werden, wie Ihnen der Beziehungsaufbau im Alltag gelingen kann, warum das Ur-Vertrauen des Kindes eine entscheidende Rolle spielt und wie sich der eigene biografische Hintergrund auf die Beziehungsgestaltung zum eigenen Kind auswirken kann.

#### 2104CO

Matthias Twardon, Sozialpädagoge/ Mediator/ Coach  
1 x Di., 10.12.2024, 19.00-21.00 Uhr  
Zoom Online-Kursraum 4  
€ 13

## Kindliche Aggressionen im Alltag

### Für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren

Schlagen, Beißen, Treten, Kratzen – diese Verhaltensweisen treten bei Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren häufig auf. Das Verhalten richtet sich dabei nicht nur gegen andere Kinder, sondern teilweise auch gegen die eigenen Eltern. Dies führt oftmals zu Ratlosigkeit und Empörung. Doch Kindliche Aggressionen treten nicht aus Boshaftigkeit auf, sie können unterschiedliche Ursachen haben. In dieser Veranstaltung sollen Ihnen neben der Betrachtung der verschiedenen möglichen Ursachen für Kindliche Aggressionen Verhaltensweisen aufgezeigt werden, die Ihnen einen verständnisvollen und achtsamen Umgang mit Ihrem Kind ermöglichen und Ihnen im Familienalltag helfen, Ihr Kind in diesen Situationen zu erreichen und zu begleiten.

#### 2105CO

Matthias Twardon, Sozialpädagoge/ Mediator/ Coach  
1 x Mo., 8.1.2024, 19.00-21.00 Uhr  
Zoom Online-Kursraum 4  
€ 13

## Wenn die Zähne wackeln...

### - Grundschulkind verstehen und begleiten...

An diesem Abend werden wir gemeinsam über die Höhen und Tiefen der Wackelzahn - und Grundschulzeit unserer

Kinder sprechen. Was passiert in unseren Kindern? Welche Entwicklung durchlaufen sie? Wie können wir unsere Kinder in dieser aufregenden Entwicklungszeit, auch mit dem neuen Schulalltag, begleiten?

#### 4101C

Maria Abel, Eltern- und Familienberaterin, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
1 x Fr., 21.2.2025, 20.00-21.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 13

## FAMILY CLICK - Mobbing in sozialen Medien –

### Gefahren und Prävention in der digitalen Welt von Kindern und Jugendlichen

Ein erheblicher Teil der Kommunikation unter Kinder und Jugendlichen findet heute in der digitalen Welt und in den sozialen Medien statt. Leider werden damit ebenso Konflikte nicht mehr nur im persönlichen Kontakt, sondern zunehmend auch in digitaler Form ausgetragen. Dies erleichtert Mobbing und steigert sein Schädigungspotenzial enorm.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge leiden in jeder Schulklasse ein bis zwei Kinder unter fortwährenden Attacken ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler. Die Folgen für die Betroffenen sind gravierend: Leistungseinbrüche, Gewaltfantasien, sozialer Rückzug, Depressionen, Suizidgedanken und psychosomatische Reaktionen verdeutlichen die immense Belastung der Opfer.

Im Rahmen unseres Family Click Web-Talks wollen wir an diesem Abend folgenden Fragen nachgehen: Was ist Cybermobbing? Warum ist Cybermobbing so gefährlich? Welche Auswirkungen hat es auf die Opfer? Wie können wir Kinder und Jugendliche vor Cybermobbing schützen? Wo finden Betroffene Hilfe? Wie können Eltern unterstützen? Referentin: Filiz Tokat, Bildungswissenschaftlerin M.A. Bildung & Medien, Haus der Familie Heidenheim

Der Link zum allgemeinen Teaser von FAMILY CLICK:

<https://www.youtube.com/watch?v=44wQmRWooK4>

Zugangslink für FAMILY CLICK: Raum geöffnet ab 20 Uhr  
<https://zoom.us/j/91616385098?pwd=M2N6UFIDaGMyNHphNmd6c2hZdlltZz09>

#### 4103C

Family Click  
1 x Mo., 30.9.2024, 20.15-21.45 Uhr  
Zoom LEF Online-Kursraum  
Kostenfrei

## Wie geht es unserer Paarbeziehung?

### Vortrag mit Gesprächskreis

Wo ist sie geblieben, die unbeschwernte Zweisamkeit und Verliebtheit? Wie viel ungeteilte Aufmerksamkeit schenken wir noch unserer Partnerin oder unserem Partner? Was hat sich durch die Familiengründung auch z.B. in unserer erotischen Verbindung geändert? Vielen Paaren fehlt die Zeit und die Kraft im straff organisierten Berufs- und Familienalltag und fühlen sich überfordert, erschöpft, ausgebrannt. "Wir funktionieren gut, aber..." Das höre ich immer wieder in meiner Praxis.

Doch es gibt Wege und Interventionen, die trotz aller Überforderungen eine Partnerschaft gelingen und die Liebe wieder aufblühen lassen.

Sowohl Einzelne als auch paare sind herzlich willkommen.

### 7201C

Birgit Kohlhase, Dipl. Sozialpädagogin, Paarberaterin  
1 x Di., 19.11.2024, 20.00-21.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum  
€ 13

## Fortbildung: „Ich kann klatschen, stampfen, trommeln und noch mehr!“ – Musik macht Spaß

Schon ganz kleine Kinder lassen sich durch „Musik“ ansprechen, oft sogar viel leichter als durch das gesprochene Wort. Dabei erschließen sich Kinder ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen. So entdecken sie, anfangs meist zufällig, laute und leise Geräusche, unterschiedliche Klänge und Töne, verschiedene Rhythmen und Bewegungsmöglichkeiten. Nach und nach lernen sie, „Musik“ selbst zu erzeugen, koordinieren und einzusetzen.

Bei dieser Fortbildung werden wir:

Phasen der Entwicklung von Musik bei Kleinkindern, theoretische Grundlagen zum Einsatz von Musik und Methoden zur Unterstützung der Musikalität auch schon von kleinen Kindern beleuchten

Viele ganzheitliche Praxisvorschläge für den Alltag und Jahreslauf erleben: Fingerspiele, Kniereiter, Reime, Verse, Lieder, musikalische Geschichten, Tänze ...

Einfachste Musikinstrumente kennenlernen

Von den Inhalten erhalten Sie ein ausführliches Skript. Ein Büchertisch liegt zur Ansicht aus.

### 1105C

Martina Liebendörfer, Dipl.-Pädagogin, freiberufliche Referentin für Frühpädagogik und frühkindliche religiöse Bildung, Au  
1 x Do., 24.10.2024, 20.00-22.00 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 25

## "The terrible two's?" Der Onlinekurs - Kleinkinder besser verstehen

In diesem Online Kurs bekommen Eltern in 7 Terminen Werkzeuge an die Hand, um ihr Kind ab dem 1. bis zum 5. Lebensjahr besser verstehen zu können und den Alltag nach den Bedürfnissen aller Familienmitglieder zu gestalten zu können. Dabei sprechen wir über ganz typische Verhaltensweisen wie z.B. "mein Kind hört nicht auf mich/ Zähne putzen/ teilen/ trödeln..." was dahinter liegt und wie wir damit bedürfnisorientiert umgehen können.

Themen:

Einführung & neue Wege gehen

Strafen und Konsequenzen - muss das sein?

die Autonomiephase

der Morgen & Mittag

Kindergarteneingewöhnung und -Alltag

der Nachmittag und Abend

Schlussrunde

### 2101C

Maria Abel, Eltern- und Familienberaterin, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
7 x Mi., 2.10. -18.12.2024, 20.15-21.45 Uhr  
Zoom Online-Kursraum 4  
€ 70

## ONLINE Gewaltfreie Kommunikation im Alltag mit Kindern - Übungsgruppe

Die Gewaltfreie Kommunikation kann unseren Alltag und unsere Konflikte um so vieles leichter machen und die Verbindung zu mir, zu meinem Partner, meinen Kindern und anderen Mitmenschen stärken und vertiefen. Die Methodik der 4 Schritte, die in der GFK dazu angewendet wird, hilft uns auf dem Weg dorthin.

Doch ist es auch bei der 'Giraffensprache' - wie die Gewaltfreie Kommunikation liebevoll genannt wird - wie beim Erlernen einer neuen Fremdsprache: Sprechen lernen wir sie nur durchs Üben, Üben, Üben. Und genau das wollen wir in diesem Kurs gemeinsam machen. Ihr bekommt in jedem Kurs einen kurzen Input und danach geht es ans gemeinsame Üben. Dazu könnt ihr direkt eure eigenen Beispiele und Fragen aus eurem Alltag mitbringen, an vorgegebenen Beispielen arbeiten oder auch an den Situationen der Anderen lernen. Durch die monatlichen Übungseinheiten wird die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation in uns präsenter und kann Stück für Stück alte Muster ablösen.

Erste GFK-Kenntnisse (Grundhaltung und 4 Schritte) sind Voraussetzung zur Teilnahme an der Übungsgruppe.

### 1106CO

Verena Günther, Trainerin Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M.B. Rosenberg



5 x Mi., 18.9.2024 -26.2.2025, 20.00-21.30 Uhr  
Zoom Online-Kursraum 4  
€ 65

## Kooperationsangebot: babySignal - mit den Händen sprechen

Onlinekurs für Eltern von Kindern im Alter von 3 - 24 Monaten

Lange bevor Kleinkinder die ersten Worte sprechen, können sie sich über Babyzeichen konkret mitteilen. Im babySignal-Online-Kurs lernen Eltern einfache Zeichen der deutschen Gebärdensprache spielerisch in ihren Alltag zu integrieren – und für ein entspanntes Miteinander zu nutzen. Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 24 Monaten. Die Kinder können gerne dabei sein, müssen es aber nicht.

babySignal steht für den frühen Dialog:

-Freude an gemeinsamer Kommunikation und Verständigung

-Kinder können sich mit Gesten und Gebärden konkret mitteilen

-Spannende Erlebnisse mit dem eigenen Kind auf dem Weg zum Sprechen

Weitere Infos: [www.babySignal.de](http://www.babySignal.de)

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Haus der Familie Nürtingen.

Die Anmeldung erfolgt direkt mit der Kursnummer 242-1341-O beim Haus der Familie Nürtingen <https://www.hdf-nuertingen.de/>

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bitte bei Anmeldung das Alter der Kinder angeben

**1104CO**

Doro Seidel

5 x Do., 10.10. -7.11.2024, 20.30-21.00 Uhr

extern

€ 55

## Abenteuer Pubertät - Als Eltern in Beziehung bleiben

„Ich hab kein Bock“, schreit Leo und knallt seine Zimmertüre zu. Seit ein paar Monaten flippt der 11-Jährige bei jeder Kleinigkeit aus, ist launisch, überempfindlich und rebellisch.

Kein Wunder, dass das Familienleben mit pubertierenden Kindern als Herausforderung gesehen wird. Chillen, chatten, zocken, shoppen... steht ganz vorne bei den Lieblingsaktivitäten der Jungs und Mädels. Gemeinsame Aktivitäten mit den Eltern oder Mithilfe im Haushalt stehen meist hinten an. Wie können Mütter und Väter trotz der Veränderungen in Beziehung bleiben? Wie kann die Balance gelingen zwischen Halt geben und Loslassen einüben?

Dieser dreiteilige Elternkurs unterstützt Eltern dabei, die Zeit der Pubertät bewusst, klar und zugleich gelassen zu gestalten. Die Inhalte der Abende basieren auf dem Kurskonzept „Kess erziehen“. Eine ehemalige Teilnehmerin sagt über den Kurs: „Ich achte mehr darauf, Eskalationsfallen zu vermeiden, indem ich mir meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche bewusster mache. Durch das Hineinversetzen in den Jugendlichen, sind z.T. erstaunlich positive Veränderungen möglich. Ich habe nun mehr Gelassenheit, mehr Verständnis, mehr Freude!“

Kess-erziehen ist ein Elternkurs, der auf der Grundlage der Individualpsychologie (von Adler und Dreikurs) viele praktische Anregungen für das Zusammenleben in der Familie gibt. Entscheidend ist dabei die Haltung: K wie kooperativ – gemeinsam für ein gutes Miteinander sorgen. Regeln vereinbaren. Konflikte so lösen, dass jeder sich gesehen fühlt. E wie ermutigend – Selbstständigkeit fördern, indem man Jugendlichen zumutet, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. S wie sozial – Bedürfnisse der Jugendlichen nach Halt und Zuwendung sowie nach Eigenständigkeit und Mitbestimmung ernst nehmen und die eigenen elterlichen Bedürfnisse im Blick haben. S wie situationsorientiert – im Alltag die persönlichen Möglichkeiten und Ziele berücksichtigen.

Mehr Infos unter [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de).

**4105C**

Ute Rieck

3 x Mo., 13.1. -10.2.2025, 19.30-21.30 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 75

## Erste Hilfe am Kind - Auffrischkurs geeignet für Tagespflegepersonen und Erzieher\*innen

Kinder verletzen sich, weil sie hinfallen, verbrühen oder verbrennen sich, weil sie nicht mit Hitze rechnen, verschlucken sich und bekommen Atemnot, weil sie sich beim Verzehr ablenken lassen, vergiften sich, weil sie aus Neugier etwas naschen wollen. Um beim täglichen Umgang mit Kleinkindern und Säuglingen nicht hilflos dazustehen, ist es wichtig, die Erste Hilfe Kenntnisse von Zeit zu Zeit aufzufrischen. Dazu gehört auch das Üben von Maßnahmen, die bei lebensbedrohlichen Notfällen helfen sollen, etwa bei einem Kind, das zu ersticken droht, einen Fremdkörper aus den Atemwegen zu entfernen bis hin zur Wiederbelebung. Auch die schnelle Blutstillung bei einer stark blutenden Wunde will geübt sein. Diese und weitere Hilfe-Maßnahmen unter Beachtung der Sicherheit und Möglichkeiten zur Notfallvorbeugung, können hier in Theorie und Praxis erlernt werden.

Ein Erste-Hilfe-Handbuch des DRK, interessante Broschüren, Beatmungshilfen, Zeckenkarten u.a.m. können zum Selbstkostenpreis erworben werden.



Bitte mitbringen: Eigene Verpflegung, Schreibzeug, Kleidung, geeignet für Übungen auf Isomatten.

### 1111C

Michael Löchner, DRK Ausbilder

Sa., 26.10.2024, 8.00-16.30 Uhr

DRK Heim Bernhausen

€ 67, inklusive 7 € Material und Gerätenutzung

## Erste - Hilfe - am - Kind - Die wichtigsten Notfälle kompakt

### Hilfreicher Einstieg für junge Eltern

Kinder verletzen sich, weil sie hinfallen, verbrühen oder verbrennen sich, weil sie nicht mit Hitze rechnen, verschlucken sich und bekommen Atemnot, weil sie sich beim Verzehr ablenken lassen, vergiften sich, weil sie aus Neugier etwas naschen wollen. Um beim täglichen Umgang mit Kleinkindern und Säuglingen nicht hilflos dazustehen, ist es wichtig, die Erste Hilfe Kenntnisse gezielt für Kleinkinder zu erlernen. Dazu gehören auch Maßnahmen bei lebensbedrohlichen Notfällen, etwa bei einem Kind, das zu ersticken droht, einen Fremdkörper aus den Atemwegen zu entfernen bis hin zur Wiederbelebung. Auch die schnelle Blutstillung bei einer stark blutenden Wunde will gelernt sein. Diese und weitere Hilfe-Maßnahmen unter Beachtung der Sicherheit und Möglichkeiten zur Notfallvorbeugung, können hier anhand von praktischen Beispielen erlernt werden.

Ein Erste-Hilfe-Handbuch des DRK, interessante Broschüren, Beatmungshilfen, Zeckenkarten u.a.m. können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Bitte mitbringen: Eigene Verpflegung, Schreibzeug, Kleidung, geeignet für Übungen auf Isomatten.

### 1112C

Michael Löchner, DRK Ausbilder

Sa., 30.11.2024, 13.00-17.00 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1

€ 36



## Elter Kind Gruppen

## Babymassage ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monaten

Dieser Kurs beinhaltet die Lehre der Babymassage nach Vimala Schneider McClure, sanfte Berührungen. In den 5 Kurseinheiten leite ich Sie an, wie Sie mit speziellen Griffen Ihr Baby sanft massieren. Sie erlernen Massagegriffe die bei Blähungen, Bauchschmerzen oder Koliken zur Linderung führen können. Des Weiteren gibt es Zeit sich über verschiedene Themen auszutauschen. Einige Entspannungselemente für die Mama/Papa sind auch dabei.

Bitte mitbringen: weiche Decke / Wickelunterlage

### 1255C

Sabrina Zieglerski, zertifizierte Kursleitung für Babymassage

5 x Di., 17.9. -15.10.2024, 9.00-10.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3

€ 55,10

### 1256C

Sabrina Zieglerski, zertifizierte Kursleitung für Babymassage

5 x Di., 5.11. -3.12.2024, 9.00-10.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3

€ 55,10

### 1257C

Sabrina Zieglerski, zertifizierte Kursleitung für Babymassage

5 x Di., 14.1. -11.2.2025, 9.00-10.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3

€ 55,10

### 1258C

Sabrina Zieglerski, zertifizierte Kursleitung für Babymassage

5 x Di., 25.2. -25.3.2025, 9.00-10.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 3

€ 55,10

## Kinder spielen - Eltern lernen

### Eine Begleitung für Eltern und Kinder von 0 - 2,5 Jahren

Info und Beratung bitte **v o r** der Anmeldung direkt bei Viola Lohn:

E-Mail: [viola.lohn@posteo.de](mailto:viola.lohn@posteo.de)

"Kinder spielen - Eltern lernen" verbindet Elemente der Waldorfpädagogik mit der Kleinkindpädagogik Dr. Emmi Piklers.

In einer vorbereiteten Spiel- und Bewegungsumgebung (nach dem pädagogischen Konzept von Emmi Pikler) darf das Baby und Kleinkind aus eigenem Antrieb aktiv werden. Die Eltern nehmen ihr Kind wahr und entwickeln

Vertrauen in seine Entfaltungsmöglichkeiten. Elternabende bieten Raum für das gemeinsame Gespräch über die entwicklungsgerechte Gestaltung der Umgebung des Kindes, über Spielzeug, Kleidung und Ernährung. Musik auf der Kinderharfe, Lieder, Handgesten- und Liebkosspiele für Eltern und Kind sind weitere Angebote.

Eine Anmeldung ist nur auf der Warteliste möglich, da die Einteilung und Anmeldung direkt über Viola Lohn läuft.

