

HAUS DER FAMILIE *Nürtingen*



MONIKA KLOSKE 1998

KURSPROGRAMM
SEPTEMBER 2024 BIS FEBRUAR 2025

Inhalt

1 | Rund um die Geburt

- 1.0 Geburtsvorbereitung
- 1.1 Säuglingspflege
- 1.2 Rückbildung
- 1.3 Vorträge



2 | Eltern und Kinder gemeinsam

- 2.0 Babymassage
- 2.1 PEKiP, LEFinO und SpielRaumZeit
- 2.2 Psychomotorik, Bewegung und Turnen
- 2.3 Musik und Tanz
- 2.4 Krabbelgruppen, Spielkreise und Minikindi
- 2.5 Babyschwimmen
- 2.6 Einzelveranstaltungen
- 2.7 Vorträge

3 | Angebote für Kinder und Jugendliche

- 3.0 Tanz, Bewegung und Entspannung
- 3.1 Aktiv und kreativ
- 3.3 Vorträge





5 | Lebensthemen

6 | Gesund und aktiv

- 6.0 Fit und entspannt
- 6.1 Tanz, Bewegung und Entspannung
- 6.2 Vorträge



7 | Kreativ

- 7.0 Kreative Angebote
- 7.1 Nähen und Mode

Information

Unsere Träger

Evangelische Gesamtkirchengemeinde
Nürtingen, Katholische Kirchengemeinde
Nürtingen, Stadt Nürtingen

Unser Vorstand

Christine Hasart für die Ev. Kirche
Antje Nadler für die Kath. Kirche
Annette Bürkner für die Stadt Nürtingen

Ihre Anmeldung – so geht's

1. Schritt: Auswählen

Suchen Sie sich einen Kurs oder Vortrag aus unserem Programmheft oder auf unserer Homepage unter www.hdf-nuertingen.de aus.

2. Schritt: Anmelden

TELEFONISCH: setzt Ihr Einverständnis zum Bankeinzug der Kursgebühr voraus. Bitte achten Sie auf die genaue Angabe Ihrer Bankverbindung, da wir Ihnen bei Nichteinlösung der Lastschrift anfallende Bearbeitungsgebühren der Geldinstitute belasten müssen. Telefon: 07022-39993

SCHRIFTLICH: per E-Mail oder übers Internet setzt Ihr Einverständnis zum Bankeinzug der Kursgebühr voraus.
Internet: www.hdf-nuertingen.de
E-Mail: info@hdf-nuertingen.de
Post: Mühlstraße 11, 72622 Nürtingen

PERSÖNLICH: während unserer Bürozeiten.

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nur, wenn wir Ihre E-Mail-Adresse haben.

3. Schritt: Bezahlen

Erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung. Die Kursgebühr wird erst nach Kursbeginn abgebucht.

Daten

Das Haus der Familie speichert Ihre Daten ausschließlich zu internen Zwecken. Persönliche Daten werden nicht an unberechtigte Dritte weiter gegeben.

Haftung

Die Teilnahme an den Kursen des Hauses der Familie geschieht auf eigenes Risiko. Bei Beschädigung, Verlust oder Diebstahl übernimmt das Haus der Familie keine Haftung. Bitte nehmen Sie Ihre Wertsachen mit in den Kursraum.

Ermäßigungen

Ein Kursbesuch soll nicht am Geld scheitern. Wir haben die Möglichkeit, Kursgebühren zu reduzieren bzw. zu erlassen. Bitte sprechen Sie uns an. Inhaber des Nürtinger Familienpasses bekommen die Kursgebühren für Kinderkurse um 50 % ermäßigt. Bitte legen Sie einfach bei der Anmeldung den Familienpass vor.

Info

- Neue Kurse, Kursänderungen, Zusatzkurse, freie Plätze und aktuelle Informationen zum Haus finden Sie auf Instagram und Facebook [@hausderfamilienuertingen](https://www.facebook.com/hausderfamilienuertingen) oder in unserem Newsletter, Anmeldung auf www.hdf-nuertingen.de
- Menschen mit besonderen Bedürfnissen sind in allen unseren Kursen willkommen, bitte sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.
- In allen Eltern-Kind-Kursen liegt die Aufsichtspflicht bei der Begleitperson.

Fotos

Titel: © pixelklex | Shutterstock.com
Haus der Familie, pixabay, pixels,
Adobe Stock

**Liebe Freund:innen des Hauses der Familie,
liebe Teilnehmer:innen und Kursleiter:innen,**

vor Ihnen liegt unser neues Herbst- und Winterprogramm voll mit bunten Kursangeboten, die wir für Sie zusammengestellt haben und von denen wir hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist. Seit über 50 Jahren ist das Haus der Familie Nürtingen ein wichtiger Ort der Begegnung und der Bildung. Hier entstehen Kontakte, Beziehungen und häufig auch lebenslange Freundschaften. Sollten Sie etwas vermissen oder selbst Kurse anbieten wollen, melden Sie sich gerne. Aktuelle Themen und Neuigkeiten sowie zusätzliche Angebote finden Sie auf unserer Homepage www.hdf-nuertingen.de

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Aussuchen und viele gute Begegnungen.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße

Tina Masarin
Leitung

Klara Daum und Katrin Heidner
Fachbereichsleitungen

„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben.“
(Wilhelm von Humboldt)



Teambild von links nach rechts:

Tatjana Löffler (tatjana.loeffler@hdf-nuertingen.de), Klara Daum (klara.daum@hdf-nuertingen.de), Tina Masarin (tina.masarin@hdf-nuertingen.de), Katrin Heidner (katrin.heidner@hdf-nuertingen.de), Andrea Medwed (andrea.medwed@hdf-nuertingen.de), Diana Schwille (diana.schwille@hdf-nuertingen.de)

Haus der Familie Nürtingen

Mühlstraße 11| 72622 Nürtingen
Telefon (07022) 3 99 93

info@hdf-nuertingen.de
www.hdf-nuertingen.de

Bankverbindung

Kreissparkasse Esslingen
IBAN DE 62 6115 0020 0048 1244 05
BIC ESSLDE66 XXX

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag: 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Freitag: 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

In den Ferien sind die Öffnungszeiten eingeschränkt.

Nürtinger Bündnis für Familie

Unter der Federführung des Hauses der Familie und des Amts für Bildung, Soziales und Familie der Stadt Nürtingen treffen sich Nürtinger Organisationen und Einrichtungen, um gemeinsam ein familienfreundliches Nürtingen zu entwickeln und zu leben.

Ein Zeichen dieser Gemeinsamkeit ist der jährlich stattfindende Aktionstag „Familie spielt“ mit zahlreichen Spielangeboten rund um den Kreuzkirchpark.



Herzliche Einladung zum regelmäßigen Großeltern-Café Nürtingen

Immer am 2. Dienstag im Monat von 9.00 bis 11.30 Uhr im Stephanushaus, Roßdorf. Bei Kaffee „und mehr“ haben alle Großeltern und diejenigen, die sich als solche fühlen, die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und neue Anregungen mit nach Hause zu nehmen.

Nähere Infos bei Diakonin Monika Petsch Tel.: 07022/407258.

Ein Kooperationsprojekt der Bezirksseniorenarbeit, des Haus der Familie und der Stephanushausgemeinde mit Unterstützung der Stadt Nürtingen



wellcome in Nürtingen



Das Angebot „wellcome“ unterstützt Familien mit Babys im ersten Lebensjahr individuell und hilft damit als eine Art moderner Nachbarschaftshilfe über die Hürden und Belastungen in der ersten Zeit als junge Familie hinweg.

Sie wünschen Unterstützung durch wellcome oder möchten wellcome mit ehrenamtlicher Mitarbeit unterstützen? Wenden Sie sich bitte an das Haus der Familie Nürtingen e.V.

wellcome-Koordinatorin Tina Masarin
Mühlstraße 11 | 72622 Nürtingen
Tel.: 07022/3084258
E-Mail: nuertingen@wellcome-online.de

Weitere Informationen zu wellcome erhalten Sie unter **www.wellcome-online.de**

Das Projekt wellcome wird gefördert durch:



Landkreis
Esslingen

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Leihgroßeltern



Foto: © Yuganov Konstantin – shutterstock.com

Durch den gesellschaftlichen Wandel stehen Familien mit jungen Kindern heute häufig ohne alltägliche familiäre oder nachbarschaftliche Hilfe da. Die eigenen Eltern wohnen oft weiter weg, sind selbst in ihrem eigenen Beruf sehr eingespannt oder es besteht kein Kontakt. Vielen Familien fehlt es daher an Austausch und Unterstützung. Hier können **Leihgroßeltern** einspringen. Als Leihoma, Leihopa oder als Leihgroßelternpaar spielen diese ein- bis zweimal die Woche mit ihren Leihenkelkindern und unterstützen somit die Familie.

Wie finden Leihgroßeltern und Leihenkel zusammen?

Interessierte Eltern und interessierte Leihgroßeltern (das Alter spielt keine Rolle) melden sich bei uns. In einem Erstgespräch werden die jeweiligen Wünsche, Erwartungen und Organisatorisches besprochen. Die Koordinatorin vermittelt dann die passenden Leihgroßeltern an die Familien und es findet ein erstes Kennenlerngespräch zwischen der Familie und den Leihgroßeltern statt.

Die Leihgroßeltern arbeiten ehrenamtlich.

Für Familien kostet die Hilfe maximal 60 Euro pro Jahr. Für die Vermittlung fallen zusätzlich einmalig 50 Euro an. Am Geld soll diese Unterstützung aber nicht scheitern. Sprechen Sie uns an, dann finden wir einen Weg.

Wir freuen uns auf Sie!

Haus der Familie Nürtingen e.V.
Leihgroßeltern-Koordinatorin Katrin Heidner
Mühlstr. 11, 72622 Nürtingen
E-Mail: leihgrosseltern@hdf-nuertingen.de



Café KuK (Kaffee und Kind)



Foto: © highwaystarz – stock.adobe.com

Eine kleine Oase im Alltag für Schwangere und Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren, um sich zu treffen, sich kennenzulernen, sich eine Atempause zu gönnen und Tipps, Gedanken sowie gebrauchte Kinderartikel auszutauschen. Für die Kinder ist ausreichend Platz zum Spielen.

Einfach vorbeikommen und reinschauen! Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Wann und wo: donnerstags von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr in der Kultur-Kantine der Seegrasspinnerei, Plochinger Str. 14, 72622 Nürtingen

Durch das STÄRKE-Programm des Landes Baden-Württemberg gefördert.



Ukrainische Spielgruppen



Welcome Ukraine!

Treff für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Immer mittwochs von 15 bis 17.15 Uhr findet unser offener Treff für Kinder aus der Ukraine zwischen 4 und 6 Jahren im Haus der Familie Nürtingen statt. Während unserer kreativen und fröhlichen Runde können die Kinder gemeinsam singen, spielen, basteln, sich kennenlernen und einfach Zeit mit Gleichaltrigen verbringen. Gerne können die Begleitpersonen auch mit dabei bleiben oder sich während dieser Zeit mit anderen Eltern vernetzen.

Den Kurs leiten Anna Khavych und Vasylyna Filipchuk.
Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen.
Wir freuen uns auf euch!

Welcome Ukraine!

Treff für Kinder von 8 bis 10 Jahren

„Developmental Club“ für Kinder im Alter von 8 – 10 Jahren. Immer Freitags von 15.00 – 17.15 Uhr. Neben Lernspielen, Quiz und spannenden Geschichten werden wir viele schöne gemeinsame Aktivitäten unternehmen.

Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung.



Alleinerziehenden-Treff

ein Angebot für Alleinerziehende und ihre Kinder

Jeden 1. Samstag im Monat von 10 bis 12 Uhr im Foyer des Martin-Luther-Hofs, kostenlos und ohne Anmeldung.



Bei Kaffee und einem kleinen Imbiss besteht für Alleinerziehende die Möglichkeit zum Austausch, zudem wird es auf Wunsch auch immer wieder einen Input zu bestimmten Themen geben. Für die Kinder stehen Spielsachen bereit und der Spielplatz des Martin-Luther-Hofes kann mitbenutzt werden (Aufsichtspflicht liegt bei den Erziehungsberechtigten).

Eine Kooperation des Hauses der Familie Nürtingen und der Stiftung Tragwerk.

Martin-Luther-Hof, Jakobstraße 17, 2622 Nürtingen
Kontakt im Haus der Familie: Klara Daum, Telefon 07022/3084259
E-Mail klara.daum@hdf-nuertingen.de



Alleinerziehenden-Beratung

kostenlose Beratung für Alleinerziehende



Jeden Montag von 16 bis 18 Uhr im Haus der Familie Nürtingen,
Mühlstraße 11.

Erste Anlaufstelle für Alleinerziehende: Hier erhalten Sie Beratung und
Informationen zu allen Themen rund um das „Alleinerziehend-Sein“.

Bitte vorab einen Termin per E-Mail mit Tatiana Morelle vereinbaren:
alleinerziehendenberatung@hdf-nuertingen.de oder telefonisch unter
07022/39993.

Kinder können gerne mitgebracht werden.

In Kooperation mit der Stadt Nürtingen und dem Nürtinger FrauenRat.



Das Haus der Familie Nürtingen, Familienbildungsstätte e.V.
ist durch die proCum Cert GmbH zertifiziert nach Qua-
litätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen,
Stufe B. Zertifikat Nr. 002818 QVB

Dieses Siegel zeigt an, dass ein Prozessmanage-
ment in Anlehnung an die DIN EN ISO 9001
wirksam angewendet wird.

1 | Rund um die Geburt

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1.0 Geburtsvorbereitung | S. 11 |
| 1.1 Säuglingspflege | S. 17 |
| 1.2 Rückbildung | S. 18 |
| 1.3 Vorträge | S. 24 |

Geburtsvorbereitung mit Bewegung für Frauen

finde deinen eigenen Weg zur selbstbestimmten Geburt

Nicole Groner

Meiner Erfahrung nach ist der wichtigste Aspekt einer ganzheitlichen Geburtsvorbereitung, sich wieder mit dem weiblichen Wissen und der eigenen Lebensenergie zu verbinden. Es geht bei der Geburt nicht darum, seinen „Mann“ zu stehen, sondern ganz „Frau“ zu sein. Gemeinsam tauchen wir ein in die wirklich wichtigen Frauenthemen und tauchen gestärkt wieder auf. Das Ganze in Verbindung mit Bewegung, Entspannung, Körperwahrnehmung und Beckenbodenbewusstsein. Dieser Kurs stärkt deine Gesundheit und die Entwicklung deines Kindes, eure Verbindung zueinander und befreit deine Geburts- und Mutterfähigkeiten. Denn gute Ressourcen, Herzöffnung und Selbstregulation brauchst du für eine gute Geburt und dein Muttersein. Fühle dich herzlich eingeladen, an diesem Geburtszyklus teilzunehmen – denn so wird neben der Geburt des Kindes auch eine starke Mama geboren. Ab der 12. Schwangerschaftswoche.

Mitbringen: sportliche, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Snacks

242-1002 6 x Mittwoch, 11.09. – 16.10.2024, 15.30 – 17.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,- €

242-1003 6 x Mittwoch, 23.10. – 11.12.2024, 15.30 – 17.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,- €

242-1004 6 x Mittwoch, 22.01. – 05.03.2025, 15.30 – 17.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,- €

Geburtsvorbereitung am Abend

Nathalie Horngacher

Dieser vierwöchige Abendkurs bietet werdenden Eltern die Möglichkeit, sich auf die intensive Zeit vor, während und nach der Geburt einzustimmen. Ziel ist es, vollgepackt mit Wissen, Vertrauen in den eigenen Körper und voller Vorfreude in die Geburt zu gehen. Themen (u. a.): Geburtsort, Kliniktasche, körperliche Vorbereitung, Hormone unter der Geburt, Entspannung, Partner:in bei der Geburt, Geburtsvorgang, Wochenbett, Erstausrüstung und Stillen. Auch eure Fragen sowie der Austausch untereinander werden nicht zu kurz kommen. Partner:innen sind herzlich willkommen (ohne Aufpreis).

Mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Stift und Papier für Notizen

242-1005 4 x Mittwoch, 09.10. – 06.11.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 80,- €

242-1006 4 x Mittwoch, 20.11. – 11.12.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 80,- €

242-1007 4 x Mittwoch, 15.01. – 05.02.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

Geburtsvorbereitung kompakt

Samstagskurs für Paare

Ursula Walter

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

Wichtige Kursinhalte:

- Bewältigung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden
- Wo soll unser Kind zur Welt kommen? Wir sprechen über Klinikaufenthalt und Hausgeburt, sowie die Mithilfe und Unterstützung des Partners bei der Geburt Atemübungen und das Erlernen von Atemtechniken, die während der Geburt wichtig sind
- Das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby: Stillinformationen und Pflegetipps für Mutter und Kind Veränderungen in der Partnerschaft und die neue Rolle als Eltern

Zwischen den Gesprächsthemen gibt es die Gelegenheit, andere Paare kennen zu lernen und sich auszutauschen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke und Essen

242-1010 Samstag, 26.10.2024, 09.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- € pro Paar

242-1011 Samstag, 18.01.2025, 09.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- € pro Paar

Geburtsvorbereitung für Frauen am Vormittag

ab dem 5. Schwangerschaftsmonat

Ursula Walter

Sie sind schwanger und möchten sich optimal und gründlich auf die bevorstehende Geburt vorbereiten? An diesen Kursvormittagen bekommen Sie umfassende Informationen über Schwangerschaft und Geburt. Alle wichtigen Themen zur Geburtsvorbereitung wie Atmung, Entspannung, Beckenboden, Stillzeit und das Wochenbett werden angesprochen und geübt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

242-1012 3 x Freitag, 15.11. – 29.11.2024, 09.45 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 58,- €

242-1013 3 x Freitag, 14.02. – 28.02.2025, 09.45 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 58,- €



GESCHENKBOXEN
POSTER
MEILENSTEINKARTEN
GESCHENKE FÜR SCHWANGERE
UVM

WWW.ZAUBERVILLA.DE

Lebendige Geburtsvorbereitung

Intensivkurs für Paare

Nicole Groner

Dieser Kurs ist ideal für werdende Eltern, die nicht nur die Theorie kennenlernen wollen, sondern auch bereit sind, ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Alles über Anatomie, Geburtsablauf, Geburtsorte, Rechtliches, Fitness, Gebärlpositionen, Schmerzlinderung, Entspannungs- und Atemtechniken, Schulung der Begleitperson (Papa oder andere Person) Bindung zum Baby...und vieles mehr, ist wichtig, es braucht jedoch noch mehr! Die Erfahrung zeigt, dass Theorie wenig nützt, wenn sie nicht umgesetzt werden kann. Die gemeinsame Zeit mit dem Baby macht den Kurs zu einem perfekten Familienevent für werdende Eltern und lässt sie als gestärktes Team die Herausforderung der bevorstehenden Geburt angehen.

Ab der 12. Schwangerschaftswoche.

Mitbringen: Kuscheldecke, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Getränke, Snacks, Handtuch

242-1014 Freitag, 13.09.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (online)
Samstag, 14.09.2024, 09.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 15.09.2024 09.00 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 175,- € pro Paar

242-1015 Freitag, 22.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (online)
Samstag, 23.11.2024, 09.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 24.11.2024 09.00 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 175,- € pro Paar

242-1016 Freitag, 17.01.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (online)
Samstag, 18.01.2025, 09.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 19.01.2025, 09.00 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 175,- € pro Paar

Papa werden ist nicht schwer, Papa sein dagegen sehr...

Babyvorbereitungskurs nur für Männer

Ursula Walter

An diesem Abend lernen Sie alles was Sie brauchen, um sich emotional auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten. Im Kurs werden alle Fragen zum Wickeln, Stillen und dem richtigen Handling des Neugeborenen beantwortet. Wir sprechen außerdem über die Stunden im Kreißaal, die Unterstützung der Partnerin während der Geburt, sowie über den Beziehungsaufbau zum Baby. Der Austausch zwischen den werdenden Papas rundet den Abend ab. Ein kühles Bier und Knabbersachen stehen zur Stärkung zur Verfügung.

242-1017 Donnerstag, 17.10.2024, 18.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- €

242-1018 Donnerstag, 13.02.2025, 18.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- €



Foto: © PublicDomainPictures – pixabay.com

BiBeBa Bauchwunder – Der Geschwisterworkshop

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Samantha Morgenstern



Juhu, ihr erwartet ein Geschwisterchen!
Wenn unsere Kinder zu Geschwistern werden, ist das genauso eine spannende und besondere Zeit wie für euch Eltern. Gemeinsam werden wir uns auf spielerische Weise auf die spannende Zeit vorbereiten. Es geht um die Themen: Was passiert denn in Mamas Bauch? Und was wird nach der Geburt meines Geschwisterchen anders? Warum weint ein Baby, schläft so viel, wird nachts immer wach und trinkt ständig an Mamas Brust? Diese und andere Fragen beschäftigt unsere Kinder. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise, um all diese Fragen auch kindgerecht zu beantworten. Zudem basteln unsere großen Entdecker:innen ein Geschenk für ihr Geschwisterchen.

Im Elternkurs steht das große Kind im Fokus und wir beschäftigen uns mit den Fragen: Was erwartet uns als Familie? Wie bereite ich mein großes Kind am besten auf das Geschwisterchen vor und kann Gefühle wie z. B. Eifersucht begleiten? Und was kann Papa tun? Bei diesen und vielen anderen Themen begleite ich euch in dieser spannenden Zeit! Der Elternkurs am Freitagabend findet online statt.

Mitbringen: Lieblingskuscheltier oder Puppe

242-1020 Freitag, 13.09.2024, 20.00 – 21.30 Uhr (Elternkurs online)
Samstag, 14.09.2024, 10.00 – 12.00 Uhr (Präsenz)
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,- €

242-1021 Freitag, 13.09.2024, 20.00 – 21.30 Uhr (Elternkurs online)
Samstag, 14.09.2024, 10.00 – 12.00 Uhr (Präsenz)
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,- €



Für dein kleines, großes Glück.

Individuelle Mobile, die mit viel Herz hergestellt werden und nach deinen Farbwünschen an das Kinderzimmer angepasst werden können.

Instagram Facebook allerglueck



zum Etsy
Shop von
allerglück



Sie suchen eine Babysitterin bzw. einen Babysitter?



Foto: © Africa Studio – shutterstock.com

Geschulte Babysitter:innen warten auf Ihren Anruf. Fordern Sie die Babysitter:innenliste an unter: info@hdf-nuertingen.de

Vorbereitungskurs auf das Elternsein: die Welt aus meiner Sicht

Marion Hüber

Dieser Kurs ist kein klassischer Geburtsvorbereitungskurs, sondern eine wundervolle Ergänzung im kleinen Kreis (maximal 4 Personen). Wir werden folgende Themen und Fragen gemeinsam besprechen:

- Besonderheiten in den ersten Lebenswochen
- Schlafen
- Frühe Hungeranzeichen
- Anzeichen für Müdigkeit und Überforderung des Babys erkennen
- Weinen/Trösten können
- Beruhigungsmöglichkeiten
- Eltern-Kind-Bindung: Warum ist Körperkontakt/Nähe so wichtig?
- Wickeln, Aus- und Anziehen, Aufnehmen und Ablegen eines Babys
- Kann ein Baby verwöhnt werden?
- Was ist in der Säuglingspflege und beim Baden zu beachten?

Sie können den Kurs als Paar, mit einer Freundin/einem Freund, den Eltern oder alleine buchen. Der Kurs ist offen für jede Form gelebter Elternschaft.

Der Kurs wird zu einem festgelegten Datum angeboten. Er kann ebenfalls in Absprache (info@hdf-nuertingen.de) an einem individuellen Termin stattfinden.

242-1025 Montag, 23.09.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,- € pro Abend, bei z. B. vier Personen 30,-€ pro Person

242-1026 Montag, 25.11.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,- € pro Abend, bei z. B. vier Personen 30,-€ pro Person

242-1027 Montag, 24.02.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,- € pro Abend,
bei z. B. vier Personen 30,- € pro Person

BabyBauchFitness und Pilates (für Schwangere ab der 12. SSW)

Rita Fechner

Das ganzheitliche Training für Schwangere mobilisiert die Beweglichkeit und das Herz-Kreislaufsystem. Mit Elementen aus Pilates, Fitness, Beckenbodenübungen und Entspannung wird sowohl das körperliche, wie auch das seelische Wohlbefinden werdender Mütter gefördert und die Muskulatur gestärkt. Durch die Kursteilnahme werden Schwangerschaftsbeschwerden minimiert und der Körper wird auf die bevorstehende Geburt vorbereitet.

Eine Teilnahme ab der 12. Schwangerschaftswoche wird empfohlen.

Mitbringen: Handtuch, Getränk

242-1031 6 x Mittwoch, 11.09. – 16.10.2024, 18.30 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- €

242-1032 6 x Mittwoch, 06.11. – 11.12.2024, 18.30 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- €

242-1033 7 x Mittwoch, 08.01. – 19.02.2025, 18.30 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 73,50 €

PreKanga – fit durch deine Schwangerschaft

Stefanie Störzer

Deine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit, und ich möchte dich gerne dabei begleiten! PreKanga ist die moderne Art der Schwangerengymnastik. Es ist genau auf deine Bedürfnisse als werdende Mama abgestimmt und macht dich fit für die Geburt. Fitness in der Schwangerschaft ist ein wichtiger Bestandteil für dein Wohlbefinden während dieser besonderen Zeit und wichtig zur Vorbereitung auf die Entbindung. Beim PreKanga lernst du, Verspannungen zu lösen und deinen Beckenboden auf deine bevorstehende Entbindung vorzubereiten. PreKanga ist ein Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Die Übungen werden an dein persönliches Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass du sicher und effektiv fit bleibst. Spezielle Übungen bereiten dich auf die Zeit mit deinem Baby vor. Dies ist sehr wichtig, da sich dein Bewegungsablauf im Alltag mit einem Baby ganz plötzlich vollkommen verändert. Lerne andere Mamas kennen und vielleicht geht ihr „danach“ gemeinsam mit euren Babys zum Kanga-Training!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

242-1035 6 x Freitag, 13.09. – 25.10.2024, 08.45 – 09.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 69,- €

242-1036 7 x Freitag, 08.11. – 20.12.2024, 08.45 – 09.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,50 €

242-1037 8 x Freitag, 10.01. – 28.02.2025, 08.45 – 09.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 92,- €

Yoga für Schwangere am Abend

ab der 13. Schwangerschaftswoche

Helene Maier

Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sind einzigartige Erfahrungen im Leben einer Frau. Mit Hilfe von Yogaübungen (Asanas) soll die werdende Mutter in dieser schönen, aber auch durch körperliche und seelische Mehrbelastung geprägten Zeit gestärkt und unterstützt werden. Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen sollen dazu beitragen, während der Schwangerschaft zur inneren Ruhe, Konzentration und Entspannung zu gelangen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken, Matte

242-1040 8 x Montag, 07.10. – 02.12.2024, 19.00 – 20.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 69,- €

242-1041 7 x Montag, 13.01. – 24.02.2025, 19.00 – 20.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 61,- €

LA LECHE LIGA DEUTSCHLAND E.V.