Jeweils inklusive 2 Elterntermine  
Bitte mitbringen: Kinderdecke

### 1301C Dienstag 1

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
11 x Di., 10.9. -26.11.2024, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 185,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1302C Dienstag 2

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
11 x Di., 10.9. -26.11.2024, 10.45-12.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 185,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1303C Mittwoch 1

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
11 x Mi., 11.9. -27.11.2024, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 185,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1304C Mittwoch 2

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
11 x Mi., 11.9. -27.11.2024, 10.45-12.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 185,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1305C Donnerstag 1

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
10 x Do., 12.9. -28.11.2024, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 171,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1306C Freitag 1

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
9 x Fr., 13.9. -29.11.2024, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 157,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1307C Freitag 2

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
9 x Fr., 13.9. -29.11.2024, 10.45-12.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 157,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1308C Montag 1

Anja Bechteler, Erzieherin, Naturpädagogin  
11 x Mo., 9.9. -25.11.2024, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 185,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1309C Montag 2

Anja Bechteler, Erzieherin, Naturpädagogin  
11 x Mo., 9.9. -25.11.2024, 10.45-12.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 185,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1311C Dienstag 1

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
10 x Di., 3.12.2024 -25.2.2025, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 171,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1312C Dienstag 2

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
10 x Di., 3.12.2024 -25.2.2025, 10.45-12.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 171,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1313C Mittwoch 1

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
10 x Mi., 4.12.2024 -26.2.2025, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 171,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1314C Mittwoch 2

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
10 x Mi., 4.12.2024 -26.2.2025, 10.45-12.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 171,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1315C Donnerstag 1

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin, Lerntherapeutin  
10 x Do., 5.12.2024 -27.2.2025, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum 4  
€ 171,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1316C Freitag 1

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin,  
Lerntherapeutin  
9 x Fr., 6.12.2024 -28.2.2025, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum  
4  
€ 157,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1317C Freitag 2

Viola Lohn-Eisenberg, Elternberaterin, Musikerin,  
Lerntherapeutin  
9 x Fr., 6.12.2024 -28.2.2025, 10.45-12.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum  
4  
€ 157,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1318C Montag 1

Anja Bechteler, Erzieherin, Naturpädagogin  
10 x Mo., 2.12.2024 -24.2.2025, 9.00-10.30 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum  
4  
€ 159,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 1319C Montag 2

Anja Bechteler, Erzieherin, Naturpädagogin  
10 x Mo., 2.12.2024 -24.2.2025, 10.45-12.15 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 2. OG, Raum  
4  
€ 159,60, inkl. € 1 Materialkosten,

## LEFino

Das Konzept LEFino wurde von der LEF (Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten) als Angebot für Mütter, Väter und ihre Babys im ersten Lebensjahr entwickelt.

LEFino möchte Eltern ermöglichen, die Einzigartigkeit ihres Kindes zu erleben: Sie erfahren Entlastung und Unterstützung als Familie und Begleitung in neuen, ungewohnten Situationen. Das Bereitstellen einfacher Spielmaterialien zur Anregung und Unterstützung der Wahrnehmung, die Beobachtung der motorischen Entwicklung des Säuglings, sanfte Baby-Massage, Wiege- und Schmuselieder, sowie Informationen über das erste Lebensjahr sind Beispiele aus den Inhalten der Gruppentreffen.

Daneben können Kontakte zu anderen Eltern geknüpft werden.

## LEFino-Kurs

### Für Nov/ Dez '23 geborene Babys - JS

Wenn Sie sich neu zu einem LEFino-Kurs anmelden, können Sie von der Kursleiterin am 1. Kurstermin ein schönes informatives Ringbuch "LEFino: Lieder, Spiele und mehr" für 10 € erwerben.

Bitte mitbringen: Wasserdichte Unterlage, Handtuch, evtl. Tee für die Kinder, Socken und leichte Kleidung für die Eltern.

### 1351C

Janina Spleiß, Soz.Päd.BA, LEFino-Gruppenleiterin

10 x Fr., 20.9. -13.12.2024, 11.00-12.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 132,60

## LEFino-Einstiegskurs

### für Juni/ Juli '24 geborene Babys - JS

Wenn Sie sich zu einem LEFino-Einstiegskurs anmelden, erhalten Sie von der Kursleiterin am 1. Kurstermin ein schönes informatives Ringbuch "LEFino: Lieder, Spiele und mehr". Die Kosten von € 10 werden zusammen mit der Kursgebühr eingezogen.

Es besteht die Möglichkeit im März '25 einen Fortsetzungskurs zu machen.

Bitte mitbringen: Wasserdichte Unterlage, Handtuch, evtl. Tee für die Kinder, Socken und leichte Kleidung für die Eltern.

### 1352C

Janina Spleiß, Soz.Päd.BA, LEFino-Gruppenleiterin  
13 x Fr., 8.11.2024 -21.2.2025, 9.15-10.45 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 181,60, inkl. € 10 für LEFino-Ringbuch "Lieder, Spiele und mehr"

## LEFino-Einstiegskurs für August/ September '24 geborene Babys- JS

Wenn Sie sich zu einem LEFino-Einstiegskurs anmelden, erhalten Sie von der Kursleiterin am 1. Kurstermin ein schönes informatives Ringbuch "LEFino: Lieder, Spiele und mehr". Die Kosten von € 10 werden zusammen mit der Kursgebühr eingezogen.

Es besteht die Möglichkeit im März '25 einen Fortsetzungskurs zu machen.

Bitte mitbringen: Wasserdichte Unterlage, Handtuch, evtl. Tee für die Kinder, Socken und leichte Kleidung für die Eltern.

### 1353C

Janina Spleiß, Soz.Päd.BA, LEFino-Gruppenleiterin  
7 x Fr., 10.1. -21.2.2025, 11.00-12.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 103,60, inkl. € 10 für LEFino-Ringbuch "Lieder, Spiele und mehr"

## Bib - Babys in Bewegung für Babys die Sep`24 - Nov `24 geboren sind

Babys erobern sich über Bewegungs- und Sinneswahrnehmungen die Welt.

In diesem Kurs werden Spiel- und Bewegungsanregungen vermittelt, die die Entwicklung des Kindes unterstützen.

Mit verschiedenen Materialien regen wir die Kinder zur Eigeninitiative, zur selbständigen Bewegung und zum freien Spiel an.

Gemeinsames Singen, Beobachten, Spielen und Zeit miteinander verbringen stärkt das Vertrauen in die

Entwicklungskräfte und Kompetenzen Ihres Kindes und fördert die Eltern-Kind-Beziehung.

Ziel ist die Eigenständigkeit des Kindes zu fördern, ihm Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu vermitteln und einen Raum für einen vertrauensvollen Austausch unter Eltern zu schaffen.

Ein Fortsetzungskurs wird im März '25 angeboten.  
Bitte mitbringen: Stoppersocken

#### 1451C

Heike Freudenmann, DTB-Kursleiterin "Babys in Bewegung - mit allen Sinnen", Kinder-Entspannungstrainerin  
7 x Mo., 13.1. -24.2.2025, 10.30-12.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 100,60

### Babyschwimmen

#### für Babys von 3-12 Monaten

Babys genießen die Zeit im Wasser mit den Eltern sehr, weil ihnen das Element Wasser bereits aus dem Mutterleib bekannt ist. Im warmen Wasser soll die Bewegungsfreude und die Entwicklung der Säuglinge gefördert werden. Auch Kinder mit Einschränkungen sind willkommen. Bitte beachten:

Pro Kind darf nur eine Person mit ins Wasser.

Ebenso bitte nur eine Person in die Umkleidekabine.  
Bitte mitbringen: Badebekleidung für Eltern und Kind, Schwimmwindeln, Handtücher, Shampoo, Fön

#### 1501C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 16.11. -14.12.2024, 12.00-12.30 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 60

#### 1502C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 16.11. -14.12.2024, 12.40-13.10 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 60

#### 1503C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 16.11. -14.12.2024, 13.20-13.50 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 60

#### 1504C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 16.11. -14.12.2024, 14.00-14.30 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 60

#### 1505C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 11.1. -8.2.2025, 12.00-12.30 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4

€ 60

#### 1506C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 11.1. -8.2.2025, 12.40-13.10 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 60

#### 1507C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 11.1. -8.2.2025, 13.20-13.50 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 60

#### 1508C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 11.1. -8.2.2025, 14.00-14.30 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 60

### Musikgarten - Baby

#### für Babys von 6-18 Monaten in Begleitung

Gemeinsames Musizieren und Musik hören ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Früher Kontakt mit Musik fördert die Entwicklung des Kindes. Babys erkunden mit Hingabe ihre Umwelt. Alles, was raschelt, knistert, klappert und leuchtet ist interessant. Genau die richtige Zeit, um im Baby-Musikgarten auch Klanghölzer, Rasseln und bunte Tücher zu erobern.

Aus hygienischen Gründen benötigt jedes Kind ein eigenes Instrumentenpaket ca. € 14 und zur häuslichen Wiederholung der Stundeninhalte Liederbuch + CD ca. € 18, welche über die Kursleiter bezogen werden können. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme + rutschfeste Socken

#### 1551C

Nicole Riefler, Sport-und Gymnastiklehrerin, Pilatestrainerin, LEFinogruppenleiterin, Lizenzierte Musikgartenpädagogin  
18 x Mi., 18.9.2024 -12.2.2025, 9.00-9.45 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 164,60

#### 1552C

Nicole Riefler, Sport-und Gymnastiklehrerin, Pilatestrainerin, LEFinogruppenleiterin, Lizenzierte Musikgartenpädagogin  
18 x Mi., 18.9.2024 -12.2.2025, 9.45-10.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 164,60

#### 1553C

Nicole Riefler, Sport-und Gymnastiklehrerin, Pilatestrainerin, LEFinogruppenleiterin, Lizenzierte Musikgartenpädagogin  
17 x Do., 19.9.2024 -13.2.2025, 9.00-9.45 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 155,60

### 1554C

Nicole Riefler, Sport-und  
Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin, LEFino-  
Gruppenleiterin, Lizenzierte Musikgartenpädagogin  
17 x Do., 19.9.2024 -13.2.2025, 9.45-10.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 155,60

### 1556C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin,  
Rhythmspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-  
dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Mo., 9.9.2024 -27.1.2025, 9.30-10.15 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen,  
Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

### 1557C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin,  
Rhythmspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-  
dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Mo., 9.9.2024 -27.1.2025, 10.15-11.00 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen,  
Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

### 1558C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin,  
Rhythmspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-  
dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Mo., 9.9.2024 -27.1.2025, 15.00-15.45 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen,  
Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

### 1559C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin,  
Rhythmspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-  
dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Di., 10.9.2024 -28.1.2025, 15.00-15.45 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen,  
Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

## Projufatreff für Mütter und Väter mit Kinder von 0-3 Jahren im WIE

Möchten Sie gerne bei einem gemütlichen Frühstück  
andere Eltern mit gleichaltrigen Kindern kennen lernen?  
Tipps und Infos rund ums Thema Elternsein, Kinder und  
Familie erhalten?  
Zeit haben, sich mit anderen Eltern auszutauschen?  
Bei Bedarf Unterstützung durch unsere  
Sozialpädagogischen Fachkräfte bekommen?  
Dann laden wir Sie herzlich ein! Für Kinderbetreuung ist  
gesorgt.  
Kostenbeitrag für das Frühstück pro Familie 1,- €.

Der Treff wird über das Programm Stärke gefördert und  
findet in Kooperation

mit ProjuFa, den Frühen Hilfen des Landkreises Esslingen,  
statt.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Treffs finden  
immer außerhalb der Schulferien statt.

Weitere Infos oder Fragen das Sekretariat 0711 3902  
44635, projufa@lra-es.de

### 9401C

Jasmin Albrecht  
21 x Do., 12.9.2024 -27.2.2025, 9.30-11.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

### 9402C

Silke Wagner, Leitung Projufa-Treff Bernhausen,  
Marzena Czechowska, Co-Leitung Projufa-Treff, Makbule  
Baskale, Kinderbetreuung  
22 x Di., 10.9.2024 -25.2.2025, 9.30-11.30 Uhr  
Bürgerzentrum - Begegnungsstätte, Bernhausen,  
Bernhäuser Hauptstr. 2  
Kostenbeitrag für das Frühstück: € 1 pro Familie



## Kinder von 1-3 Jahren

### Minikindi

Kinder üben Kindergarten - Eltern natürlich auch!  
für Kinder von 1,5 – 3 Jahren ohne Begleitung

Durch vielfältige und spielerische Angebote in der  
Bewegung, im kreativen und musischen Bereich werden  
Kinder angeregt, Neues zu entdecken und ihre  
Fähigkeiten zu vertiefen. In unseren Minikindi-Gruppen  
wird die feinmotorische und kognitive Entwicklung Ihres  
Kindes gefördert.

Frühe Gruppenerfahrungen tragen dazu bei, Konflikt-  
und Kooperationsfähigkeit der Kinder zu fördern und  
ihre Entwicklung zur Selbständigkeit zu unterstützen.  
Erfahrungsgemäß ist der Minikindi eine gute  
Vorbereitung auf den Kindergarten.



Der Minikindi ist für Kinder im Alter von 1,5 bis 3 Jahren geeignet. Die Gruppen von max. 10 Kindern finden alle vormittags von 8.30 - 12.00 Uhr statt. Während der Schulferien in Filderstadt ist der Minikindi geschlossen.

Die Eltern sind nur bei der Eingewöhnung dabei, anschließend besuchen die Kinder die Gruppe alleine.

Falls der Minikindi bei Ihrer Anmeldung schon belegt ist, nehmen wir Ihr Kind gerne auf die Warteliste auf. Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung.

Ein Ausstieg ist möglich, wenn Ihr Kind einen Kindergartenplatz bekommt. Bitte nehmen Sie in diesem Fall Kontakt mit uns auf.

### 2151C Bärengruppe - Dienstag

Susanne Melanie Bohn, staatlich anerkannte Erzieherin, Isabell Bohner, staatlich anerkannte Erzieherin  
21 x Di., 17.9.2024 -25.2.2025, 8.30-12.00 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 394,60

### 2152C Igelgruppe 1 - Dienstag, mit Elterndienst

Renate Wolpert, Erzieherin  
20 x Di, 8:30-12 Uhr plus Laternenumzug + Elternabend  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 2  
€ 321,60

### 2153C Igelgruppe 2 - Mittwoch, mit Elterndienst

Renate Wolpert, Erzieherin  
20 x Mi, 8:30-12 Uhr plus Laternenumzug + Elternabend  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 2  
€ 321,60

### 2154C Igelgruppe 3 - Donnerstag, mit Elterndienst

Renate Wolpert, Erzieherin  
20 x Do, 8:30-12 Uhr plus Laternenumzug + Elternabend  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 2  
€ 321,60

### 2155C Marienkäfergruppe - Freitag

Marion Schönberger, Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Monika Pelikan  
ab 13.9.24 21 x Fr. 8.30-12.00 Uhr + Elternabend am 10.9.24 um 19.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 2  
€ 413,60

### 2156C Schmetterlinggruppe - Montag

Katharina Förstner, Erzieherin, Marion Schönberger, Eltern-Kind-Gruppenleiterin  
ab 16.9.24 20 x Mo. 8.30-12.00 Uhr + Elternabend am 9.9.24  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 394,60

## Wald-KiS-EL-Gruppe

Eine Begleitung für Eltern und Kinder von 2,5 - 3 Jahren

Die Wald-KiS-EL-Gruppe baut auf unser langjähriges KiS-EL (Kinder spielen - Eltern lernen) Konzept auf. In diesem Kurs wird es durch den Naturerfahrungsraum „Wald“ für Kinder von 2,5 - 3 Jahren und ihre Eltern erweitert.

Mit einem ritualisierten Ablauf durch Lieder, Bewegung, Spiel und Handgestenspiele entdecken die Kinder aus eigenem Antrieb den Wald. Die Eltern nehmen ihr Kind dabei wahr und entwickeln Vertrauen in die Entfaltungsmöglichkeiten in natürlicher Umgebung.

Wie auch bei den KiS-EL Kursen, werden zwei Elternabende mit angeboten.

Infos dazu bei Anja Bechteler [a.bechteler@posteo.de](mailto:a.bechteler@posteo.de)

Erzieherin, Naturpädagogin, Kleinkinderzieherin (Waldorf) und Elternberaterin

Eine Anmeldung ist nur auf der Warteliste möglich, da die Anmeldung nach Absprache mit Frau Bechteler läuft.

Jeweils inklusive 2 Elterntermine

### 2251C Dienstag 4

Anja Bechteler, Erzieherin, Naturpädagogin  
11 x Di., 10.9. -26.11.2024, 15.00-16.30 Uhr  
Treffpunkt Wald Alte Mühle  
€ 185,60, inkl. € 1 Materialkosten,

### 2252C Dienstag 4

Anja Bechteler, Erzieherin, Naturpädagogin  
10 x Di., 3.12.2024 -25.2.2025, 15.00-16.30 Uhr  
Treffpunkt Wald Alte Mühle  
€ 171,60, inkl. € 1 Materialkosten,

## Eltern-Kind-Gruppe: Minitreff

für Kinder von 1 Jahr bis zum Kindergarteneintritt in Begleitung

Eltern-Kind-Gruppen (Minitreffs) sind ein pädagogisches Angebot für Kinder von 1 Jahr bis zum Kindergarteneintritt mit Mutter oder Vater. Die Gruppen treffen sich einmal wöchentlich an einem festen Wochentag.

Durch das kontinuierliche Zusammensein entsteht eine vertraute Atmosphäre, in der die Kinder entwicklungsgerechte Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen (emotional, sprachlich, musikalisch, kognitiv und kreativ) sammeln und sich ausprobieren können.

Im Minitreff machen die Kinder ihre ersten prägenden Gruppenerfahrungen. Durch die Gegenwart eines Elternteils geschieht dies in Geborgenheit, emotionaler Stabilität und Sicherheit. Die Kinder erwerben soziale Kompetenz und Selbstvertrauen und erreichen so die wichtigsten Grundlagen für die Minikindi- und Kindergartenreife.

Ihnen bietet die Gruppe:

Kontakte zum Erfahrungs- und Informationsaustausch mit der Kursleiterin und den anderen Eltern.

Ideen- und Anregungen für die Alltagsgestaltung mit Kindern.

Spaß und Freude am gemeinsamen Tun und Erleben.  
Bitte mitbringen: Hausschuhe od. Anti-Rutsch-Socken,  
Vesper und Getränk

### 2301C Wiesel - Mittwochvormittag

Sarah Klug, Eltern-Kind-Gruppenleitung  
19 x Mi., 18.9.2024 -5.2.2025, 9.30-11.00 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 195,60, inkl. € 3 Materialkosten.

### Englische Spielgruppe: Elefanten für Kinder von 2 - 4 Jahren mit Begleitung

In den ersten Jahren saugen Kinder Wörter und ihre Bedeutungen auf wie ein Schwamm - sie unterscheiden dabei nicht zwischen Muttersprache und Fremdsprache. Nutzen Sie die natürliche Neugierde Ihres Kindes an (Fremd-) Sprachen und zeigen Sie ihm, wie aufregend Englisch ist.

Mit viel Spaß, Gefühl und Liebe lernen Sie mit Ihrem Kind unter Einbeziehung aller Sinne, der Grob- sowie der Feinmotorik Lieder, Aktivitäten, Reime, Rhythmen, und jede Menge über die frühkindlichen Entwicklungsstadien - und das alles auf Englisch. Hierbei geht es um das spielerische Eintauchen in die englische Sprache und nicht um das Erlernen einzelner Wörter. Die Kinder gewöhnen sich von Anfang an daran, dass es neben der Muttersprache noch andere Sprachen gibt.  
Bitte mitbringen: Mal- und Bleistifte, Schere, Klebstoff.

### 2401C Elefanten - Donnerstagnachmittag

Sarah Zettlitz, Internat. Englisch-Diplom  
9 x Do., 12.9. -21.11.2024, 15.20-16.05 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 54

### 2402C Elefanten - Donnerstagnachmittag

Sarah Zettlitz, Internat. Englisch-Diplom  
9 x Do., 28.11.2024 -6.2.2025, 15.20-16.05 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 54

### Tanz- und Musikzeit für Eltern und Kinder im Alter von 1,5 -3 Jahren

Im Kurs singen und tanzen wir gemeinsam. Altersgerechte Lieder, Handgestenspiele, Kniereiter und Tanzlieder fördern die Sprachentwicklung der Kinder. Spielerisch wird die Neugier auf die Musik und Klangwelt geweckt.

Die aktive Auseinandersetzung mit Musik, Sprache und Bewegung regt die Kreativität an und fördert soziale Kompetenzen.  
Bitte mitbringen: Rutschsocken

### 2451C

Heike Freudenmann, DTB-Kursleiterin "Babys in Bewegung - mit allen Sinnen", Kinder-Entspannungstrainerin  
8 x Mo., 30.9. -25.11.2024, 10.30-11.15 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 56

### Bib - Spiel und Spaß für Kleinkinder im Alter von 1- 2,5 Jahren mit Begleitung

Die Kinder lernen in diesem Kurs fröhliche Bewegungslieder, Fingerspiele und Kniereiter kennen. Spannende Materialien, die die Motorik anregen und fördern, dürfen entdeckt werden.

Durch das gemeinsame Spiel mit Gleichaltrigen erweitert ihr Kind seine Fähigkeiten und stärkt seine Talente. Eltern bietet es Gelegenheit sich miteinander auszutauschen.  
Bitte mitbringen: Stoppersocken

### 2452C

Heike Freudenmann, DTB-Kursleiterin "Babys in Bewegung - mit allen Sinnen", Kinder-Entspannungstrainerin  
8 x Mo., 30.9. -25.11.2024, 9.00-10.15 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 98,60

### 2453C

Heike Freudenmann, DTB-Kursleiterin "Babys in Bewegung - mit allen Sinnen", Kinder-Entspannungstrainerin  
7 x Mo., 13.1. -24.2.2025, 9.00-10.15 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 86,60

### Sport und Spiel für die Kleinsten

#### vom 1. Schritt bis zum Kindergarten in Begleitung

Spielerisches Erlernen von Bewegungen an Klein- und Großgeräten. Auch unter Einsatz einfachster Alltagsmaterialien macht das Turnen und Bewegen Kindern und Eltern sehr viel Spaß!  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Turnschuhe, Trinkflasche

### 2460C

Hanna Gräser, Sportwissenschaftlerin M.A, Erste-Hilfe-Ausbilderin  
18 x Fr., 20.9.2024 -21.2.2025, 8.40-9.40 Uhr  
Jahnschule, Harthausen, Jahnstr. 25-27, EG, Gymnastikraum  
€ 135

### 2461C

Hanna Gräser, Sportwissenschaftlerin M.A, Erste-Hilfe-Ausbilderin  
18 x Fr., 20.9.2024 -21.2.2025, 9.50-10.50 Uhr

Jahnschule, Harthausen, Jahnstr. 25-27, EG,  
Gymnastikraum  
€ 135

### 2462C

Hanna Gräser, Sportwissenschaftlerin M.A, Erste-Hilfe-  
Ausbilderin  
18 x Fr., 20.9.2024 -21.2.2025, 11.00-12.00 Uhr  
Jahnschule, Harthausen, Jahnstr. 25-27, EG,  
Gymnastikraum  
€ 135

## Die wilden Grashüpfer

### für Kinder von 1,5 -3 Jahren mit Begleitung

Bewegung ist ein Grundbedürfnis aller Kinder. In diesem Kurs wird ihrem Kind ermöglicht, verschiedene Turnelemente zu erleben und seine Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer zu fördern und körperliche Fähigkeiten zu erfahren.  
Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken, bequeme Kleidung

### 2470C

Lydia Bayav, staatlich anerkannte Erzieherin  
10 x Fr., 13.9. -29.11.2024, 9.15-10.15 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 85

### 2471C

Lydia Bayav, staatlich anerkannte Erzieherin  
10 x Fr., 13.9. -29.11.2024, 10.30-11.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 85

### 2472C

Lydia Bayav, staatlich anerkannte Erzieherin  
10 x Fr., 6.12.2024 -21.2.2025, 9.15-10.15 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 85

### 2473C

Lydia Bayav, staatlich anerkannte Erzieherin  
10 x Fr., 6.12.2024 -21.2.2025, 10.30-11.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 85

## Kleinkinderschwimmen

### für Kinder von 12-24 Monaten in Begleitung

Plantschen, paddeln, experimentieren - im Wasser gibt es viel zu entdecken.

Im Kleinkinderschwimmkurs erleben schon die Kleinen das Wasser als ein besonderes Element, in dem es sich hervorragend spielen, toben und bewegen lässt. Ein Kursangebot, in dem die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die Eigenschaften des Wassers spielerisch entdecken können. Dieses wird durch Bewegungslandschaften mit Matten, Sprungstationen, Schwimmhilfen, Lauf-, Strampel-, Hangel- und Wurfspiele, Liedern und Ritualen begleitet. Es steht auf

jeden Fall der Spaß im nassen Element im Vordergrund.  
Bitte beachten:

Pro Kind darf nur eine Person mit ins Wasser.

Ebenso bitte nur eine Person in die Umkleidekabine.  
Bitte mitbringen: Badebekleidung für Eltern und Kind, Schwimmwindeln, Handtücher, Shampoo, Fön

### 2501C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 16.11. -14.12.2024, 9.00-9.45 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 80

### 2502C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 16.11. -14.12.2024, 10.00-10.45 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 80

### 2504C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 11.1. -8.2.2025, 9.00-9.45 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 80

### 2505C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 11.1. -8.2.2025, 10.00-10.45 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 80

## Kleinkinderschwimmen

### für Kinder von 2-3 Jahren in Begleitung

Plantschen, paddeln, experimentieren - im Wasser gibt es viel zu entdecken.

Im Kleinkinderschwimmkurs erleben schon die Kleinen das Wasser als ein besonderes Element, in dem es sich hervorragend spielen, toben und bewegen lässt. Ein Kursangebot, in dem die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die Eigenschaften des Wassers spielerisch entdecken können. Dieses wird durch Bewegungslandschaften mit Matten, Sprungstationen, Schwimmhilfen, Lauf-, Strampel-, Hangel- und Wurfspiele, Liedern und Ritualen begleitet. Es steht auf jeden Fall der Spaß im nassen Element im Vordergrund.  
Bitte beachten:

Pro Kind darf nur eine Person mit ins Wasser.

Ebenso bitte nur eine Person in die Umkleidekabine.  
Bitte mitbringen: Badebekleidung für Eltern und Kind, Schwimmwindeln, Handtücher, Shampoo, Fön

### 2503C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 16.11. -14.12.2024, 11.00-11.45 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 80

### 2506C

Diana Müller, Schwimmlehrerin  
5 x Sa., 11.1. -8.2.2025, 11.00-11.45 Uhr  
Hallenbad Sielmingen, Wielandstrasse 4  
€ 80

## Wir machen Musik - Musikgarten I für Kinder von 1,5-3 Jahre in Begleitung

Musikgarten I ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt.

Alle Kurse werden von lizenzierten Musikgartenpädagogen geleitet!

Folgende Elemente sind im Musikgarten enthalten: Gemeinsames Singen, Tanzen, musikalisches Kinderspiel, bewusstes Hören und Sprechen. Instrumentalspiele mit Klanghölzern, Rasseln, Glocken, Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge.

Themenbezogene Arbeitsmaterialien (Liederbuch + CD ca. € 20) zum Kurs sind über den/die Kursleiter/in zu beziehen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie zum Kurs ein Baby mitbringen.

Dankeschön.

Bitte mitbringen: eigene Matte oder geeignete Unterlage, Stoppersocken, bequeme Kleidung

### 2551C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Mo., 9.9.2024 -27.1.2025, 11.00-11.45 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen, Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

### 2552C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Mo., 9.9.2024 -27.1.2025, 15.45-16.30 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen, Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

### 2553C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Di., 10.9.2024 -28.1.2025, 9.30-10.00 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen, Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

### 2554C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Di., 10.9.2024 -28.1.2025, 10.15-11.00 Uhr

ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen, Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

### 2555C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Di., 10.9.2024 -28.1.2025, 11.00-11.45 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen, Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

### 2556C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin  
14 x Di., 10.9.2024 -28.1.2025, 15.45-16.30 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen, Tübinger Str. 69, EG  
€ 128,60

## Feuer und Flamme - Vätertreff Filderstadt Der Samstagvormittag am Lagerfeuer - von Vätern für Väter

Vaterschaft aktiv leben und gestalten: Das begeistert Väter und Kinder gleichermaßen. In der Natur sein, spielen, toben, Feuer machen, Würstchen über dem Feuer grillen und sich kennen lernen. Das macht allen Beteiligten einen Riesen-Spaß und stärkt Väter und Kinder in ihrer Beziehung. Väter kommen mit ihren Söhnen und Töchtern und verbringen einmal im Monat 2 Stunden am Samstagvormittag am Feuer. Es erwartet Sie ein wunderschöner Ort und andere Väter mit Kindern unterschiedlichen Alters. Das gemeinsame Tun, der Kontakt der Väter untereinander, Diskussion, Spiel, Erfahrungsaustausch machen diesen Vormittag zum Erlebnis. Sie sind nicht allein - mit Feuer und Flamme Vater sein!

Gefördert durch STÄRKE-Programm

Termine:

14.09.2024

19.10.2024

09.11.2024

07.12.2024

25.01.2025

22.02.2025

### 9101C1

Marco Wirtz, Dipl.-Ing., Marc Kullak, Projektleiter  
6 x samstags, 10.45-12.45 Uhr  
Pestalozzischule, Seestr. 22, Garten



## Bewegte Eltern-Kind-Zeit

Verbringen Sie mit Ihrem Kind / Ihren Kindern (bis 5 Jahre) gemeinsam aktive Stunden. Im offenen Treff, im Außenspielbereich oder auf dem Schulhof. Wir werden viele verschiedene Spiele miteinander machen, die uns körperlich in Bewegung bringen. Bauen, rollen, purzeln, rutschen, schaukeln, klettern, balancieren, verstecken, alles, was begeistert und möglich ist.

Wie auch immer, im WIE geht es donnerstags nachmittags so richtig rund. Das gefällt den Kindern und fördert so ganz nebenbei ihre gesunde Entwicklung. Die Eltern freuen sich auf den Kontakt und können sich austauschen.

gefördert durch STÄRKE-Programm

### 9103C

Batoul Alnoeimi, Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Eva Schumacher

21 x Do., 12.9.2024 -27.2.2025, 14.30-16.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

## Bilderbücher in verschiedenen Sprachen erleben - Interkulturelle Woche

Vorlesen von 15 Uhr bis 16.30 Uhr in Kooperation mit dem Tageselternverein Kreis Esslingen e.V.

### 9304C

Tageselternverein Kreis Esslingen  
1 x Di., 24.9.2024, 15.00-16.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1

### 9305C

Tageselternverein Kreis Esslingen  
1 x Di., 1.10.2024, 15.00-16.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1

## Straßenspiele international - Interkulturelle Woche

Straßenspiele international in Kooperation mit dem Tageselternverein Kreis Esslingen e.V.

14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

WIE, Schulhof oder im Gebäude Wielandstraße 8, Sielmingen

### 9306C

Tageselternverein Kreis Esslingen

1 x Do., 26.9.2024, 15.00-16.30 Uhr  
WIE; Schulhof



## Kinder von 3-6 Jahren

### ZUMBA

#### für 3 - 7 Jährige: Weltreise

Einmal rund um die Welt mit coolen Zumba-Moves. Jedes Mal lernt ihr ein neues Land kennen und die dazugehörigen Tanzbewegungen. Außerdem lernt ihr weitere Merkmale des besuchten Landes kennen. Ihr bekommt einen Reisepass, in dem jedes Mal ein neuer Länderstempel dazukommt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

### 3001C

Selina Greco

19 x Sa., 14.9.2024 -22.2.2025, 17.00-18.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 2. OG, Verl. Grundschule; Raum 2.05

€ 133

### Englisch für Kinder; Frösche

#### für Kinder von 5 - 8 Jahren

Je früher Ihr Kind eine Fremdsprache erlernt, umso leichter fällt es ihm. In diesem Kurs werden Spiele, Reime, Musik und Bewegung mit unterschiedlichsten Lerninhalten verbunden. Es wird nichts übersetzt, sondern jedes englische Wort mit allen Sinnen entdeckt. Dadurch lernt Ihr Kind spielerisch den Umgang mit englischen Wörtern und Sätzen und beginnt sie natürlich einzusetzen.

Bitte mitbringen: Mal- und Bleistifte, Schere, Klebstoff

### 3401C Frösche

Sarah Zettlitz, Internat. Englisch-Diplom

9 x Do., 12.9. -21.11.2024, 16.15-17.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 54

### 3402C Frösche

Sarah Zettlitz, Internat. Englisch-Diplom

9 x Do., 28.11.2024 -6.2.2025, 16.15-17.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1



€ 54

## Der Jahreskreis - Musikgarten II

### ab 3 Jahren ohne Begleitung

Ein musikalisches Früherziehungskonzept für Kinder von 3 - 5 Jahren - Ein Einstieg ist in jedem Alter möglich.

Die Unterrichtsinhalte beziehen ihre zentralen Themen aus der Natur.

Folgende Elemente sind im Musikgarten II enthalten: Singen, Sprechen, Tanz, Improvisation, Instrumentalspiel, bewusstes Hören, Aktivitäten selbst gestalten, Malgeschichten, Noten.

Das Unterrichtsmaterial für jedes Kind besteht aus 2 Arbeitsbüchern + CD entsprechend dem Jahreskreis Herbst/Winter und Frühling/Sommer für je ca. 20 €. Diese können bei der Kursleiterin bezogen werden.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Stofftasche, Unterrichtsbuch, Wachsmalstifte, Heft DIN A4 blanko

### 3551C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin

14 x Mo., 9.9.2024 -27.1.2025, 16.30-17.15 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen,  
Tübinger Str. 69, EG

€ 126

### 3552C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin

14 x Di., 10.9.2024 -28.1.2025, 16.30-17.15 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen,  
Tübinger Str. 69, EG

€ 126

## Familiendrommeln mit Liedern - Interkulturelle Woche

Wir trommeln und singen Lieder aus verschiedenen Ländern. Keine Vorkenntnisse nötig.

### 9301C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin

1 x So., 29.9.2024, 14.00-16.00 Uhr  
Aula Bruckenackerschule

## Familiensprechen - Einsteigerkurs für Kinder (5-9 Jahre) mit einem Elternteil

Familiensprechen ist der Familien-Erlebniskurs rund um Bedürfnisse und einfühlsame, gewaltfreie Kommunikation! Wenn Euch ein liebevoller Umgang und Konfliktleichtigkeit wichtig sind oder Ihr auf der Suche nach einem entspannten Umgang mit starken Gefühlen

seid, dann ist dieser Kurs Eure Gelegenheit, Neues zu erfahren und gleich mit Eurem Kind umzusetzen:

Im Kurs "Familiensprechen" geht es um ein wertschätzendes und bedürfnisorientiertes Miteinander in der Familie (und jedem Umfeld, das sich der Begleitung von Kindern widmet). Hier könnt Ihr die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit Eurem Kind hautnah erfahren.

Ihr werdet in 5 Kurseinheiten durch die Grundannahmen der GFK begleitet und ihr lernt mit Eurem Kind die "Giraffenregeln". Weiterhin könnt Ihr Euch mit jeweils thematischen Einheiten in den vier Schritten der GFK üben und gemeinsame Erfahrungen sammeln. Dabei werden die Kinder zu Giraffen-Detektiven ausgebildet, ihr erkundet Sinnes-Parcours, löst knifflige Rätsel, macht Euch auf die Suche nach Bedürfnis-Schätzen, erlebt Kreativität und neben Spiel, Spaß und Bewegung ganz besonders die Verbindung zwischen Dir und Deinem Kind.

Wer von Euch also aktiv lernen, forschen und erleben will, wie die Gewaltfreie Kommunikation im Alltag mit Kindern angewendet werden kann, für den ist dieser Kurs genau das Richtige.

Ihr Eltern bekommt ein ausführliches Skript sowie einen begleitenden Termin für ein Eltern-Empathie-Café. Hier findet Ihr Gehör mit Euren Fragen, Themen und Anliegen.

Und wenn Ihr mehr wollt, dann meldet Euch gleich zum Familiensprechen Experten-Kurs an. Dort geht es noch intensiver um die Möglichkeiten, die GFK sinnvoll in den Alltag zu integrieren und es erwartet Euch eine Fülle an Tipps und Strategien, Eltern-Zaubersprüchen und wieder viel einfühlsame Zeit mit Euren Kindern.

Familiensprechen wird von der DAK im Rahmen des Bonusprogramms unterstützt.

### 3101C

Verena Günther, Trainerin Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M.B. Rosenberg

5 x Mi., 6.11. -4.12.2024, 16.30-18.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3

€ 120

## Familiensprechen - Expertenkurs für Kinder (5-9 Jahre) mit je einem Elternteil

Im "Familiensprechen"-Aufbau-Kurs könnt Ihr Eure Erfahrungen und Kenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation weiter vertiefen.

Dein Kind und Dich erwarten wieder viele spannende Spiele, Übungen und Aktivitäten rund um Eure Detektiv-Fähigkeiten. Ihr könnt gemeinsam echte Schwierigkeiten mit dem "Friedensstock" lösen und lernt die Anwendung unseres "Familiensprechen-Rede-Stabes". Ihr erfahrt, wie Ihr Euch gegen "Angriffe" mit unserem "Schutzschild" verteidigen könnt und haltet als Meister-Detektive eine richtige Familienkonferenz ab. Es gibt also eine Menge zu erleben und ganz Praktisches mitzunehmen in Euren

Alltag :) Und vor allem könnt Ihr diese wunderbare Zeit in inniger Verbundenheit ganz für Euch genießen!