La Leche Liga Stillgruppentreffen finden jeweils zu den unter www.stillgruppe-neckartenzlingen.de angegebenen Zeiten statt.

Weitere Informationen und Beratung in allen Fragen rund ums Stillen:
Charlotte Spieth-Hassel (07127) 9 31 50 80,
charlotte.spieth-hassel@lll-team.de
Christine Stoer, (07141) 505 6229, christine.stoer@lll-team.de

Säuglingspflege und Babyhandling

Grundlagen und Alltagstipps

Susanne Marx

Ein Wochenende, das ganz Ihnen und Ihrem Baby gewidmet ist. In diesem Kurs werden Ihnen die wichtigsten Themen rund um das Baby in Theorie und Praxis vermittelt. Es geht z. B. um sinnvolle Ausstattungs- und Einrichtungsgegenstände, um die optimale Pflege des Babys und um das Wickeln und Baden. Weitere Themen sind: Geburt, Krankenhausaufenthalt, Ernährung, Stillen, Schlaf und Körperkontakt. Es ist wichtig, dass Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes kennen, damit es sich gesund entwickeln kann. Wenn Sie möchten, können Sie ein Vesper mitbringen, wir machen nach Bedarf eine Pause. Der Kurs beinhaltet auch einen Termin nach der Geburt. Dieser wird kurzfristig vereinbart.

242-1100 Samstag, 09.11.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 10.11.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 50,- € pro Paar, Einzelperson 25,- €



Sie wollen helfen? Werden Sie Schulbegleiter*in!

Wir sind immer auf der Suche nach Mitarbeitenden, die gerne Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung fördern möchten. Schulbegleitungen tragen dazu bei, dass Kinder mit sozialen Schwierigkeiten Teil der Klassengemeinschaft werden können. Sie möchten mehr darüber erfahren?

www.stiftung-tragwerk.de/schulbegleitung



Rückbildung mit Baby

Beckenboden-Präsenz und Mama-Empowerment

Nicole Groner

Durch Schwangerschaft und Geburt haben du und dein Körper schon einiges gemeistert. Vielleicht hast du schon gemerkt, dass die Zeit des Wochenbetts, die Rückbildung und die Anpassung an dein neues Leben mit Baby weitere Herausforderungen mit sich bringen können. Dieser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, dass du als Mama nicht auf der Strecke bleibst!

Die Kombination aus Achtsamkeit und dem bewussten Ansprechen des Beckenbodens und der Tiefenmuskulatur definiert und stärkt deine Mitte. Durch die alltagstauglichen Übungen vertieft sich deine Atmung, deine Haltung richtet sich auf und du investierst in deine zukünftige Frauengesundheit. Neben dem Mentaltraining und der Frauenweisheit kann der Austausch mit anderen Müttern oft sehr positiv sein und Freundschaften entstehen lassen.

Mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Ä.

242-1200 8 x Montag, 09.09. – 28.10.2024, 09.00 – 10.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 96,- €

242-1201 8 x Montag, 04.11. – 13.01.2025, 09.00 – 10.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 96,- €

242-1202 8 x Montag, 20.01. – 10.03.2025, 09.00 – 10.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 96,- €

242-1203 8 x Montag, 09.09. – 28.10.2024, 10.45 – 12.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 96,- €

242-1204 8 x Montag, 04.11. – 13.01.2025, 10.45 – 12.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 96,- €

242-1205 8 x Montag, 20.01. – 10.03.2025, 10.45 – 12.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 96,- €

KreisDiakonieverband 
im Landkreis Esslingen

Offene kostenlose Sprechstunde für werdende Mütter und Väter in der Diakonischen Bezirksstelle Nürtingen

Wenn ein Baby zur Welt kommt gibt es in der Regel viele Fragen, z. B. zum Sorgerecht, zu finanziellen Hilfen oder zum Elterngeld und der Elternzeit.

Das Fachteam informiert Sie kostenfrei und vertraulich jeden ersten Donnerstag im Monat von 16.00 – 17.00 Uhr zu diesen Themen und alles rund um die Geburt und das Leben mit Kind(ern). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Diakonische Bezirksstelle | Plochingerstr. 61 | 72622 Nürtingen |
07022 932775 | dbs.nt@kdv-es.de | www.kreisidakonie-esslingen.de

Rückbildung ohne Baby

Beckenboden-Präsenz und Mama-Empowerment

Nicole Groner

- | | |
|-----------------|---|
| 242-1209 | 8 x Montag, 09.09. – 28.10.2024, 15.45 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 80,- € |
| 242-1210 | 8 x Montag, 04.11. – 13.01.2025, 15.45 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 80,- € |
| 242-1211 | 8 x Montag, 20.01. – 10.03.2025, 15.45 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 80,- € |
| 242-1212 | 8 x Montag, 09.09. – 28.10.2024, 17.15 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 80,- € |
| 242-1214 | 8 x Montag, 04.11. – 13.01.2025, 17.15 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 80,- € |
| 242-1215 | 8 x Montag, 20.01. – 10.03.2025, 17.15 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 80,- € |

Rückbildung mit Baby

Rita Fechner

Nach Schwangerschaft und Geburt ist es wichtig, den eigenen Körper neu kennen und lieben zu lernen und ihn zu unterstützen, zu seiner ursprünglichen Funktionalität und Form zurückzufinden. So beugst du auch langfristig Beschwerden vor und bist gewappnet für deinen Alltag mit Baby in deiner neuen Rolle als MAMA. Die Rückbildung unterstützt dich dabei und ist deine Basis für weitere sportliche Aktivitäten. Natürlich darf dein Baby im Kurs dabei sein und wird auch in Übungen miteinbezogen. Das Kernziel des Rückbildungskurses ist die stabile Körpermitte, körperliches Gleichgewicht und gesteigertes Wohlbefinden. Weitere Schwerpunkte sind Atmung, Beckenboden und Rektusdiastase. Daneben gibt es spannende Themenstunden zu Selbstmassage, Ernährung, sowie Tipps für deinen neuen Alltag und Anregungen für Zuhause. Selbstverständlich gibt es auch viel Raum für Fragen und den Austausch mit anderen Mamas – denn Rückbildung darf auch Spaß machen!

Teilnahme etwa 6 bis 8 Wochen nach der Geburt, nach der gynäkologischen Abschlussuntersuchung und/oder Rücksprache mit deiner Hebamme.

Mitbringen: Handtuch, Getränk, ggf. Krabbeldecke

- | | |
|-----------------|--|
| 242-1217 | 6 x Dienstag, 10.09. – 15.10.2024, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- € |
| 242-1218 | 6 x Dienstag, 05.11. – 10.12.2024, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- € |
| 242-1219 | 6 x Dienstag, 07.01. – 18.02.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- € |

Rückbildung von Kopf bis Fuß

ohne Baby

Nina Killer

Eine Schwangerschaft verändert nicht nur das Becken und den Bauchraum, sondern wirkt sich auf den ganzen Körper aus, z. B. auf die Wirbelsäulenstatik, das Fußgewölbe oder den Brustkorb. Wir arbeiten gemeinsam daran, nach der Geburt wieder ein ganzheitliches Gleichgewicht herzustellen. Somit werden wir nicht nur den Beckenboden aufbauen, sondern auch die Muskeln des ganzen Körpers auf sanfte Weise kräftigen und durch Dehnungen den Körper wieder flexibel machen. Mit Atem- und Entspannungsübungen bringen Sie sich und Ihren Körper zur Ruhe. Die Übungen sind auf Alltagssituationen ausgelegt und werden nicht nur auf der Matte stattfinden. Der Kurs eignet sich besonders für Mütter, die in oder vor der Schwangerschaft schon Probleme mit dem Rücken, Fußgewölbe oder Verspannungen hatten.

Erfahrungsgemäß kann sich eine Mama besser auf ihre Empfindungen und ihren Körper konzentrieren, wenn das Baby gut betreut zu Hause ist.

Mitbringen: großes und kleines Handtuch, Getränk, warme Socken für die Schlusssentspannung

242-1220 8 x Montag, 16.09. – 04.11.2024, 19.10 – 20.10 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,- €

242-1221 8 x Montag, 18.11. – 20.01.2025, 19.10 – 20.10 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,- €

242-1222 8 x Montag, 03.02. – 31.03.2025, 19.10 – 20.10 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,- €

Mama-Baby-Fitness für Mütter mit Babys und Kleinkindern (0 – 24 Monate)

Rita Fechner

Dieser Kurs richtet sich an Mütter mit Babys und Kleinkindern, die nach der Schwangerschaft und Geburt wieder aktiv werden möchten. Fitness- und Pilateselemente, angepasst auf die körperlichen Bedürfnisse der Mütter, bringen das Herz-Kreislaufsystem wieder in Schwung, stärken die Muskulatur und Ausdauer und steigern so das körperliche und seelische Wohlbefinden. Dem Beckenboden wird ebenfalls besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Die Babys werden dabei in das Training integriert, sie dürfen aber auch auf einer Matte liegen oder in der Trage mittrainieren. Ältere Kinder dürfen sich frei im Raum bewegen und spielen. Teilnahme ab 12 Wochen nach der Geburt. Ein Rückbildungskurs sollte nach Möglichkeit abgeschlossen oder bereits begonnen worden sein.

Mitbringen: Handtuch, Getränk, ggf. Krabbeldecke

242-1224 6 x Dienstag, 10.09. – 15.10.2024, 10.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- €

242-1225 6 x Dienstag, 05.11. – 10.12.2024, 10.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- €

242-1226 6 x Dienstag, 07.01. – 18.02.2025, 10.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- €

MAMA Body Fit am Abend – ohne Baby

Rita Fechner

Dieser Kurs ist für alle Mamas, die ein ganzheitliches Training absolvieren möchten. Der Kurs kombiniert Fitness- und Pilateseinheiten, angepasst an die körperlichen Bedürfnisse von Müttern nach Schwangerschaft und Geburt, um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, Ausdauer und Kraft zu erlangen und das körperliche wie seelische Wohlbefinden zu stärken. Dem Beckenboden wird dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Für alle Mamas – egal, wie alt das Baby oder Kind ist – die wieder etwas für SICH und das eigene Wohlbefinden tun und mit Gleichgesinnten trainieren möchten.

Die Geburt deines Kindes liegt schon einige Zeit – oder Jahre – zurück? Das macht nichts! Um wieder in ein körperliches Gleichgewicht zu kommen und den Beckenboden zu kräftigen, ist es nie zu spät. Ein Rückbildungskurs sollte nach Möglichkeit bereits begonnen oder abgeschlossen sein.

Mitbringen: Handtuch, Getränk

242-1227 6 x Mittwoch, 11.09. – 16.10.2024, 19.40 – 20.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- €

242-1228 6 x Mittwoch, 06.11. – 11.12.2024, 19.40 – 20.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,- €

242-1229 7 x Mittwoch, 08.01. – 19.02.2025, 19.40 – 20.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 73,50 €

Workshop: Rektus Diastase und Körpermittelschwäche – was tun ?

Rita Fechner

NEU

Du fragst dich, ob seit der Geburt deines Kindes dein Bauch und deine Körpermitte aus dem Gleichgewicht geraten sind? Bist du unsicher, ob eine Rektusdiastase vorliegt oder eher eine Körpermittelschwäche besteht? Und was genau ist der Unterschied zwischen den beiden? Möglicherweise fühlst du auch, dass dein Beckenboden noch immer schwach ist. Wie solltest du dich im Alltag verhalten und welche Trainingsmethoden sind gut, welche schädlich, wenn deine Bauchmuskulatur überdehnt und geschwächt ist? In diesem Kleingruppen-Workshop klären wir diese Fragen gemeinsam. Wir beleuchten das komplexe Zusammenspiel deiner Muskulatur und ich zeige dir, wie du dieses Gleichgewicht wiederherstellen kannst. Du erhältst eine individuelle Anamnese, wertvolle Tipps für den Alltag und gezielte Übungen zur Verbesserung deines Zustands. Auch der Beckenboden wird dabei berücksichtigt. Nach 4 Wochen überprüfen wir gemeinsam deine Fortschritte, ich gebe dir weitere Übungen und Tipps mit auf den Weg, um dein „Bauchgefühl“ zu optimieren und dich rundum gestärkt zu fühlen. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, deren Geburt mindestens 6 Monate zurückliegt und die vermuten oder wissen, dass sie an einer Rektus Diastase oder Körpermittelschwäche leiden und lernen möchten, wie sie sich selbst unterstützen können.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug

242-1230 2 x Freitag, 11.10. – 08.11.2024, 18.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 85,- €

242-1231 2 x Samstag, 11.01. – 08.02.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 85,- €

Fit mit Baby- Kanga

Stefanie Störzer

Wenn Mama nach der Schwangerschaft wieder fit werden will und Baby keine Lust hat nur zuzuschauen, dann ist Kanga-Training genau das Richtige: In einer geeigneten Tragehilfe genießt das Baby bei den Übungen die Nähe zur Mama und schläft meist ein. Im Intervalltraining wird die Grundlagenausdauer aufgebaut und die tiefliegende Bauchmuskulatur sowie die Muskulatur in den Beinen und am Po gekräftigt. Der Beckenboden wird geschont und mit speziellen Übungen gleichzeitig gestärkt. Abgerundet wird das Training durch Tanzchoreographien. Dabei wird besonders auf die korrekte Trageweise der Babys geachtet. Tragen können bei Bedarf auch ausgeliehen werden. Eine Teilnahme am Training ist ab ca. 8 Wochen nach der Geburt möglich, wenn die gynäkologische Nachuntersuchung absolviert wurde und aus medizinischer Sicht nichts gegen das Training spricht. Auch Mamas mit Kleinkindern können mittrainieren.

Nach der Anmeldung bekommen Sie einen Fragebogen zugeschickt, den Sie vor Kursbeginn bei uns abgeben sollten.

Mitbringen: sportliche Kleidung, Trinken, Handtuch, Tragehilfen

242-1235 6 x Freitag, 13.09. – 25.10.2024, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 69,- €

242-1236 7 x Freitag, 08.11. – 20.12.2024, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,50 €

242-1237 8 x Freitag, 10.01. – 28.02.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 92,- €

Power-Workout mit Kind

Stefanie Störzer

Egal, ob nach einer Schwangerschaft oder um allgemein etwas für seine Figur und Gesundheit zu tun – dieser Kurs ist für alle Frauen, die nicht gerne alleine trainieren. Wir powern uns durch ein spezielles weibliches High Intensive Training aus und glätten unsere Faszien durch BlackRoll-Übungen.

Dieser Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet. Kinder ab etwa 8 Monaten dürfen gerne mitgebracht werden.

Mitbringen: Trinken, Handtuch, sportliche Kleidung

242-1240 6 x Freitag, 13.09. – 25.10.2024, 11.15 – 12.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 69,- €

242-1241 7 x Freitag, 08.11. – 20.12.2024, 11.15 – 12.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,50 €

242-1242 8 x Freitag, 10.01. – 28.02.2025, 11.15 – 12.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 92,- €

maminator-Sportkurs für Mamas

professionell begleitet von Anfang an

Irina Dejan

NEU

Ein funktionelles und effektives Ganzkörperworkout für die Mama – orientiert an den Bedürfnissen von Babys und Mama – um nach der Schwangerschaft und dem Wochenbett schnell wieder fit zu werden. Der Beckenboden benötigt nach der Schwangerschaft gezieltes Training um wieder aufgebaut zu werden. Die Rückbildung bildet die Grundlage. Bis zum 1. Lebensjahr des Kindes sollte der Beckenboden immer während des Trainings besondere Beachtung finden. Durch gezielte Übungen kräftigen wir die geschwächte Muskulatur und beugen so mamatypische Beschwerden (Nacken-/Rücken-, Kopfschmerzen, Inkontinenz uvm.) vor. Die Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination werden verbessert. Es erwartet euch eine abwechslungsreiche Kursstunde mit einer gesunden Mischung an Kraftübungen und funktioneller Aerobic mit viel Bezug zum Alltag.

Babys/Kinder sind herzlich willkommen. Das Alter deines Babys/Kindes spielt keine Rolle.

Du hast noch körperliche Beschwerden, wie Inkontinenz (auch, wenn nur in bestimmten Situationen), Gebärmutterabsenkung, Rektusdiastase? Bitte stimme die Teilnahme mit der Kursleitung ab.

Mitbringen: Babytrage, Gymnastikmatte, dicke Unterlage fürs Baby, Sportkleidung, Sportschuhe, Trinken

Rückbildungs-Yoga

mit oder ohne Baby, ab 6 Wochen nach der Geburt

Helene Maier

Yoga nach der Geburt eignet sich hervorragend, um nach dem großen Ereignis wieder bewusst im eigenen Körper „anzukommen“. Ein guter Zeitpunkt mit Yoga nach der Entbindung zu starten, ist ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt, wenn der/die Gynäkolog:in grünes Licht gibt.

Yoga und Entspannung hilft dir:

- Verspannungen zu lindern
- durch einfache Übungen dein Wohlbefinden zu steigern
- deine Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken
- den Beckenboden wieder zu spüren und mit gezielten Übungen zu stärken

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Trinken

242-1248 8 x Montag, 07.10. – 02.12.2024, 17.30 – 18.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 69,- €

242-1249 7 x Montag, 13.01. – 24.02.2025, 17.30 – 18.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 61,- €

242-1243 4 x Mittwoch, 18.09. – 09.10.2024, 10.30 – 11.45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle
Gebühr: 55,- €

242-1244 8 x Mittwoch, 16.10. – 11.12.2024, 10.30 – 11.45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle
Gebühr: 99,- €

242-1245 8 x Mittwoch, 08.01. – 26.02.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle
Gebühr: 99,- €

Yoga mit Kind

Eltern-Kind-Yoga für Kinder von 0 bis 3 Jahre

Arzu Carcamo

Beim Yoga mit Kind geht es um die Zeit nach der Geburt, die Eltern vor neue und besondere Herausforderungen stellt. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen kannst du dich selber wieder entspannen und neue Energien schöpfen. Die Übungen sind für die Rückbildung des Beckenbodens konzipiert. Zudem werden Asanas erlernt, die du gemeinsam mit deinem Kind üben kannst. Für Mütter mit Kindern von 0 – 3 Jahren.

Mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung

242-1250 10 x Samstag, 28.09. – 14.12.2024, 10.30 – 11.45 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 89,50 €

Familienpflege

- betreut und versorgt die Kinder
- führt den Haushalt
- unterstützt in Notfällen

Familienpflege hilft

- während Krankheit und Kur
- bei Überlastung, Schwangerschaft und Geburt

... bei uns in
guten Händen

**Katholische
Familienpflege**



IM DEKANAT
ESSLINGEN-NÜRTINGEN



Katholische Familienpflege

im Dekanat Esslingen-Nürtingen

Werastraße 20, 72622 Nürtingen

Telefon 070 22/3 85 15 oder

Telefon 07 11/79 41 87 15

Fax 0 70 22/90 31 02

info@kath-familienpflege-es-nt.de

www.kath-familienpflege-es-nt.de

Kompaktwissen zu Elterngeld und Elternzeit

Infoabend

Michaela Lehner

NEU

Als werdende Eltern fragt ihr euch sicher, wie ihr die Zeit nach der Geburt organisieren könnt. Wie lange könnt Ihr für die Betreuung zu Hause bleiben und wie lässt sich das alles finanzieren? Diese und weitere Fragen beantworten wir Euch einfach und kompakt an diesem Informationsabend.

Ihr erhaltet Informationen über:

- Elterngeld & Berechnungsgrundlage
- Elterngeld Plus
- Partnerschaftsbonus
- Elternzeit & Aufteilung zwischen den Partnern
- Urlaubsanspruch
- Kündigungsschutz
- Soziale Sicherheit
- Mutterschaftsgeld
- Kindergeld
- Fristen & Anträge
- Tipps & Tricks
- Beispiele

242-1300 Dienstag, 17.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 36,- € pro Paar

242-1301 Dienstag, 04.02.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 36,- € pro Paar

Austauschrunde und Reflektion einer traumatisch erlebten Geburt

Nathalie Horngacher

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die die Geburt ihres Kindes negativ oder traumatisch erlebt haben. In einer gemeinsamen Gesprächsrunde im kleinen Kreis thematisieren wir bestimmte Ereignisse und Gefühle während und nach der Geburt. Offene Fragen können gestellt und beantwortet werden. Wir erleben ein Miteinander zwischen Gleichgesinnten, können uns getragen und verstanden fühlen. Dieser Kurs ist ideal für Frauen, die Angst vor einer weiteren Geburt haben oder die sich einfach nach Unterstützung bei der Verarbeitung ihrer Erlebnisse sehnen. Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs ist, dass du dich stabil genug fühlst, um dich auf eine Reflektionsreise durch deine eigene und andere Geburten zu begeben.

Mitbringen: Getränk, Stift und Papier für Notizen

242-1305 Samstag, 12.10.2024, 09.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei



Bausanierung HOYH + Team NÜRTINGEN •

Ihr Partner für:

- Hoch- und Tiefbau
- Altbausanierung
- An- und Umbauten
- Hofbefestigungen
- Entwässerungstechnik und Kanalrückstau
- Alters- und barrierefreies umbauen
- Reparaturen



Meisterhaft
Deutsche Bauwirtschaft



Geschulter **ServicePlus**-
Fachbetrieb
**Altersgerechtes
Wohnen**

☎ 070 22-82 67 **bausanierung-hoyh.de**

Plötzlich Mama: Wo bin ich?

Mutter werden – Frau bleiben: Gruppencoaching zur Identitätsstärkung von Müttern

Viola Incegöz

NEU

Wusstest Du, dass sich das Gehirn ab der Schwangerschaft so verändert wie zuletzt in der Pubertät? Seit Du Mutter geworden bist, ist so vieles so anders. Du erkennst Dich teilweise selbst nicht wieder? Du bist in einem Moment überglücklich und im nächsten total genervt? Du bist gerne Mutter und gleichzeitig vermisst Du Deine Unabhängigkeit? Du fühlst Dich irgendwie alleine und gleichzeitig sehnst Du Dich danach mal Ruhe zu haben? Dann lass Dir gesagt sein, dass all das total normal ist und sogar viele Chancen birgt: Willkommen in der Matrescence (Muttertät), der Phase des Mutterwerdens in der sich Dein Gehirn bedeutend umstrukturiert und Du durch starke emotionale und neurologische Veränderungen gehst. Kaum jemand hat davon gehört und noch weniger gibt es Angebote, die Mütter bei der Transformation von der Frau zur Mutter unterstützen, und das möchte ich ändern. In diesem Gruppencoaching gibt es Raum und Zeit den Prozess des Mutterwerdens auf folgenden Ebenen zu betrachten: Körperliche Ebene, Beziehungsebene, Persönlichkeitsebene, spirituelle Ebene und berufliche Ebene. Dies geschieht durch Austausch, Reflexion, praktische Übungen und Input. Hierbei werden vor allem Methoden aus Hypnosystemik und Positiver Intelligenz angewandt. Zudem wird ein Werkzeugkoffer für stressige und herausfordernde Situationen erarbeitet. Begleitet wirst du von Viola Incegöz, studierte Kultur- und Medienpädagogin und Expertin für das Coaching mit Frauen. Du kannst dein Kind zum Coaching mitbringen und während du etwas für dich tust, kann dein Kind mit den anderen Kindern spielen.

Mitbringen: Notizheft, Stift, Getränk, etwas für dein leibliches Wohl und alles was du brauchst, um es dir für 90 Minuten so angenehm wie möglich zu machen.

242-1306 6 x Montag, 16.09. – 18.11.2024, 10.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 130,- €

Treffen für Sternkindereltern

Marion Lier

Ein Sternkind zu haben, bedeutet für jede Familie, jedes Elternteil, jedes Paar und Alleinerziehenden eine ganz eigene Herausforderung, verbunden mit einem ganz eigenen Schicksal und oft die Auseinandersetzung mit unterschiedlichsten Gefühlen. Gemeinsam ist Sternkindereltern der Verlust eines Kindes. An diesem Abend wollen wir Raum schaffen, um über unsere Sternkinder zu sprechen. Welchen Platz können sie in unserem Leben haben, wie können wir ältere Geschwister begleiten oder jüngeren, nachfolgenden Kindern vom älteren Sternkind erzählen? Und wie gehen wir mit der Überforderung von Menschen in unserem Umfeld um? Neben einem kurzen Input soll Raum für einen geleiteten Austausch miteinander sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung

242-1309 Dienstag, 15.10.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Liebevoll getragen – sicher gebunden

Trageworkshop Basic

Helen Sophie Beck

Es ist nicht die Frage, OB wir unsere Kinder tragen, sondern WIE. Denn Babys sind Traglinge. Nach einem kurzen Input mit den wichtigsten Hintergründen zum physiologischen Tragen wird es praktisch. Ihr könnt euch durch mein Sortiment der Tragehilfen und -tücher testen – so werden Fehlkäufe vermieden. Außerdem erlernt Ihr die „Wickelkreuztrage“, um euer Kind von Geburt an Herz an Herz tragen zu können. Vorhandenes Material gerne mitbringen, auch Babys und größere Kinder sind herzlich willkommen. Mein Ziel: Das Tragen für dich und dein Kind bequem, sicher & alltagstauglich zu gestalten.

Mitbringen: falls vorhanden Tragehilfe/Tragetuch

242-1310 Samstag, 12.10.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,- € Partner:in: 10,- €

242-1311 Samstag, 07.12.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,- € Partner:in: 10,- €



Foto: © Helen Sophie Beck

Ab auf den Rücken!

Aufbauworkshop Rückentragen

Helen Sophie Beck

Du hast bereits Erfahrung mit dem Tragen Bauch an Bauch? Dein Kind hat eine gute Kopfkontrolle und möchte mehr sehen? Dann heißt es jetzt: „ab auf den Rücken!“ Die Basics des physiologischen Tragens werden kurz wiederholt, danach geht es direkt in die Praxis. Wir üben verschiedene Möglichkeiten das Kind auf den Rücken zu bekommen und Ihr erlernt den „einfachen Rucksack“ mit dem Tragetuch. Alternativ zeige ich Euch das Rückentragen mit der Tragehilfe.