Auch hier gibt es für alle Eltern wieder einen zusätzlichen Termin für ein Empathie-Café.

Voraussetzung ist der Familiensprechen Einsteigerkurs.

Familiensprechen wird von der DAK im Rahmen des Bonusprogramms unterstützt.

### 3102C

Verena Günther, Trainerin Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M.B. Rosenberg

5 x Mi., 22.1. -19.2.2025, 16.30-18.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 120

### Ausflug - Pferde hautnah - Führung über das Gestüt in Marbach

für Kinder ab 5 Jahren in erwachsener Begleitung

Du wolltest schon immer einmal ein Pferdegestüt von innen sehen? Bei der Führung über das Marbacher Gestüt kannst Du nicht nur das, sondern auch einen Einblick "hinter die Kulissen" erlangen.

Danach wirst Du ganz bestimmt mehr über die Pferderassen, die Geschichte und die Arbeit im Gestüt wissen.

Treffpunkt: Stutenbrunnen, im Innenhof vom Gestütshof Marbach

Dies ist ein Angebot von Famobil - Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

Die Anmeldung erfolgt direkt mit der Kursnummer H243105 bei Evangelische Bildung Reutlingen <https://www.evangelische-bildung-reutlingen.de/>  
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

### 3601C

Evangelische Bildung Reutlingen  
Sa., 16.11.2024, 15.00-16.00 Uhr  
extern  
€ 15



Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

### ZUMBA für Jugendliche und Erwachsene

ZUMBA macht Spaß und gibt dir Ausdauer. Zu angesagter Musik übst du verschiedene Choreos ein mit denen du beeindruckst. Du erlernst komplexe Bewegungsabläufe. Außerdem lernst du wichtige Fähigkeiten, wie Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, und Kulturbewusstsein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

### 5259C

Selina Greco

19 x Sa., 14.9.2024 -22.2.2025, 19.00-20.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 2. OG, Verl. Grundschule; Raum 2.05  
€ 133

### Die Zyklusshow - Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur

Ein Workshop für Mädchen im Alter von 11 - 12 Jahren (bitte nicht jünger oder älter)

Im Mittelpunkt des Workshops stehen die Geheimsprache des Körpers und die spannenden Ereignisse während des Zyklus einer Frau. Auf kreative Weise werden wir die "Zyklusshow" erleben und die Veränderungen, die die Pubertät mit sich bringt, kennenlernen. Wir erfahren, was in uns Frauen passiert und wie wir die Geheimsprache unseres Körpers verstehen können.

Kooperation mit dem Referat für Chancengleichheit

Bitte mitbringen: Kuscheldecke, kleines Kissen, Socken, Getränk und Vesper

### 4201C

Heike Forker, Dipl. Rel.-Päd.(FH), MFM-Projektmitarbeiterin

1 x Sa., 09.11.2024, 10.00-15.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 35



### Elterninformationsabend zum Mädchen-Workshop "die Zyklusshow" am 09.11.2024

Zyklusshow als neuer Zugang zu den Veränderungen in der Pubertät

Für Eltern der Teilnehmerinnen von Kurs Zyklusshow und andere interessierte Erwachsene

Die Wertschätzung des eigenen Körpers ist eine wichtige Voraussetzung für den positiven Umgang mit Sexualität.

Beim Infoabend werden Ihnen als Eltern Einblicke in den Mädchen- Workshop "Die Zyklusshow - Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur ..." gegeben. Dadurch erhalten Sie Unterstützung, mit Ihren Töchtern darüber ins Gespräch zu kommen.

Kooperation mit dem Referat für Chancengleichheit

#### 4102C

Heike Forker, Dipl. Rel.-Päd.(FH), MFM-Projektmitarbeiterin

1 x Fr., 08.11.2024, 19.30-21.00 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3

€ 13

### Agenten auf dem Weg - Was Jungen über ihren Körper wissen wollen

#### Ein Workshop Jungen im Alter von 10-12 Jahren

Als Junge erlebst du eine spannende Entdeckungsreise durch den männlichen und weiblichen Körper. Sozusagen "unter Männern" erfahrt ihr dabei viel über die Fruchtbarkeit bis hin, wie ein Mensch entsteht.

Wir werden entdecken, was während der Pubertät mit euch und im Körper der Mädchen geschieht. Außerdem warten viele Geheimnisse auf euch und ihr habt Gelegenheit, eure Fragen loszuwerden.

Kooperation mit dem Referat für Chancengleichheit

Infos findet ihr unter [www.mfm-projekt.de](http://www.mfm-projekt.de).

Am 15.11.2024 findet ein Informationsabend für Eltern statt. Melden Sie sich gerne dafür zusätzlich an.

#### 4202C

Klaus Büttner, Sexualpädagoge (iSp), MFM-Projektmitarbeiter, NFP-Berater

1 x Sa., 16.11.2024, 9.30-14.30 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum

1

€ 35

### Agentenspiel als neuen Zugang zu den Veränderungen in der Pubertät

#### für Eltern und Interessierte - Infoabend zum Jungen-Workshop (16. November 24)

Die Wertschätzung des eigenen Körpers ist eine wichtige Voraussetzung für den positiven Umgang mit Sexualität. Beim Infoabend werden Ihnen als Eltern Einblicke in den Jungen- Workshop "Agenten auf dem Weg - Was Jungen über ihren Körper wissen wollen" gegeben. Dadurch erhalten Sie Unterstützung, mit Ihren Söhnen darüber ins Gespräch zu kommen.

Kooperation mit dem Referat für Chancengleichheit

#### 4104C

Klaus Büttner, Sexualpädagoge (iSp), MFM-Projektmitarbeiter, NFP-Berater

1 x Fr., 15.11.2024, 19.00-20.30 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1

€ 13

### Spaß am Herd und Backofen

#### für Kinder von 8-12 Jahren (jünger nach Absprache)

Die Kinder lernen einfache Gerichte, Nachtische und Gebäck zuzubereiten, die zuhause nachgekocht und nachgebacken werden können. Sie dürfen im Kurs ein einfaches Rezeptbüchlein, für die entsprechenden Rezepte, selbst gestalten. Die Kinder lernen wie der Tisch mit einfachen, selbstgebastelten Materialien schön gedeckt werden kann, jeweils passend zur Jahreszeit.

Bitte Allergien/ Unverträglichkeiten oder Besonderheiten der Kinder bei der Anmeldung mit angeben.

Lebensmittelkosten (9€) werden mit der Kursgebühr abgebucht.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für Transport von selbstgemachten Speisen, Getränk,

#### 4301C

Angelika John, Kochkursleiterin, Ute Wolpert-Bopp, Kochkursleiterin

1 x Sa., 28.9.2024, 10.00-14.00 Uhr

Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str. 9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche

€ 34

#### 4302C

Angelika John, Kochkursleiterin, Ute Wolpert-Bopp, Kochkursleiterin

1 x Sa., 30.11.2024, 10.00-14.00 Uhr

Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str. 9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche

€ 34

### Schmucktablett aus Gießmasse

#### für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Workshop stellen wir ein Schmucktablett aus Raysin her. Raysin ist ein Gipsgemisch, welches mit Wasser angerührt wird und dann in eurer Form aushärtet.

Dieses darfst du nach Lust und Laune mit Farbe oder Glitzer verzieren

#### 4351C

Madeline Hahn

1 x Mo., 7.10.2024, 16.00-17.30 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

€ 18

#### 4352C

Madeline Hahn

1 x Mo., 4.11.2024, 16.00-17.30 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

€ 18

### 4353C

Madeline Hahn  
1 x Mo., 16.12.2024, 16.00-17.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff  
€ 18

### 4354C

Madeline Hahn  
1 x Mo., 3.2.2025, 16.00-17.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff  
€ 18



### Kreatives Basteln für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Kreatives Basteln macht Spaß, erst recht, wenn du jedes mal eine neue Technik erlernst. Holz, Wolle, Keramik und verschiedene Farben stehen dir zur Verfügung, damit du deiner Kreativität freien Lauf lassen kannst. Gemeinsam mit Freunden gestaltest du wundervolle Dinge.

Bitte mitbringen: Schulmappchen, Trinken

### 4355C

Rasa Dengler  
8 x Do., 10.10. -5.12.2024, 14.00-15.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 120

### 4356C

Rasa Dengler  
8 x Do., 12.12.2024 -13.2.2025, 14.00-15.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 120

### Herbstferien - Knackig frische asiatische Küche für Kinder von 8-12 Jahren

Wir werden ein 3-Gänge Menü zubereiten. Zusammen erkunden wir die bunten Zutaten und lernen asiatische Gewürze kennen. So sind wir vorbereitet auch zu Hause die Familie mit Leckerem zu überraschen.

Gemeinsam genießen wir gemeinsam das Essen und entdecken die verschiedenen Geschmacksrichtungen.

inkl. 5 € Materialgebühr  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Frischhaltebox

### 4303C

Sung-Ok Lee-Marmull, Kursleiterin  
1 x Mi., 30.10.2024, 10.00-13.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff  
€ 24

### ZUMBA für 6 - 14 Jährige

ZUMBA macht Spaß und gibt dir Ausdauer. Zu angesagter Musik übst du verschiedene Choreos ein mit denen du beeindruckst. Du erlernst komplexe Bewegungsabläufe. Außerdem lernst du wichtige Fähigkeiten, wie Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, und Kulturbewusstsein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

### 4451C

Selina Greco  
19 x Sa., 14.9.2024 -22.2.2025, 18.00-19.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 2. OG, Verl. Grundschule; Raum 2.05  
€ 133

### Offene Kunstwerkstatt - in Kooperation mit der Kunstschule Filderstadt

Für Kinder von Klasse 1 bis 4

Vorbeikommen und schnuppern!

Mit unterschiedlichen Materialien erstellen wir kleine Kunstwerke.

Dabei malen, zeichnen, drucken oder fotografieren wir.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

### 9210C

Okuli-Edith Bernhard  
22 x Di., 10.9.2024 -25.2.2025, 14.30-16.30 Uhr  
WIE, UG, KSF, Kunstraum

### Tanzspaß für Menschen mit und ohne geistige Beeinträchtigung von 6-99 Jahren

Jetzt heißt es Musik an und mit voller Lebensfreude drauflos tanzen, hüpfen, wackeln, steppen und vieles mehr. Jeder kann und darf mitmachen. Unser Tanzpädagoge sorgt für gute Musik und fetzige Bewegungen.

### 4452C

Marcus Helm, Theaterpädagoge, Regisseur, Integrationskraft, SpielBANDE, Junges Theater  
10 x Di., 1.10. -10.12.2024, 18.00-19.00 Uhr



fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 2. OG, Verl.  
Grundschule; Raum 2.04  
€ 70

### **Ausflug - Flughafen in Echterdingen - Familienführung**

**für Familien mit Kindern ab 5 Jahren**

Ein Besuch auf dem Flughafen ist ja immer aufregend!  
Aber - wer möchte einmal einen Blick »hinter die  
Kulissen« werfen? Was passiert z.B. mit unserem Gepäck  
nach der Abgabe? Oder: Wie sieht die Flughafen-  
Feuerwache aus?

Dies und noch viel mehr Spannendes erfährt man bei  
dieser Führung.

Rechtzeitig vor der Führung wird eine Wegbeschreibung  
zugesandt.

Bitte beachten Sie, dass diese Führung für Kinder unter 5  
Jahren noch zu anstrengend und deshalb nicht geeignet  
ist! Vielen Dank.

Bitte mitbringen: Achtung: Bitte bringen Sie keine  
waffenartigen Gegenstände wie Taschenmesser,  
Scheren, Zirkel, Werkzeug oder Ähnliches zur Führung  
mit. Es besteht die Möglichkeit, z.B. Getränkeflaschen,  
einzuschließen

**4601C**

Flughafen Stuttgart GmbH

1 x Sa., 28.9.2024, 10.30-12.30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart-Flughafen, Skyland

€ 8 pro Erwachsener, € 7 pro Kind

### **Ausflug - Eselspaziergang für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Sie machen einen Spaziergang mit Eseln durch das  
schöne Siebenmühlental. Die Kinder haben die  
Möglichkeit die Esel zu führen und erleben die Tiere  
hautnah.

Die Kinder müssen in Begleitung eines Erwachsenen  
teilnehmen.

in Kooperation mit der Eselsmühle in Leinfelden-  
Echterdingen

Preis pro Eltern-Kind-Paar

**4603C**

Eselsmühle

1 x Sa., 21.9.2024, 14.00-15.00 Uhr

Eselsmühle im Siebenmühlental, Eselsmühle 1, 70771

Leinfelden

€ 12



### **Entdecke die spannende Welt der Mathematik- geeignet für 1. Klässler**

Kursinhalte:

Rechnen bis 10:

Lerne spielerisch Zahlen zu erkennen, ihnen Werte  
zuzuordnen und sie zu zerlegen.

Entdecke, wie man einfache Größenvergleiche  
durchführt und Plus- und Minusaufgaben löst.

Rechnen bis 20:

Erforsche Zahlenreihen und entdecke deren Vorgänger  
und Nachfolger.

Lerne, wie man Zahlen verdoppelt und halbiert und  
zwischen geraden und ungeraden Zahlen unterscheidet.

Tauche ein in die Welt des Geldes und lerne, wie man  
damit rechnet.

Erkunde den Kalender und löse spannende  
Sachaufgaben.

Entdecke verschiedene Formen und Muster und  
erforsche ihre Eigenschaften.

Bitte mitbringen: Mäppchen, Lineal

**4250**

Esra Özcan

2 x Sa., 7.9. -14.9.2024, 9.15-10.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 13,40

### **Mathe-Abenteuer für 5.Klässler: Spaß mit Zahlen und Rechenarten**

Dieses spannende Mathe-Abenteuer richtet sich an alle  
Fünftklässler, die ihre mathematischen Fähigkeiten  
verbessern und vertiefen möchten. Mit vielen  
interaktiven und spielerischen Aktivitäten lernen die  
Kinder die Grundlagen der Mathematik auf eine  
motivierende und unterhaltsame Weise. Der Kurs bietet  
eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen,  
Spielen und praktischen Anwendungen, die speziell  
darauf ausgelegt sind, die Freude am Lernen zu fördern  
und mathematische Konzepte zu festigen.

Kursinhalte:

Grundrechenarten:

Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division – die  
Basis der Mathematik.

Rechengesetze:

Klammerregeln, Kommutativ-, Assoziativ- und  
Distributivgesetz.

Vielfache und Teiler:

Erkennen und Berechnen von Vielfachen und Teilern.

Runden:

Zahlen sinnvoll und richtig runden.



Einheiten:

Umrechnen und Verstehen von Maßeinheiten (Länge, Gewicht, Volumen).

Bitte mitbringen: Mäppchen, Lineal

**4251**

Esra Özcan

2 x Sa., 7.9. -14.9.2024, 11.45-13.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 20

## Entdecke die spannende Welt der Mathematik-geeignet für 2. Klässler

Kursinhalte:

Die Grundrechenarten/Arithmetik:

Lerne die Grundlagen von Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division spielerisch kennen und vertiefe dein Verständnis

Rechne mit Größen:

Erforsche, wie man mit Längen, Gewichten und Mengen umgeht und wie diese in deinem täglichen Leben eine Rolle spielen.

Textaufgaben:

Tauche ein in die Welt der Textaufgaben und lerne, wie man sie liest, versteht und löst.

Geometrie und Daten:

Erkunde geometrische Formen und ihre Eigenschaften wie Seiten, Ecken und Winkel.

Entdecke, wie Daten organisiert und interpretiert werden können, und lerne, wie Diagramme und Tabellen dir helfen können, Informationen zu verstehen.

Bitte mitbringen: Mäppchen, Lineal

**4252**

Esra Özcan

2 x Sa., 21.9. -28.9.2024, 9.15-10.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 13,40

## Entdecke die Welt der Brüche und negativen Zahlen für 6. Klässler

Dieser spannende Mathe-Kurs richtet sich an alle Sechstklässler, die ihre mathematischen Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Mit vielen interaktiven und spielerischen Aktivitäten lernen die Kinder wichtige Konzepte der Mathematik auf eine motivierende und unterhaltsame Weise kennen. Der Kurs bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen, Spielen und praktischen Anwendungen, die speziell darauf ausgelegt sind, die Freude am Lernen zu fördern und mathematische Konzepte zu festigen.

Kursinhalte:

Bruchrechnen:

Verständnis und Berechnung von Brüchen, Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division von Brüchen.

Negative Zahlen:

Einführung in die Welt der negativen Zahlen, Rechnen mit negativen Zahlen.

Ausmultiplizieren/Faktorisieren:

Multiplikation und Faktorisierung von Termen, Ausklammern.

Bitte mitbringen: Mäppchen, Lineal

**4253**

Esra Özcan

2 x Sa., 21.9. -28.9.2024, 11.45-13.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 20

## Mathe-Abenteuer für 3.Klässler

Tauche ein in die spannende Welt der Mathematik! In unserem Kurs entdeckst du die aufregendsten Seiten der Zahlen und Formen. Gemeinsam erkunden wir:

Die magische Welt der Grundrechenarten – Werde ein Meister im Addieren, Subtrahieren, Multiplizieren und Dividieren!

Muster und Strukturen – Entdecke die geheimen Muster, die unsere Welt formen, und werde zum Muster-Detektiv.

Größen und spannende Textaufgaben – Löse knifflige Rätsel des Alltags und finde heraus, wie Mathematik unsere Welt erklärt.

Häufigkeit und Wahrscheinlichkeit – Lerne die Geheimnisse von Diagrammen und Schaubildern kennen und finde heraus, wie wahrscheinlich es ist, dass etwas passiert.

Geometrie – Tauche ein in die Welt der Formen und Figuren und entdecke die Schönheit der Geometrie.

Unser Kurs ist perfekt für neugierige Drittklässler, die Mathematik lieben oder einfach ein bisschen Spaß mit Zahlen haben wollen. Sei dabei und werde ein Mathe-Abenteurer!

Bitte mitbringen: Mäppchen, Lineal

**4254**

Esra Özcan

2 x Sa., 9.11. -16.11.2024, 9.15-10.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 13,40

## Entdecke die Welt der Mathematik für 7.Klässler

Kursinhalte:

Terme und Gleichungen:

Tauche ein in die faszinierende Welt der mathematischen Ausdrücke!

Lerne, wie man Terme vereinfacht und Gleichungen löst, die wie geheimnisvolle Rätsel wirken.

Zuordnungen und Dreisatz:

Verstehe, wie Zahlen miteinander in Beziehung stehen!

Entdecke proportionale und antiproportionale Zuordnungen und wie sie unser tägliches Leben beeinflussen.

Bitte mitbringen: Mäppchen, Lineal

4255

Esra Özcan

2 x Sa., 9.11. -16.11.2024, 11.45-13.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 20

### Mathe-Abenteuer für 4.Klässler

Begib dich auf eine aufregende Entdeckungsreise in die Welt der Mathematik! In unserem Kurs lernst du spielerisch und spannend alles, was du brauchst, um ein Mathe-Experte zu werden. Auf dich warten:

Kursinhalt:

Die fabelhafte Welt der Grundrechenarten– Werde zum Rechenkünstler im Addieren, Subtrahieren, Multiplizieren und Dividieren!

Rechnen mit Größen und Textaufgaben– Löse spannende Alltagsrätsel und entdecke, wie Mathematik uns im täglichen Leben hilft.

Sachaufgaben knacken – Werde zum Problemlöser und finde clevere Lösungen für knifflige Aufgaben.

Rechnen mit Volumen, Geldwerten und Längen – Finde heraus, wie du Volumen berechnest, mit Geld umgehst und Längen richtig misst.

Umrechnen von Stunden, Minuten und Sekunden – Meistern die Kunst der Zeitumrechnung und sei immer pünktlich!

Rechnen mit Gewichten – Lerne, wie du Gewichte richtig berechnest und umrechnest.

Dieser Kurs ist perfekt für wissbegierige Viertklässler, die Spaß am Entdecken und Rechnen haben. Sei dabei und entdecke, wie viel Spaß Mathematik machen kann!

Bitte mitbringen: Mäppchen, Lineal

4256

Esra Özcan

2 x Sa., 23.11. -30.11.2024, 9.15-10.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 13,40

### Entdecke die Welt der Prozente und Zinsen- für 8.Klässler

Kursinhalte:

26

Prozent:

Tauche ein in die spannende Welt der Prozentrechnung!

Lerne, wie man Prozentsätze berechnet, Prozentsatzprobleme löst und sie auf alltägliche Situationen anwendet.

Zinsrechnung:

Verstehe, wie Zinsen unser Leben beeinflussen!

Entdecke die Geheimnisse der Zinsrechnung, lerne über einfache und zusammengesetzte Zinsen und deren praktische Anwendungen.

Bitte mitbringen: Mäppchen, Lineal

4257

Esra Özcan

2 x Sa., 23.11. -30.11.2024, 11.45-13.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 20

### Entdeckungsreise durch die Welt der Buchstaben- geeignet für 1. Klässler

Dieser spannende Kurs richtet sich an alle Kinder der 1. Klasse, die Spaß daran haben, die Welt der Buchstaben und Laute zu entdecken. Gemeinsam lernen wir

auf spielerische Weise die Grundlagen des Lesens und Schreibens kennen. Der Kurs bietet eine bunte Mischung aus Aktivitäten, die speziell darauf ausgelegt sind,

Kinder zu motivieren und zu begeistern.

Kursinhalte:

Laute und Buchstaben erkennen: Wir lernen das Alphabet und die Laute, die zu den Buchstaben gehören

Selbstlaute und Umlaute: Mit lustigen Übungen und Spielen entdecken wir die Vokale (a, e, i, o, u) und Umlaute (ä, ö, ü)

Silben Klatschen: Durch Klatschen und andere Bewegungsübungen verstehen wir, wie Wörter in Silben unterteilt werden.

Buchstabenkombinationen: Wir üben wichtige Buchstabenkombinationen wie tz, qu, ck und eu.

Anlaute, Inlaute und Endlaute: Wir finden heraus, wie Buchstaben am Anfang in der Mitte und am Ende von Wörtern klingen.

Bitte mitbringen: Mäppchen

4400

Esra Özcan

2 x Sa., 7.9. -14.9.2024, 10.30-11.30 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 13,40

## Abenteuer Rechtschreibung und Grammatik-geeignet für 2. Klässler

In diesem spannenden Kurs tauchen die Kinder der 2. Klasse tief in die Welt der Rechtschreibung und Grammatik ein. Mit vielen spielerischen und interaktiven Aktivitäten lernen die Kinder wichtige Regeln und Konzepte der deutschen Sprache. Der Kurs bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen, Spielen und Geschichten, die speziell darauf ausgelegt sind, die Kinder zu motivieren und ihre Freude am Lernen zu wecken.

Kursinhalte:

Rechtschreibung und Diktat:

Wir üben die richtige Schreibweise von Wörtern und trainieren unser Gehör mit spannenden Diktaten.

Wörter mit au oder äu

Wörter mit doppelten Mitlauten (z.B. pp, tt, ss)

Wörter mit ie

Wörter mit ß

Wörter mit eu

Wörter mit sch

Grammatik: Wir entdecken die Regeln und Strukturen der deutschen Sprache.

Namenwörter und ihre Begleiter:

Erkennen und richtig verwenden.

Einzahl und Mehrzahl:

Unterschiede und Regeln.

Aussagesätze, Ausrufesätze, Fragesätze: Formen und Funktionen.

Bitte mitbringen: Mäppchen

**4401**

Esra Özcan

2 x Sa., 21.9. -28.9.2024, 10.30-11.30 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 13,40

## Im Dschungel von Rechtschreibung und Grammatik für 3. Klässler

Dieser spannende Kurs richtet sich an alle Drittklässler, die ihre Fähigkeiten in Rechtschreibung und Grammatik verbessern möchten. Mit vielen interaktiven und spielerischen Aktivitäten werden die Kinder wichtige Regeln und Konzepte der deutschen Sprache auf eine unterhaltsame und motivierende Weise kennenlernen. Der Kurs bietet eine bunte Mischung aus Übungen, Spielen und Geschichten, die speziell darauf ausgelegt sind, die Freude am Lernen zu fördern.

Kursinhalte:

Rechtschreibung und Diktat:

Wir üben die richtige Schreibweise von Wörtern und trainieren unser Gehör mit spannenden Diktaten.

Nomen und Satzanfänge

Lange Selbstlaute mit Kennzeichnung

Wörter mit s und ß

Wörter mit tz

Wörter mit ck

Wörter mit ss

Wörter mit doppelten Mitlauten

Grammatik:

Wir entdecken die Regeln und Strukturen der deutschen Sprache.

Zeichen am Satzende:

Punkt, Fragezeichen, Ausrufezeichen

Satzzeichen bei wörtlicher Rede:

Verwendung und Regeln

Verben:

Erkennen und konjugieren

Adjektive:

Verwendung und Steigerung

Die Wortfamilie:

Zusammenhang und Bedeutung

Das Wortfeld:

Wortschatz erweitern und richtig anwenden

Bitte mitbringen: Mäppchen

**4402**

Esra Özcan

2 x Sa., 9.11. -16.11.2024, 10.30-11.30 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 13,40

## Im Dschungel von Rechtschreibung und Grammatik für 4. Klässler

Dieser Kurs richtet sich an Viertklässler, die ihre Fähigkeiten in Rechtschreibung und Grammatik weiter ausbauen möchten. Durch spielerische und interaktive Aktivitäten werden die Kinder wichtige Sprachregeln und Konzepte auf eine motivierende Weise kennenlernen. Der Kurs bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen, Spielen und Geschichten, die speziell darauf ausgelegt sind, die Lernfreude zu fördern und das Gelernte nachhaltig zu festigen.

Kursinhalte:

Rechtschreibung und Diktat:

Wir üben die richtige Schreibweise von Wörtern und verbessern unser Hörverständnis durch Diktate.

Nomen und Satzanfänge

Tageszeiten (Morgen, Mittag, Abend, Nacht)

Pronomen (ich, du, er/sie/es, wir, ihr, sie)

Wörter mit ß oder ss

Nomen für Lebewesen und Dinge

Grammatik:

Wir entdecken die Regeln und Strukturen der deutschen Sprache.

Verben:

Erkennen und konjugieren

Adjektive:

Verwendung und Steigerung

Subjekt:

Erkennen und richtig anwenden

Bitte mitbringen: Mäppchen

**4403**

Esra Özcan

2 x Sa., 23.11. -30.11.2024, 10.30-11.30 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 13,40

## **Ausflug - Wo kommen denn eigentlich Wibe her?**

**für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung**

Das Gebäck soll 1763 von einem Konditormeister Wibel in Langenburg erstmals hergestellt worden sein. Jedenfalls erscheint es 1790 im Rezeptbuch des hohenlohe-langenburgischen Hofkonditors Jakob Christian Carl Wibel (geboren 1770). Wibel bezeichnete das Gebäck als „Geduldszeltle“, angeblich wegen der Geduld, die zur Herstellung aufzubringen sei. Erst im 19. Jahrhundert wurde das Gebäck „von anderen Herstellern“ als Wibe vermarktet.

Angeleitet durch den Geschäftsführer Herr Hellstern werdet Ihr durch die Geschichte der Confiserie Bosch und unsere gläserne Produktion geführt.

Treffpunkt: Confiserie Bosch GmbH, Plochinger Straße 1, 73066 UHINGEN

Dies ist ein Angebot von Famobil - Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

Die Anmeldung erfolgt direkt mit der Kursnummer 242-2611 beim Haus der Familie Nürtingen <https://www.hdf-nuertingen.de/>

**4602C**

HDF Nürtingen

28

1 x Mi., 5.3.2025, 10.30-11.45 Uhr

extern

€ 15

## **Ausflug - Nudelglück!**

**Betriebsführung bei ALB-GOLD für Kinder ab 7 Jahren  
in erwachsener Begleitung**

Nudeln schmecken super lecker! Aber wo kommen sie eigentlich her? Und wie werden sie gemacht?

Auf dem fast nigel-nagelneuen Besuchersteg bei ALB-GOLD in Trochtelfingen erfährst Du, was alles in der Nudel steckt und wo diese Sachen herkommen. Außerdem wird dir gezeigt, wie der Teig gemacht und geformt wird.

Treffpunkt: ALB-GOLD Kundenzentrum

Dies ist ein Angebot von Famobil - Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

Die Anmeldung erfolgt direkt mit der Kursnummer H243105 bei Evangelische Bildung Reutlingen <https://www.evang-bildung-reutlingen.de/>  
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

**4604C**

Evangelische Bildung Reutlingen

1 x Fr., 18.10.2024, 16.30-18.00 Uhr

extern

€ 20

## **Ausflug - Treppauf, Treppab - Entdeckungstour für aktive Familien im Schloss Ludwigsburg**

**für Familien mit Kindern von 8-12 Jahren**

Tausende von Stufen und ein Dutzend Treppenhäuser führen durch die Stockwerke des Schlosses. Ehrfurchtgebietend sind es, geschaffen für königlichen Besuch - aber genauso gibt es verborgene Stiegen, die kaum einer kennt: Schnelle Wege für die Dienstboten. Was Treppen alles bedeuten können, das erlebt man bei dieser Führung für Kinder und Erwachsene und lernt dabei das Schloss von einer ganz neuen Seite kennen.

Treffpunkt: ALB-GOLD Kundenzentrum

Dies ist ein Angebot von Famobil - Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

Die Anmeldung erfolgt direkt bei der fbs Waiblingen <https://fbs-waiblingen.de/>  
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

**4605C**

fbs Waiblingen

1 x So., 10.11.2024, 16.30-18.00 Uhr

extern

€ 11



## Gesundheit

### Ätherische Öle für die Familiengesundheit inkl. Herstellung eines eigenen Roll - on

Ätherische Öle eignen sich nicht nur zur Verbesserung des Raumduftes. Ätherische Öle haben ein breites Anwendungsspektrum zur Unterstützung und Verbesserung der ganzheitlichen Gesundheit. Egal ob verstopfte Nase, Prellungen, Übelkeit, Stimmungsschwankungen... es gibt ein Öl dafür. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer, was ätherische Öle sind, wie sie angewandt werden können, was es zu beachten gilt und vieles mehr. Außerdem kann sich jede/r TN eine eigene Wohlfühlmischung in einem Roll - on für Zuhause herstellen.

#### 5101C

Maria Abel, Eltern- und Familienberaterin, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

1 x Sa., 8.2.2025, 9.30-11.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1

€ 18

### Von "Mag ich nicht" zu "Mega lecker" - saisonal und regional essen leicht und lecker gemacht - Onlinevortrag

Kooperationsveranstaltung mit der VHS und Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Zutaten statt Rezepte tauschen - so lautet der Ansatz von Verena Hirsch, um saisonale Ernährung im Alltag einfach und lecker umzusetzen. So wird eine simple Gemüsepfanne durch frischen Spargel im Frühling oder aromatischen Kürbis im Herbst zu einem kulinarischen Erlebnis. Dieser Vortrag zeigt auf, wie einfach und schmackhaft der Umstieg auf eine saisonale und regionale Ernährung sein kann und ermutigt dazu, neue Geschmackserlebnisse mit lokalen Produkten zu entdecken. Sie lernen die saisonalen Zeiten von Obst und Gemüse in Deutschland kennen und erfahren, wo Sie regionale Produkte kaufen können. Zudem gibt es originelle Zubereitungstipps, die die ganze Familie überzeugen werden! Viel Spaß beim Ausprobieren!

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts

"Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg".

Zur Referentin:

Aufgewachsen auf einem Bio-Bauernhof zeigt Verena Hirsch, wie wertvoll Lebensmittel wirklich sind: Auf ihrem Blog [allmydeer.com](http://allmydeer.com) teilt sie Wissen rund um Bio-Landwirtschaft, kreiert saisonale Rezepte mit regionalen Zutaten und zeigt, wie aufgegebene Lebensmittel wieder aufgepeppt werden können. Außerdem hält sie Vorträge über nachhaltige Ernährung und ist Autorin von "DEINE KÜCHE KANN NACHHALTIG".

#### 5102C

1 x Mi., 9.10.2024, 18.00-19.30 Uhr

extern

### Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung - Onlinevortrag

Kooperationsveranstaltung mit der VHS und Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Klimawandel, Wasserknappheit und Flächenverbrauch sind zentrale Umweltprobleme, die eng mit unserer Ernährung verbunden sind. Der Vortrag thematisiert die ökologischen Auswirkungen unseres Nahrungskonsums und die Möglichkeiten, wie wir als Verbraucherinnen und Verbraucher negative Umweltauswirkungen reduzieren können. Neben dem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck werden insbesondere der Wasser- und Flächenfußabdruck verschiedener Lebensmittel betrachtet. Dabei werden die Lebenszyklen der Lebensmittel von der landwirtschaftlichen Produktion bis hin zur Einkaufsfahrt analysiert, einschließlich der Bedeutung von Regionalität, Saisonalität und Ernährungsweise.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts "Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg".

Zur Referentin:

Dr. Hanna Karg ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifeu-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH. Einer ihrer Arbeitsschwerpunkte ist die ökobilanzielle Bewertung von Lebensmitteln.

#### 5103C

1 x Mi., 23.10.2024, 18.00-19.30 Uhr

extern

### "Genießen statt Wegwerfen" - Lebensmittelverschwendung stoppen - Onlinevortrag

Kooperationsveranstaltung mit der VHS und Verbraucherzentrale Baden-Württemberg



Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Haushalte tragen einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädlich und ethisch problematisch. Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung, zeigt wo Lebensmittelverluste entstehen und erläutert, was jeder Einzelne dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene, zur Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt sowie der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts "Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg".

Zur Referentin:

Amelie Schönbrunner ist nach dem Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Hohenheim seit 2016 Fach- und Rechtsberaterin im Bereich Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. in Reutlingen.

### 5104C

1 x Mi., 6.11.2024, 18.00-19.30 Uhr  
extern

## Kostenfreier Vortrag "Negative Emotionen lösen"

Lernen Sie die Meridian-Energie-Technik (MET) als praktisches Alltags-Tool kennen, mit dem Sie jegliche, belastende Gefühle wie z.B. Ärger, Angst, Stress, Resignation aber auch blockierende Glaubenssätze und Schmerzen mindern oder auflösen können. Hierzu werden wenige Meridianpunkte am Körper sanft beklopft und gleichzeitig auf das belastende Thema fokussiert, damit die Energie im Körper wieder frei fließen kann. Sie erhalten eine Übersicht zur MET-Methode mit Hintergrundinformationen zu Meridianen, Funktionsweise sowie Anwendungsbereiche für Mensch und Tier.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage [www.florianklaeger.com](http://www.florianklaeger.com)

Dieser Vortrag ist kostenfrei und dient als Schnupperangebot, um die MET kennenzulernen.

### 5105C

Florian Kläger, MET-Coach  
1 x Do., 21.11.2024, 19.00-20.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

## Workshop - "Kopf" oder "Bauch"? - Intuitionstraining

Wir alle kennen Situationen, in denen sich das Handeln gemäß unserer Intuition bzw. "aus dem Bauch heraus" als richtig, ja manchmal wegweisend, erwiesen hat. "Also doch!" oder "Ich wusst's ja gleich!" sind dann die

Antworten, die wir uns selbst geben. In jedem Menschen wohnt ein "Bauchgefühl" oder "inneres Gefühl", das ihn berät, führt, lenkt und auch manchmal warnend spricht! Kommen wir diesem gemeinsam näher "auf die Spur"!

Themen:

Die "Intuition" – was ist das eigentlich?

Woher kommt sie?

Wobei hilft mir mein "Bauchgefühl"?

Wie unterscheide ich "Kopf" und "Bauch"?

Die Intuition und das Selbst-Vertrauen.

Die Intuition - ein "7. Sinn"?

Was kann ich tun, um den Kontakt zu meiner Intuition zu intensivieren?

Zahlreiche praktische Übungen zur Stärkung des Vertrauens ins Ihre Intuition

Bitte mitbringen: •1 Erbstück bzw. Gegenstand, dessen Geschichte man kennt (z. B. Gesangbuch, Bibel, Buch, Bild, Tuch, Schmuck ...) - es dient dem Üben,

- Schreibzeug
- persönliche Verpflegung für die Pause
- Getränk
- kleines Kissen
- Decke
- dicke Socken

### 5106C

Jutta Ingrid Thomke, Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin

1 x Sa., 19.10.2024, 13.30-18.00 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 35

## Was Menschen innerlich stark macht - Einführung in die Resilienz

Haben Sie sich manchmal auch schon gefragt, wie es manche Menschen schaffen, Krisen erstaunlich gut zu meistern - und sogar gestärkt daraus hervorgehen?

Lernen Sie im Vortrag "die 7 Säulen der Resilienz" kennen. So können Sie mehr innere Stärke und psychische Widerstandskraft entwickeln, um eventuelle Krisen künftig leichter und besser zu meistern!

Außerdem werfen wir natürlich einen Blick auf die Chancen, die auch Krisen in sich bergen!