Mitbringen: Bitte bringt eure Tragetücher oder Tragehilfen und Kinder mit

242-1312 Samstag, 23.11.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,- € Partner:in: 10,- €

242-1313 Samstag, 11.01.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,- € Partner:in: 10,- €



Foto: © Helen Sophie Beck

Stoffwindel-Basics

Helen Sophie Beck

NEU

Im Stoffwindelworkshop lernst Du alles zur Verwendung, Lagerung, Waschen und Trocknen von Stoffwindeln. Verschiedene Systeme werden vorgestellt und können getestet werden. So lernst Du für Dich und Dein Baby das passende System, Materialien und Falstechniken kennen.

Wir schauen uns Mythen und Tatsachen rund um das Thema Stoffwindeln an.

- Was brauche ich, um mit Stoff zu wickeln?
- Welche Systeme gibt es?
- Welche Materialien sind sinnvoll?
- Welche Wickeltechniken gibt es?
- Wie falte ich Einlagen?
- Was muss ich beim Kauf neuer oder gebrauchter Windeln beachten? Welche Vor- & Nachteile haben Stoffwindeln im Vergleich zu Wegwerfwindeln?
- Welche Zuschüsse gibt es?

All diese Fragen werden im Workshop behandelt, außerdem gibt es wertvolle Tipps & Tricks zum Wickeln mit Stoffwindeln.

Mitbringen: falls vorhanden eigene Stoffwindeln

242-1315 Samstag, 14.09.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 45,- € Partner: 20,-€

Werden Sie Inobhutnahme-Familie ... und geben Sie Kindern in Not ein Zuhause auf Zeit!



Inobhutnahme-Familien sind Familien, Paare oder Lebensgemeinschaften, die zeitlich befristet Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen aufnehmen und vorübergehend betreuen.

Den jeweiligen Einsatz bestimmen Sie selbst. Inobhutnahme-Familien werden durch die Stiftung Tragwerk intensiv unterstützt, begleitet und beraten. Sie möchten mehr darüber erfahren?

www.stiftung-tragwerk.de/ion

STIFTUNG
TRAGWERK
WWW.STIFTUNG-TRAGWERK.DE

Kostenlose Beratung bei Kinderwunsch

Nathalie Horngacher

NEU

Kostenloses Informationsgespräch bei Kinderwunsch. Monatlich besteht hier die Möglichkeit sich im kostenfreien und diskreten Einzelgespräch hilfreiche Informationen, Anregungen und Optionen bei unerfülltem Kinderwunsch einzuholen. Hierbei spielen die Dauer des Kinderwunsches und ggf. bisherige Behandlungen keine Rolle.

Bitte auch auf die Warteliste anmelden, weitere Termine sind im Anschluss möglich. In Kooperation mit www.h2h-babyglueck.de

Mitbringen: Getränk, Stift und Papier für Notizen

242-1320-1 Freitag, 27.09.2024, 15.00 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

242-1320-2 Freitag, 27.09.2024, 15.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

242-1321-1 Freitag, 25.10.2024, 15.00 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

242-1321-2 Freitag, 25.10.2024, 15.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

242-1322-1 Freitag, 29.11.2024, 15.00 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

242-1322-2 Freitag, 29.11.2024, 15.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

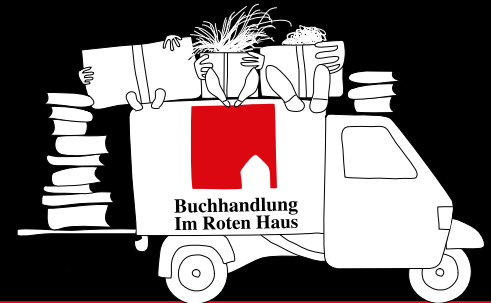
242-1323-1 Freitag, 20.12.2024, 15.00 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

242-1323-2 Freitag, 20.12.2024, 15.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

242-1324-1 Freitag, 31.01.2025, 15.00 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

242-1324-2 Freitag, 31.01.2025, 15.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

**Bücher
sind
verrückt
nach
Familie**



Buchhandlung Im Roten Haus | Kirchstraße 8 | 72622 Nürtingen | Tel: 07022- 50 31 20
buchhandlung@im-roten-haus.de | www.buchhandlung-im-roten-haus.de

Baby led weaning (BLW) – Onlinevortrag

Beikost entspannt und natürlich

Marisa Schoo

Zum Beikost-Start muss nicht zwingend Brei nach einem starren Plan gefüttert werden. Ganz im Gegenteil! Von Beginn an können Babys am Tisch mit der Familie essen. Denn schon mit etwa einem halben Jahr sind Kinder in der Lage, feste Nahrung zu sich zu nehmen. Zunächst essen sie mit den Händen, später mit Besteck. Wir können uns aber von Anfang an darauf verlassen, dass unsere Kleinen das auswählen, was sie brauchen. Dabei können sie die Beschaffenheit der Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren. Dadurch entwickeln die Kinder ein gesundes Essverhalten.

Bei diesem Online-Seminar erfahren Sie, wann und wie Sie mit der Beikost starten können. Die Grundregeln werden besprochen und es gibt reichlich Tipps für den Alltag. Darüber hinaus wird es viel Raum für Ihre Fragen geben.

Mitbringen: Schreibzeug

242-1335-O Donnerstag, 10.10.2024, 20.00 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 8,- €

242-1336-O Donnerstag, 27.02.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 8,- €

Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern – Onlinevortrag

mit Tipps für den Alltag, inkl. Handout

Sabrina Sünkel

Dein Baby schläft nur mit Körperkontakt? Dein Baby wacht oft auf, trinkt nachts oft oder braucht lange, um einzuschlafen? Du fragst dich, ob das so passt oder ob du etwas falsch machst? Du möchtest wissen, ob dein Baby mit ins Familienbett darf oder wie du einen optimalen Schlafplatz für dein Baby gestalten kannst? Du bist unsicher, wieviel Schlaf dein Baby benötigt und fragst dich, ob es jemals durchschlafen wird? Dann bist du hier richtig. Ich bin zertifizierte Schlafberaterin und im Vortrag gebe ich alle wichtigen Infos zur Schlafentwicklung und dem Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern weiter. Wir sprechen darüber, wie eine sichere Schlafumgebung gestaltet wird und wie die Schlafsituation möglichst entspannt ablaufen kann. Themen werden sein: Babyschlaf, Schlafentwicklung in den Jahren 1-3, Schlafphasen, Schlafzyklen, Steinzeitbaby, Schlafregression, Schlafgestaltung, Schlafumgebung, Familienbett, Einschlafbegleitung, Einschlafassoziationen, Durchschlafen/Aufwachen, Schlafraining, „Ferber“, schreien lassen, Milch in der Nacht (Stillen und Flasche), nächtliches Abstillen, Stillpause. Teilnehmen können sowohl werdende Eltern, als auch Eltern mit Baby oder Kleinkind und alle anderen, die sich für das kindliche Schlafverhalten interessieren.

242-1339-O Donnerstag, 10.10.2024, 19.00 – 21.15 Uhr
online
Gebühr: 9,50 €

242-1340-O Dienstag, 04.02.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
online
Gebühr: 9,50 €

Infoabend Stillen für Schwangere – Onlinevortrag

Charlotte Spieth-Hassel

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 von Familienangehörigen, Nachbarn und 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.

242-1341-O Mittwoch, 09.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 13,- € (inkl. Material)

242-1342-O Donnerstag, 09.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 13,- € (inkl. Material)

babySignal – mit den Händen sprechen – Onlinevortrag

für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 24 Monaten

Doro Seidel

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

Mitbringen: Schreibzeug, bitte bei Anmeldung das Alter der Kinder angeben

242-1350-O 5 x Donnerstag, 10.10. – 07.11.2024, 20.30 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 55,- €



2 | Eltern und Kinder gemeinsam

2.0 Babymassage	S. 33
2.1 PEKiP, LEFinO und BSA	S. 36
2.2 Psychomotorik, Bewegung und Turnen	S. 38
2.3 Musik und Tanz	S. 40
2.4 Krabbelgruppen, Spielkreise und Minikindi	S. 44
2.5 Babyschwimmen	S. 47
2.6 Einzelveranstaltungen	S. 48
2.7 Vorträge	S. 60

Babymassage nach Leboyer

für Babys ab der 6. Lebenswoche

Ursula Walter

Zärtliche Zuwendungen geben dem Baby ein gesundes Körpergefühl und stärken die Beziehung zwischen Eltern und Kind. In diesem Kurs erlernen Sie die Babymassage nach Leboyer. Weitere Inhalte: wichtige entwicklungspsychologische Schritte im Säuglingsalter, Kinderpflege, Säuglingsernährung, Zahnentwicklung und Zahnpflege. Wiegenlieder und Fingerspiele runden die Kursstunden ab. Das Öl wird von der Kursleiterin gestellt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

242-2000 4 x Freitag, 08.11. – 29.11.2024, 15.00 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 40,- €

50 % für Zwillinge

Wir unterstützen Familien mit Zwillingen. Bei uns gibt es 50 % Rabatt auf die Kursgebühr. Für alle Eltern-Kind-Kurse. Bitte bei Anmeldung angeben.



Wunderkunft
Wunderbare Orte für Familien
Komm mit uns auf Entdeckungstour.
Und folge Wunderkunft auf Instagram.

- Regionale Ausflugsziele
- Schöne Spielplätze
- Lokale Highlights
- Kinderfreundliche Unterkünfte
- Urlaubsinpiration
- Ideen für kinderfreie Auszeiten



WUNDERKUNFT

Babyyoga und Babymassage

für Babys ab der 10. Lebenswoche

Sara Todorovic

Durch sanfte Übungen (Stretchübungen aus dem Yoga), jedoch speziell auf Babys abgestimmt, können Eltern ihre Babys schon früh an die Entspannung herañführen. Spielerisch werden hierbei Übungen und Kinderreime angeboten, die auch leicht im Alltag eingebaut werden können. Ergänzt werden diese durch die indische Babymassage sowie Fußreflexzonenmassage. Der Kurs fördert zusätzlich den Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern.

Mitbringen: Unterlage (Handtuch) fürs Kind, Babymassageöl, leichte Kleidung für die Eltern

242-2001 5 x Mittwoch, 18.09. – 16.10.2024, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

242-2002 5 x Mittwoch, 18.09. – 16.10.2024, 10.30 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

242-2003 5 x Mittwoch, 06.11. – 04.12.2024, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

242-2004 5 x Mittwoch, 06.11. – 04.12.2024, 10.30 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

242-2005 5 x Mittwoch, 15.01. – 12.02.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

242-2006 5 x Mittwoch, 15.01. – 12.02.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

242-2007 5 x Mittwoch, 12.03. – 09.04.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

242-2008 5 x Mittwoch, 12.03. – 09.04.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €



Foto: © petunyia – stock.adobe.com



Gesellschaft ist einfach.

**Wenn die Kreissparkasse
Bildung, Kultur, Soziales,
Sport oder Umwelt fördert.
Das gesellschaftliche
Engagement der
Kreissparkasse.
Gut für die Menschen.
Gut für den Landkreis.**

www.ksk-es.de/erleben • 0711 398-5000



**Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen**

PEKiP Kurse



Bereits in den ersten Lebenswochen hegt ein Säugling den Wunsch nach neuen Erfahrungen und Anregungen. Er will sich bewegen, spielen und Spaß haben. Dieser Kurs soll Müttern/Vätern die Möglichkeit geben, ihr Kind durch Spiel und Bewegung anzuregen und es in jeder Entwicklungsphase bewusst zu erleben. Die Kontakte in der Gruppe bieten für die Eltern die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und Spaß miteinander zu haben – für die Kleinen ist es ein erstes, interessantes und freudiges Miteinander unter Gleichaltrigen.

LEFino Kurse



„LEFino“ möchte Eltern ermöglichen, die Einzigartigkeit ihres Kindes zu erleben. Das Bereitstellen einfacher Spielmaterialien zur Anregung der Wahrnehmung, die Beobachtung der motorischen Entwicklung des Säuglings, Wiege- und Schmuselieder sowie Informationen über das erste Lebensjahr sind Inhalte der Gruppentreffen. Die Kontakte in der Gruppe bieten für die Eltern die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und Spaß miteinander zu haben – für die Kleinen ist es ein erstes, interessantes und freudiges Miteinander unter Gleichaltrigen.

SpielRaumZeit

Beim SpielRaumZeit-Kurs nach Emmi Pikler darf sich Ihr Kind in einer vorbereiteten Spielumgebung frei bewegen und in seinem Tempo den Raum erkunden. Anregung geben die unterschiedlichen Gegenstände, Bewegungselemente und die Atmosphäre im Raum. Sie als Begleitperson schauen Ihrem Kind zu, erleben seine Kompetenzen und sind der „sichere Hafen“. Begleitet werden Sie und Ihr Kind dabei von der Gruppenleitung.

Bei der Einführungsveranstaltung (Preis in der Gebühr enthalten) am 14.09.2023 erhalten Sie einen Einblick in den SpielRaumZeit – Kurs, lernen die Gruppenleitung kennen und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Die Einführung findet verbindlich statt. Sie erhalten den Zoomlink ein paar Tage vor Beginn des Kurses.

Geburtsmonat	Kurstag	Kursdaten	Uhrzeit	Kurs-nummer	Leitung	Fortsetzung von	Gebühr	LEFino/ PEKiP/ SRZ
10 bis 18 Monate	8 x Sa	28.09.2024 – 30.11.2024	11:00 – 12:15 Uhr	242-2131	Timofte	Einstiegskurs	87,00 €	SRZ
10 bis 18 Monate	8 x Sa	07.12.2024 – 15.02.2025	11:00 – 12:15 Uhr	242-2131-F	Timofte	Einstiegskurs	87,00 €	SRZ
4 bis 12 Monate	8 x Sa	28.09.2024 – 30.11.2024	09:30 – 10:45 Uhr	242-2130	Timofte	Einstiegskurs	87,00 €	SRZ
4 bis 12 Monate	8 x Sa	07.12.2024 – 15.02.2025	09:30 – 10:45 Uhr	242-2130-F	Timofte	Einstiegskurs	87,00 €	SRZ
10 – 11/23	6 x Di	17.09.2024 – 22.10.2024	09:00 – 10:30 Uhr	242-2112-F	Ruckwied	241-2112-F	72,00 €	LEFino
11 – 12/23	13 x Do	12.09.2024 – 19.12.2024	10:45 – 12:15 Uhr	242-2115-F	Feicht	241-2116-F	156,00 €	LEFino
01 – 02/24	10 x Mo	16.09.2024 – 02.12.2024	11:15 – 12:45 Uhr	242-2100-F*	Albat-Glässing	241-2100	120,00 €	PEKiP
02 – 03/24	10 x Di	17.09.2024 – 26.11.2024	10:45 – 12:15 Uhr	242-2110-F	Ruckwied	241-2110	120,00 €	LEFino
02 – 03/24	10 x Di	03.12.2024 – 18.02.2025	10:45 – 12:15 Uhr	242-2110-G	Ruckwied	242-2110-F	120,00 €	LEFino
02 – 03/24	10 x Do	12.09.2024 – 28.11.2024	09:00 – 10:30 Uhr	242-2116-F	Feicht	241-2120	120,00 €	LEFino
02 – 03/24	10 x Do	05.12.2024 – 20.02.2025	09:00 – 10:30 Uhr	242-2116-G	Feicht	242-2116-F	120,00 €	LEFino
03 – 04/24	10 x Mo	16.09.2024 – 02.12.2024	09:00 – 10:30 Uhr	242-2102*	Albat-Glässing	Einstiegskurs	120,00 €	PEKiP
03 – 04/24	10 x Mo	13.01.2025 – 24.03.2025	09:00 – 10:30 Uhr	242-2102-F*	Albat-Glässing	242-2102	120,00 €	PEKiP
04 – 05/24	10 x Mo	04.11.2024 – 27.01.2025	09:00 – 10:30 Uhr	242-2106-F	Maier-Kremmin	241-2106	120,00 €	PEKiP
06 – 07/24	10 x Mi	11.09.2024 – 20.11.2024	09:00 – 10:30 Uhr	242-2107	Badillo de Leon	Einstiegskurs	120,00 €	LEFino
06 – 07/24	10 x Mi	27.11.2024 – 12.02.2025	16:30 – 18:00 Uhr	242-2107-F	Badillo de Leon	242-2107	120,00 €	LEFino
06 – 07/24	10 x Mi	19.02.2025 – 14.05.2025	16:30 – 18:00 Uhr	242-2107-G	Badillo de Leon	242-2107-F	120,00 €	LEFino
07 – 08/24	10 x Di	05.11.2024 – 21.01.2025	09:00 – 10:30 Uhr	242-2114	Ruckwied	Einstiegskurs	120,00 €	LEFino
07 – 08/24	10 x Di	28.01.2025 – 08.04.2025	09:00 – 10:30 Uhr	242-2114-F	Ruckwied	242-2114	120,00 €	LEFino
08 – 09/24	10 x Mo	13.01.2025 – 24.03.2025	11:15 – 12:45 Uhr	242-2100	Albat-Glässing	Einstiegskurs	120,00 €	PEKiP
09 – 10/24	10 x Do	09.01.2025 – 20.03.2025	10:45 – 12:15 Uhr	242-2118	Feicht	Einstiegskurs	120,00 €	LEFino
09 – 10/24	10 x Mo	10.02.2025 – 05.05.2025	09:00 – 10:30 Uhr	242-2120	Maier-Kremmin	Einstiegskurs	120,00 €	PEKiP

* Kurse finden in Altdorf, Brühlweg 1 statt, alle anderen im Haus der Familie
SPZ = SpielRaumZeit nach Emmi Pikler

Psychomotorischer Bewegungsspielkreis (1)

Im Psychomotorischen Bewegungsspielkreis geht es darum, die Kinder ganzheitlich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern: über den Körper, die Bewegung und das Spiel. Kinder haben einen ganz natürlichen Bewegungsdrang und sie lernen viel durch Bewegung.

CaPiMo (2)



Der CaPiMo® Kurs schafft für Kinder einen Rahmen, in dem sie sich wohl fühlen, Spaß haben und selbstbestimmt handeln können. Der Kurs ist eine perfekt abgestimmte Kombination aus Bewegung, Musik & Sprache, sowie Ritualen und bietet eine speziell an die Bedürfnisse der Kinder angepasste, vorbereitete Umgebung. Ganz nach ihren eigenen Interessen und in ihrem Tempo suchen die Kinder ihre Lernangebote aus. Frei von Druck, Wertung und Vergleichen sammeln sie durch Erforschen und Experimentieren eigene Erfahrungen und wachsen über sich hinaus – ganz nach unserem Motto: „Von der Raupe zum Schmetterling“.

Kinderturnen (3)

In diesem Bewegungsspielkreis geht es darum, die Kinder ganzheitlich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern: über den Körper, die Bewegung und das Spiel. Krabbeln, laufen, rollen, drehen, große und kleine Hindernisse überwinden, die Rutsche erklimmen, durch Tunnel kriechen und über Bänke klettern – das macht Spaß! Kinder haben einen ganz natürlichen Bewegungsdrang und sie lernen viel durch Bewegung.

Geburtsmonat	Kurstag	Kursdaten	Uhrzeit	Kursnummer	Leitung	Fortsetzung von	Gebühr	Art
2 – 3 Jahre	14 x Mi	11.09.2024 – 18.12.2024	15:00 – 15:45 Uhr	242-2230	Pfund, Sandra	Einstiegskurs	70,00 €	3
2 – 3 Jahre	7 x Mi	08.01.2025 – 26.02.2025	15:00 – 15:45 Uhr	242-2231-F	Pfund, Sandra	Einstiegskurs	35,00 €	3
2 – 3 Jahre	14 x Mi	11.09.2024 – 18.12.2024	16:00 – 16:45 Uhr	242-2232	Pfund, Sandra	Einstiegskurs	70,00 €	3
2 – 3 Jahre	7 x Mi	08.01.2025 – 26.02.2025	16:00 – 16:45 Uhr	242-2233-F	Pfund, Sandra	Einstiegskurs	35,00 €	3
8 – 18 Monate	8 x Mo	02.09.2024 – 21.10.2024	09:00 – 10:00 Uhr	242-2240	Morgenstern, Samantha	Einstiegskurs	89,00 €	2
8 – 18 Monate	7 x Mo	28.10.2024 – 16.12.2024	09:00 – 10:00 Uhr	242-2241-F	Morgenstern, Samantha	Einstiegskurs	77,00 €	2
8 – 18 Monate	7 x Mo	13.01.2025 – 24.02.2025	09:00 – 10:00 Uhr	242-2242-F	Morgenstern, Samantha	Einstiegskurs	77,00 €	2
8 – 18 Monate	8 x Mo	02.09.2024 – 21.10.2024	10:45 – 11:45 Uhr	242-2245	Morgenstern, Samantha	Einstiegskurs	89,00 €	2
8 – 18 Monate	7 x Mo	28.10.2024 – 16.12.2024	10:45 – 11:45 Uhr	242-2246-F	Morgenstern, Samantha	Einstiegskurs	77,00 €	2
8 – 18 Monate	7 x Mo	13.01.2025 – 24.02.2025	10:45 – 11:45 Uhr	242-2247-F	Morgenstern, Samantha	Einstiegskurs	77,00 €	2
04 – 09/22	19 x Mi	11.09.2024 – 19.02.2025	16:00 – 17:15 Uhr	242-2203-F	Müller, Christa	Fortsetzung	169,00 €	1
10 – 12/22	19 x Mi	11.09.2024 – 19.02.2025	10:45 – 12:00 Uhr	242-2201-F	Müller, Christa	Fortsetzung	169,00 €	1
12/22 – 04/23	19 x Mi	11.09.2024 – 19.02.2025	09:15 – 10:30 Uhr	242-2200-F	Müller, Christa	Fortsetzung	169,00 €	1
06 – 09/23	19 x Mi	11.09.2024 – 19.02.2025	14:30 – 15:45 Uhr	242-2202	Müller, Christa	Einstiegskurs	169,00 €	1
10 – 11/23	19 x Do	12.09.2024 – 20.02.2025	09:15 – 10:30 Uhr	242-2204	Müller, Christa	Einstiegskurs	169,00 €	1

* Kurse findenn in Oberensingen, Friedrich-Glück-Gymnastikhalle, Denkendorfer Weg 12 statt.
Alle anderen Kurse finden im Alten E-Werk, Mühlstr. 1 statt.

Wichtiger Hinweis: Die Aufsichtspflicht obliegt bei allen Eltern-Kind-Kursen bei der Begleitperson! In den Kursen wird die Individualität jedes Kindes groß geschrieben, deshalb gilt das Prinzip der Freiwilligkeit und Selbstbestimmung. Wir wollen die Kinder dort abholen, wo sie sich befinden und ihre Stärken fördern. Auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen sind willkommen.

Sofern Plätze frei sind, können die Fortsetzungskurse von Eltern mit Kindern im entsprechenden Alter belegt werden, auch wenn sie noch keinen Einstiegskurs besucht haben.

Musikalischer Krabbel- und Kleinkindtreff für Kinder von 6 bis 18 Monaten

Nathalie Horngacher

In dieser Gruppe können Babys und Kleinkinder erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen. Sie lernen, andere Kinder wahrzunehmen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Die Erwachsenen haben die Möglichkeit, Kontakte mit Eltern gleichaltriger Kinder zu knüpfen und sich auszutauschen. Auch das Sammeln musikalischer Eindrücke bei z. B. Fingerspielen und Kniereitern kommt nicht zu kurz um die Freude am gemeinsamen Tun & Erleben zu wecken.

Mitbringen: Stoppersocken, Getränk, evtl. Krabbeldecke

242-2300 8 x Dienstag, 17.09. – 12.11.2024, 09.00 – 10.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2300-F 8 x Dienstag, 26.11. – 04.02.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2301 8 x Dienstag, 17.09. – 12.11.2024, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2301-F 8 x Dienstag, 26.11. – 04.02.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2302 8 x Dienstag, 17.09. – 12.11.2024, 11.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2302-F 8 x Dienstag, 26.11. – 04.02.2025, 11.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €



Lust auf was Neues?

- Du arbeitest gerne mit jungen Menschen zusammen und möchtest neue Erfahrungen und Anregungen für deine persönliche Entwicklung sammeln?
- Du hast Lust, eine Eltern-Kind-Gruppe zu leiten und brauchst das nötige Wissen dazu?
- Du leitest schon eine Gruppe, aber stehst manchmal vor kniffligen Situationen? Hol dir bei uns die frischen Ideen und praktischen Tipps, die du brauchst!

⇒ **Dann melde dich an und werde Kursleitung an einer Familien-Bildungsstätte! Wir freuen uns auf DICH!**

Alle weiteren Informationen zur Konzeption
und die aktuellen Kurstermine unter www.lef-wue.de.



Eine Qualifizierung der evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familienbildungsstätten in Württemberg (LEF)

Babymusizieren

für Kinder von 6 bis 12 Monaten in Begleitung

Janet Badillo de Leon

Lasst uns die Sprache der Musik lustvoll und spielerisch entdecken! Nach dem freien Spielen und Austausch untereinander legen wir los. Wir tanzen, singen, und sprechen Reime mit kindgerechten Instrumenten. Außerdem bauen wir gemeinsam ein Instrument und lernen darauf zu spielen. Wir tanzen zu europäischen und lateinamerikanischen Rhythmen.

Dadurch wecken wir die Freude bei den Babys an der Musik und fördern die Bewegung.

Für den Kurs ist ein eigenes Instrumentensäckchen mit 2 Klangstäben, 2 Glöckchen und einem Tuch notwendig (ca. 20,- €). Den Link dafür erhalten Sie bei der Anmeldung. Das Instrumentensäckchen kann für alle Folgemusikkurse weiterverwendet werden.