### 5107C

Jutta Ingrid Thomke, Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin

1 x Di., 28.1.2025, 18.30-20.45 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1  
€ 18

## Hypnose hilft beim Abnehmen, Lernblockaden und Nichtrauchen?

Hypnose wird oft in therapeutischen Bereichen eingesetzt, um eine Vielzahl von Problemen zu behandeln. Sie ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um tiefgreifende Veränderungen zu unterstützen, da sie das Unterbewusstsein direkt anspricht und hilft, innere Barrieren zu überwinden und so persönliche Ziele zu erreichen. Im Vortrag der Kursleiterin werden Ihnen die Berührungspunkte zur Hypnose genommen und es wird Ihnen erklärt, wie Hypnose funktioniert. Ein Schwerpunkt wird hierbei auf die Anwendungsbereiche Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung und Lernblockaden gelegt.

5109C

Heike Seiler

1 x Mo., 7.10.2024, 19.00-20.30 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

€ 2

## Achtsamkeitstraining - ein "Schlüssel" für mehr Wohlfühl

Wollen Sie wieder mehr Bezug zu sich selbst bekommen? Ihr aktuelles Befinden sowie Ihre wirklichen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse bewusster wahrnehmen und im Alltag umsetzen? All dies können Sie durch Achtsamkeitstraining lernen!

So können Sie mehr Lebenszufriedenheit, Wohlfühl und Authentizität erreichen!

Ebenso fördert das Achtsamkeitstraining die Sensibilisierung, um evtl. Überforderungen rechtzeitig zu spüren und entsprechende Schritte zur Vermeidung von Erschöpfung und ausgebrannt sein einzuleiten. Somit kann Achtsamkeitstraining ein aktiver und wertvoller Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit sein!

Im Kurs kommen gezielte Übungen zur Entspannung und Selbstwahrnehmung zur Anwendung, die Sie auch selbst zuhause durchführen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, kleines Kissen, Decke, dicke Socken

5201C

Jutta Ingrid Thomke, Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin

6 x Mo., 14.10. -25.11.2024, 18.30-20.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum

3

€ 79,20

## Mit deinem Körper Freundschaft schließen

Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Körper oder Gewicht? Sind Sie unter Druck dem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen? Haben Sie das Gefühl, GEGEN Ihren Körper kämpfen zu müssen?

Dann kann dieser Kurs Abhilfe schaffen!

Dass es auch ganz anders geht - und sogar zum entspannten und freundschaftlichen Miteinander MIT dem Körper, Wohlfühl und einem adäquaten Körpergewicht führen kann - können Sie in diesem Kurs lernen!

Themen:

Ein gutes Gespür für die wirklichen Bedürfnisse meines Körpers entwickeln

Das „innere Gespräch“ mit meinem Körper

Alle Nahrungsmittel sind erlaubt!

Körperlicher oder seelischer Hunger?

Wie kann ich mir das geben, was ich wirklich brauche?

Meinen Körper annehmen - aber wie geht das?

Anwendung von Affirmationen

Meinen Körper liebevoll pflegen und kleiden

Neues Wohlfühl durch Freundschaft mit meinem Körper genießen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, kleines Kissen, Decke, dicke Socken

5202C

Jutta Ingrid Thomke, Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin

6 x Mo., 13.1. -17.2.2025, 18.30-20.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum

3

€ 79,20

## Hatha-Yoga 40 plus für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist der im Westen am meisten verbreitete Yoga-Stil. Er trainiert auf sanfte Art die gesamte Muskulatur und stärkt die körperliche Flexibilität. Auch das körperliche und seelische Gleichgewicht wird gestärkt. Typisch sind auch die Anfangs- und Endentspannungen.

5203C

Georg Dörflinger

22 x Mi., 11.9.2024 -26.2.2025, 19.00-20.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3

€ 187

5204C

Georg Dörflinger

21 x Do., 12.9.2024 -27.2.2025, 20.00-21.15 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3

€ 178,50

## Yoga - Der Weg zur inneren Harmonie und Gesundheit

## Keine Vorkenntnisse erforderlich - Einstieg jederzeit möglich

Hatha-Yoga ist eine Möglichkeit, durch langsame, bewusste Körperhaltungen, Atemwahrnehmung und -schulung sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die meisten Übungen sind auf die Wirbelsäule ausgerichtet. Sie lernen Körperhaltungen, die den Rücken entlasten, aufrichten und kräftigen. So werden Verspannungen der Muskulatur gelöst, Blutfluss und Sauerstoffversorgung im Körper verbessert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke/Matte, Sitzkissen (falls gewünscht)

### 5205C

21 x Do., 12.9.2024 -27.2.2025, 18.15-19.45 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 210

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 152

## I-dance-it-y & Dancing Groove

Eine schöne Mischung aus freiem Tanzen und angeleiteten Bewegungen, die ins Erleben bringt und Spaß macht,

eigene Kreativität und tänzerischen Ausdruck entfaltet,

die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen schafft und die körperliche Ausdauer stärkt

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

### 5251C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin

14 x Mo., 9.9.2024 -27.1.2025, 17.15-18.15 Uhr  
ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen,  
Tübinger Str. 69, EG  
€ 105

## I-dance-it-y - Interkulturelle Woche

Hast du Freude am freien Tanzen? Hast du Lust, dich mit Musik und kreativen Impulsen inspirieren zu lassen, deinen tänzerischen Ausdruck zu entfalten?

Tanzen ist Freude, Kraft, Leichtigkeit und Würde. Tanzen schafft Raum im Kopf. Tanzen schenkt neue Eindrücke. Tanzen schafft Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen.

### 9303C

Halyna Burt, Lizenzierte Musikgartenpädagogin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin, zertifizierte I-dance-it-y-Gruppenleiterin

1 x Sa., 28.9.2024, 10.00-12.00 Uhr  
Aula Bruckenackerschule

## Gesund und fit mit Bauchtanz - Basiskurs für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

Jede Frau, unabhängig von Alter und Figur, kann ihre Bewegungsmöglichkeiten im Orientalischen Tanz (Bauchtanz) kennenlernen. Dieser älteste und auch weiblichste Tanz der Welt kann beruhigen als auch aufmuntern. Durch den Tanz werden die Bewegungen jeder Frau geschmeidiger und die Grundhaltung aufrechter. Durch die verbesserte Körperhaltung fühlt sich Frau einfach wohler und gewinnt somit an Ausstrahlung.

Bitte mitbringen: Geschlossene Trikots, warme Beinkleidung (z.B. Leggins), Gymnastikschuhe, Hüftrock, Harems-/Pumphose oder Jazzpants und/oder Hüfttücher und etwas zum Trinken.

### 5254C Basiskurs

Beate König, SHALIMA, Trainerin für Orientalischen Tanz, Pilatetrainerin

13 x Di., 10.9. -10.12.2024, 18.15-19.30 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon  
€ 110,50

Ein kostenloses ONLINE-Schnuppervideo ist auf Anfrage verfügbar. Bitte sprechen Sie uns an. Wir schicken Ihnen dann gerne den Link zu.

## kostenloser Schnuppertermin (mit Anmeldung)

Sie interessieren sich für den Basiskurs - Gesund und fit mit Bauchtanz? Dann melden Sie sich für diesen kostenlosen Schnuppertermin an.

Bitte mitbringen: Geschlossene Trikots, warme Beinkleidung (z.B. Leggins), Gymnastikschuhe, Hüftrock, Harems-/Pumphose oder Jazzpants und/oder Hüfttücher und etwas zum Trinken.

### 5251C0 Basiskurs

Beate König, SHALIMA, Trainerin für Orientalischen Tanz, Pilatetrainerin

1 x Di., 10.12.2024, 18.15-19.30 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon

## Gesund und fit mit Bauchtanz - Mittelstufe/Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmerinnen, die Spaß an Choreografien (Baladi, Klassischer Tanz, Fantasy, etc ..) haben und entsprechend gute Basiskenntnisse voraussetzen, sowie etwas Erfahrung in der Schleierteknik mitbringen.

Bitte mitbringen: Geschlossene Trikots, warme Beinkleidung (z.B. Leggins), Gymnastikschuhe, Hüftrock, Harems-/Pumphose oder Jazzpants und/oder Hüfttücher und etwas zum Trinken.

### 5255C Mittelstufe/Fortgeschrittene

Beate König, SHALIMA, Trainerin für Orientalischen Tanz, Pilatetrainerin

13 x Mi., 11.9. -11.12.2024, 19.30-20.45 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon  
€ 110,50

Ein kostenloses ONLINE-Schnuppervideo ist auf Anfrage verfügbar. Bitte sprechen Sie uns an. Wir schicken Ihnen dann gerne den Link zu.



### **BellyPower - Bauchtanz-Fitness für alle Stufen Ausdauer- Konditionstraining und Übungen für den Muskelaufbau**

Ausdauer/Kondition,  
Muskelaufbau/Pilates/Ganzkörpertraining

und viel Bauchtanz-Techniktraining (optimal für den Beckenboden)

einfache Kombinationen, die Spaß machen! Stretch und relax nach jeder Stunde.

Bitte mitbringen: Geschlossene Trikots, warme Beinkleidung (z.B. Leggings), Gymnastikschuhe, Hüftrock, Harems/Pumphose oder Jazzpants und/oder Hüfttücher und etwas zum Trinken.

#### **5256C für alle Stufen**

Beate König, SHALIMA, Trainerin für Orientalischen Tanz, Pilatetrainerin

13 x Mi., 11.9. -11.12.2024, 18.15-19.15 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon  
€ 91

### **kostenloser Schnuppertermin (mit Anmeldung)**

Sie interessieren sich für den Bellypower-Bauchtanzfitnesskurs? Dann melden Sie sich für diesen kostenlosen Schnuppertermin an.

Bitte mitbringen: Geschlossene Trikots, warme Beinkleidung (z.B. Leggings), Gymnastikschuhe, Hüftrock, Harems/Pumphose oder Jazzpants und/oder Hüfttücher und etwas zum Trinken.

#### **5252Co für alle Stufen**

Beate König, SHALIMA, Trainerin für Orientalischen Tanz, Pilatetrainerin

1 x Mi., 11.12.2024, 18.15-19.15 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon

### **Wochenend Workshop / Fortbildung**

Thema: **Kreative Schrittkombinationen und Posen**

**ab Anfängerinnen mit guten Vorkenntnissen, Mittelstufe/Fortgeschrittene**

Wir üben zu verschiedenen passenden Rhythmen langsame bis mittelschnelle Schrittkombinationen mit ausdrucksstarken Posen, die auch für den Schleiertanz super passen, mit- oder auch ohne Schleier tanzbar. Ebenso lernen wir an diesem Samstag, wie wir mit schnelleren Tänzen Schritte kombinieren und auch da Ausdruck hineinbringen können. Dieser Workshop gibt Euch viel Input, um eine eigene Choreografie entwickeln zu können und ist auch für die folgende Schleiertanz Choreo am 12.10.2024 eine gute Übung  
Bitte mitbringen: Warme Beinkleidung (z.B. Leggings), Gymnastikschuhe, Getränk

#### **5257C Für Teilnehmerinnen der Basis-Kurse mit guten Vorkenntnissen, der Mittelstufe- und Fortgeschrittenen-Kurse**

Beate König, SHALIMA, Trainerin für Orientalischen Tanz, Pilatetrainerin

1 x Sa., 21.9.2024, 11.00-13.45 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon  
€ 28

### **Wochenend Workshop / Fortbildung**

Thema: **Schleiertanz Choreografie**

**ab Anfängerinnen mit guten Vorkenntnissen und Mittelstufe/Fortgeschrittene**

Bewegungen und Posen in eine entsprechende Stimmung versetzt. Dieser langsame ausdrucksstarke Tanz berührt die Sinne und bringt die Zuschauer/-innen in seinen Bann. Wir studieren miteinander intensiv Posen und Schleierfertigkeit sowie den Ausdruck dazu ein.

Macht auf jeden Fall Spaß und ist etwas Besonderes.

Wer keinen Schleier hat, kann diesen bei der Kursleiterin ausleihen.

Bitte mitbringen: Warme Beinkleidung (z.B. Leggings), Gymnastikschuhe, Getränk

#### **5258C Für Teilnehmerinnen der Basis-Kurse mit guten Vorkenntnissen, der Mittelstufe- und Fortgeschrittenen-Kurse**

Beate König, SHALIMA, Trainerin für Orientalischen Tanz, Pilatetrainerin

1 x Sa., 12.10.2024, 11.00-14.00 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon  
€ 30

### **ZUMBA für Jugendliche und Erwachsene**

ZUMBA macht Spaß und gibt dir Ausdauer. Zu angesagter Musik übst du verschiedene Choreos ein mit denen du beeindruckst. Du erlernst komplexe Bewegungsabläufe. Außerdem lernst du wichtige Fähigkeiten, wie Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, und Kulturbewusstsein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

### 5259C

Selina Greco

19 x Sa., 14.9.2024 -22.2.2025, 19.00-20.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 2. OG, Verl.  
Grundschule; Raum 2.05  
€ 133

### Tanzspaß für Menschen mit und ohne geistige Beeinträchtigung von 6-99 Jahren

Jetzt heißt es Musik an und mit voller Lebensfreude drauflos tanzen, hüpfen, wackeln, steppen und vieles mehr. Jeder kann und darf mitmachen. Unser Tanzpädagoge sorgt für gute Musik und fetzige Bewegungen.

### 4452C

Marcus Helm, Theaterpädagoge, Regisseur, Integrationskraft, SpielBANDE, Junges Theater  
10 x Di., 1.10. -10.12.2024, 18.00-19.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 2. OG, Verl.  
Grundschule; Raum 2.04  
€ 70

### Callanetics

#### Ein Baustein des Ganzheitsprinzips

Die Gymnastik setzt sich zusammen aus Wirbelsäulengymnastik und Yoga. Die besondere Technik bei den Übungen gewährleistet ein optimales Training der Tiefenmuskulatur. Mit kleinen, sanften Bewegungen wird der Körper geformt und beweglich gemacht, sowie die Wahrnehmung geschult. Sanfte Musik unterstützt die Entspannung.

Geeignet für alle Altersgruppen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

### 5301C

Erika Hübner, Massage-Therapeutin, Übungsleiterin  
22 x Di., 10.9.2024 -25.2.2025, 18.00-19.15 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 187

### Qi Gong am Nachmittag

Fördert die Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration.

"Das Tor öffnen! Das Herz öffnen! Der Kranich! Die Wolken teilen!"

Weisen auf den Ursprung der Bilder.

Es ist eine lebensbegleitende Philosophie und Meditation in Bewegung und Ruhe!

Ganzheit von Körper, Seele und Geist!

Lebenspflege

Bitte mitbringen: Wollsocken oder leichte Gymnastikschuhe

### 5302C am Nachmittag

Siegbert Allgaier, Taiji Chan- und Qi Gong-Lehrender  
16 x Di., 17.9.2024 -28.1.2025, 16.00-17.00 Uhr  
Jahnschule, Harthausen, Jahnstr. 25-27, EG,  
Gymnastikraum  
€ 112

### Qi Gong am Abend

Fördert die Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration.

"Das Tor öffnen! Das Herz öffnen! Der Kranich! Die Wolken teilen!"

Weisen auf den Ursprung der Bilder.

Es ist eine lebensbegleitende Philosophie und Meditation in Bewegung und Ruhe!

Ganzheit von Körper, Seele und Geist!

Lebenspflege

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, leichte Schuhe

### 5303C am Abend

Siegbert Allgaier, Taiji Chan- und Qi Gong-Lehrender  
16 x Di., 17.9.2024 -28.1.2025, 18.00-19.00 Uhr  
Jahnschule, Harthausen, Jahnstr. 25-27, EG,  
Gymnastikraum

€ 112

### Women's Wellness Yoga: A Mix of Vinyasa, Fascia, and Chakra Healing

Are you feeling overwhelmed by the high social expectations and constant demands? Join my unique yoga course designed specifically for women, aiming to restore balance, strength, and inner peace through a blend of yoga techniques.

Course Highlights:

Vinyasa Yoga: Flow through dynamic sequences that build strength, flexibility, and endurance, helping you reconnect with your body and release built-up tension.

Fascia Yoga: Engage in gentle, restorative practices that target the fascia, the connective tissue in your body, promoting deep relaxation and relieving chronic stress.

Pranayama: Learn controlled breathing techniques (pranayama) to enhance your energy levels, improve mental clarity, and reduce anxiety.



Meditation: Experience guided meditations designed to cultivate mindfulness, relaxation, and a sense of inner calm.

Chakra Healing: Explore the ancient practice of chakra healing to balance your energy centers, promoting emotional and physical well-being.

By the end of this course, you will feel rejuvenated, balanced, and better equipped to handle the challenges of everyday life with grace and confidence.

No need to worry about your English language skills – this course will be adapted to fit the group's language proficiency, and only basic English is needed. Trust yourself and take the first step towards a harmonious and healthier you.

Bitte mitbringen: Yogamatte

5206C

Divya Thukkaram

22 x Mi., 11.9.2024 -26.2.2025, 19.00-20.30 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum

3

€ 242

## Taiji Chan Fortgeschrittene

Fördert die Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration.

Weisen auf den Ursprung der Bilder.

Es ist eine lebensbegleitende Philosophie und Meditation in Bewegung und Ruhe!

Ganzheit von Körper, Seele und Geist!

Lebenspflege

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken.

5304C

Siegbert Allgaier, Taiji Chan- und Qi Gong-Lehrender

16 x Di., 17.9.2024 -28.1.2025, 19.00-20.00 Uhr

Jahnschule, Harthausen, Jahnstr. 25-27, EG,

Gymnastikraum

€ 112

## Schmerzfrei-Übungen nach der Liebscher & Bracht-Methode

Jeder von uns hat vorübergehend Schmerzen, Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen beispielsweise im Rücken, Schulter-Nacken-Bereich, Hüfte oder Knie. Sehr oft liegen diese Beschwerden an verklebten Faszien und an der Dehnfähigkeit eingeschränkter Muskeln. Was also tun? Die Antwort ist in den meisten Fällen einfach: richtige und konsequente Bewegung! Der moderne Alltag der meisten Menschen fördert jedoch einseitige Bewegungsmuster und lässt eine konsequente Änderung der täglichen Routinen nicht zu. Deshalb haben die Schmerzspezialisten von Liebscher & Bracht spezielle Übungen mit und ohne Faszienrolle

entwickelt, die den muskulär-faszialen Überspannungen entgegenwirken und sich vor allem leicht in den Alltag integrieren lassen.

Schmerztherapeut und Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) erklärt im Theorie-Teil die Hintergründe der Liebscher & Bracht-Methode und zeigt Ihnen im Praxis-Teil geeignete und effektive Übungen, mit denen verspannte Muskeln gelöst und Gelenkkräfte normalisiert werden, um somit einem unnötigen Verschleiß entgegenzuwirken. Die Muskeltätigkeit wird in allen Gelenkwinkeln optimiert. Ziel der Übungen ist es, muskulär-faszial bedingte Schmerzen an den verschiedenen Problemstellen des Bewegungsapparats zu lindern bzw. zu beseitigen oder einfach schmerzfrei und beweglich zu bleiben. Schmerzfrei auf natürliche Art und Weise zu werden, ist nicht unmöglich!