Mitbringen: Decke/Unterlage für das Kind (nur für Kinder, die noch nicht krabbeln), bequeme Kleidung, Stoppersocken

242-2303 11 x Dienstag, 10.09. – 26.11.2024, 08.45 – 09.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

242-2303-F 11 x Dienstag, 03.12. – 25.02.2025, 08.45 – 09.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

242-2304 10 x Donnerstag, 12.09. – 28.11.2024, 08.45 – 09.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 73,- €

242-2304-F 11 x Donnerstag, 05.12. – 27.02.2025, 08.45 – 09.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

Babymusizieren

für Kinder von 12 bis 18 Monaten in Begleitung

Janet Badillo de Leon

242-2305 11 x Dienstag, 10.09. – 26.11.2024, 09.50 – 10.50 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

242-2305-F 11 x Dienstag, 03.12. – 25.02.2025, 09.50 – 10.50 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

242-2306 10 x Donnerstag, 12.09. – 28.11.2024, 09.50 – 10.50 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 73,- €

242-2306-F 11 x Donnerstag, 05.12. – 27.02.2025, 09.50 – 10.50 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €



Musikwichtel

für Kinder von 1,5 bis 4 Jahren

Nathalie Horngacher

Sing-, Tanz- und Spielspaß erwarten dich und dein Kind (Enkelkind, Patenkind, ...) in diesem Kurs. Zu Kniereitern und Bewegungsspielen wird gesungen und gedichtet. Saisongerechte Unterhaltung für Klein und Groß. Gemeinsam bewegen wir uns auf einfache Texte und schöne Melodien. Neben beliebten Kinderliedern und seltenen Schätzen findet auch selbstgemachte Musik ihren Platz. Geleitet von einer Sängerin stehen der Spaß und die kindgerechte Entdeckung vieler Facetten der Musik an erster Stelle, nicht zuletzt aber auch der Austausch unter den Kindern und ihren Begleitungen. Ideal auch als gemeinsamer Kurs für Geschwisterkinder.

Mitbringen: Stoppersocken, Getränk

242-2310 8 x Dienstag, 17.09. – 12.11.2024, 14.30 – 15.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2310-F 8 x Dienstag, 26.11. – 04.02.2025, 14.30 – 15.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2312 8 x Dienstag, 17.09. – 12.11.2024, 15.20 – 16.05 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2312-F 8 x Dienstag, 26.11. – 04.02.2025, 15.20 – 16.05 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2313 8 x Dienstag, 17.09. – 12.11.2024, 16.10 – 16.55 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2313-F 8 x Dienstag, 26.11. – 04.02.2025, 16.10 – 16.55 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

Musikzwingenkurs

für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren in Begleitung

Tanja Albat-Glässing

Gemäß den Grundelementen der rhythmisch-musikalischen Früherziehung werden sich die Mütter/Väter/Großeltern gemeinsam mit ihren Kindern/Enkeln in vielfältiger Weise zu Musik- und Sprachrhythmen bewegen, sodass daraus ein vertieftes Ich-Du-Erleben von Müttern/Vätern/Großeltern und Kindern/Enkeln entstehen kann. Die erlernten Lieder, Reime und Fingerspiele regen in der Familie zu neuen rhythmischen Spielmöglichkeiten an. Erste Gruppenerfahrungen – wir musizieren gemeinsam – werden gemacht.

Mitbringen: bequeme Kleidung, ABS-Socken oder Turnschlappchen

242-2314 10 x Montag, 16.09. – 02.12.2024, 08.15 – 09.00 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 60,- €

242-2314-F 10 x Montag, 13.01. – 24.03.2025, 08.15 – 09.00 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 60,- €

242-2315 10 x Montag, 16.09. – 02.12.2024, 10.30 – 11.15 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 60,- €

242-2315-F 10 x Montag, 13.01. – 24.03.2025, 10.30 – 11.15 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 60,- €

Spiel- und Bewegungslieder

für Kinder von 2 bis einschl. 3 Jahren in Begleitung

Christiane Götz

Kinder lieben es zu singen und sich zur Musik zu bewegen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen kleine Sing-, Rhythmus- und Bewegungsspiele, bei denen die Kinder gemeinsam mit ihrer Begleitperson laufen, springen, hüpfen und sich im Kreis drehen können. Wichtig ist dabei der Spaß am gemeinsamen Tanzen, Spielen und Bewegen. Automatisch werden dabei Rhythmusgefühl und Motorik gefördert und Grunderfahrungen vertieft.

Mitbringen: Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, bequeme Kleidung, Getränk

242-2320 14 x Donnerstag, 10.10. – 30.01.2025, 15.00 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

242-2321 14 x Donnerstag, 10.10. – 30.01.2025, 16.00 – 16.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

Klein und Groß – Kreativer Kindertanz

für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung

Samantha Morgenstern



In diesem Kurs werden die Kinder auf spielerische Weise an Tanz und Bewegung herangeführt. Mit speziell abgestimmter Musik wird die glückliche und gesunde Entwicklung von Kleinkindern gefördert. Das Tanzen unterstützt die Kinder bei ihrer Körperwahrnehmung, Rhythmusgefühl, Kreativität, Gleichgewichtssinn, Grob- und Feinmotorik und stärkt das Selbstbewusstsein.

Gemeinsam mit den Kindern und ihren Lieblingsemenschen gehen wir auf Fantasiereise und haben einfach Spaß an der Bewegung. Ganz unter dem Motto „Tanzen macht glücklich!“

Die Bezugspersonen werden bei jeder Kursstunde aktiv mit einbezogen. Dies stärkt die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind. Geschwisterkinder jederzeit willkommen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken, Stoppersocken

242-2340 8 x Dienstag, 10.09. – 29.10.2024, 15.30 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

242-2341-F 7 x Dienstag, 05.11. – 17.12.2024, 15.30 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

Minikindi Zwergenstube

am Montag für Kinder ab 2 Jahren

Steffanie Zaiser und Diana Misciali

Dieses Angebot ist als Hinführung auf den Kindergarten für Kinder gedacht, die ohne Eltern einen Vormittag mit Gleichaltrigen spielen, singen, malen und basteln möchten. Es sind max. 7 Kinder in der Gruppe.

Beim Eintritt in den Kindergarten ist ein Ausscheiden aus dem Kurs möglich.

Mitbringen: Stoppersocken, Trinken, Vesper; Wechselkleidung und Windeln können im Gruppenraum aufbewahrt werden

242-2400 10 x Montag, 16.09. – 25.11.2024, 09.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 176,- € inkl. Material

242-2400-F 10 x Montag, 02.12. – 24.02.2025, 09.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 176,- € inkl. Material

50 % mit dem Stadtpass Nürtingen

Mit dem Nürtinger Stadtpass bekommt ihr 50 % Rabatt auf die Kursgebühren. Der Rabatt gilt für alle Kinderkurse und für alle Eltern-Kind-Kurse. Bitte bei Anmeldung angeben.

Waldzwerge

für Kinder ab Laufalter bis 3 Jahre in Begleitung
(Voraussetzung: sicheres Laufen)

Sonja Deininger

Gemeinsam wollen wir den Wald mit allen Sinnen entdecken. Dabei werden wir uns an dem Rhythmus der Jahreszeiten orientieren, durch den Wald spazieren und basteln, spielen, sammeln, staunen, begreifen, Geschichten hören, kreativ sein, Tiere kennenlernen uvm. Der Waldspielkreis findet bei fast jedem Wetter statt daher bitte dem Wetter entsprechend anziehen. (Zwiebellook und gute Schuhe). Bitte keine Hunde mitbringen.

Mitbringen: Vesper, ggf. Sitzunterlage, kleiner Eimer 10,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt

242-2410 10 x Freitag, 13.09. – 29.11.2024, 09.00 – 10.30 Uhr
Großbettlingen, Spielplatz Geigersbühlweg
Gebühr: 98,- €

242-2411 10 x Freitag, 13.09. – 29.11.2024, 10.30 – 12.00 Uhr
Großbettlingen, Spielplatz Geigersbühlweg
Gebühr: 98,- €

Herbst im Wald

für Kinder von 4 bis 6 Jahren in Begleitung

Sonja Deininger

Im Herbst ist es im Wald besonders schön. Wir basteln mit Naturmaterialien, spielen und entdecken den Wald. Dabei lernen wir, wie Tiere und Pflanzen sich auf dem Winter vorbereiten und machen eine Waldralley.

Treffpunkt: Parkplatz Grillstelle Tiefenbachtal

Mitbringen: Vesper, Trinken, Sitzunterlage 5 – 10,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt

242-2415 4 x Dienstag, 01.10. – 22.10.2024, 14.30 – 16.00 Uhr
Grillstelle Tiefenbachtal
Gebühr: 49,- €



Foto: © Sonja Deininger

FÜR KINDER 1,5 - 6 JAHRE



WALD ERLEBEN

Waldgruppen (Eltern-Kind)

Waldzwerge von 1,5 bis 3 Jahren

Waldriesen von 3 bis 6 Jahren

Waldworkshops

Naturpädagogische

Einzelveranstaltungen

Waldprogramme

Waldprogramm für Krippe und
Kindergarten sowie frühe
Grundschule



ALLE INFOS



Sonja Deininger

www.wunderimwald.de

mail@sonjadeininger.de



[wunderimwald](https://www.instagram.com/wunderimwald)



Welcome Ukraine!

Treff für Kinder aus der Ukraine von 8 – 10 Jahren (freitags)

Kateryna Hromychenko und Maksym Nemytov

„Developmental Club“ für Kinder im Alter von 8 – 10 Jahren.
Neben Lernspielen, Quiz und spannenden Geschichten werden wir viele schöne gemeinsame Aktivitäten unternehmen.
Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung.

Доброго дня, українці
Гарна інформація для дітей та їх батьків!!!!
З 22.09.24 починається «Розвиваючий клуб» для дітей, віком 8 ÷ 10 років.
Кожне заняття буде наповнене дидактичними іграми, вікторинами, цікавими історіями і купою позитивних емоцій
Заняття БЕЗКОШТОВНІ!

242-2427 22 x Freitag, 13.09. – 14.03.2025, 15.00 – 17.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Welcome Ukraine!

Treff für Kinder aus der Ukraine von 4 – 6 Jahren (mittwochs)

Vasylyna Filipchuk

Jeden Mittwoch von 15.00 – 17.15 Uhr findet unser offener Treff für Kinder aus der Ukraine zwischen 4 und 6 Jahren im Haus der Familie Nürtingen statt. Der Treff bietet eine wunderbare Möglichkeit, die soziale Integration und das interkulturelle Verständnis zu fördern. Durch gemeinsame Aktivitäten wie Singen, Spielen und Basteln können die Kinder nicht nur ihre kreativen Fähigkeiten entwickeln, sondern auch wichtige soziale Kompetenzen wie Teamarbeit, Kommunikation und Toleranz stärken. Die Anwesenheit der Eltern ermöglicht zudem eine unterstützende und vertraute Umgebung für die Kinder. Die Leitung durch die erfahrene Pädagoginnen Anna Khavych und Vasylyna Filipchuk gewährleistet eine professionelle Betreuung und pädagogische Begleitung während des Treffs. Insgesamt bietet der offene Treff eine bereichernde und unterstützende Umgebung für Kinder aus der Ukraine, um neue Freundschaften zu knüpfen und sich in ihrer neuen Umgebung wohlfühlen.
Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen, wir freuen uns auf euch!

Ласкаво просимо, Україно

Вільні зустрічі для дітей з України.
Запрошуємо на вільні, тематичні зустрічі дітей з України, віком від 4 до 6 років, у домі сім'ї Нюртінген. Щосереди з 15:00 до 17:15.
У музичному та веселому колі, діти зможуть співати, грати, танцювати. Крім того, дітлахи робитимуть яскраві вироби, будуть знайомитись один з одним і просто проводитимуть час зі своїми однолітками.
Проводять зустрічі Анна Хавич і Василина Філіпчук.

242-2428 22 x Mittwoch, 11.09. – 19.02.2025, 15.00 – 17.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Babyschwimmen

Unser Kleinkindschwimmkurs bietet eine wunderbare Möglichkeit für Eltern und ihre Kinder, gemeinsam das Element Wasser zu entdecken und eine besondere Bindung aufzubauen. In diesem Kurs werden wir spielerische Aktivitäten und Übungen durchführen, die speziell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder abgestimmt sind. Die Eltern spielen eine wichtige Rolle in diesem Kurs, da sie ihre Kinder unterstützen und begleiten. Sie werden lernen, wie sie ihre Kinder im Wasser halten und unterstützen können, um ihnen ein Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln. Der Eintrittspreis ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Mitbringen: Badesachen, Handtuch

Alter	Kurstag	Kursdaten	Uhrzeit	Kursnummer	Leitung	Gebühr
12 bis 24 Monate	9 x Di	17.09.2024 – 19.11.2024	09:00 – 09:30	242-2500	Störzer, Stefanie	72,00 €
12 bis 24 Monate	9 x Di	26.11.2024 – 04.02.2025	09:00 – 09:30	242-2510	Störzer, Stefanie	72,00 €
12 bis 24 Monate	9 x Di	11.02.2025 – 29.04.2025	09:00 – 09:30	242-2520	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	17.09.2024 – 19.11.2024	09:35 – 10:05	242-2501	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	17.09.2024 – 19.11.2024	10:10 – 10:40	242-2502	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	17.09.2024 – 19.11.2024	10:45 – 11:15	242-2503	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	17.09.2024 – 19.11.2024	11:20 – 11:50	242-2504	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	17.09.2024 – 19.11.2024	11:55 – 12:25	242-2505	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	17.09.2024 – 19.11.2024	12:30 – 13:00	242-2506	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	26.11.2024 – 04.02.2025	09:35 – 10:05	242-2511	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	26.11.2024 – 04.02.2025	10:10 – 10:40	242-2512	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	26.11.2024 – 04.02.2025	10:45 – 11:15	242-2513	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	26.11.2024 – 04.02.2025	11:20 – 11:50	242-2514	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	26.11.2024 – 04.02.2025	11:55 – 12:25	242-2515	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	26.11.2024 – 04.02.2025	12:30 – 13:00	242-2516	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	11.02.2025 – 29.04.2025	09:35 – 10:05	242-2521	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	11.02.2025 – 29.04.2025	10:10 – 10:40	242-2522	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	11.02.2025 – 29.04.2025	10:45 – 11:15	242-2523	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	11.02.2025 – 29.04.2025	11:20 – 11:50	242-2524	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	11.02.2025 – 29.04.2025	11:55 – 12:25	242-2525	Störzer, Stefanie	72,00 €
5 bis 12 Monate	9 x Di	11.02.2025 – 29.04.2025	12:30 – 13:00	242-2526	Störzer, Stefanie	72,00 €

Kalle Koch und der Pfannkuchen

Figurentheater für Kinder von 3 bis 7 Jahren

Stefanie Thiele

NEU

Katja hat Appetit auf Pfannkuchen. Als sie Omas altes Rezeptbuch öffnet, klettert ein kleiner Koch heraus und bietet ihr seine Hilfe an. Gemeinsam mit dem Huhn Henriette und der Kuh Juliane backen sie einen goldbraunen Pfannkuchen. Doch dann läuft dieser weg und muss mit vereinten Kräften wieder eingefangen werden.

Auf spielerische Weise und im Dialog mit den Figuren erfahren die Kinder von der Herkunft der Grundnahrungsmittel und erleben, dass man gemeinsam viel mehr erreichen kann.

242-2603 Samstag, 19.10.2024, 15.00 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 8,50 € pro Person



Foto: © Kalle Koch, Stefanie Thiele

Der wunderbare Weihnachtsbaum – Kindertheater Rote Nase

Mitmachttheater für Kinder ab 4 Jahre

Uwe Bittes

NEU

In dem neuen weihnachtlichen Mitmachtheaterstück geht es ums Freuen und Wünschen. Clown Paul hat einen besonderen Weihnachtsbaum bekommen. Es ist kein normaler Weihnachtsbaum, sondern ein Wunderbaum. Was es mit dem wunderbaren Weihnachtsbaum auf sich hat, entdeckt Clown Paul zusammen mit den Kindern. Was hängt da alles am Weihnachtsbaum und was liegt darunter: witzige Wunschkugeln, zauberhafte Geschenke, stimmungsvolle Weihnachtslieder und eine Weihnachtsgeschichte, zur Freude von großen und kleinen Kindern.

242-2604 Sonntag, 01.12.2024, 15.00 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 € pro Person



Foto: © Uwe Bittes

Märchentheater Frau Holle

für Kinder ab 2 ½ Jahren in Begleitung und alle anderen Märchenliebhaber

Miriam Helfferich

Ein Spinnrad und einen Wollkorb – mehr braucht Frau Holle nicht, um ihr Märchen zu erzählen. Die Figuren aus Wolle entstehen vor den Augen der Zuschauer. Dieses Stück ist Erzähltheater vom Feinsten. Frau Holle, mal ganz ruhig und besinnlich, mal wild und temperamentvoll, zieht die Zuschauer direkt ins Geschehen und sorgt für manche Überraschung.

242-2605 Samstag, 25.01.2025, 15.00 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 € pro Person



Die Welt der Ritter und Burgfräulein: Familienführung durch die Burgruine Hohenneuffen

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Schlossverwaltung Urach

Wolltet ihr schon immer wissen, wie die Ritter auf dem Hohenneuffen gelebt haben? Wo sie aufs Klo gingen? Und ob es dort auch ein Burgfräulein oder eine Prinzessin gab? Die Antworten auf diese Fragen und vieles mehr erfahrt ihr bei der Familienführung durch die fast 900 Jahre alte Burgruine.

Treffpunkt: Die Führung beginnt an der alten Schmiede im Oberen Burghof gegenüber dem Burgrestaurant.

Mitbringen: gutes Schuhwerk

242-2608 Samstag, 19.10.2024, 14.30 – 15.30 Uhr
Hohenneuffen
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

Flughafenführung Stuttgart Airport

ab 5 Jahren in Begleitung

NEU

Wenn ihr schon immer mal wissen wolltet, wie der Flughafen Stuttgart funktioniert, dann kommt vorbei! Im Fokus stehen die Passagiere und der Verkehr. Es erwartet euch folgendes Programm:

- Kurzer Info-Film über den Flughafen Stuttgart
- Vorfeldrundfahrt und Flugzeugabfertigung
- Information zu Starts und Landungen
- Besichtigung der Flughafenfeuerwehr
- Einblick in die Gepäckabteilung

Die Führung dauert ca. 2 Stunden und beginnt und endet im SkyLand, unserem Besucherzentrum in Terminal 3, Galerie.

Aufgrund der Inhalte, der Dauer der Führung und der Länge der Strecke, die zu Fuß zurückgelegt wird, ist eine Teilnahme an der Führung erst ab fünf Jahren erlaubt.

242-2610 Samstag, 09.11.2024, 10.30 – 12.30 Uhr
Flughafen Stuttgart, SkyLand
Gebühr: 12,- €

Wo kommen denn eigentlich Wibele her?

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Confiserie Bosch GmbH

NEU

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 Wibele 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

242-2611 Mittwoch, 05.03.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Confiserie Bosch GmbH
Gebühr: 15,- € 6 bis 12 Jahre 10,- €



Weitere Einzelveranstaltungen in Kooperation mit anderen Familienbildungsstätten findet ihr bei uns auf der Website:

www.hdf-nuertingen.de

Entdecke die Stadtentwässerung

für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung

Stefan Bansen

NEU

Das Klärwerk übernimmt eine wichtige Rolle für uns Menschen. Was passiert mit dem Wasser, das bei uns zu Hause den Abfluss verlässt? Wie wird das verschmutzte Wasser gereinigt und für was wird das gereinigte Wasser verwendet? An diesem Nachmittag dreht sich alles rund um das Abwasser und den Ablauf der Kläranlage.

Treffpunkt: Weberstraße 26, 72622 Nürtingen

242-2612 Donnerstag, 31.10.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Weberstr. 26, Nürtingen
Gebühr: 5,- € Kinder: 3,- €



MALERARBEITEN A-Z & INNEN & AUSSEN
BODENBELÄGE
PROJEKTBEGLEITUNG

 **SPEZIALISIERUNG GESUNDES WOHNEN**

Mobil 0163 / 20 61 967 | heiser-raumkonzept@gmx.de

Tour durch die MHPArena des VfB Stuttgart

für Kinder in Begleitung und alle VfB-Fans

VfB Stuttgart 1893 AG

Bei der Kids-Tour haben Kinder die Möglichkeit, hinter die Kulissen der VfB-Heimspielstätte zu blicken. Die speziell für Kinder konzipierte Stadionführung, erzählt spannende Geschichten rund um den VfB Stuttgart. Sich wie ein wahrer VfB-Fan in der Cannstatter Kurve fühlen oder die beste Aussicht von der Gegentribüne auf das gesamte Stadion haben, bei der Kids-Tour ist alles mit dabei!

Programm*: Cannstatter Kurve mit Stehplatzbereich/Spielfeldrand/ Gegentribüne/Untertürkheimer Kurve/eigene Urkunde für jedes Kind/ Torwandschießen mit tollem VfB-Sachpreis. NEU: es ist wieder möglich die Funktionsräume (Kabine, PK-Raum, Mixed Zone) zu besichtigen!

*Aus Sicherheits- und Veranstaltungsgründen kann es kurzfristig zu Sperrungen einzelner Programmbestandteile kommen. Kinder unter 14 Jahren müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.
Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn der Tour am Tor 9 (direkt neben dem Fan-Shop, am WM-Denkmal), Mercedesstraße 73 A, 70372 Stuttgart

242-2613 Samstag, 16.11.2024, 10.00 – 11.30 Uhr
Mercedesstr. 73 A, Stuttgart
Gebühr: 12,50 € Gebühr pro Person,
Kinder 0 – 5 Jahre: 1,- €

Entdecke das THW

für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Oliver Kiedaisch

NEU

Liebe Eltern und Kinder, herzlich willkommen zu unserem spannenden Eltern-Kind-Kurs beim Technischen Hilfswerk (THW). Bei diesem Kurs habt ihr die Gelegenheit, mehr über die wichtige Arbeit des THW und wie die Einsatzkräfte in Notfällen helfen zu erfahren. Während des Besuchs bekommt ihr interessante Einblicke in die vielfältigen Aufgaben und Techniken, ihr erfahrt, was die verschiedenen Einsatzgebiete sind und könnt die beeindruckenden Fahrzeuge des THW aus nächster Nähe betrachten.

Treffpunkt: Henriettenstr. 88/1 (hinter dem Feuerwehrhaus), Kirchheim unter Teck, bitte nicht auf dem Hof parken!

Falls das THW einen Einsatz an diesem Tag hat, kann es sein, dass der Kurs kurzfristig ersatzlos abgesagt wird. In diesem Falle werden keine Gebühren fällig.

In Kooperation mit der FBS Kirchheim: www.fbs-kirchheim.de

242-2614 Freitag, 20.09.2024, 15.30 – 17.00 Uhr
Henriettenstr. 88/1
Gebühr: 7,50 €

242-2615 Freitag, 18.10.2024, 15.30 – 17.00 Uhr
Henriettenstr. 88/1
Gebühr: 7,50 €

Mit Papa (oder Mama) ganz nach oben

Kletterkurs für Kinder ab 6 Jahren

Metzingen H3 Kletteranlage

Hoch hinauf mit flauem Bauchgefühl und voll gesichert am Seil – eine Aktion für Väter (Mütter) und ihre Kinder! Auf alle Fälle werdet ihr spüren, wie gut es ist, sich auf andere verlassen zu können – wie ihr sicher gehalten werdet, auch wenn ihr über euch selbst hinauswacht. Überrascht werdet ihr über die in euch steckenden Kräfte sein, die ihr beim Bouldern und Klettern voll nutzen könnt. In der Metzinger Kletterkirche H3 ist alles für euch vorbereitet. Wir haben eine kompetente Anleitung durch einen zertifizierten Klettertrainer nach KLEVER (Kletterhallen-Verband) für alle Fragen der Technik. Die Aufsichtspflicht obliegt den begleitenden Erziehungsberechtigten. Eintritt und Leihgebühr für Kletterschuhe und Haken sind im Preis enthalten. Bei der Anmeldung bitte das Alter des Kindes angeben.

Ort: H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49, 72555 Metzingen

Mitbringen: Sportkleidung, Vesper, Getränk (Getränke werden im H3 auch zum Verkauf angeboten)

242-2617 Samstag, 12.10.2024, 09.30 – 13.00 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,- € pro Eltern-Kind-Paar

242-2618 Samstag, 07.12.2024, 09.30 – 13.00 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,- € pro Eltern-Kind-Paar

242-2619 Samstag, 22.02.2025, 09.30 – 13.00 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,- € pro Eltern-Kind-Paar

Alpakas hautnah – Erlebnismittwoch auf der Alpakafarm Schaber

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Alpakafarm Schaber

NEU

An diesem Nachmittag könnt ihr mit den kuscheligen Alpakas so richtig auf Tuchfühlung gehen und jede Menge über die Tiere, ihre Versorgung und die Alpakafarm lernen. Gestartet wird im Stall bei den Alpakas mit einer Begrüßungsrunde und den Alpakafarmregeln. Nach einer Einführung ins Alpakatrekking werden die Tiere gehälfert und dann geht es auf eine schöne Trekking-Tour über Wald- und Feldwege. Immer ein Erwachsener und ein Kind bekommen gemeinsam ein Alpaka, das sie dann am Halfter alleine führen dürfen. Auf der Alpaka-Trekking-Tour lernt ihr den Umgang mit den Alpakas und kommt ihnen ganz nah. Während der Tour werden alle Fragen zu den Tieren, ihrer Haltung und Herkunft beantwortet. Im Anschluss dürft ihr noch eine halbe Stunde auf der Strohhüpfburg hüpfen. Kleinkinder sind gebührenfrei, müssen allerdings in einer Rucksacktrage oder in einem geländetauglichen Kinderwagen mitgenommen werden.
Treffpunkt: Alpakafarm Schaber, Hochen 4, 72622 Nürtingen-Neckarhausen

Mitbringen: wetterfeste und schmutzunempfindliche Kleidung

242-2620 Freitag, 11.10.2024, 15.00 – 16.30 Uhr
Hochen 4, Neckarhausen
Gebühr: 32,- €

242-2621 Dienstag, 29.10.2024, 15.00 – 16.30 Uhr
Hochen 4, Neckarhausen
Gebühr: 32,- €

Faszination Kugelbahn mit Strohhüpfburg auf der Alpakafarm Schaber

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Alpakafarm Schaber

NEU

Das Besondere an unserer Kugelbahn ist die Faszination eine große Holzkugel von 8 cm Durchmesser sichtbar vom Start bis zum Ziel bei ihrem Lauf verfolgen zu können, da die Bahn in einer genialen Bahnkonstruktion entwickelt wurde. Nur mit 3 Kupferröhren gehalten, kann man den ruhigen Lauf der Holzkugel beobachten und dabei unheimlich gut entspannen und abschalten. Die Kugeln beschleunigen auf den schrägen Flächen und verlangsamen sich in den Kurven. Mit sieben Stationen ist jede Bahn unterschiedlich ausgebildet, sodass es sehr abwechslungsreich gestaltet ist. Ob Jung oder Alt, es macht einen riesigen Spaß und wirkt sich auch beruhigend auf uns Menschen aus. Kugelbahnen sind auch sehr lehrreich. Es werden hier Grundlagen der Physik vermittelt, wie Energieerhaltung und Bewegung. Nicht nur die Holzkugeln sollen sich bewegen sondern auch wir Menschen, daher kann man sich im Anschluss in unserer Indoor-Strohhüpfburg nach Herzenslust austoben und dadurch seinen ganzen Körper in Bewegung bringen. Abwechslungsreiche Stationen wie Rutschbahn, Schaukeln, Seilbahn und Entspannunginsel laden dazu ein. Natürlich sind unsere Alpakas auch auf den Weiden oder in der landwirtschaftlichen Halle anzuschauen. Wir freuen uns auf euren Besuch.
Treffpunkt: Alpakafarm Schaber, Hochen 4, 72622 Nürtingen-Neckarhausen

Mitbringen: wetterfeste und schmutzunempfindliche Kleidung

242-2622 Freitag, 11.10.2024, 14.00 – 15.00 Uhr
Hochen 4, Neckarhausen
Gebühr: 10,- €

Erlebnismachmittag auf dem Bauernhof für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Hans-Dieter Schwille

Wir machen heute einen Ausflug zu einem ganz besonderen Bauernhof, dem Schwille-Hof in Pfullingen. Hier können die Tiere hautnah erlebt werden: Wir führen die Ziegen spazieren, holen die Schweine aus ihren Koben und waschen sie. Wir versorgen Hasen und Feder-
vieh und dürfen sie streicheln und auf den Arm nehmen. Lasst euch überraschen, welche Tiere es sonst noch gibt! Wir machen auch eine Strohschlacht in der Scheune. Das wird eine lustige Sache, weil auch Papa oder Mama mitmachen. Nach all diesen Aktivitäten ist noch Zeit, im Tipi gemütlich bei einem Lagerfeuer das mitgebrachte Vesper zu verzehren, bevor wir dann wieder den Heimweg antreten. Jüngere Geschwister können mitgebracht werden. Alle Kinder, die schon laufen können, müssen auch bezahlen.

Mitbringen: Vesper, es besteht die Möglichkeit zum Grillen, Getränk, Kleidung für Erwachsene und Kinder, die schmutzig werden darf, Gummistiefel oder feste Schuhe

242-2625 Donnerstag, 10.10.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Pfullingen, Ernst-Trumpp-Weg 59, Schwille-Hof
Gebühr: 13,50 € pro Person

Familiennachmittag auf dem Bio-Bauernhof

Marisa Schoo und Sara Fischer

Für alle, die Lust haben einen Nachmittag mit ihren Liebsten im Freien mit viel Spiel, Spaß und gemeinsamen Kochen am Lagerfeuer zu verbringen. Dazu gibt's viele Tipps und Anregungen, wie ihr eure Ernährung nachhaltiger gestalten könnt. Ihr erfahrt viel über die Vorzüge der regionalen Bio-Landwirtschaft und könnt selbst den Mehrwert erleben. Essen und Getränke (Wasser und Saft) sind im Preis mit inbegriffen. Kinder unter drei sind gebührenfrei.
Treffpunkt: Bio-Bauernhof Hopfenhof, Oberensinger Höhe 11, 72622 Nürtingen

Mitbringen: wettertaugliche Kleidung, tiefe Teller, Becher und Besteck

242-2626 Samstag, 28.09.2024, 14.30 – 18.00 Uhr
Oberensinger Höhe 11, Nürtingen
Gebühr: 22,- € Erwachsene, 10,- € Kind (3 – 17 Jahre)



Foto: © Marisa Schoo

Kürbisschnitzen und Grillen am Lagerfeuer

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Marisa Schoo

Gemeinsam mit einem erwachsenen Lieblingsmenschen, können die Kinder an dem Nachmittag auf dem Hopfenhof einen großen Kürbis nach Herzenslust gestalten. Der Hof bietet eine schöne Umgebung und auch die Möglichkeit die Felder zu sehen, auf denen neben Kürbissen auch eine Vielfalt an anderem Gemüse wächst. Im Anschluss machen wir Popcorn am Lagerfeuer. Gerne könnt ihr euch auch noch ein selbst mitgebrachtes Würstchen grillen. Ich bin schon gespannt, wie die Kürbisgesichter am Abend leuchten. Freut euch auf ein tolles Outdoor-Erlebnis, bei dem ihr auch viel über den Bio-Hof erfahren könnt.

Treffpunkt: Bauernhof Hopfenhof, Oberensinger Höhe 11, 72622 Nürtingen

Mitbringen: scharfes stabiles Messer, 1 Esslöffel, Trinken, wettergerechte Kleidung, ggf. Grillgut

242-2627 Samstag, 26.10.2024, 15.30 – 18.00 Uhr
Oberensinger Höhe 11, Nürtingen
Gebühr: 33,- € pro Eltern-Kind-Paar



Foto: © Marisa Schoo

Leben im Tiefenbach

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Markus Knödler

Wir wollen den herbstlichen Tiefenbach intensiv erleben und erforschen. Was lebt am und im Bach? Wo kommt der Tiefenbach eigentlich her? Wir sammeln selbst Tiere, die im Bach leben und betrachten sie. Spannende und direkte Einblicke in den Lebensraum Bach erwarten euch. Treffpunkt: Wanderparkplatz Johannes-Sonn-Hütte im Tiefenbachtal. Der Parkplatz ist beschildert und liegt auf dem Weg von Nürtingen nach Beuren. Ab dem Ortsausgang nach ca. 2 km auf der linken Seite. Der Kursleiter holt die Teilnehmer:innen auf dem Parkplatz ab.

Mitbringen: Gummistiefel / alte Schuhe, mit denen ihr ins Wasser könnt, und wetterfeste Kleidung (zum Wechseln), Handtuch, Vesper

242-2629 Samstag, 28.09.2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Johann-Sonn-Hütte
Gebühr: 15,- € pro Eltern-Kind-Paar



marotte-Tournee-Ensemble Karlsruhe spielt: **Der Gruffelo**

*Am Fr., 29. November, 15 Uhr und 16.30 Uhr
in der Stadthalle in Nürtingen K3N*
für Kinder von 4–9 Jahren (Mindestalter 4 J.) Eintritt: € 8,50



Zimmermann.
Die Buchhandlung in Nürtingen
www.buchhaus-zimmermann.de

Erlebnismorgens mit Falkendame Smilla – das Wunder des Schlüpfens

für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung

Elke Rogge

NEU

Wie wird aus einem kleinen Ei ein großer Falke? Was kann beim Brüten und beim Schlüpfen alles schiefgehen? Warum fressen die Falkeneltern die Falkenbabys nicht, obwohl sie wie Futter aussehen? Davon berichtet die Falknerin Elke Rogge, begleitet von ihrer Falkendame „Smilla“.

242-2630 Samstag, 12.10.2024, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,50 € Kinder bis 16 Jahre: 7,50 €



Foto: © D. Harders

Schafe hautnah erleben

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Leonie Waldner Wiesenliebe e.V. Nürtingen

Der Verein Wiesenliebe e.V. lädt zum „Schafe kuscheln“ ein. Die siebenköpfige alpine Steinschafherde freut sich auf euch. Sie lieben Kinder, vor allem wenn sie mit mitgebrachten kleingeschnittenen Karotten oder trockenen Brotkrumen verwöhnt werden. Unsere sehr zutraulichen Schafe stehen immer draußen, somit treffen wir uns bei jedem Wetter.

Diese sehr besondere Begegnung mit einem Fluchttier, das doch hautnah zu spüren ist, dürft ihr euch nicht entgehen lassen.

Der Standort wird kurzfristig mitgeteilt, da jetzt noch nicht feststeht, wo die Schafe dann stehen werden. Lasst Euch beschnuppern und inspirieren. Unserer Schafe sind seit 2022 zertifizierte Therapieschafe.

Mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, feste Schuhe. Wer möchte, kann gut durchgetrocknetes Brot und Karotten für die Schafe mitbringen.

242-2631 Mittwoch, 11.09.2024, 16.30 – 17.30 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

242-2632 Mittwoch, 16.10.2024, 16.30 – 17.30 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

242-2633 Mittwoch, 20.11.2024, 16.30 – 17.30 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

FamilienAtelier

für Kinder von 4 bis 6 in Begleitung

Daniela Egner

Hinein in das bunte Vergnügen der Kreativität. Gemeinsam machen wir uns beim Klecksen, Formen, Tupfen, Bauen, Kleben, Pusten, Fühlen, Spritzen, Stechen oder Ritzen auf eine Reise. Es gibt viel zu entdecken. Dabei werden verschiedene Materialien wie Farbe, Stifte, Papier, Ton, Naturmaterialien und Alltagsgegenstände auf uns warten und mit unterschiedlichen Herangehensweisen und Techniken spielerisch verändert oder weiterentwickelt.

Ob mit Oma, Opa oder mit Mama, Papa, das kreative Sein mit der Familie macht Spaß und schafft Verbindung. Hier können Eltern neue Impulse für die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten bekommen und gemeinsam mit dem Kind kreative Zeit erleben. Ein wahrer Schatz. Klecksbilder, Kritzelspiele, dialogisches Malen, Fantasietiere aus Ton, Malen zur Musik, blindes Zeichnen u.m. die Möglichkeiten sind einfach vielfältig und großartig.

Mitbringen: 10,- € Materialkosten werden eingesammelt.

242-2634 5 x Donnerstag, 10.10. – 14.11.2024, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 57,50 € pro Eltern-Kind-Paar

242-2635 5 x Freitag, 31.01. – 28.02.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 57,50 € pro Eltern-Kind-Paar

Papa-Kind Silberschmieden

für Kinder ab 6 Jahren

Jasmin Weis

In diesem Kurs wird in Teamarbeit ein Anhänger aus Silber kreiert. Vielleicht freut sich jemand über ein gemeinsam geschmiedetes Schmuckstück?

Mit einem Stanzer und Hammer werdet ihr erst einen Kreis in der gewünschten Größe herstellen und dann mit traditionellen nepalesischen Techniken und Werkzeugen individuelle Schmuckstücke entstehen lassen. Mit Stempel, Feilen und Hammer könnt ihr euer eigenes Medaillon verzieren, formen und beschriften. Der Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt.

Am Ende zeige ich euch mithilfe einer einfachen Makramee-Technik, wie ihr euer Schmuckstück größenverstellbar als Kette oder Armband tragen könnt.

Wenn jeder sein eigenes Schmuckstück machen möchte, fallen weitere Gebühren von 35,- € pro Stück an.

In Kooperation mit der fba Köngen <https://www.fba-koengen.de/>

Mitbringen: festes Schuhwerk, bitte Haare zusammenbinden

242-2637 Samstag, 16.11.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen, Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,- €

242-2638 Samstag, 16.11.2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen, Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,- €

Eltern-Kind-Kartenmacherei

Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Eva Daum

In diesem Kurs gestalten wir Weihnachtskarten. Sie können feierlich, oder aber auch lustig aussehen. Wie das geht, zeige ich euch in diesem Kurs. So könnt ihr eure ganz individuell gestempelten Karten mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: 5,- € pro 10 Karten Materialkosten werden im Kurs eingesammelt

242-2640 Samstag, 16.11.2024, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

242-2641 Samstag, 30.11.2024, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar



Foto: © Eva Daum

Papierdruck mit Gelli Print

Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Eva Daum

In diesem Kurs werden wir Papier mit Gelliplates und Linoldruckfarbe bedrucken. Wir werden mit Naturmaterialien experimentieren und der Kreativität freien Lauf lassen. Wer möchte bringt Blüten, Blätter, Spitzenbänder oder Federn mit. Damit zaubern wir interessante Muster auf das Papier.

Mitbringen: 5 – 10,- € Materialkosten werden pro Person im Kurs eingesammelt

242-2642 Samstag, 19.10.2024, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

242-2643 Samstag, 26.10.2024, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar



Foto: © Eva Daum

Eltern-Kind-Werkstatt: Vorweihnachtliche Filzwerkstatt

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Silke Heer

Es ist nie früh genug um mit der Weihnachtsdeko zu beginnen. Tannenbäumchen, Weihnachtswichtel oder rote Zipfelmützen könnten nach diesem Mittag eure Fensterbänke oder Jahreszeitecken schmücken. Es wird überwiegend nass gefilzt.

Mitbringen: 3 Frotteehandtücher, eine mittlere Schüssel, Backblech, Tablett. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

242-2645 Donnerstag, 14.11.2024, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

242-2646 Donnerstag, 14.11.2024, 16.30 – 18.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

242-2647 Freitag, 06.12.2024, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

242-2648 Freitag, 06.12.2024, 16.30 – 18.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

Kinderführung Kleine Bachentdecker

für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Stadtmarketing Nürtingen

Wer lebt im Autmutbach und an seinen Ufern? Gemeinsam begeben wir uns auf die Spur der krabbelnden Wasserbewohner wie Bachflohkrebsen und Libellenlarven. Mit einfachen Fangmethoden und Becherlupen erforschen wir den Bach, pirschen entlang und vielleicht finden wir sogar spannende Spuren vom Biber. Zwischendurch erwarten euch jede Menge Spiel und Spaß. Denkt bitte an robuste Kleidung und Gummistiefel. Wenn ihr einen Kescher habt, bringt ihn gerne mit!

242-2623 Freitag, 06.09.2024, 15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 7,- € Kinder 3,50 €

Märchenführung, Opa erzähl mir eine Geschichte!

für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Stadtmarketing Nürtingen

Klingt das schon etwas verstaubt, oder? Zumindest in einer Welt voller Hörbücher, die ihr überall hören könnt. Aber mal ehrlich, das direkte Erzählen hat seinen ganz eigenen Zauber, besonders für unsere Kleinen! Der Lehrer und Opa Hans-Peter Zuther verbindet dieses Erlebnis mit einem Stadtspaziergang durch zwei bis drei Stationen im mittelalterlichen, wirklich märchenhaften Nürtingen.

242-2624 Samstag, 30.11.2024, 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 7,- € Kinder 3,50 €

Anmeldung für **242-2623** und **242-2624** online unter www.nuertingen.de, telefonisch unter 07022 75 281 oder per Mail: touristinfo@nuertingen.de

Gute-Nacht-Geschichten online – live aus der Stadtbücherei Nürtingen

für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit der ganzen Familie

Saskia Morlock

Das Team der Stadtbücherei Nürtingen lädt zur digitalen Vorlesezeit ein. Gemeinsam beenden wir den Tag mit einer schönen Gute-Nacht-Geschichte. Mit Fingerspielen, kleinen Rätseln und weiteren Mitmach-elementen werden die Bethupferlgeschichten im eigenen Wohnzimmer lebendig. Alle Teilnehmer:innen können sich zu den Öffnungszeiten der Stadtbücherei eine Mitmachtasche abholen. Darin sind kleine Dinge passend zur Geschichte und ein Gute-Nacht-Buch zum Ausleihen zu finden. Die Mitmachtaschen stehen eine Woche vor dem Termin in der Stadtbücherei Nürtingen, Marktstraße 7, bereit. Weitere Infos unter 07022/75360 oder stadtbuecherei@nuertingen.de. Für Kursteilnehmende kann ein Schnupperausweis der Stadtbücherei Nürtingen für 3 Monate ausgestellt werden.

Teilnahme gerne im Schlafanzug. Kuscheltiere, Geschwister, Eltern und Großeltern dürfen selbstverständlich mitmachen.

Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Die Veranstaltung ist gebührenfrei, über eine Spende für das Haus der Familie freuen wir uns.

242-2690-O Freitag, 18.10.2024, 18.45 – 19.15 Uhr
online
Gebührenfrei

242-2691-O Freitag, 22.11.2024, 18.45 – 19.15 Uhr
online
Gebührenfrei

242-2692-O Freitag, 20.12.2024, 18.45 – 19.15 Uhr
online
Gebührenfrei

242-2693-O Freitag, 24.01.2025, 18.45 – 19.15 Uhr
online
Gebührenfrei

242-2694-O Freitag, 21.02.2025, 18.45 – 19.15 Uhr
online
Gebührenfrei

Auszeit für Mamas – Selfcare ist not selfish!

Maria Abel

Dieser Kurs ist für dich als Mama, wenn du lernen möchtest, nachhaltig für dich selbst zu sorgen. Denn ganz ehrlich, im Alltag kommen wir immer wieder zu kurz, weil andere Dinge wichtiger erscheinen. An sechs Abenden bekommst du unter anderem Wissen darüber, was dein Nervensystem zur Entspannung braucht, wie sich Stress auswirkt, aber auch ganz praktische Ideen für deine Selbstfürsorge, die du dann im Alltag immer wieder üben kannst. Der Elternkurs wird über STÄRKE gefördert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte und Kissen

242-2700 6 x Dienstag, 17.09. – 18.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 27,- €

Die Kunst gelassen und empathisch zu erziehen

Einführungsworkshop in die gewaltfreie Kommunikation nach

M.B. Rosenberg

Melanie Schubert

Der Familienalltag ist oft anstrengend und bringt Eltern häufig an ihre Grenzen und in Situationen der Hilflosigkeit. Mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation werden Wege aufgezeigt, die es Eltern ermöglichen, Konflikten die Schärfe zu nehmen, mit sich selbst sanfter und gelassener umzugehen und Kindern und Jugendlichen beziehungsstärkend zu begegnen. Es geht um die eigene Klarheit und darum, in herausfordernden Situationen verbunden zu bleiben.

Mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

242-2702 5 x Dienstag, 17.09. – 15.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 69,- €

Entspannt durch den Familienalltag – Modul 1

Online Workshop-Reihe für Eltern

Luisa Knabe

„Entspannt durch den Familienalltag“ klingt verlockend, oder? In dieser Online-Workshop-Reihe befassen wir uns in einer vertrauensvollen Runde von max. 8 Personen mit wichtigen Themen zum Familienalltag mit Kleinkindern und euren Fragen dazu. Ich gebe euch Impulse und wir sprechen über Strategien, wie wir den Alltag mit unseren Kleinen so gestalten können, dass wir eine entspannte Familie mit vielen glücklichen Momenten sind. Zudem haben wir Raum für eure Fragen und den Austausch untereinander.

Ich selbst habe zwei Kinder im Alter von 3 und 5 Jahren. Die Themen kenne ich also auch aus unserem Familienalltag und mit meinen Kindern durfte ich viel Erfahrung sammeln, Fehler machen, verzeihen üben und es nochmal probieren. Wir werden besser. Zu Modul 2 bitte extra anmelden.

In Modul 1 sind folgende Themen unsere Schwerpunkte:

- Umgang mit Wutausbrüchen
- Übergänge entspannt gestalten
- Alltagsorganisation
- kindgerechte Sprache
- eure Wunschthemen

Anmeldungen unter:

<https://www.hdf-gp.de>

242-2704-O 5 x Montag, 04.11. – 02.12.2024, 20.30 – 22.00 Uhr
online
Gebühr: 120,- € pro Bildschirm/Paar

242-2705-O 5 x Dienstag, 05.11. – 03.12.2024, 10.00 – 11.30 Uhr
online
Gebühr: 120,- € pro Bildschirm/Paar

Entspannt durch den Familienalltag – Modul 2

Online Workshop-Reihe für Eltern

Luisa Knabe

242-2706-O 5 x Montag, 13.01. – 17.02.2025, 20.30 – 22.00 Uhr
online
Gebühr: 120,- € pro Bildschirm/Paar

242-2707-O 5 x Dienstag, 14.01. – 18.02.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
online
Gebühr: 120,- € pro Bildschirm/Paar

Stark durch das Leben – Vortrag über Resilienz

Tatiana Morelle

Das Leben stellt uns immer wieder vor Anforderungen und Herausforderungen. Worauf es ankommt, diese zu „meistern“ und was gebraucht wird, um diese zu „handeln“, wird das Thema des Abends sein. Erfahren Sie, wie Sie bereits Ihre Kinder stärken können und was das mit unseren Gedanken und Gefühlen zu tun hat.

242-2710 Dienstag, 01.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

In der Hitze des Zorns

vom Umgang mit kleinen Motzkühen, Zornigeln und Wutzwerger

Sandra Knauber

Wut und Zorn sind die Emotionen, die für uns und unsere Kinder am Schwersten zu kontrollieren sind und ein Familienleben am nachhaltigsten beeinflussen 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.

242-2711 Dienstag, 01.10.2024, 19.00 – 21.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Schluss mit Schulstress – wie wir mehr Leichtigkeit bei Hausis und Co. erfahren können

Maria Abel

Ewige Diskussionen, wann die Hausaufgaben gemacht werden? Streit beim Lernen? Schule kann viel Stress ins Familienleben bringen. Das muss aber nicht sein. Wie wir unser Kind beim Lernen und „Hausis machen“ wirklich unterstützen können, was es für uns alle leichter machen kann, das wollen wir an diesem Abend diskutieren.

242-2712 Dienstag, 08.10.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Omega-3-Fettsäuren für die Familie

Simone Knapp

NEU

Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig. Die essenziellen Fettsäuren sind für die Gesundheit und das Wohlbefinden der gesamten Familie von entscheidender Bedeutung. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Omega-3-Fettsäuren für alle Familienmitglieder von den Kleinsten bis zum Erwachsenen wichtig sind. Beginnend mit ihrer Rolle bei der Unterstützung der Gehirnentwicklung und der Sehfähigkeit, der Förderung einer gesunden Herzfunktion und der Reduzierung von stillen Entzündungen im Körper. Wir gehen auf den besonderen Bedarf von Schwangeren und Stillenden ein und schauen uns an, wie Omega-3-Fettsäuren dem „Zappelphilip“ im Kindergartenalter helfen oder Konzentrationsschwierigkeiten bei Schulkindern reduzieren können. Darüber hinaus werden wir praktische Tipps zur Integration von Omega-3-reichen Lebensmitteln in die tägliche Ernährung besprechen und die Option für Nahrungsergänzungsmittel für diejenigen, die möglicherweise Schwierigkeiten haben, ausreichende Mengen aus ihrer Ernährung zu erhalten, ausloten. Kommen Sie zu diesem informativen Vortrag, um mehr darüber zu erfahren, wie Omega-3-Fettsäuren die Gesundheit Ihrer Familie verbessern können. Zusätzlich werden verschiedene Kostproben zur Verfügung gestellt.

242-2714 Donnerstag, 10.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Geld anlegen für Kinder

finanziell abgesichert in ein unbeschwertes Leben

Irina Dejan

Wir alle wünschen uns finanzielle Sicherheit für die Zukunft unserer Kinder. Doch wie findet man die passende Anlagestrategie? Wie sichert man sein Kind finanziell ab? Ist es sinnvoll jetzt schon für das Alter meines Kindes vorzusorgen? Der Vortrag gibt wertvolle Einblicke und Strategien, um kluge und sichere Investitionen für die finanzielle Sicherheit und Stabilität unserer Kinder zu tätigen. In 60 knackigen Minuten wird Wissen rund um Geldanlagen vermittelt, um eine erste Hilfe bei der Entscheidungsfindung über die Geldanlage zu geben.

Das Seminar richtet sich an alle Eltern, wie sie für ihre Kinder und vielleicht auch für sich selbst Vermögen aufbauen und eine sinnvolle Geldanlage schaffen können. Die Referentin ist langjährige Verwaltungsassistentin in einem Steuerbüro und Partnerin einer Investmentkanzlei. Ihr ist die Aufklärung in diesem Bereich wichtig. Ziel ist es, Wissen im Bereich Geldanlagen aufzubauen um selbst zu erkennen, welche Anlagen zukunfts- und zielorientiert sind.

242-2715 Montag, 21.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Foto: © Nattanan Kanchanaprat – pixabay.com



Ätherische Öle für die Familie

inklusive Herstellung eines eigenen individuellen Roll-on

Maria Abel

NEU

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, Einschlafschwierigkeiten usw. es gibt ein Öl dafür! In diesem Workshop erfahrt ihr, was ätherische Öle sind, wie sie angewendet werden können, was zu beachten ist und vieles mehr. Außerdem kann sich jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine eigene Wohlfühlmischung als Roll-on kreieren.

242-2716 Dienstag, 22.10.2024, 20.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

242-2717 Samstag, 16.11.2024, 09.30 – 10.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Alleine groß, selber machen und überhaupt...

wenn Kinder im Trotzalter sind und Eltern Nerven wie Drahtseile brauchen

Rita Landenberger

Obwohl wir unsere Kinder heutzutage nicht mehr mit Hilfe der Struwwelpeter-Geschichten zur Vernunft bringen wollen, so sind wir doch ab und an recht „genervt“ von deren Zornesausbrüchen und ihrer zeitweiligen Starrköpfig- und Eigensinnigkeit.

- Was genau ist denn nun eigentlich mit dem sogenannten „Trotzalter“ gemeint?
- Welches sind die tieferliegenden Gründe und Ursachen dafür, die uns Eltern helfen zu verstehen, was im kleinen „Trotzkopf“ vorgeht und wofür seine „Auftritte“ sogar wichtig sind?
- Welche Anlässe sorgen für das trotzig Verhalten unserer Kinder?
- Wie können wir Eltern darauf reagieren, zum Besten für unsere Kinder, wie auch für uns selbst?
- Was können Eltern und Kinder gerade durch diese Entwicklungsphase(n) voneinander lernen?

Die Referentin des Abends ist Familientherapeutin.

242-2722 Dienstag, 12.11.2024, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Wenn Kinder nach Tod und Sterben fragen

Kinder sehen und erklären sich die Welt mit eigenen Augen

Gabriele Klink

Wir versuchen, Tod und Sterben beiseite zu schieben, obwohl niemand diesem Lebensbereich ausweichen kann. Am Anfang steht die Geburt und mit jedem weiteren Lebensjahr nähern wir uns unaufhaltsam und unausweichlich dem eigenen Lebensende. Kinder spüren spontan, wie wir Erwachsene zum Tod stehen, ob wir ihm uns stellen, ausweichen oder davor weglaufen und fliehen. Der Tod ist „geheimnisvoll“ da er nicht mehr seinen Platz mitten in unserem Leben einnimmt. Er bricht heute viel tragischer, unvermittelter, plötzlich und unvorbereiteter in unser Leben ein. Es gibt nur wenige Menschen, die keine Angst vor Tod oder Sterben haben. Die Medien präsentieren uns Nachrichten, die in Minutenschnelle um den Erdbreis sausen mit Anschlägen, Unfällen, Krieg, Hungerkatastrophen, Mord und Totschlag. Tsunami, Erdbeben oder Amoklauf steigern das Leid und die Anzahl der Todesopfer ins Unvorstellbare mit tausenden, hunderttausenden von Toten. Der Tod ist Alltag, er wird in Ton und Bild ins Wohnzimmer geholt. Der vorgehaltene Schutzschild: „Es betrifft nur die Anderen, man selbst ist davor gefeit“ ist reine Verdrängung, denn der Schein trügt. Über Tod und Sterben zu sprechen berührt unser Inneres.