Voraussetzung: Dieser Kurs wendet sich an Personen, die sich bewegen können und wollen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, großes Handtuch, Matte, Faszienrolle, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

5305C

J. M. Jaissle, Heilpraktiker, Trainer für Stressprävention

4 x Mi., 15.1. -5.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1

€ 52,80

## Fitness-Krafttraining

Kräftigungsgymnastik in kleiner Gruppe um fit zu bleiben. Unter qualifizierter Anleitung eines Sportwissenschaftlers kräftigen und definieren Sie Ihre Hauptmuskelgruppen durch Training mit eigenem Körpergewicht oder unter Verwendung verschiedenster Trainingsgeräte (Vario-Sling, Theraband, Stepper, Pezziball,...)

Bitte mitbringen: Handtuch

5306C

Jonathan Hack, Examinierter Sportwissenschaftler, Gymnasiallehrer

22 x Mi., 11.9.2024 -26.2.2025, 18.30-19.30 Uhr

ESG-Halle, Vereins- / Jugendzimmer, Bernhausen, Tübinger Str. 69, EG

€ 165

## Gesunde Gymnastik, die Spaß macht

Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik, die richtige Mischung macht's!

In diesem Kurs werden wir mit einfachen Dehnungs-, Lockerungs- und Stabilisierungsübungen die gesamte Muskulatur kräftigen, wobei der Schwerpunkt auf den Wirbelsäulenbereich gelegt wird.

Bitte mitbringen: Matte, eventuell Handtuch oder Decke und kleines Kissen

5310C für alle 60 plus

Ilona Hacker, Staatl. geprüfte Übungsleiterin  
17 x Mi., 25.9.2024 -12.2.2025, 8.30-9.30 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon  
€ 127,50

### 5311C für alle 60 plus

Ilona Hacker, Staatl. geprüfte Übungsleiterin  
17 x Mi., 25.9.2024 -12.2.2025, 9.40-10.40 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon  
€ 127,50

### Jazztanz 50 plus

Für alle die Spaß am Tanzen haben. Durch gezielte Technischulung wird Körperbeherrschung, Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau gefördert. Die Übungen werden einfach aufgebaut und immer komplexer. Die erlernten Technik und Stile zu kurzen Tanzchoreografien kombiniert.

Und vor allem Spaß an Tanz und Bewegung.

### 5312C

Ilona Hacker, Staatl. geprüfte Übungsleiterin  
15 x Mo., 30.9.2024 -10.2.2025, 19.00-20.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
€ 157,50

### Rückenfit

Ganzheitliches Training mit gezielten Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Beweglichkeit. Wir trainieren ohne oder mit abwechslungsreichen Geräten und Musik.

Jede Einheit besteht aus Übungen zu Koordination, Kraft, Balance, Beweglichkeit und natürlich...Entspannung!  
Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Getränk

### 5315C

Annika Schwerdtfeger, Fitness- und Gesundheitstrainerin  
19 x Fr., 13.9.2024 -28.2.2025, 9.00-10.00 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon  
€ 152

### 5316C

Annika Schwerdtfeger, Fitness- und Gesundheitstrainerin  
19 x Fr., 13.9.2024 -28.2.2025, 10.00-11.00 Uhr  
Fleinsbach-Realschule, Bernhausen, Poltawastr. 3,  
Pavillon  
€ 152

### ONLINE-Power Workout

Für Gesundheit und Figur - und online gemeinsam: spezielles weibliches High Intensive Training und BlackRoll-Übungen für die Faszien  
Bitte mitbringen: Black-Roll, Loop-Bänder, Laptop o.ä. mit Kamera, Mikrofon und Internetzugang

### 5317CO

Stefanie Störzer, Group Fitness Trainerin, Brain Gym®-Trainerin, pferdegestützter LifeCoach  
7 x Mi., 11.9. -23.10.2024, 20.15-21.15 Uhr  
Zoom KL Online-Kursraum  
€ 78,75

### 5318CO

Stefanie Störzer, Group Fitness Trainerin, Brain Gym®-Trainerin, pferdegestützter LifeCoach  
7 x Mi., 6.11. -18.12.2024, 20.15-21.15 Uhr  
Zoom KL Online-Kursraum  
€ 78,75

### 5319CO

Stefanie Störzer, Group Fitness Trainerin, Brain Gym®-Trainerin, pferdegestützter LifeCoach  
8 x Mi., 8.1. -26.2.2025, 20.15-21.15 Uhr  
Zoom KL Online-Kursraum  
€ 90

### ONLINE-Fit in den Tag

Dieses neue Kursangebot "Fit in den Tag" bietet Ihnen ein tägliches Training für die wichtigsten Muskelgruppen. Mit nur wenigen Minuten am Tag können Sie Muskeln aufbauen und zuhause oder im Büro fit werden, ohne ins Fitnessstudio zu müssen.

An 4 Tagen pro Woche trainieren wir unsere Bauchmuskeln, Brust, Beine, Arme und Po. Am Mittwoch steht unser verspannter Nacken und Rücken im Fokus.

Abnehmen, Muskeln aufbauen, fitter werden wird einfacher denn je, denn für die nötige Motivation trainieren wir täglich Live per Zoom .

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangscode für die online-Termine. Dafür benötigen Sie keinen eigenen ZOOM-Account. Voraussetzungen für die Teilnahme an den online-Terminen sind z.B. ein Computer, Laptop oder ein mobiles Telefon. Das entsprechende Gerät muss über einen Internetzugang, eine Kamera und ein Mikrofon verfügen.

Bitte mitbringen: Laptop o.ä. mit Kamera, Mikrofon und Internetzugang

### 5320CO

Stefanie Störzer, Group Fitness Trainerin, Brain Gym®-Trainerin, pferdegestützter LifeCoach  
33 x Mo., 9.9. -25.10.2024, 6.15-6.30 Uhr  
Zoom KL Online-Kursraum  
€ 33

### 5321CO

Stefanie Störzer, Group Fitness Trainerin, Brain Gym®-Trainerin, pferdegestützter LifeCoach  
35 x Mo., 4.11. -20.12.2024, 6.15-6.30 Uhr  
Zoom KL Online-Kursraum  
€ 35

### 5322CO

Stefanie Störzer, Group Fitness Trainerin, Brain Gym®-Trainerin, pferdegestützter LifeCoach  
35 x Di., 7.1. -24.2.2025, 6.15-6.30 Uhr  
Zoom KL Online-Kursraum  
€ 35

### ONLINE Yin-Yoga mit Faszientraining

Entspannung, Dehnung und Vitalisierung von Kopf bis Fuß! Yin Yoga ist eine ruhige, meditative und nach innen gehende Yoga- und Achtsamkeitspraxis. Sie ist eine gute Ergänzung zu dynamischen und kräftigenden Yoga-Stilen. Mit den entspannenden, meist im Liegen oder Sitzen ausgeführten Yin-Positionen, erlauben wir den Gelenken im Hüft-, Rücken- und Schulterbereich sich zu öffnen und erreichen so auf sanfte Art mehr Bewegungsfreiheit und Flexibilität. Die Übungen werden meist über mehrere Minuten passiv in der Dehnung gehalten. Dadurch kann der positive Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes wirken. Das tiefliegende Faszien-gewebe wird elastischer und stärker. Gleichzeitig erfolgt eine Stimulation der Energiekanäle, welche unsere Organe in deren Vitalfunktionen unterstützen.

Yin Yoga & Faszientraining hat einen zutiefst revitalisierenden, beruhigenden und gleichzeitig befreienden Effekt.

Bitte mitbringen: Laptop o.ä. mit Kamera, Mikrofon und Internetzugang

#### 5323CO

Philippa Gützer  
21 x Mo., 9.9.2024 -24.2.2025, 19.00-20.15 Uhr  
Zoom Online-Kursraum 4  
€ 210

### Beckenbodenfitness für Frauen - Fortgeschrittene

Wo liegt mein Beckenboden, wie kann ich ihn wahrnehmen, mit ihm arbeiten, ihn kräftigen und pflegen? In diesem Kurs gehen wir auf Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte.

Bleiben Sie dran und erhalten in diesem BeBo®-Kurs neue Impulse und Motivation für Ihr persönliches Training. Wir vertiefen und erweitern Übungen, stärken die Integration in den Alltag und tauschen Erfahrungen aus. Haltung, Figur und Körpergefühl profitieren von diesem Training mit gesundheitsschonenden Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Beckenbodenkenntnisse aus einem Beckenbodengrundkurs, Rückbildungskurs oder ein individuelles Beckenboden Coaching nach Absprache mit der Kursleiterin.

Die Kursgebühr wird von den Gesundheitskassen bei diesem anerkannten Präventionskurs zu 75 bis 80 % übernommen.

#### 5325C für Fortgeschrittene

Anna Kathrin von Taboritzki, Hebamme, Kursleiterin nach dem BeBo Konzept  
8 x Mo., 9.9. -4.11.2024, 18.45-20.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 128

#### 5326C für Fortgeschrittene

Anna Kathrin von Taboritzki, Hebamme, Kursleiterin nach dem BeBo Konzept  
8 x Di., 10.9. -5.11.2024, 18.15-19.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 128

#### 5327C für Fortgeschrittene

Anna Kathrin von Taboritzki, Hebamme, Kursleiterin nach dem BeBo Konzept  
8 x Mo., 18.11.2024 -10.2.2025, 18.45-20.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 128

#### 5328C für Fortgeschrittene

Anna Kathrin von Taboritzki, Hebamme, Kursleiterin nach dem BeBo Konzept  
8 x Di., 19.11.2024 -4.2.2025, 18.15-19.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 1  
€ 128

### Seniorentanz im WIE

Gemeinsam mit anderen Senioren aktiv sein, Freude an der Bewegung finden und nebenbei noch etwas für die Gesundheit tun.

Ausfalltermine unter 0711/7947906

Für dieses Angebot müssen Sie sich nicht anmelden. Es handelt sich um ein offenes Angebot

#### 9202C

Sung-Ok Lee-Marmull, Kursleiterin  
6 x Mi., 18.9. -4.12.2024, 13.30-15.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3

### Tanzen mit Rollator - geselliges Tanzen mit Halt im WIE

Das Tanzen mit Rollator macht Spaß, fördert Körper und Geist und trägt dazu bei, dass Alltagskompetenzen erhalten bleiben. Es wird Spaß und Lebensfreude vermittelt, gleichzeitig die soziale Kompetenz gefördert und das Wohlbefinden gesteigert.

Ausfalltermine unter 0711/7947906

Für dieses Angebot müssen Sie sich nicht anmelden. Es handelt sich um ein offenes Angebot

#### 9203C

Sung-Ok Lee-Marmull, Kursleiterin  
6 x Mi., 18.9. -4.12.2024, 15.00-16.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3

## PKU- Treffen mit Brunch: Informationsaustausch für Familien mit Phenylketonurie

Phenylketonurie ist eine angeborene Stoffwechselstörung, bei der ein Enzym der Betroffenen nicht oder nicht korrekt funktioniert und somit die Aminosäure Phenylalanin nicht abgebaut werden kann.

Um eine normale Entwicklung zu gewährleisten ist eine strenge eiweißarme Ernährung nötig.

Bei dem Treffen wollen wir Erfahrungen austauschen, andere Betroffene kennenlernen, Tipps weitergeben und uns unterstützen.

Wir werden diesmal eiweißarme Frühstücksgerichte und Leckereien mit Frau Leitzke der Firma Cambrooke vor Ort zubereitet und genießen.

Teilnehmen können alle Betroffenen mit Phenylketonurie oder einer anverwandten angeborenen Stoffwechselstörung mit ihren Familien.

### 5432C

Sarah-Kristin Pausch, Regionalleiterin Württemberg der DIG PKU e.V.

1 x Sa., 12.10.2024, 10.00-15.00 Uhr

fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

€ 5



## Kochen

### 1. Filderstädter Männerkochclub

Kreativität, das ist das Motto des 1. Filderstädter Männerkochclubs. Um neue Menüs zu kreieren, treffen wir uns wieder einmal im Monat zum

Kocha - Essa - Trenka - Schwätza.

Ansprechpartner ist Manfred Weber, Tel. 07022- 63179

Leider momentan keine Neuaufnahmen möglich!

### 6101C

Manfred Weber

6 x Mi., 25.09./ 23.10./ 27.11./ 18.12./ 22.01./ 26.02.2025, 19.00-23.00 Uhr

Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str. 9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche

38

## Kochtreff für Männer

Die "Männer an die Kochtöpfe" der vergangenen Semester treffen sich weiterhin zum gemeinsamen Kochen. Mit Freude und bei angenehmen Gesprächen wird nach dem Kochen gut gegessen.

SCHNUPPERN GERNE MÖGLICH

Ansprechpartner: Paul Müller

Tel. 0173/4108655, Email: mueller.paul@gmx.de.

### 6102C

Paul Müller, Kochtreff-Leiter

6 x Fr., 13.09./ 18.10./ 15.11./ 13.12./ 17.01./ 14.02.2025, 18.00-22.45 Uhr

Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str. 9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche  
€ 36

## Männer an den Herd "Spezial 1"

Wir kochen ein 3-Gänge-Menü unter professioneller Anleitung und lassen es uns gemeinsam bei einem entspannten Abend schmecken.

Lebensmittelkosten in Höhe von 20-25 € pro Abend werden im Kurs abgerechnet.

Geschlossene Gruppe.

Bitte mitbringen: Schürze, Sprudel, Tuppereschüsseln

### 6103C

Marc Striffler, Koch und Verpflegungsbetriebswirt

3 x Do., 19.09./ 28.11./ 30.01.2025, 18.30-23.00 Uhr

Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str. 9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche  
€ 84

## Männer an den Herd "Spezial 2"

Wir kochen ein 3-Gänge-Menü unter professioneller Anleitung und lassen es uns gemeinsam bei einem entspannten Abend schmecken.

Lebensmittelkosten in Höhe von 20-25 € pro Abend werden im Kurs abgerechnet.

Geschlossene Gruppe.

Bitte mitbringen: Schürze, Sprudel, Tuppereschüsseln

### 6104C

Marc Striffler, Koch und Verpflegungsbetriebswirt

3 x Fr., 20.09./ 29.11./ 31.01.2025, 18.30-23.00 Uhr

Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str. 9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche  
€ 84

## "Back to the Roots" - zurück zur Wurzel

Gehen wir zurück zu den Wurzeln und entdecken die erstaunliche Vielfalt der fleischlosen Küche.

Ob knackige Salate, körnige Hülsenfrüchte oder duftende Pilze - wir verwandeln die besten Früchte von Mutter Natur in raffinierte Menüs.

Werfen wir einen Blick in die traditionellen Küchen der Welt und in Großmutter's Kochbuch und interpretieren alte Rezepte neu, frisch und modern.

Lebensmittelkosten inkl. Getränke in Höhe von 30 € pro Abend werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Sprudel, Tuppereschüsseln

### 6105C

Marc Striffler, Koch und Verpflegungsbetriebswirt  
3 x Fr., 11.10./ 22.11./ 10.01.2025, 18.30-23.00 Uhr

Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str.  
9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche  
€ 84

## Fair Trade Kochkurs

### 6106C

Helmut Schmid  
1 x Di., 8.10.2024, 19.00-22.00 Uhr  
Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str.  
9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche  
€ 30

## Kraftsuppen, das Plus fürs Immunsystem

Vorbeugung vor Erkältungen und erkältungsbedingten Beschwerden in der kalten und nassen Jahreszeit. Die Kursleitung erklärt das Potpourri von wertvollen Vitaminen, Gewürzen und Fleisch, bzw. als Alternative Gemüse und Getreide. Die vitaminschonende Zubereitung der Suppen wird angeleitet. Dank der erlernten Techniken können diese dann schnell und einfach zu Hause nachgekocht werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Frischhaltedosen oder Schraubgläser, 3 Geschirrtücher.

### 6107C

Nicole Ehgartner  
1 x Di., 15.10.2024, 18.30-22.15 Uhr  
Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str.  
9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche  
€ 37,50

## Hmmm...lecker...raffinierte kleine Täschchen

Kleine Teigtäschchen sind der Hit auf jedem Tisch und können fürs Fest gut vorbereitet werden. Die Kursleitung leitet die Herstellung verschiedener Füllungen an und wie diese optisch ansprechend eingepackt werden. Dazu werden passende Saucen hergestellt. Die Techniken werden alltagstauglich erklärt. Da wird die Familie staunen.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Frischhaltedosen oder Schraubgläser, 3 Geschirrtücher. Ravioli-Ausstecher, falls zu Hause vorhanden

### 6108C

Nicole Ehgartner  
1 x Di., 10.12.2024, 18.30-22.15 Uhr  
Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str.  
9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche  
€ 37,50

## Das neue "to go" fürs Büro

Gesunde, ausgewogene und aktivierende Ernährung fürs Büro. In unserer heutigen Berufswelt ist vieles hektisch. Da kommt die gesunde Ernährung oft zu kurz. Die Kursleitung zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie trotz stressigem Alltag, mit gutem Zeitmanagement ausgewogene Mahlzeiten herstellen. Sie erhalten praktische Rezepte mit Alternativen bei Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten und probieren diese direkt in kleinen Kocheinheiten aus.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Frischhaltedosen oder Schraubgläser, 3 Geschirrtücher.

### 6109C

Nicole Ehgartner  
1 x Di., 11.2.2025, 19.00-21.00 Uhr  
Gotthard-Müller-Schule, Bernhausen, La Souterrainer Str.  
9, 1. Stock, Raum E1.09/Küche  
€ 27

## Moderne koreanische Küche

Die koreanische Küche liefert abwechslungsreiche, herrliche würzige Gerichte. Sie ist vitaminreich, knackig und bunt.

Wir bereiten gemeinsam Bibimbab zu, eine koreanische Bowl mit Gemüse, Reis und wahlweise Rindfleisch oder Tofu.

Kimchi und Bulgogi und weitere Spezialitäten stehen ebenfalls auf dem Menü und können neu entdeckt werden.

Lernen Sie diese wunderbare Länderküche besser kennen. Zudem erfahren Sie mehr zu Land und Leuten und aus der Kultur Koreas.

25 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Lebensmittel = Kurspreis  
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben und Getränk

### 6110C

Sung-Ok Lee-Marmull, Kursleiterin  
1 x Mi., 13.11.2024, 18.00-21.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff  
€ 45

## Multikul(t)inarischer Familienkochtreff



Einmal im Monat im WIE auf Reise gehen und Lieblingsrezepte aus fernen Ländern kochen. Heute gibt es vielleicht ein typisches Gericht aus Ihrer Heimat und morgen lernen sie Köstlichkeiten, Gewürze, Essgewohnheiten und Geschichten aus einem anderen Land kennen. Sich begegnen - neue Freunde finden!