An diesem Abend liest Gabriele Klink aus Ihrem Buch „Abschied nehmen – wenn Kinder nach dem Tod und Sterben fragen“ vor und geht auf Fragen ein. Sie gibt ihre Erfahrungen und ihr Wissen weiter, sodass Sie mit Ihren Kindern sicherer über dieses Thema sprechen können. Der Abend richtet sich an Eltern, Großeltern, Pädagog:innen und alle Interessierten.

Gabriele Klink war als Erzieherin mit kirchlicher Ergänzungsprüfung und Lehrerin im In- und Ausland tätig.
In der Kursgebühr sind 1,- € Materialgebühren enthalten (Manuskript).

242-2725 Montag, 18.11.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 3,50 €

242-2726 Montag, 17.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 3,50 €

Raus aus der Eltern-Wut – Emotionen managen als Eltern

Maria Abel

Im Alltag mit unserem Kind kann es immer wieder vorkommen, dass wir an unsere Grenzen stoßen und zu heftig/impulsiv reagieren. Die Wutwelle kommt und überrollt uns einfach, ohne dass wir genau wissen, was passiert ist. An diesem Abend werden wir gemeinsam herausfinden, woher die Wut kommt und was wir tun können, um einen gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen vorzuleben. Denn nur wenn wir zu uns selbst halten können, können wir auch für unser Kind da sein.

242-2727 Dienstag, 26.11.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Was braucht bedürfnisorientierte Erziehung?

Melanie Schubert

NEU

Das Thema „bedürfnisorientiert erziehen“ ist in aller Munde und sorgt für Diskussionen. Brauchen Kinder Grenzen, wenn wir bedürfnisorientiert erziehen? Wie können wir Grenzen setzen, ohne die Bedürfnisse der Kinder zu vernachlässigen? Wie kann ich Bedürfnisse von Wünschen und Erwartungen unterscheiden? Die gewaltfreie Kommunikation gibt Antworten auf diese Fragen. Gemeinsam wollen wir die Idee verstehen und Lösungsansätze für den Alltag entwickeln.

Mitbringen: Schreibutensilien, Vesper und Getränk

242-2735 Samstag, 14.12.2024, 09.30 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 49,- €



sandra knauber PRAXIS FÜR
SYSTEMISCHE THERAPIE UND BERATUNG

• Familien- und Paartherapie • Einzeltherapie • Elternberatung • Coaching und Superversion für Mitarbeiter & Teams

info@sandra-knauber.de | www.sandra-knauber.de
Schillerstr. 19/1 | 72649 Wolfschlügen | Tel.: 0152.33659046

Kinder lernen aus den Folgen wie wir aus den alltäglichen Machtkämpfen aussteigen

Sandra Knauber

Wer kennt sie nicht, die alltäglichen kleinen und großen Kämpfe mit unseren Kindern, bei denen es eigentlich keine Sieger gibt. Welche Bedürfnisse dahinter stecken und wie wir uns mit Hilfe von folgerichtigem Verhalten viel Schimpfen und Strafen sparen können, wird Inhalt dieses Abends sein. Sie lernen, wie Sie aus den alltäglichen Machtkämpfen mit Ihren Kindern aussteigen können!

242-2740 Mittwoch, 08.01.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Strafen und Konsequenzen notwendiges Übel oder geht es auch anders?

Maria Abel

Hausarrest, aufs Zimmer schicken, Fernsehverbot und vieles mehr sind Erziehungsmaßnahmen, die wir Eltern oft noch selbst erlebt haben. Lernen wir Menschen „richtiges“ Verhalten nur durch Strafen und Konsequenzen oder geht es auch anders? An diesem Abend diskutieren wir, welche Mechanismen bei Strafen wirken und wie es auch anders gehen kann, damit sich Kinder ganzheitlich gesund entwickeln.

242-2742 Freitag, 17.01.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Erziehungsstress lass nach!

Erziehungstipps im Umgang mit den täglichen Machtkämpfen zwischen Eltern und Kindern

Rita Landenberger

Kindererziehung ist heutzutage eine sehr viel anspruchsvollere Aufgabe als noch vor einigen Jahrzehnten und bringt Eltern oftmals an die Grenzen ihrer Kräfte und Belastbarkeit. Was macht Kindererziehung heutzutage eigentlich so kraftraubend und nervenzehrend? In welche „Fallen“ tappen Eltern oftmals und wie kann man diese vermeiden? Wie und wodurch können Eltern gegenüber ihren Kindern eine gesunde Autorität aufbauen und damit wesentlich leichter die typischen und alltäglichen Konfliktsituationen meistern? Wie ist es Eltern möglich, einen persönlichen Freiraum gegenüber ihren Kindern zu wahren, um selbst wieder in ihre Kraft zu kommen?

242-2746 Dienstag, 21.01.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Medien im Kleinkindalter – kostenloser Onlinevortrag

Landesmedienzentrum Baden-Württemberg im Auftrag des
Staatsministeriums Baden-Württemberg

Filiz Tokat

Digitale Medien gehören für uns Erwachsene zum täglichen Leben dazu. Wir lesen Zeitung am Tablet, schreiben Nachrichten über Whats-App, streamen Musik. Auch unsere Kinder kommen dadurch immer früher mit digitalen Medien in Berührung. Was aber macht die frühe Mediennutzung mit Kleinkindern? Warum sollte man den Konsum und die sogenannte „Screen-Time“ von Kleinkindern regulieren? Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie als Eltern mit dem Thema innerhalb Ihrer Familie umgehen können. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, welche Rolle Sie als Eltern in der Mediennutzung spielen und auf was Sie achten können, um eine gute Basis für die weitere Mediennutzung ihres Kindes zu schaffen.

242-2748-O Dienstag, 28.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
online
Gebührenfrei

KINDER MEDIEN LAND
Baden-Württemberg

3 | Angebote für Kinder und Jugendliche

3.0 Tanz, Bewegung und Entspannung

S. 69

3.1 Aktiv und kreativ

S. 70

3.3 Vorträge

S. 81

Contemporary Ballett

für Kinder mit Vorkenntnissen von 7 bis 10 Jahren

Jutta Scholz

Viele Stilrichtungen basieren auf der Grundbasis des klassischen Tanzes. Das klassische Ballett bietet eine optimale Körperschulung. Aufrechte Körperhaltung und Körperspannung sind im Ballett unbedingt erforderlich. Es steckt hinter dieser Ausdrucksform viel Disziplin und Übung. Unterrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klassischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz.

Mitbringen: ABS-Socken

242-3008 20 x Donnerstag, 12.09. – 27.02.2025, 16.30 – 17.30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 111,50 €

Contemporary Ballett

für Kinder mit guten Vorkenntnissen von 11 bis 15 Jahren

Jutta Scholz

242-3009 20 x Donnerstag, 12.09. – 27.02.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 164,- €

Babysitterkurs

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahren

Fee Wollmershäuser

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund
Kursinhalte:

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

Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein Babysitter:innenpass ausgestellt. Im Anschluss an die Kursteilnahme kann man sich auf die Haus der Familie – Babysitter:innenliste setzen lassen.

Mitbringen: Schreibmaterial

242-3118 Samstag, 19.10.2024, 9.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 20.10.2024, 9.00 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 60,- €

Sicher auf dem Fahrrad?

Fahrsicherheitstraining für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Martina Rohner und Cornelia Schumayer

Lust auf Fahrradfahren? Hier im Tiefenbachtal haben wir viele Möglichkeiten Übungen zur Fahrsicherheit zu machen. Wir üben mit natürlichen Materialien, aber auch mit vorgefertigten Teilen, wie z. B. Paletten. Die Fahrgeschicklichkeit, die Koordination und das Gleichgewichtsgefühl wollen wir verbessern. Eine kleine Ausfahrt in den nahe gelegenen Wald gehört ebenso dazu. Bitte keine Sicherheitsfahne am Fahrrad. Voraussetzung: das Fahrrad muss über funktionstüchtige Bremsen verfügen und der Sattel muss auf die richtige Höhe eingestellt sein. Natürlich brauchen die kleinen Radfahrer:innen auch einen Rucksack mit Getränk und Vesper. Bei Dauerregen muss die Veranstaltung leider ausfallen.

Mitbringen: verkehrssicheres & funktionsfähiges Fahrrad, Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränk in einer Flasche

242-3120 Mittwoch, 18.09.2024, 16.30 – 18.30 Uhr
Freitag, 20.09.2024, 16.30 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Hundedressurplatz
Gebühr: 19,- €

Sicher auf dem Fahrrad?

Fahrsicherheitstraining für Kinder von 7 bis 8 Jahren

Martina Rohner und Cornelia Schumayer

242-3121 Dienstag, 24.09.2024, 16.30 – 18.30 Uhr
Mittwoch, 25.09.2024, 16.30 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Hundedressurplatz
Gebühr: 19,- €



Entdeckungsreise Beeren und Wildpflanzen

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Marita de Jong und Brigitte Heibel

NEU

Kommst du mit auf ein Abenteuer in die Natur? Im Herbst zeigen sich viele Pflanzen nochmals kraftvoll. Sie bilden Früchte und Samen bevor es in den Winter geht. Gemeinsam wollen wir entdecken, sammeln, probieren, spielen und dabei die Natur besser kennenlernen.

Treffpunkt: Waldparkplatz des Waldkindergarten Nürtingen an der Johannes-Vatter-Straße. Der Nürtinger Waldkindergarten liegt von der Neuffener Straße aus kommend in Richtung Frickenhausen – gleich nach dem Ortsendschild die erste Abfahrt links abbiegen. Fahren Sie die Straße vorbei am Kindergarten der Johannes-Wagner-Schule bis hoch zum Waldrand, dort warten wir dann bereits auf Sie.

Mitbringen: feste Schuhe, Vesper, dem Wetter entsprechende Kleidung, Rucksack mit Trinkflasche, Sammelkörbchen falls vorhanden, eventuell Zeckenschutz vorab. 3,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3130 Freitag, 13.09.2024, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt Waldparkplatz Waldkindergarten
Gebühr: 13,- €

Erste Hilfe kinderleicht – in Zusammenarbeit mit dem DRK

für Kinder von 6 bis 11 Jahren in den Herbstferien

Christiane Scheu

FERIEN
PROGRAMM

Auf spielerische Art werden die Kinder an das Thema „Helfen“ herangeführt. Durch das Kennenlernen der Grundregeln der Ersten Hilfe z. B. des Notrufs wird das richtige Verhalten bei Unfällen und Gefahrensituationen vermittelt. Es werden Verbände geübt sowie Unfallverhütungsmaßnahmen besprochen. Die Kinder erfahren, dass Verantwortung für Mitmenschen wichtig ist und Spaß macht. Treffpunkt: Hof der DRK-Kreisgeschäftsstelle Nürtingen

242-3140 Montag, 28.10.2024, 09.30 – 11.30 Uhr
Nürtingen, DRK, Laiblinstegstraße 7
Gebühr: 7,- €

Foto: © exclusive-design – stock.adobe.com



Mit allen Sinnen – erlebt die Pferdewelt aus einer anderen Sicht

für Kinder ab 4 Jahren in den Herbstferien

Gaby Wössner



Taucht ein in die Welt der Sinne. Hier warten jede Menge Erfahrungen auf euch! Lernt eure Sinne neu kennen, indem ihr aus einer anderen Perspektive fühlt, schmeckt, hört und seht. Natürlich dreht sich hierbei alles rund ums Pferd und es erwarten euch außerdem lustige Reiterspiele.

Mitbringen: feste Schuhe, Vesper, Getränk

242-3142 Donnerstag, 31.10.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Reichenbach an der Fils, Alte Hegenloherstraße 22,
Reitstall Zaube
Gebühr: 62,- €

Bruno der Bär nähen

für Kinder ab 8 Jahren

May Alexa Dannhäuser

Aus kuscheligem Teddystoff entsteht ein witziger Bär. Das Gesicht wird ganz individuell nach euren Wünschen gestaltet.

Mitbringen: 6,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3150 Freitag, 18.10.2024, 14.30 – 17.30 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,- €

Notfalltäschchen für den Schulranzen nähen

für Kids von 6 bis 12 Jahren

May Alexa Dannhäuser

Für kleinere Notfälle nähen wir ein Täschchen für Pflaster mit Schlaufe zum Befestigen im Schulranzen oder Rucksack.

Mitbringen: zwei Stoffreste 25 x 12 cm. Materialkosten von 2,- € werden im Kurs eingesammelt.

242-3151 Donnerstag, 26.09.2024, 15.00 – 17.00 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,- €

Kleines Vogelkissen nähen

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

May Alexa Dannhäuser

Wir nähen einen Piepmatz für das Sofa, mit dem man herrlich faulenzen kann.

Mitbringen: 70 x 30 cm Baumwollstoff und jeweils passende Stoffreste für die Flügel und den Schnabel. 1,50 € Materialkosten für die Füllwatte pro Vogel werden im Kurs eingesammelt.

242-3152 Freitag, 14.02.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,- €

Energiesparende Sternen-Lichterkette nähen

für Kinder ab 8 Jahren

May Alexa Dannhäuser

Wir nähen eine Sternenkette aus waschbarem Papier. Sie wird direkt auf eine Kordel genäht und leuchtet garantiert bis Weihnachten oder auch länger.

Mitbringen: 4,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3153 Donnerstag, 12.12.2024, 14.30 – 17.00 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,- €

Freudenteiler oder Sorgenfresserchen aus Frottee nähen

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

May Alexa Dannhäuser

Wir nähen einen lustigen Sorgenfresser aus kuscheligem Frottee. Bitte die Wunschfarbe bei der Anmeldung angeben.

Mitbringen: 6,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3154 Freitag, 17.01.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,- €

Kissenbezug mit Applikation nähen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

May Alexa Dannhäuser

Aus Baumwolle nähen wir einen Kissenbezug mit einem von euch entworfenen Aufnäher.

Mitbringen: Baumwollstoff (nicht dehnbar) 45 x 120 cm und farblich dazu passende Stoffreste für die Applikation.

242-3155 Freitag, 15.11.2024, 14.30 – 17.00 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,- €

Superhelden – ein Comiczeichenkurs für Kinder ab 9 Jahren in den Herbstferien

David Tech

FERIEN **NEU**
PROGRAMM

Unter Anleitung des Künstlers David Tech zeichnest du deinen eigenen Comic – mit deinen eigenen Superhelden. Du entwickelst verschiedene Charaktere und zeigst die Geschichte in mehreren Bildern.

Mitbringen: Zeichenstifte, Getränk, eigener Zeichenblock oder 1,- € Materialkosten für Zeichenpapier werden im Kurs eingesammelt

242-3158 Mittwoch, 30.10.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 24,- €

Filzen im Herbst

für Kinder ab 6 Jahren

Andrea Baumann

NEU

Wir filzen tolle, stimmungsvolle Herbstdekoration für zuhause: Fliegenpilze, Eichel und Kastanien.

Mitbringen: kleines Gästehandtuch. 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3163 Mittwoch, 09.10.2024, 14.30 – 17.00 Uhr
Unterensingen, Schafspelz, Flügelstraße 27
Gebühr: 13,- €

Wir filzen kleine Geschenke und Deko für die Advents- und Weihnachtszeit

für Kinder ab 6 Jahren

Andrea Baumann

NEU

Jedes Jahr ist es wieder ganz schnell Weihnachten. Deshalb ist es gut, wenn ihr rechtzeitig Geschenke und schöne Deko herstellt. Wir filzen Tannenbäume, Engel, Kerzen, Adventskränze und vieles mehr.

Mitbringen: kleines Gästehandtuch. 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3164 Mittwoch, 06.11.2024, 14.30 – 17.00 Uhr
Unterensingen, Schafspelz, Flügelstraße 27
Gebühr: 13,- €

Kunterbunte winterliche Filzwerkstatt

für Kinder ab 6 Jahren

Andrea Baumann

NEU

Draußen ist es kalt und ungemütlich – das ist die optimale Jahreszeit zum Filzen. Es liegt kein Schnee? Kein Problem, wir filzen einen Schneemann. Und der Valentinstag steht auch vor der Türe, da filzen wir Herzen und Blumen. Oder möchtet ihr lieber eine Sitzauflage oder ein Bild filzen? Es gibt viele Möglichkeiten, so dass für jede und jeden etwas dabei ist.

Mitbringen: kleines Gästehandtuch. 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3165 Mittwoch, 05.02.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Unterensingen, Schafspelz, Flügelstraße 27
Gebühr: 13,- €



Foto: © Stefan Schweihofer – pixabay.com

Windspiel aus Naturmaterialien

für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Sonja Kemmoe

NEU

In diesem Workshop kannst du dein eigenes, phantasievoll gestaltetes Windspiel für den Garten, Balkon oder dein Zimmer basteln. Aus Naturmaterialien wie Holz, Muscheln und Rinde, kombiniert mit schönen Glas- oder Tonperlen, kannst du wunderschöne Stücke entstehen lassen. Du darfst gerne Gefundenes und Lieblingsstücke mitbringen. Es ist aber auch einiges vorhanden.

Mitbringen: 3,- bis 5,- € Materialkosten je nach Verbrauch werden im Kurs eingesammelt.

242-3170 Samstag, 12.10.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 18,- €

Einführung in die Collagenarbeit

für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Sonja Kemmoe

NEU

In diesem Workshop könnt ihr erste Erfahrungen in der Welt der Collage machen oder bereits vorhandene Erkenntnisse erweitern. Wir werden aus ausgewählten, ausgeschnittenen Bildern ein neues, dein eigenes Ganzes entstehen lassen. Du darfst dir gerne einen Lieblingsschnipsel oder ein Foto (besser als Kopie) mitbringen. Es ist aber auch einiges da. Am Schluss werden wir dem Ganzen einen Rahmen geben.

Mitbringen: 5,- € Materialkosten für einen Rahmen werden im Kurs eingesammelt.

242-3171 Samstag, 16.11.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- €

Foto: © Peggy_Marco – pixabay.com



Schmiede dir deinen eigenen Schmuckanhänger

für Kinder von 6 bis 10 Jahren (in Kooperation mit der fba Köngen)

Jasmin Weis

In diesem Kurs könnt ihr euren eigenen Schmuckanhänger aus Silber kreieren und in die Welt des Silberschmiedens abtauchen. Mit Stanzer und Hammer werdet ihr erst einen Kreis in der gewünschten Größe herstellen und dann mit traditionellen nepalesischen Techniken und Werkzeugen individuelle Schmuckstücke entstehen lassen. Mit Stempel, Feilen und Hammer könnt ihr euren eigenen Anhänger verzieren, formen und beschriften. Eurer Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt. Am Ende zeige ich euch mithilfe einer einfachen Makramee-Technik, wie ihr euer Schmuckstück größenverstellbar als Kette oder Armband tragen könnt. In Kooperation mit der fba Köngen <https://www.fba-koengen.de/>

Mitbringen: festes Schuhwerk, Getränk, Kleidung, die dreckig werden darf, bitte Haare zusammenbinden

242-3175 Freitag, 11.10.2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,- €

Schmiede dir deinen eigenen Schmuckanhänger

für Kinder von 11 bis 14 Jahren (in Kooperation mit der fba Köngen)

Jasmin Weis

242-3176 Freitag, 11.10.2024, 16.30 – 18.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,- €



NTZ digital

www.ntz.de
Jetzt testen!

Es fällt immer auf, wenn jemand über Dinge redet, die er versteht.

Silberschmiedekurs: Schmiede dir deinen eigenen Ring

für Kinder von 10 bis 14 Jahren (in Kooperation mit der fba Köngen)

Jasmin Weis

In diesem Kurs kann jede:r einen eigenen Ring designen und selbst schmieden. Der Fantasie sind dabei fast keine Grenzen gesetzt. Erst werdet ihr eine Skizze von eurem Schmuckstück erstellen und dann den Ring mit traditionellen nepalesischen Techniken und Werkzeugen aus einem Silberblech formen. Mit verschiedenen Hammertechniken, Stempeln, Drähten, Feilen und Sägen könnt ihr euren Ring bearbeiten und formen. Wer möchte darf zuschauen, wie der Ring zusammen- gelötet wird. Er kann je nach Design auch größenverstellbar bleiben. Am Schluss wird alles poliert und euer ganz eigenes Schmuckstück ist fertig. In Kooperation mit der fba Köngen <https://www.fba-koengen.de/>

Mitbringen: eigene Design-Ideen, festes Schuhwerk, Haargummi bei langen Haaren. 5,- bis 10,- € Materialkosten je nach Silberverbrauch werden im Kurs eingesammelt.

242-3177 Freitag, 15.11.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 55,- €

Mosaikkurs für Kinder ab 8 Jahren

Sabine Schüle

In diesem Kurs könnt ihr tolle Mosaikobjekte nach euren Ideen gestalten. Ihr könnt fantasievolle Lieblingstiere, einzigartige Spiegel oder individuelle Bilder anfertigen. Dazu könnt ihr aus vielen verschiedenen Materialien wie z. B. Glas, Muscheln, Perlen, sowie Fliesen-, Spiegel- und Porzellanstücken in den buntesten Farben auswählen.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung

242-3180 Freitag, 13.09.2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,- €

242-3181 Freitag, 25.10.2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,- €

242-3182 Freitag, 15.11.2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,- €

242-3183 Freitag, 17.01.2025, 14.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,- €

Bogenschießen für Kinder

für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Anja Kaufmann

Hast du Lust auf Bogenschießen wie manche Helden und Heldinnen aus Geschichten und Filmen? Mit verschiedenen Spielen rund um das intuitive Bogenschießen kannst du Spaß und Herausforderungen erleben. Aber auch Ruhe und Konzentration, damit dein Pfeil ins Schwarze trifft. Zuerst lernst du spielend leicht die notwendige Technik und dein erster Pfeil fliegt. Dann kannst du ganz ausgiebig das Bogenschießen ausprobieren und zielen lernen. Körperübungen und kleine „Wettkämpfe“ runden den Nachmittag ab. Der Kurs ist für Anfänger:innen geeignet. Bögen und Pfeile sind in ausreichender Zahl vorhanden.

Mitbringen: wettergerechte Kleidung, Getränk

242-3185 Samstag, 28.09.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 29,- €

Bogenschießen für Kinder

für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Anja Kaufmann

242-3186 Samstag, 28.09.2024, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 29,- €

Gestalte dir einen Stein als Talisman und Wegbegleiter

Dot-Painting Workshop für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Anja Kaufmann

In diesem Workshop gestalten wir Natursteine mit leuchtenden Acrylfarben und/oder mit Acrylstiften. Du kannst in der „Dot Painting Technik“ (Punktmalerei) ein Mandalamuster gestalten und dabei erleben, wie du durch das Kreismuster zu Ruhe kommen und Schulstress, Liebeskummer etc. vergessen kannst. Du kannst auf deinem Stein ein Tier gestalten wie z. B. Delfin, Schmetterling, Seestern, Libelle, Schlange etc. Du kannst aber auch mit Stiften einen Hosentaschenstein mit einem Symbol oder einem Wort gestalten, den du im Alltag als Talisman bei dir trägst. Gerne kannst du selbst einen Stein mitbringen, der dir etwas bedeutet und den du gerne bemalen möchtest. Geeignet sind für den Beginn Kieselsteine mit einer glatteren Oberfläche. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Getränk, Kieselstein (wer möchte). 3,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3190 Freitag, 17.01.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 13,- €

Malen wie Frida Kahlo

Workshop für Mädchen ab 10 Jahren

Anja Kaufmann

„Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?...“, fragte sich die Frau mit den wohl berühmtesten Augenbrauen der Welt. Frida Kahlo war eine Frau, die auffiel. Eigentlich wollte die Mexikanerin Ärztin werden, doch dann kam alles anders... Wir lernen die Biografie dieser mutigen Künstlerin kennen, die sich trotz Schicksalsschlägen nicht entmutigen ließ und farbenfrohe Bilder schuf, in denen sich Wirklichkeit und Fantasie begegnen. Wir betrachten Bilder von Frida Kahlo und tauschen unsere Gedanken in einem geschützten Raum für Mädchen aus. Und natürlich werden wir selbst mit Schere, Kleber und Farben aktiv: Liebst du Tiere? Magst du farbenfrohe Blumen? Malst du gerne mit kräftigen, bunten Farben? Hast du mal Lust nur unter Mädchen zu reden und zu malen? Dann bist du in diesem Workshop richtig! Und am Ende des Tages gehst du mit deiner eigenen „Casa azul“ nach Hause. Damit diese bunt und kreativ wird, sammle bitte im Vorfeld Blumen- und Tierbilder z. B. aus Zeitschriften, Kalendern usw. und bringe diese mit.

Mitbringen: Zeitschriften (Blumen- und Tierbilder), Schere, Vesper, Getränk. 3,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3194 Samstag, 15.02.2025, 10.00 – 14.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 20,- €

Der Igel – stacheliger Freund in unserem Garten

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Anja Kaufmann und Katrin Wunderlich

NEU

Jeder kennt die kleinen Stacheltiere, die nachts in unseren Gärten unterwegs sind. An diesem Nachmittag erfährst du Wissenswertes über das Tier des Jahres 2024:

Was er frisst, welche Gefahren ihm drohen, wie du einen hilfsbedürftigen Igel erkennst und dann richtig handelst. Außerdem lernst du, wie ein igelfreundlicher Garten aussieht und wir bauen ein Igelhaus, das du am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen darfst. Wenn unsere Igelhäuser gerade von Igel bewohnt sind, kannst du sogar einen aus der Nähe betrachten.