Vorab Anmeldung erwünscht bis Mittwoch vorher 17 Uhr bei Sungok Lee-Marmull unter 0711/7947906 oder im WIE Büro: 07158-9846036

gefördert durch STÄRKE-Programm

The whole family together in the kitchen. Once a month you can go on a culinary trip in the WIE and cook favourite dishes. Today there'll maybe be a typical recipe from your native country and tomorrow there'll be something different. You'll learn about delicacies, spices, eating habits and stories from other countries.

Two weeks before you'll find out the next dish right on the Website.

Announcement until Wednesday 5pm under 0711/7947906 or at WIE Büro: 07158-9846036

### 9102C

Sung-Ok Lee-Marmull, Kursleiterin  
4 x Sa., 7.9. -7.12.2024, 10.00-13.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

### Wir kochen im WIE, wie früher zuhause

Haben Sie Lust mal wieder richtig leckere Hausmannskost zu kochen und essen? Genau das, was sie früher oft mit Leidenschaft und Begeisterung für Ihre Lieben zubereitet haben? War's vielleicht der Rostbraten, die selbstgeschabten Spätzle oder der deftige Eintopf, was Ihnen und dem Rest der Familie so gut schmeckte? - Wir Senioren schnippeln und kochen gemeinsam im Team von 10-13 Uhr. Ihr Gericht nach Ihrem Rezept. Um 12 Uhr wird gegessen. Eingeladen sind Senioren, die so wie Sie, gerne Hausmannskost essen.

Anmeldung im WIE Büro oder bei Frau Lee-Marmull 0174 478 26 96 immer bis spätestens freitags vorher! Lebensmittelkosten werden umgelegt!

### 9205C

Sung-Ok Lee-Marmull, Kursleiterin  
4 x Mi., 25.9. -18.12.2024, 10.00-13.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

### Senioren Mittagstisch im WIE (offener Treff)

Wer in gemütlicher Gesellschaft sein Mittagessen genießen will, dem steht der Offene Mittagstisch zur Verfügung. Das Essen kostet 5€. Anmeldungen unter den angegebenen Telefonnummern spätestens einen Tag vor dem Mittagstisch.

Anmeldung bei Sungok Lee-Marmull: 0711/ 7947906  
40

Beginn um 12:00 Uhr

### 9206C

Sung-Ok Lee-Marmull, Kursleiterin  
25 x Mo., 9.9.2024 -24.2.2025, 12.00-14.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff



### Berufliche und persönliche Weiterbildung

#### Zeitreisen durch Geschichte und Kunst am Samstagvormittag – Studium Generale

Eine Zeitreise in die Geschichte der Deutschen Hanse und in die Kultur der Hansestädte  
Termin 1 (19.10.2024)  
Anette Ochsenwadel: Kunsthistorische und literarische Spaziergänge durch die deutschen Hansestädte (Teil 1)  
Termin 2 (23.11.2024)  
Florian Stifel: Die Entstehung der Hanse  
Termin 3 (14.12.2024)  
Prof. Dr. Holger Sonnabend: Lübeck - Königin der Hanse  
Termin 4 (25.01.2024)  
Anette Ochsenwadel: Kunsthistorische und literarische Spaziergänge durch die deutschen Hansestädte (Teil 2)  
Bitte mitbringen: Schreibzeug

### 7101C

Anette Ochsenwadel  
4 x Sa., 19.10./ 23.11./ 14.12./ 25.01.2025, 9.00-12.30 Uhr  
Bürgerhaus, Plattenhardt, Uhlbergstr. 37, DG, Sophie-Rinker-Raum  
€ 180

### Mit der Trauer leben lernen

#### Eine Gruppe für Frauen in Trauer

In geschütztem Rahmen können Sie mit anderen Betroffenen über Ihren Schmerz, Verlust und Ihre Trauer sprechen und den Blick wieder nach vorne richten. Der Gruppenbeginn - frühestens nach einem halben Jahr des Trauerfalls - wird mit den Teilnehmerinnen abgesprochen. Geplant werden 8 Termine vormittags, nachmittags oder abends. Bei Interesse rufen Sie Frau Schmid unter 07158 42 34 an. Die Kursgebühr beträgt € 10,00 pro Termin.

### 7202C

Gisela Schmid

Mo., 9.9.2024 -28.2.2025,  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG,  
Besprechungsraum

## Praxisberatung für Tagespflegepersonen Alte Mühle



### Austausch unter Kollegen/innen mit Kinderbetreuung - Kooperation Tageselternverein Kreis Esslingen e. V., Kreis Esslingen, Familienbildungsstätte Filderstadt e.V.

Diese Gruppe dient dem Erfahrungsaustausch unter Kollegen/innen und als Begleitung der Betreuungsverhältnisse. Sie ist ein Forum Alternativen bzw. Hilfestellungen bei konkreten Fragen zu erhalten, neue, andere Verhaltensweisen anzusprechen und auszuprobieren, Informationen zu pädagogisch / psychologischen Themen zu erhalten usw. Unter Anleitung von einer Sozialpädagogin besteht hier die Möglichkeit zum Austausch und Gespräch mit »Berufskollegen/innen«. Wir möchten Ihnen Gelegenheit geben, gemeinsam zu besprechen, was Sie als Tagespflegeperson erlebt haben und was Sie beschäftigt. Je nach Interesse werden Themen zur Erziehung der eigenen Kinder und Tageskinder aufgegriffen oder ganz alltägliche Vorkommnisse besprochen.

Regelung zur Notwendigkeit der Teilnahme an der Praxisberatung:

Ab dem 01.01.2015 ist es für TPPs in laufender Qualifizierung nicht mehr erforderlich parallel die Praxisberatung zu besuchen. Die Pflicht zur Praxisberatung besteht erst nach Abschluss der Qualifizierung. Natürlich kann jede TPP freiwillig die Praxisberatung besuchen, auch wenn sie in der Qualifizierung ist.

Folgende Hinweise zur Umsetzung:

"Laufende Qualifizierung" bedeutet, dass die TPP sich aktuell in einem Kurs befindet oder sie spätestens in 3 Monaten mit einem neuen Kurs beginnt. Ist dies nicht der Fall, besteht für die Zwischenzeit die Verpflichtung zur Praxisberatung.

Wird die Qualifizierung im 1. Halbjahr eines Jahres abgeschlossen, so besteht im 2. Halbjahr die Pflicht zu Praxisberatung (anteilig).

Wird die Qualifizierung im 2. Halbjahr eines Jahres abgeschlossen, so besteht ab dem neuen Jahr die Pflicht zur Praxisberatung

#### 7301C

Sandra Knauber, Systemische Familien- und Paartherapeutin (SG), Systemische Supervisorin (SG)  
4 x Di., 10.09./ 08.10./ 05.11./ 10.12.2024, 16.30-18.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1

#### 7302C

Sandra Knauber, Systemische Familien- und Paartherapeutin (SG), Systemische Supervisorin (SG), Marion Link, Carina Roller  
4 x Di., 24.09./ 15.10./ 12.11./ 17.12.2024, 16.30-18.00 Uhr  
fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum 1

#### 7303C

Clara Hirschauer, Diplom-Sozialpädagogin  
2 x Mi., 25.09./ 20.11.2024, 19.30-21.45 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 2. OG, Verl. Grundschule; Raum 2.06  
Zoom Online-Kursraum 4

#### 7304C

Clara Hirschauer, Diplom-Sozialpädagogin  
2 x Di., 17.09./ 12.11.2024, 19.30-21.45 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 2. OG, Verl. Grundschule; Raum 2.06  
Zoom Online-Kursraum 4

#### 7305C

Petra Elsässer, Diplom-Sozialpädagogin, Nina Mann  
5 x Di., 10.09./ 08.10./ 12.11./ 14.01./ 11.02., 9.30-11.00 Uhr  
Bürgertreff Ostertagshof, Neuhausen auf den Fildern, Bäderstraße 1

#### 7306C

Petra Elsässer, Diplom-Sozialpädagogin  
5 x Di., 17.09./ 15.10./ 12.11./ 07.01./ 11.02., 20-21.30 Uhr  
GHS Grötzingen, Schulstrasse 23, 1. OG, Kernzeitbetreuung

## Infoveranstaltung "Wie werde ich Tagesmutter/Tagesvater?"

Der Tageselternverein Kreis Esslingen e.V. bietet am 17.09.2024 um 19:00 Uhr im Büro Filderstadt, Bernhäuser Hauptstr. 43, Bernhausen, 2. Stock einen Infoabend für Interessierte an, die gerne Kindertagespflegepersonen werden möchten oder sich einfach darüber informieren wollen. Hierbei wird um Anmeldung gebeten über [filder@tev-kreis-es.de](mailto:filder@tev-kreis-es.de)

#### 7307C

Tageselternverein Kreis Esslingen  
1 x Di., 17.9.2024, 19.00-21.00 Uhr  
Tageselternverein, Bernhäuser Hauptstr. 43, 2. Stock, 70794 Bernhausen

## Getrennte Eltern. Krise - Chance

## Offener Treff für Männer und Frauen, die getrennt erziehen

Erstens kommt's anders & zweitens als man denkt: Sie leben getrennt und gemeinsames erziehen unter einem Dach als Vater oder Mutter ist nicht mehr möglich.

Nun müssen Sie ihr Leben neu sortieren: Kinder, Wohnen, Arbeit, Finanzen, Freunde, Erziehung

Kommen Sie ins Gespräch mit anderen Eltern unter fachlicher Begleitung.

Kommen Sie vorbei, mit oder ohne Kinder (mit Kinderbetreuung).

Alle 14 Tage treffen wir uns im WIE in Sielmingen.

Kostenfreies offenes Angebot - keine Anmeldung nötig.

gefördert durch STÄRKE-Programm

### 9104C

Ingrid Hosp-Mack, Diplom-Sozialpädagogin, Saskia Mack  
8 x Fr., 6.9. -13.12.2024, 16.00-18.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

## Café Vielfalt

Frauen aus aller Welt treffen sich zum gemeinsamen Frühstück. Wir tauschen gegenseitig Fragen, Ideen und Erfahrungen aus oder erhalten durch kleine Vorträge neue Impulse. Eine Spielecke für kleine Kinder ist vorhanden. Über eine Spende von 2 Euro für das Frühstück freuen wir uns.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

gefördert durch STÄRKE-Programm

### 9105C

Emine Porsuklu  
22 x Di., 10.9.2024 -25.2.2025, 10.00-11.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

## Repair-Café im WIE

### Zu schade zum Wegwerfen!

Was macht man mit einem Bügeleisen, das nicht mehr warm wird, was mit einer Lampe, die nicht mehr leuchtet oder einem CD Player, der keine Musik spielt? Zum Wegwerfen zu schade.

Gemeinsam mit ehrenamtlichen Fachleuten reparieren Sie unter Anleitung von diesen, Ihre Kleidung, Elektroartikel oder Gegenstände aus Holz. Die Ehrenamtlichen helfen kostenlos, beziehen Sie mit ein und wissen fast immer eine Lösung. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Reparatur gelingt und so echte Nachhaltigkeit gelebt werden kann. Bitte

mitbringen: Zu reparierendes Gerät oder Gegenstand und ihre Zeit.

29.09.2024

23.11.2024

22.02.2025

Mitmachen im Repair-Café

Wenn Sie Interesse und das notwendige Fachwissen mitbringen oder Neues erlernen wollen, freuen wir uns ,wenn Sie sich als Engagierte\*r im Repair-Café einbringen.

Infos im WIE Büro

### 9201C1

Ralph Schindler, Koordinator, Techniklehrer  
1 x Sa., 28.9.2024, 9.00-12.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

### 9201C2

Ralph Schindler, Koordinator, Techniklehrer  
1 x Sa., 23.11.2024, 9.00-12.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

### 9201C3

Ralph Schindler, Koordinator, Techniklehrer  
1 x Sa., 22.02.2025, 9.00-12.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

## Drum Circle - ein offener Trommelkreis im WIE

in Kooperation mit Martin Glück, Rhythm Works

In einem Drum Circle entsteht mit Trommeln und verschiedenen anderen Percussionsinstrumenten spontan Musik, lustvoll und ohne Leistungsanspruch.

Angeleitet vom Drum Circle - Leiter Martin Glück werden alle Teilnehmenden zu aktiven Mitspielern in einem Trommel - Ensemble und die Gruppe entwickelt innerhalb kurzer Zeit ihren ganz eigenen und einmaligen Rhythmus.

Ein Drum Circle ist kein Trommelkurs. Er ist eine Ermutigung zum gemeinsamen Musizieren. Ein Drum Circle lädt ein zur Gemeinschaft und zum Miteinander und ist geeignet für Menschen jeden Alters. Alle können in einem Drum Circle mitmachen, denn es werden keine Vorerfahrungen benötigt.

Termine: 22. September 24

24.November 24

26. Januar 25

### 9204C1

Martin Glück, Rhythmustrainer  
3 x sonntags, 16.00-17.30 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

## Senioren - Café im Bürgerraum

Beginn um 14:30 Uhr

### 9207C

Sung-Ok Lee-Marmull, Kursleiterin  
11 x Di., 17.9.2024 -18.2.2025, 14.30-17.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Filderstadt,  
Zweigstelle Sielmingen, dem WIE-Team und Engagierten

Spaß in der Bibliothek im WIE

Für Kinder von 4-7 Jahren mit und ohne Begleitung  
basteln, spielen, malen...

und mit einem Besuch in der Bücherei verbinden.

### 9208C

Petra Wallner, Hauswirtschaftsleiterin  
22 x Di., 10.9.2024 -25.2.2025, 15.00-16.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

Kooperation mit dem Tageselternverein Kreis Esslingen  
e. V. und dem Landkreis Esslingen

## Tagespflegepersonen-Café im WIE

Austausch unter Kollegen/innen mit Kinderbetreuung -  
Kooperation Tageselternverein Kreis Esslingen e. V.,  
Kreis Esslingen, Familienbildungsstätte Filderstadt e.V.

Diese Gruppe dient dem Erfahrungsaustausch unter  
Kollegen/innen in lockerer Runde bei einem gemütlichen  
Kaffee und Kuchen.

Es besteht hier die Möglichkeit zum Austausch und  
Gespräch mit »Berufskollegen/innen«. Wir möchten  
Ihnen Gelegenheit geben, gemeinsam zu besprechen,  
was Sie als Tagespflegeperson erlebt haben und was Sie  
beschäftigt.

### 9209C

Sibylle Schulz, ehrenamtliche Mitarbeiterin das WIE  
2 x Fr., 27.09./ 22.11.2024, 14.30-16.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff

## Wir trinken Tee und sprechen Deutsch im WIE - kostenlos

Deutsch lernen- Deutsch sprechen zusammen mit  
Filderstädter Frauen unterschiedlicher Herkunft.

Kooperation mit der Stadt Filderstadt

We drink tea and speak German

Learn German- Speak German

Together with ladies from Filderstadt, immigrated ladies  
and German ones.

Cooperation with Filderstadt

### 9211C

Vassiliki Mornhinweg, Christine Bayani  
21 x Fr., 13.9.2024 -28.2.2025, 9.00-11.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, 1. OG, Bürgerraum

## Fasercafé im WIE

Ein Treff für alle textilen Handarbeiten und Künste:  
Stricken, Häkeln, Weben, Sticken, Spinnen, Patchwork,  
Filzen, Flickern u.v.m. Bei Kaffee und Tee können in  
heiterer Runde gegenseitig die aktuellen Projekte  
bewundert und Tipps und Techniken ausgetauscht  
werden.

Weitere Infos unter: <https://fasercafe.de/>  
Bitte mitbringen: Idealerweise ein eigenes,  
angefangenes Projekt oder Material dafür. Wir helfen  
aber auch beim Einstieg und haben alles für das erste  
kleine Projekt vor Ort.

### 9214C

Cornelia Meßner, Evelyn Weiß  
6 x Di., 10.9.2024 -11.2.2025, 18.00-21.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff  
Bei Rückfragen gerne an [cornelia@fasercafe.de](mailto:cornelia@fasercafe.de) wenden.

## Nähcafé im WIE

Ein offener Treff für alle Nähbegeisterten – Können ist  
keine Voraussetzung! Wir nähern an unseren eigenen  
Projekten, tauschen uns aus und helfen uns gegenseitig.  
Kaffee und Tee, Bügeleisen und Bügelbrett stellen wir.  
Die eigene Nähmaschine und alle Materialien für dein  
Projekt bitte mitbringen.

Weitere Infos unter: <https://fasercafe.de/>  
Bitte mitbringen: Nähmaschine und alle Materialien für  
Ihr Projekt (Stoff, Stoffschere, Stecknadeln, Faden, etc.)

### 9215C

Cornelia Meßner, Nadine Kraiß  
6 x Di., 24.9.2024 -25.2.2025, 18.00-21.00 Uhr  
fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstr. 8, EG, Offener Treff  
Bei Rückfragen gerne an [cornelia@fasercafe.de](mailto:cornelia@fasercafe.de) wenden.

## Spieletreff am Samstagabend Brett- und Kartenspiele kennen lernen

Der Spieletreff der Familienbildungsstätte bietet einmal  
im Monat samstags die Möglichkeit, die Woche mit Brett-  
und Kartenspielen ausklingen zu lassen. Spiele werden  
zur Verfügung gestellt, es können auch gerne eigene  
Spiele mitgebracht werden. Die Teilnahme ist kostenfrei,  
Spenden sind willkommen.

Bitte melden Sie sich unbedingt direkt bei der Kursleitung  
unter [SpieletreffFBS@gmx.net](mailto:SpieletreffFBS@gmx.net) oder telefonisch unter  
0711-9970376 an. Getränke zum Selbstkostenpreis sind  
vorhanden. Rückfragen bei Ingo Kramer (Tel.: 0711 / 997  
03 76).

Termine:

28.09.2024

26.10.2024

30.11.2024

21.12.2024

25.01.2025

22.02.2025

### 9301C1

Ingo Kramer

6x samstags, 16.00-23.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum

1

### Literaturettreff für Frauen

In lockerer Runde und in unregelmäßigen Abständen treffen sich donnerstags um 20.00 Uhr lesefreudige Frauen, die mit Gleichgesinnten über ein vorher gelesenes Buch reden wollen.

Nähere Informationen, Termine und Buchtitel unter Tel.: 07158 42 34 Gisela Schmid. (Keine Anmeldung notwendig)

Bitte mitbringen: Pro Termin 1 Euro

### 9302C

Gisela Schmid

montags, 9.9.2024 -28.2.2025, 19.00-21.00 Uhr

fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstr. 7, 1. OG, Raum

1