Mitbringen: wettergerechte Kleidung, Getränk, Hammer und Handsäge (wenn möglich). Eine stabile(!) Obstkiste (keine Mandarinenkiste), 2,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-3195 Dienstag, 01.10.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 25,- €

242-3196 Freitag, 18.10.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 25,- €

Theaterworkshop: Theaterspiele mit Helden aus Geschichten

für Kinder von 7 bis 8 Jahren in den Herbstferien

Petra Jäntschi-Hernu



In diesem Workshop werden wir uns mit deiner Lieblingsfigur aus einer Geschichte/einem Märchen oder einem Film beschäftigen. Ist deine Heldin die freche Pippi Langstrumpf? Die mutige Merida? Ist es Findus, der pfiffige Kater oder vielleicht der kraftvolle Spiderman? Auch wenn du noch keine Idee hast, wen genau du toll findest, kannst du dich in Ruhe während des Workshops auf die Suche nach deiner Heldin oder deinem Helden machen oder diese/diesen sogar selbst erfinden. Indem du in dessen Rolle schlüpfst, kannst du deine Lieblingsfigur springlebendig werden lassen. Du kannst ihre besonderen Fähigkeiten, ihre Kraft und Energie am eigenen Leib spüren. Wir werden Teile deiner Lieblingsgeschichte miteinander spielen oder auch ganz neue Szenen erfinden und eine Menge Spaß dabei haben.

Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, falls vorhanden Kostüm/Requisiten der Lieblingsfigur, Getränk, Snack

242-3197 Samstag, 26.10.2024, 09.30 – 12.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 18,- €

Zyklusshow

interaktiver Workshop für Mädchen von 10 bis 12 Jahren rund um die erste Periode und die Pubertät

Tanja Kreißl

Die „Zyklusshow“ ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens. In phantasievollen Rollenspielen schicken wir 10- bis 12-jährige Mädchen auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Geheimnisse ihres weiblichen Körpers. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Mädchen spielerisch, altersgerecht und in geschütztem Rahmen, welche Veränderungen die Pubertät mit sich bringt, warum Frauen ihre Tage bekommen, was ein Zyklus und Menstruation ist und was das mit dem eigenen Körper zu tun hat. Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Mädchen spüren: „Was in mir vorgeht, ist der reinste Luxus!“ Wie Mädchen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Lebensgefühl. Sie dabei zu unterstützen heißt auch, sie altersgerecht vorzubereiten. Am besten geschieht dies am Anfang der Pubertät, wenn sie noch offen und begeisterungsfähig sind. Auf kreative Weise tauchen die Mädchen in der Gruppe in die spannende Welt des Zyklus ein – mit farbenfrohen Materialien, Musik und kleinen Überraschungen.

Mitbringen: kleine Decke, Kissen, Yoga- oder Isomatte, Hausschuhe oder warme Socken, Getränk, Vesper

242-3199 Samstag, 01.02.2025, 10.00 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 36,- €

Pubertät – Aufruhr und Aufbruch zugleich

Rita Landenberger

Zu den besonders einschneidenden Veränderungen im Familienleben gehört die Pubertät. Diesen gegenseitigen Ablösungsprozess zu bewältigen, ist für alle Beteiligten eine schwierige und zugleich wichtige und lohnende Aufgabe. Unseren Kindern müssen wir neben den Wurzeln auch noch die Flügel geben – selbst dann, wenn sie noch nicht von Anfang an damit fliegen können, sondern unter Umständen erst mal die eine oder andere Bauchlandung machen. Der Abend soll Ihnen als Eltern mit vielen Informationen, Beispielen und Anregungen lebenspraktische Unterstützung bei der Meisterung dieses Lebensprozesses bieten. Sie werden konkrete Verhaltens- und Problemlösungsmöglichkeiten auf einer fairen Basis kennenlernen, durch die ein von gegenseitiger Achtung und Akzeptanz geprägtes „neues“ Miteinander und eine gelungene Ablösung möglich wird.

242-3300 Donnerstag, 07.11.2024, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €



Foto: © Cheryl Casey – stock.adobe.com

Zeit haben. Fördern. Begleiten.



Arbeitsalltag selbst gestalten.

Persönlichkeit entwickeln.

Kindern gleiche Chancen ermöglichen.

Vielfalt stärken.

Tagesmutter werden!

Kommen Sie auf uns zu. Wir beraten Sie gerne.



Tageselternverein Kreis Esslingen e. V.
Büro Nürtingen
Frickenhäuser Straße 12
72622 Nürtingen
Telefon **07022 30420-64**
nuertingen@tev-kreis-es.de
www.tageselternverein-kreis-es.de



Ene – mene – Muh, in welche Schublade passt du?

Vortrag

Tatiana Morelle

NEU

Zu ruhig, zu laut, zu schüchtern, zu frech, zu sensibel, zu impulsiv, ... immer wieder entdecken wir Eigenschaften an uns selbst, dem Partner, dem Kollegen oder der Kollegin, ja sogar an den eigenen Kindern und bewerten und beurteilen diese. Zu guter Letzt landet derjenige/ diejenige in einer Schublade. Doch wie kann es uns gelingen, uns selbst anzunehmen, wie wir sind und auch Akzeptanz für den anderen zu entwickeln? Erfahren Sie, wie Sie ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen und wie Sie auch Ihre Kinder dabei unterstützen können, empathisch mit sich und anderen zu sein.

242-3302 Dienstag, 18.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €



Foto: pixabay.com

Gesund aufwachsen

Tipps und Tricks rund um das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen

Andreas Wolf

NEU

Wie wir die Ernährung von Kindern und Jugendlichen gestalten, beeinflusst mitunter ihr ganzes Leben. Als Eltern ist es gut auf eine ausgewogene Ernährung für Kinder zu achten, die alle wichtigen Nährstoffe enthält, um ihr Wachstum und ihre Entwicklung zu unterstützen. Zusätzlich machen Kinder und Jugendliche enorme körperliche, motorische, geistige und soziale Entwicklungsphasen durch. Worauf müssen wir als Eltern achten? Was sind erste Anzeichen einer aufkommenden Essstörung? In diesem Vortrag werden hilfreiche Tipps und Tricks vorgestellt, um ein gesundes Essverhalten bei Kindern und Jugendlichen zu fördern und mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen. Es ist wichtig, dass Eltern sich bewusst mit diesem Thema auseinandersetzen und eine unterstützende Umgebung schaffen, um ihren Kindern eine gesunde Beziehung zum Essen zu vermitteln und Mahlzeiten als gemeinsame positive Familienzeit zu betrachten.

242-3303 Donnerstag, 24.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Soziale Netzwerke – kostenloser Onlinevortrag für Eltern

in Kooperation mit dem Landesmedienzentrum
Baden-Württemberg

Filiz Tokat

Haben Sie sich auch schon viele Fragen über die Mediennutzung Ihrer Kinder gestellt: Was sind denn „soziale Netzwerke“? Was versteht man unter „Künstlicher Intelligenz“? Was muss ich beachten? Was sind die Risiken? Wo liegen die Chancen? Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie in diesem Vortrag. Das Eltern-Medienmentoren-Programm ist Teil der Initiative Kindermedienland Baden-Württemberg und wird vom Landesmedienzentrum Baden-Württemberg im Auftrag des Staatsministeriums Baden-Württemberg durchgeführt.

242-3306-O Dienstag, 04.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
online
Gebührenfrei



Kleines Glück Aichtal

- ❖ schöne Geschenke für Groß und Klein
- ❖ ausgewählte Kinderartikel
- ❖ hübsche Wohnaccessoires
- ❖ leckeres Eis der Nürtinger Speiseeismanufaktur Martosca

**Raiffeisenstraße 1
72631 Grötzingen**



Montag und Mittwoch

14 - 18 Uhr

Dienstag, Donnerstag, Freitag

10 -13.30 Uhr und 15-18 Uhr

Samstag

10-14 Uhr

**Besuchen Sie uns,
wir freuen uns auf Sie!**



  **Kleines Glück
Aichtal**

Altersvorsorge

finanzielle Sicherheit für die Zukunft – wie Frauen heute vorsorgen können

Irina Dejan

Frauen sind von Altersarmut öfter betroffen als Männer. Das hat verschiedene Gründe: Frauen verdienen im Schnitt 20 % weniger als Männer für die gleiche Tätigkeit, Frauen bleiben eher bei den Kindern zuhause als Männer und arbeiten häufiger Teilzeit. Umso wichtiger ist es, dass die Verträge, die Frauen für die private Altersvorsorge abschließen, zielführend sind und das Geld vermehren. Leider in der Realität oft ein Trugschluss. Das böse Erwachen kommt oft, wenn es bereits zu spät ist. Dabei gibt es gute Strategien, die eine ertragreiche Altersvorsorge ermöglichen. Die richtige Planung und Vorgehensweise ist hier sehr wichtig. Nach dem Seminar weißt du, worauf es bei der Wahl des Produkts für deine Altersvorsorge ankommt und woran du erkennen kannst, ob dein bereits bestehenden Vertrag zielführend ist. Die Referentin ist langjährige Verwaltungsassistentin in einem Steuerbüro und Partnerin einer Investmentkanzlei. Ihr ist die Aufklärung in diesem Bereich wichtig. Ziel ist es, Wissen im Bereich Geldanlagen aufzubauen um selbst zu erkennen, welche Anlagen zukunfts- und zielorientiert sind.

242-5006 Montag, 20.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Finanzielle Sicherheit für die Zukunft!

Gut geplant = Ziel erreicht

Bist du finanziell gut abgesichert? Für das Alter und für deine Lebensziele?

Ist dein Kind finanziell gut abgesichert?

Jetzt kostenlos und unverbindlich
Versicherungsscheck buchen.

Irina Dejan - ehrlich – offen - transparent

Clever investieren –
Finanziell frei sein

Mobil: 0163 1740097

Email: idejan@gmx.de

Finanzielle Bildung = finanziell frei

spielerisch mit Spaß Finanzen lernen

Irina Dejan

NEU

An diesem Abend werden wir mit dem Spiel Cashflow von Robert T. Kyiosaki eine Reise in die Welt der finanziellen Freiheit machen. Wir spielen interaktiv und lernen dabei wie Geld funktioniert. Nebenbei kannst du deine Fragen rund um das Thema Geld und Vermögensaufbau stellen. Ein kurzweiliger Abend und Austausch mit Gleichgesinnten erwartet dich. Die Referentin ist langjährige Verwaltungsassistentin in einem Steuerbüro und Partnerin einer Investmentkanzlei. Ihr ist die Aufklärung in diesem Bereich wichtig. Ziel ist es, Wissen im Bereich Geldanlagen aufzubauen um selbst zu erkennen, welche Anlagen zukunfts- und zielorientiert sind.

242-5007 Montag, 25.11.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Vererben und Erben

Pablo Most

Erläuterung und Vertiefung von Begriffen wie Erbfolge, Testament, Pflichtteil, Enterbung. Auf die vielen Fragen, die sich aus dem Erbrecht ergeben, antwortet Rechtsanwalt Pablo Most in seinem Vortrag. Vortrag mit Anmeldung.

242-5008 Dienstag, 05.11.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Rolf-Rüdiger Most und Pablo Most

- Wie kann meine Alters-Zukunft gestaltet werden?
- Wie wird ein „Vorsorgechaos“ vermieden?
- Auf wen kann und muss ich mich verlassen?
- Auf diese Fragen antworten die Referenten in ihrem Vortrag. Vortrag mit Anmeldung.

242-5009 Dienstag, 17.09.2024, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Folgen einer Trennung und/oder Scheidung

Bernd Boßler

In diesem Vortrag wird das Hauptaugenmerk auf die finanziellen Folgen gelegt. Im Einzelnen auf Unterhalt, Zugewinnausgleich, Vermögensauseinandersetzung und den Versorgungsausgleich, sowie die daraus resultierenden Kosten von Gericht und den Rechtsanwälten. Ebenso gibt es einen Einblick in die Themen elterliche Sorge und Umgangsrecht. Mit diesem Vortrag sollen Fehler bei einer bevorstehenden Trennung oder Scheidung vermieden werden. Ebenso soll mit weit verbreiteten Mythen in diesem Bereich aufgeräumt werden. Den Teilnehmer:innen ist es zudem möglich, eigene Fragen zu stellen, die sofort kompetent beantwortet werden. Der Dozent Rechtsanwalt Bernd Boßler ist gleichzeitig Fachanwalt für Familienrecht und Mediator. Vortrag mit Anmeldung.

242-5010 Dienstag, 24.09.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Foto: © Thomas Jansa – stock.adobe.com



Fehler vermeiden bei Trennung und Scheidung

Bernd Boßler

In diesem Vortrag wird Lebenshilfe in der Trennungs- und Scheidungssituation gegeben und dazu beigetragen, unnötige Fehler zu vermeiden, die sich später als finanzielle oder psychische „Altlasten“ herausstellen können. Wer selbst die Trennung beabsichtigt, hat den Vorteil, diesen Schritt vorher oft über längere Zeit abzuwägen, zu bedenken und ihn vorzubereiten. Dagegen ist der von der Trennung überraschte Partner plötzlich mit einer Situation konfrontiert, mit der er sich schnellstmöglich auseinandersetzen sollte, um sich später nicht vorwerfen zu müssen: „Ach hätte ich das damals nur gewusst!“ Der Vortrag soll für Betroffene ein Ratgeber sein, wichtige Entscheidungen rechtzeitig zu treffen und Fehler für die Zukunft bei Trennung und Scheidung zu vermeiden. Es werden Themen angesprochen wie: Unterhalt, Umgangs- und Sorgerecht, Vermögen und Zugewinn, Kosten. Vortrag mit Anmeldung.

242-5011 Dienstag, 28.01.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Patientenverfügung und Vollmacht

Selbstbestimmung und Menschenwürde bis zuletzt

Ilse Bartsch

Wer hilft mir, wenn ich wegen Alter, Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kann? Wer hilft mir, wenn ich am Lebensende, in schwerer Krankheit, nicht mehr fähig bin, Entscheidungen über meine Behandlung zu treffen? Wer rechtzeitig, in gesunden Tagen vorsorgen will für eine Zeit, in der er nicht mehr handlungsfähig ist, kann das durch Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung regeln. Was ist bei einer Vollmacht zu beachten? Wie sollte eine Patientenverfügung abgefasst werden? Was kann ich tun, wenn ich niemanden habe, dem ich eine Vollmacht geben kann? Solche Fragen betreffen jedes Alter. Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann uns in jedem Lebensalter treffen. Deshalb: Rechtzeitig und richtig vorsorgen. Der Bundesgerichtshof hat 2016 ein Urteil (Beschluss) zur Gültigkeit von Patientenverfügungen erlassen. Dadurch entstand Unsicherheit in der Öffentlichkeit, ob die einmal verfasste Patientenverfügung gilt. Die Referentin wird ausführlich auf diese Fragen eingehen und Hinweise geben, wie die Patientenverfügung gestaltet werden sollte, damit sie anerkannt wird. Seit Januar 2023 sind Änderungen im Betreuungsrecht in Kraft getreten, die Referentin wird auch dazu informieren. Die Referentin war langjährige Mitarbeiterin beim Verein für Betreuungen, Esslingen, e.V., Außenstelle Kirchheim und Vorstandsmitglied bei der Esslinger Initiative Vorsorgen, Selbst bestimmen e. V.

242-5013 Donnerstag, 17.10.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

242-5014 Mittwoch, 12.02.2025, 14.30 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Pflege und Betreuung zuhause organisieren:

Tipps und Strategien für eine erfolgreiche Versorgung

J.M. Jaissle

NEU

Es ist der Wunsch vieler Menschen, auch im Alter in ihrem Zuhause wohnen zu bleiben. Die vertraute Umgebung gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, während die gewohnten Tagesabläufe und Routine beibehalten werden können. Gleichzeitig stellt die Pflege und Betreuung zuhause Umfeld und Angehörige oftmals vor nicht unerhebliche Herausforderungen. Dennoch gibt es immer mehr Optionen, die häusliche Pflege zu ermöglichen und zu organisieren. Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) stellt Ihnen die wichtigsten Möglichkeiten vor, damit Sie vorbereitet sind.

Mitbringen: Schreibutensilien

242-5015 Donnerstag, 16.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Großeltern und Enkel: eine besondere Beziehung

Gabriele Langfeld

NEU

Alle hatten Großeltern, manche von uns sind es. Bei den einem wohnen die Großeltern im Haus, andere leben weit von Kindern und Enkelkindern entfernt. Manche Enkelkinder kennen ihre Großeltern kaum, andere haben zu ihnen eine ganz intensive Beziehung. Mit dem Großeltern-Werden beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Großeltern-Sein ist Glück und Herausforderung zugleich. Gabriele Langfeld, langjährige Leiterin des Hauses der Familie und systemische Beraterin mit eigener Großmuttererfahrung beleuchtet mit den Teilnehmer:innen die unterschiedlichen Aspekte des Lebens als und mit Großeltern.

242-5016 Dienstag, 08.10.2024, 17.00 – 18.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Herzliche Einladung zum regelmäßigen Großeltern-Café Nürtingen

Immer am 2. Dienstag im Monat von 9.00 bis 11.30 Uhr im Stephanushaus, Roßdorf. Bei Kaffee „und mehr“ haben alle Großeltern und diejenigen, die sich als solche fühlen, die Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und neue Anregungen mit nach Hause zu nehmen.

Nähere Infos bei Diakonin Monika Petsch Tel.: 07022/407258.
Ein Kooperationsprojekt der Bezirksseniorenarbeit, des Haus der Familie und der Stephanushausgemeinde mit Unterstützung der Stadt Nürtingen



„Ich meint', es wär' ein Stück von mir ...“ Als Tochter mit der Mutter ins Reine kommen

Vortrag

Rita Landenberger

NEU

Die Beziehung zur Mutter ist die erste in unserem Leben und daher außerordentlich prägend. Für uns als Töchter trifft dies besonders zu. Und es besteht eine starke Bindung – auch wenn wir es subjektiv möglicherweise anders empfinden. Beides gilt, egal wie alt wir sind und unabhängig davon, ob die eigene Mutter noch lebt oder bereits tot ist. Ja, selbst dann, wenn eine Mutter ihr Kind in Pflege oder zur Adoption freigibt, oder bei der Geburt verstorben ist. Als Tochter, die einen aufregenden, teils auch schwierigen und vor allem bewegenden Weg mit der eigenen Mutter hinter sich hat, möchte ich Sie einladen, folgenden Fragen einmal unter neuen Gesichtspunkten nachzugehen: Wie sieht oder sah, über die vielen Jahre hinweg, die Beziehung zu meiner Mutter aus? Welche Phasen und Entwicklungen gab es? Wie hat mich diese erste Beziehung geprägt? Was würde ich noch gerne mit meiner Mutter klären? Wie kann ich diesbezüglich Frieden finden? Welche Möglichkeiten gibt es hierfür, wenn meine Mutter nicht mehr am Leben ist? Wie kann es mir gelingen, einerseits die Bindung an meine Mutter und damit auch mich selbst zu bejahen und andererseits meine Individualität, mein Leben ohne Schuldgefühle zu leben?

242-5017 Dienstag, 14.01.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Haltung bewahren, Grenzen setzen

die Kraft hinter "Nein" sagen

Jutta Acker

In unserer heutigen Welt, in der wir oft von verschiedenen „Antreibern“ wie Erwartungen anderer oder der eigenen inneren Stimme beeinflusst werden, ist es entscheidend unsere eigenen Werte zu erkennen und zu verteidigen. Wir werden uns damit auseinandersetzen, wie unsere inneren Überzeugungen und Werte unser Handeln beeinflussen und wie wir durch bewusste Haltungsgestaltung mehr Selbstbestimmung erlangen können. Ziel ist es zu erkennen, wie Haltung und Abgrenzung verbunden sind und wie wir sie aktiv in unser Leben integrieren können.

Mitbringen: Schreibmaterial

242-5018 Montag, 10.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 10,- €

Schluss mit Rechtfertigung – souverän ein Gespräch führen

Jutta Acker

Der Alltag von uns Menschen ist geprägt von Gesprächen mit ganz unterschiedlichen Gesprächspartner:innen. Trotz viel Erfahrung und guter Vorbereitung kann es passieren, dass diese Gespräche einen ganz anderen Verlauf nehmen als geplant. Man findet sich plötzlich in einer Situation wieder, in der man Verständnis für das Gesagte oder die Bitte um etwas schaffen will und gleichzeitig das Gefühl hat, sich rechtfertigen zu müssen. Wodurch entsteht dieser Eindruck, sich rechtfertigen zu müssen? Wie kommt man wieder aus dieser Situation heraus und gewinnt die (Gesprächs-)Führung zurück? Im Seminar beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit den Hintergründen solcher Situationen und erfahren, wie Kommunikation und Persönlichkeit zusammenhängen. In praktischen Übungen lernen Sie Sprache und rhetorische Mittel so einzusetzen, dass Sie sich selbstsicher mit Ihrer Meinung positionieren können und die Führung im Gespräch behalten bzw. zurückgewinnen.

Mitbringen: Schreibmaterial

242-5019 Montag, 13.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 10,- €

Einführungswochenende Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

die Kunst bewusster Kommunikation für Einsteiger

Melanie Schubert

Haben Sie Lust, Wege wertschätzender Kommunikation kennenzulernen und gleichzeitig Wut und Frust rauszulassen ohne den Anderen aus dem Blick zu verlieren? Wollen Sie wissen, weshalb die eigenen Worte zu Widerständen in Familie und Beruf führen? Bringen Sie Ihre Themen mit – wir machen uns gemeinsam auf die Spur. Am Samstag wird eine kurze Mittagspause nach Absprache gemacht.

Mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

242-5020 Freitag, 04.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr Samstag, 05.10.2024, 09.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 75,- €

Vertiefungsworkshop Gewaltfreie Kommunikation – weiter geht's

Melanie Schubert

Aufbauend und vertiefend zu den Kursen „Einführungskurs gewaltfreie Kommunikation“ und „Gelassen und empathisch erziehen“ werden wir noch tiefer in die Idee der gewaltfreien Kommunikation eintauchen. Wir arbeiten an euren Themen mit unterschiedlichen Methoden.

Mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

242-5022 4 x Dienstag, 07.01. – 28.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 69,- €

**SIDAPRON®**
simplify data protection



Dietmar Faude
Datenschutzexperte

 **0 70 22 90 44 05**

 **info@sidapron.de**

 **www.sidapron.de**



**LASSEN
SIE SICH
BERATEN
& UNTER-
STÜTZEN**

 **DATENSCHUTZ**

 **DIGITALER NACHLASS**

Stärkungsgruppe für Frauen

in Kooperation mit dem Verein Frauen helfen Frauen
Kirchheim/Teck

Renate Dopatka

Möchten Sie in einer Frauenrunde innehalten und sich neu ausrichten, Ihren Selbstwert stärken, den achtsamen Umgang mit Gefühlen üben, Ihre Stärken (neu) entdecken? Mit einfachen Körperübungen, geführten Meditationen, Austausch und Impulsen sind Frauen eingeladen, sich mit mehr Selbstmitgefühl und Fürsorge zu begegnen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihren Standpunkt zu vertreten.

Mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug

242-5024 4 x Donnerstag, 21.11. – 12.12.2024, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,- €

242-5025 4 x Donnerstag, 09.01. – 30.01.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,- €



**Frauen helfen Frauen
Kirchheim e.V.**

Täglich werden Frauen durch häusliche
Gewalt an Leib und Seele verletzt.

Wir bieten Frauen und Kindern, die
von Gewalt betroffen sind, Schutz,
Unterkunft und Beratung.

Sie können unsere Arbeit mit Spenden
oder durch eine Mitgliedschaft
unterstützen.

FRAUEN HELFEN FRAUEN Kirchheim e. V.
Postfach 1515
73223 Kirchheim
Tel. 07021-46553
Fax. 07021-978960
info@frauenhaus-kirchheim.de,
www.frauen-helfen-frauen-kirchheim.de

Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen
IBAN: DE93611500200010302286

Ein neuer Anfang:

Workshop zum Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand

Barbara Brückner-Walter

Die meisten Menschen erleben das Ende ihres Arbeitslebens als deutlichen Einschnitt. Was lasse ich zurück, was kommt auf mich zu? Wie will ich die neue Lebensphase gestalten? Solchen Fragen gemeinsam nachgehen auf dem Hintergrund eigener Lebenserfahrungen, persönliche Ressourcen aufspüren und neue Perspektiven entwickeln – dazu will dieser Abend anregen. Dabei werden u.a. Methoden der systemischen Arbeit miteinfließen.

242-5026 Donnerstag, 14.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Foto: © pasja1000 – pixabay.com



Wie werde ich Tagesmutter/Tagesvater? Online-Infoabend

in Kooperation mit dem Tageselternverein Nürtingen

Stefanie Türkis

Mit ihrem qualifizierten und flexiblen Betreuungsangebot für Kinder leisten Tagesmütter und Tagesväter einen wichtigen Beitrag in unserer Gesellschaft. Sie betreuen und fördern Kinder von 0 bis 14 Jahre liebevoll und individuell in ihrer Familie, im Haushalt des Kindes oder in anderen geeigneten Räumen. Davon profitieren nicht nur die Kinder, sondern auch die Tageseltern, sowie deren eigene Kinder. Auf ganz persönliche Weise vereinen sie dabei Familie und Beruf und eröffnen anderen dieselbe Chance. Als Tagesmutter oder Tagesvater haben Sie dabei die Möglichkeit Ihren Arbeitsalltag selbstständig zu gestalten und können den Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit individuell an die eigenen Bedürfnisse und die Ihrer Familie anpassen. Klingt das interessant für Sie? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie. Hier erfahren Sie die Zugangsvoraussetzungen für die Tätigkeit, wie die Qualifizierung aufgebaut und gestaltet ist und wie Sie die Pflegeerlaubnis erhalten, mit welcher Sie dann Kinder professionell betreuen dürfen.

242-5027-O Dienstag, 15.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Termine für die Praxisberatung der Tagespflegepersonen finden Sie online unter **www.hdf-nuertingen.de**

Auf dem Pfad zu deinen inneren Stärken

Theatertherapeutischer Workshop

Petra Jäntschi-Hernu

NEU

Im hektischen Alltag jonglieren wir oft mit zahlreichen Verpflichtungen und können den Bezug zu unseren inneren Stärken verlieren. Tief in uns schlummern jedoch enorme Quellen der Kraft und ungenutzte Fähigkeiten, durch die wir wertvolle Energie schöpfen können! In diesem Workshop kannst du mithilfe einer theatertherapeutischen Methode deine Persönlichkeit stärken. Indem du deine verborgenen Potentiale durch eine symbolische Entdeckungsreise aufspürst, kannst du neue Lösungsansätze und Ideen finden, um kraftvoll Herausforderungen im Leben zu meistern.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Sportschuhe (wir werden uns zwischendurch bewegen), Getränk und ein kleines Mittagessen für die Mittagspause, wer möchte bunte Malstifte.

242-5029 Samstag, 09.11.2024, 10.00 – 13.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

Das ABC der Pantomime

Workshop

Carlos Martinez

Pantomime ist Kunst – mehr als Theater oder Schauspielerei. Allein mit dem Körper und dem Gesichtsausdruck stellt der Pantomime Charaktere, Situationen und Gefühle dar. Innerhalb von zwei Workshoptagen begreifen die Kursteilnehmer:innen, worauf es bei dieser darstellenden Kunst ankommt. Es ist die Kombination aus Füßen, Händen und Gesichtsausdruck, die hier in Einzelschritten aneinandergereiht werden. Die Füße als Ausdruck einer Persönlichkeit, die Hände, um Gegenstände darzustellen, das Gesicht für Gefühle und Gedanken. Das alles vermittelt Carlos Martínez mit Charme, Geduld und guter Laune. Seine Teilnehmer:innen lernen durch das Imitieren erst sich selber besser kennen, dann das Leben. Sie beobachten, lachen, üben, staunen, schmunzeln, üben weiter – und am Ende haben sie begriffen, wie dieses Reden ohne Worte funktioniert. Sie zaubern nicht nur Wände ins Leere, sie freuen sich inmitten von Kakerlaken, sie führen einen Dinosaurier an der Leine und trauern mit dem kleinen Schmetterling in ihrer Hand. Und das alles nur mit Hilfe von Luft und Imitation. Dieser Einsteigerworkshop bietet also die perfekte Möglichkeit, sich selbst ein Bild von der Kunst der Pantomime zu machen. Carlos Martínez vermittelt einen Überblick über diese faszinierende Welt der Körpersprache und ihrer unwiderstehlichen Ausdruckskraft. Der Workshop richtet sich an Teilnehmer:innen jeglichen Alters (empfohlenes Mindestalter: 18 Jahre), mit und ohne Vorkenntnisse.

Carlos Martínez unterrichtet auf Englisch, für eine Übersetzung ins Deutsche ist gesorgt.

242-5030 Samstag, 08.02.25 13.30 – 20.00 Uhr
Sonntag, 09.02.25 9.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Kath. Gemeindehaus St. Johannes,
Vendelastraße 30
Gebühr: 190,- €

Die Grammatik der Pantomime (für Fortgeschrittene)

Workshop

Carlos Martinez

NEU

Dieser zweitägige Kurs baut auf den Workshop „Das ABC der Pantomime“ auf. Gemeinsam mit Carlos Martínez geht es zunächst ins „Labor der Fantasie“, um eine Geschichte zu finden, die auf die Bühne gebracht werden soll. Carlos Martínez begleitet die Teilnehmer:innen bei diesem kreativen Prozess und unterstützt sie individuell bei der Entwicklung ihrer Auftrittsfähigkeit. Im Kurs werden u.a. die Bedeutung der Proben und die Kontrolle des Raums vermittelt, ebenso wie die Präzision von Gesten. Außerdem lernen die Teilnehmer:innen auch die Wichtigkeit der Regiearbeit kennen. Das Ziel des Workshops ist das Erlernen der Grundlagen, um ein eigenes Pantomime-Stück entwickeln und aufführen zu können.

Dieser Kurs ist eine gute Gelegenheit um:

- ein eigenes Pantomime-Stück zu erschaffen.
- am bereits vorhandenen Stück zu arbeiten und diesem einen Feinschliff zu verpassen.
- zu lernen, wie man eine Geschichte ohne Worte erzählt.

Anmelde-Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme an einem Einsteiger-Workshop (Das ABC der Pantomime) mit Carlos Martínez.

242-5031 Samstag, 21.09.24, 13.30 – 20.00 Uhr
Sonntag, 22.09.24, 9.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Kath. Gemeindehaus St. Johannes,
Vendelastraße 30
Gebühr: 380,- €

Hühner im eigenen Garten

Wilhelm Bauer

Sie haben Interesse an Hühnern im eigenen Garten? Sie wollen täglich frische Eier oder einfach nur liebevolle Haustiere? Wenn Sie mehr wissen wollen, dann sind Sie hier richtig. Die private Hühnerhaltung ist einfacher als Sie denken und lässt sich eigentlich unter fast allen Bedingungen realisieren. Man braucht keinen riesigen Garten, um sich den Traum von eigenen Hühnern zu erfüllen. Hier erfahren Sie mehr über die Grundvoraussetzungen und bekommen erzählte Erlebnisse aus dem täglichen Umgang mit dem Federvieh. An diesem Abend bleiben keine Fragen offen. Freuen Sie sich darauf.

242-5050 Donnerstag, 30.01.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 10,- €



Foto: © Ralphs_Fotos – pixabay.com

Selbstverteidigung für Jedermann

sicher durch die Nacht

Andreas Scheyhing

Nicht nur ältere Menschen und Menschen mit Behinderung sind oft für die Täter „das perfekte Opfer“. Es kann jeden treffen. Zwar suchen sich die Täter:innen gerne „vermeintlich“ schwächere Personen (Ältere, Menschen mit Behinderung, Frauen, Kinder) als Angriffsziel. Doch es häufen sich die Meldungen, dass die Angriffe mittlerweile Männer wie Frauen jeden Alters betreffen. Selbst Übergriffe in der Öffentlichkeit (z. B. in der U-Bahn) oder in Gruppen gegen Einzelpersonen sind keine Seltenheit mehr. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 18 Jahren. Es werden keinerlei Voraussetzungen an Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit, Geschlecht oder sonstiger Fitness gestellt. Ausdrücklich geeignet ist der Kurs auch für ältere Menschen oder Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung oder Behinderung. Die gezeigten Techniken basieren auf einfachen, schnell erlernbaren Prinzipien und ermöglichen ein gemeinsames Trainieren von Männern und Frauen. Im Kurs werden wir die Motive und Beweggründe für Angriffe der Täter:innen sowie verschiedene häufige Angriffe genauso behandeln, wie einfache Techniken zur Verteidigung dagegen.

Mitbringen: bequeme Trainingsbekleidung

242-5060 Samstag, 26.10.2024, 10.00 – 14.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 48,- €

Demenzschulung und Selbstpflege für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen und pflegende Angehörige

ein Angebot der Nürtinger Freiwilligenakademie

Judith Sueß-Marz

Was ist eine Demenz? Was macht die Demenz mit dem Erkrankten und dessen Umfeld? Mit welchen Herausforderungen sind pflegende Angehörige und andere Beteiligte konfrontiert? Wie könnte ein gelungener Umgang aussehen, sowohl für den an Demenzerkrankten, der sich immer mehr verliert, als auch für einen selbst, um nicht ebenso verloren zu gehen? Ein bunter Abend mit Informationen, Anspiel und Austausch. Am Ende sollen Sie mit einem „gefüllten Rucksack“ nach Hause gehen, der neue Perspektiven enthält und Mut zur Veränderung beinhaltet. Das Angebot richtet sich ausschließlich an ehrenamtlich Tätige und pflegende Angehörige. Es ist im Rahmen der Nürtinger Freiwilligenakademie gebührenfrei und findet im Bürgertreff Nürtingen, Marktstraße 7 statt. Anmeldung beim Pflegestützpunkt Nürtingen unter Telefon 07022 / 75-232 oder 75-239 oder pflegestuetzpunkt@nuertingen.de.

242-5200 Dienstag, 29.10.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff, Marktstraße 7
Gebührenfrei

Workshop „Internet zum Anfassen“ für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen

ein Angebot der Nürtinger Freiwilligenakademie

Christa Rahner-Göhring, Diplom-Pädagogin und Social Media Managerin

Das Internet bietet viele praktische Funktionen, die im Alltag hilfreich sind: Informationen suchen, Routen planen, E-Mails schreiben oder Nachrichten und Bilder verschicken, einkaufen und vieles mehr. Manchmal sind die Funktionen ziemlich gut versteckt oder es passieren merkwürdige Dinge. Damit wollen wir uns in diesem Workshop befassen. Zunächst wollen wir mit einem Überblick das System Internet verständlich machen. Wir werden uns dann auch einzelne Anwendungen wie Google, VVS oder Whats-App konkret anschauen, darunter zum Beispiel auch Gesundheits-Apps oder auch das E-Rezept. Ihre Fragen zum Thema sind willkommen. Sie erhalten auch eine Broschüre, damit Sie zuhause in Ruhe nochmals etwas nachlesen können. Das Angebot richtet sich ausschließlich an ehrenamtlich Tätige und ist im Rahmen der Nürtinger Freiwilligenakademie gebührenfrei. Es findet im Bürgertreff Nürtingen, Marktstraße 7 statt. Anmeldung beim Bürgertreff Nürtingen unter: 07022-7519 und buergertreff@nuertingen.de

242-5201 Montag, 11.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff, Marktstraße 7
Gebührenfrei

Wirkungsvoll kommunizieren durch ausdrucksstarkes und deutliches Sprechen

ein Angebot der Nürtinger Freiwilligenakademie für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen

Lisa Mitte

Eine ausdrucksstarke Stimme und deutliches Sprechen sind Grundelemente für die wirkungsvolle Kommunikation. Ein Stimm- und Sprechtraining hat die Aufgabe, die Teilnehmer:innen für ihre Stimme und ihren Körper zu sensibilisieren und die vorhandenen Fähigkeiten zu erweitern, sodass eine zielgerichtete Steigerung der Ausdrucksfähigkeit stattfinden kann. Wir beschäftigen uns mit der Atmung und der Klangzeugung, der Steigerung des Stimmvolumens, dem Vermeiden von Überanstrengungen beim Sprechen, der richtigen Betonung und dem Setzen von starken Akzenten zur Verbesserung der Überzeugungskraft. Das Angebot richtet sich ausschließlich an ehrenamtlich Tätige und ist im Rahmen der Nürtinger Freiwilligenakademie gebührenfrei. Es findet im Bürgertreff Nürtingen, Marktstraße 7 statt. Anmeldung beim Bürgertreff Nürtingen unter: 07022-7519 und buergertreff@nuertingen.de

242-5202 Montag, 28.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
Montag, 04.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff, Marktstraße 7
Gebührenfrei

6 | Gesund und aktiv

6.0 Fit und entspannt S. 99

6.1 Tanz, Bewegung und Entspannung S. 113

6.2 Vorträge S. 114

Muskelkräftigung von Kopf bis Fuß

Michaela Haupt

Durch gezielte Übungen – auch aus der Faszien-Fitness – trainieren wir Bauch-, Rücken-, Bein- und Armmuskulatur, halten uns fit und beweglich. Abgestimmt auf die Kursteilnehmer:innen, werden in jeder Kursstunde unterschiedliche Schwerpunkte bei den einzelnen Muskelgruppen gesetzt und geübt. Somit kommt der ganze Körper in eine ausgeglichene Balance und natürliche Haltung.

Mitbringen: Matte und evtl. rutschfeste Socken

242-6001 18 x Donnerstag, 26.09. – 20.02.2025, 08.00 – 09.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 118,50 €

242-6002 18 x Donnerstag, 26.09. – 20.02.2025, 09.15 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 118,50 €


Heilpraktikerin
Michaela Haupt

Ihr Ansprechpartner für
Muskeltrigger und Faszientherapie

Ulrich-von-Ensingen-Str. 24 | 72622 Nürtingen | Tel. 0 70 22-60 23 26
www.heilpraktikerin-haupt.de



Sturzprävention und Sturzprophylaxe

zur Vorbeugung von Osteoporose

Simone Böpple

Osteoporose ist eine Krankheit, die Frauen und Männer jeden Alters treffen kann. Mit diesem Kurs bieten wir die Möglichkeit einer gezielten und regelmäßigen Bewegungstherapie unter Anleitung. Nach neuesten Erkenntnissen ist u.a. Bewegungstherapie sehr wichtig, um dieser Krankheit vorzubeugen, sie abzufangen und Beschwerden zu lindern.

Mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Isomatte, Handtuch

242-6010 10 x Dienstag, 24.09. – 03.12.2024, 09.00 – 10.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

242-6011 10 x Dienstag, 24.09. – 03.12.2024, 10.00 – 11.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

242-6012 10 x Dienstag, 24.09. – 03.12.2024, 11.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

242-6013 10 x Dienstag, 14.01. – 25.03.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

242-6014 10 x Dienstag, 14.01. – 25.03.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

242-6015 10 x Dienstag, 14.01. – 25.03.2025, 11.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

Sturzprävention und Sturzprophylaxe

zur Vorbeugung von Osteoporose

Heike Schulze

242-6017 17 x Mittwoch, 02.10. – 26.02.2025, 08.30 – 09.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 85,- €

242-6018 17 x Mittwoch, 02.10. – 26.02.2025, 09.30 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 85,- €

242-6019 17 x Mittwoch, 02.10. – 26.02.2025, 10.30 – 11.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 85,- €

Spiralmuskeltraining nach Dr. Smisek

funktionelle Wirbelsäulenstabilisierung und Mobilisierung

Heike Schulze

Diese Gymnastik ist ein Ganzkörpertraining, wobei die Aufmerksamkeit auf der Zentrierung der Wirbelsäule liegt. Mit zunehmender Unbeweglichkeit im Alltag muss auch den Faszien (Bindegewebe) mehr Beachtung geschenkt werden. Dies geschieht ausgiebig in diesem Kurs. Durch die geringe Teilnehmer:innenzahl wird das Training individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen zugeschnitten.

Mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und warme Socken, da ohne Turnschuhe trainiert wird

242-6020 17 x Mittwoch, 02.10. – 26.02.2025, 18.15 – 19.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 96,50 €

Foto: © WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com



Flowing Athletix

intensives Krafttraining kombiniert
mit Yoga-Flows

Dascha Kallfaß



Flowing Athletix verbindet kurze dynamische Trainingssequenzen und einfache Flows aus dem Yoga im Einklang mit der richtigen Atmung. Diese drei Phasen (Aktivität, Dehnung und zentrierende Ruhe) fördern das Körper- und Atembewusstsein und deren Regulation. Das Training ist somit hervorragend für alle geeignet, die intensive Workouts lieben und gleichzeitig etwas für ihre Dehnfähigkeit tun möchten. Verschiedene Levels und Modifikationen innerhalb der Übungen ermöglichen uns gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Elastizität und Balance auf ganzheitlicher Ebene zu üben. Mit Spaß an Bewegung erweitern wir persönliche Leistungsgrenzen, regen den Energiestoffwechsel an und lösen muskuläre und fasziale Verspannungen. Die Flow-Parts bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht, fördern die Konzentration und unseren Fokus und leiten eine tiefgehende Regeneration an.

Mitbringen: Sportbekleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Getränk

242-6021 18 x Donnerstag, 12.09. – 20.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Nürtingen, Neckarrealschule Gymnastikraum
Gebühr: 89,- €

Immer für Sie da!

- Kranken- und Altenpflege
- Nachbarschaftshilfe
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Begleitung und Beratung
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- 24-Stunden-Notrufbereitschaft
- Pflegeüberleitung im Krankenhaus



Hilfe, die ins Haus kommt!

Hechinger Str.12
72622 Nürtingen
07022 93277-0



www.diakonie-nuertingen.de

Fitness-Vielfalt für Sie & Ihn

Rundumfitness mit gesundem Feierabend-Training

Dascha Kallfaß

Fitnessstraining mit abwechslungsreichen Einheiten für allgemeine Ausdauer, Kraft und Flexibilität. Vielfältige Übungen werden mit Hilfe des eigenen Körpergewichts oder mit Kleingeräten durchgeführt, um tiefe Muskelgruppen zu erreichen und so den ganzen Körper optimal zu fördern. Eine Intensivierung während des Trainings lässt dir den Raum eigene Grenzen zu erfahren und die Möglichkeit individuell das Leistungsniveau zu steigern. In kurzen Dehnphasen innerhalb der Stunde werden Haltungen gewählt, um intramuskuläre Spannungen zu lösen und verkürzte Bereiche in die Länge zu strecken. Das Ergebnis: Du bist angenehm gefordert und wunderbar ausbalanciert.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte, Getränk

242-6022 18 x Donnerstag, 12.09. – 20.02.2025, 19.15 – 20.15 Uhr
Nürtingen, Neckarrealschule Gymnastikraum
Gebühr: 89,- €

Workouts gegen Rückenschmerzen

J. M. Jaissle

Sie sind weitverbreitet und fast jeder hat schon einmal Bekanntschaft mit ihnen gemacht: Rückenschmerzen. Kein Wunder, denn in unserem modernen Alltag sitzen wir viel zu lange und bewegen uns zu selten und zu eintönig. Dies führt bei vielen Menschen regelmäßig zu unterschiedlichen Problemen vor allem im Rücken. Auf Dauer können diese Schmerzen zum Beispiel im unteren Rücken oder im Schulter-Nackengebiet auch chronisch werden. Doch mit ausgewählten Übungen können Sie Beschwerden vorbeugen, Schmerzen lindern und Verspannungen lösen. Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen), mit jahrelanger Spezialisierung im Bereich Schmerztherapie, zeigt Ihnen effektive Übungen, um die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen, die Wirbelsäule zu stabilisieren, die Haltung zu verbessern und die Faszien zu lockern. Ob Workouts für mehr Beweglichkeit nach langem Sitzen, Bauchmuskeltraining zur Entlastung des unteren Rückens oder Nackendehnungen gegen Verspannungen – so können Häufigkeit und Intensität von Rückenbeschwerden gelindert werden. Voraussetzung: Dieser Kurs wendet sich an Personen, die sich bewegen können und wollen.

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

242-6028 4 x Donnerstag, 28.11. – 19.12.2024, 16.30 – 17.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 41,- €

Rückenfit

Elfriede Sanders

Funktionelle Gymnastik, Ausdauer, Kraft, Koordination, verschiedene Entspannungstechniken.

Mitbringen: Gymnastikmatte

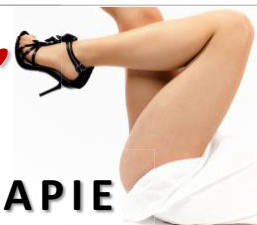
242-6029 15 x Dienstag, 10.09. – 21.01.2025, 17.30 – 18.45 Uhr
Nürtingen, Albert-Schäffle-Schule,
Albert-Schäffle-Straße 9
Gebühr: 96,50 €

242-6030 15 x Dienstag, 10.09. – 21.01.2025, 19.00 – 20.15 Uhr
Nürtingen, Philipp-Matthäus-Hahn-Schule,
Kanalstraße 29
Gebühr: 96,50 €

Krampfadern, Besenreiser?

Die innovative Lösung aus der Natur:

BLUTEGEL-THERAPIE



prevent⁴
Gesundheit · Schönheit · Wohlbefinden · Training



**Zentrum für Wirbelsäulen- und Gelenktherapie,
Prävention & medizinische Ästhetik**
Nürtinger Straße 52 • 72666 Neckartailfingen
07127 3491439 • info@prevent-hoch-vier.de

Effektiv - Natürlich - Schonend

Weitere Anwendungsgebiete:

Arthrose, Arthritis, Rückenschmerzen, Narben,
Bluthochdruck, Migräne, Tinnitus, Prostatabeschwerden, Sportverletzungen und vieles mehr.

Informationen unter www.prevent-hoch-vier.de

Schmerzfrei-Übungen nach der Liebscher & Bracht-Methode

J. M. Jaissle

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 Muskeln, die in ihrer Dehnfähigkeit eingeschränkt sind. 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 Änderung der täglichen Routinen nicht zu. Deshalb haben die Schmerzspezialisten von Liebscher & Bracht spezielle Übungen entwickelt, die den muskulär-faszialen Überspannungen entgegenwirken und sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Schmerztherapeut und Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartaiflingen) erklärt im Theorie-Teil die Hintergründe der Liebscher & Bracht-Methode und zeigt im Praxis-Teil effektive Übungen, mit denen verspannte Muskeln gelöst und Gelenkkräfte normalisiert werden, um einem Verschleiß entgegen zu wirken. Ziel der Übungen ist es, muskulär-faszial bedingte Schmerzen 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.

Mitbringen: Schreibutensilien, großes Handtuch, Matte, Faszienrolle, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

242-6031 4 x Donnerstag, 28.11. – 19.12.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 48,- €

242-6032 4 x Mittwoch, 02.10. – 23.10.2024, 15.00 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 48,- €

Hatha-Yoga

Ute Sylvia Hanisch

Hatha-Yoga ist für Menschen aller Lebensstufen eine Einladung, den Einflüssen von Stress, Überforderung und Anspannungen der heutigen Zeit entgegenzuwirken. Yoga betrachtet Gesundheit unter einem ganzheitlichen Aspekt und definiert Gesundheit als Harmonie von Körper, Atem und Geist! Yogahaltungen und Bewegungsabläufe haben das Ziel, Haltungs-, Bewegungs- und Denkmuster erkennen zu lassen, die unsere persönliche Entfaltung behindern oder uns sogar krank machen.

Mitbringen: Warme Socken, Decke, Sitzkissen

242-6034 10 x Donnerstag, 26.09. – 05.12.2024, 17.30 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 110,- €

242-6035 8 x Donnerstag, 09.01. – 27.02.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 88,- €

Kundalini Yoga – am Morgen

erfrischt und beglückt in den Tag starten

Petra Schöll

Für alle Menschen, die mitten im Leben stehen und zugleich etwas für Körper, Geist und Seele tun möchten. Der Atem wird bewusst in die in sich abgeschlossenen Übungsreihen (meist dynamische Bewegungen) integriert. Es folgt eine Entspannungsphase, auf die abschließend eine Meditation praktiziert wird. „Im Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung. Die Erfahrung geht direkt in dein Herz.“ (Yogi Bajan)

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk, Matte

242-6037 17 x Freitag, 13.09. – 28.02.2025, 07.00 – 08.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 187,- €



Christof Barth

Heilpraktiker für Psychotherapie

Körperpsychotherapie | Achtsamkeit | Traumatherapie

Plochinger Straße 14/3 (Alte Seegrasspinnerei) | 72622 Nürtingen
Fon 07022 30 60 821 | kontakt@praxis-psychotherapie-barth.de
www.praxis-psychotherapie-barth.de

Kundalini Yoga

entspannt den Tag ausklingen lassen

Petra Schöll

Dieser Kurs beinhaltet in sich abgeschlossene Übungsreihen, bestehend aus dynamischen sowie statischen Asanas (Übungen), integrierter Atemführung, einer langen, tiefen Entspannung sowie einer sich anschließenden Meditation. Ganzheitlich spürbar, für alle geeignet, beruhigend, klärend, erfrischend, belebend, stärkend, beglückend, bewusstwerdend. „Das Wichtigste im Yoga ist die Erfahrung. Die Erfahrung geht direkt in dein Herz“ (Yogi Bajan)

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk

242-6038 5 x Mittwoch, 11.09. – 23.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 55,- €

242-6039 4 x Mittwoch, 06.11. – 27.11.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 44,- €

Vinyasa Yoga – komm ins Fließen!

Andrea Medwed

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem die Asanas (Körperübungen) fließend aneinander gereiht und mit der Atmung verbunden werden. Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss ohne dass wir dabei die Ganzheitlichkeit des Yogas außer Acht lassen. Du spürst die Einheit von Atmung, Bewegung, Anspannung und Entspannung. Ein Mix aus dynamischer und statischer Ausführung trainiert die körperliche und mentale Ausdauer. Du kommst dabei vom Denken ins Spüren, nimmst deinen Körper wahr und wirst ruhiger. Keine Stunde gleicht der anderen, da jede Stunde einen bestimmten Fokus hat. Ziel des Vinyasa Yogas ist es, den ganzen Körper zu trainieren und den Atem zu stärken. Zum Abschluss gibt es in jeder Stunde eine Entspannungseinheit, die Körper und Geist zur Ruhe bringt. Aufgrund der dynamischen Ausführung des Vinyasa Yogas sollte eine Grundfitness vorhanden sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte

242-6040 8 x Montag, 14.10. – 02.12.2024, 17.30 – 18.45 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 74,50 €

242-6041 7 x Montag, 13.01. – 24.02.2025, 17.30 – 18.45 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 65,- €

Yin Yoga – lass los und komm ins Spüren!

Andrea Medwed

Yin Yoga ist eine ruhige Yogaform, in der die Asanas (Körperstellungen) meditativ und gänzlich ohne Kraft und Bewegung einige Minuten gehalten werden. Sehnen, Bänder und Faszien werden so optimal stimuliert und passiv gedehnt. Durch Yin Yoga kann Stress abgebaut sowie tiefe körperliche und seelische Entspannung und innere Ruhe erfahren und die Beweglichkeit gefördert werden. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte

242-6042 8 x Montag, 14.10. – 02.12.2024, 19.00 – 20.15 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 73,50 €

242-6043 7 x Montag, 13.01. – 24.02.2025, 19.00 – 20.15 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 64,50 €

Foto: © nakedking – stock.adobe.com



Yin Yoga meets Yoga Nidra

Andrea Medwed

NEU

Yin Yoga ist eine ruhige Yogaform, in der die Asanas (Körperstellungen) meditativ und gänzlich ohne Kraft und Bewegung einige Minuten gehalten werden. Sehnen, Bänder und Faszien werden so optimal stimuliert und passiv gedehnt. Durch Yin Yoga kann Stress abgebaut, tiefe körperliche und seelische Entspannung und innere Ruhe erfahren und die Beweglichkeit gefördert werden. Wir arbeiten hierbei mit vielen Hilfsmitteln, es geht also nicht um eine aktive Muskelarbeit, sondern um die Reduzierung der inneren Aktivität. Wir beenden jede Stunde mit einer ausgedehnten Entspannung, entweder Yoga Nidra, einer Phantasiereise oder Ähnlichem. Am Schluss kannst du gerne noch auf eine Tasse Tee bleiben, um die Übungen etwas nachwirken zu lassen. Du brauchst für diesen Kurs keine Vorkenntnisse im Yoga oder in der Meditation.

Mitbringen: warme, lockere Kleidung, Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte, evtl. kleines Kissen

242-6044 8 x Dienstag, 07.01. – 25.02.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 88,- €

Yoga sanft: mit Hatha Yoga und Lu Jong ins ganzheitliche Wohlbefinden

Claudia Groninger

Durch leicht zu praktizierende Yoga-Übungen und Wege der Achtsamkeit können wir wieder ganz bei uns selbst ankommen, Raum und Weite für Körper und Geist gewinnen sowie innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren. Dies kann uns helfen, körperliche Verspannungen zu lösen, empfundenen Stress und innere Anspannung zu reduzieren, uns selbst wieder bewusster zu regulieren und heilsamer mit den täglichen Herausforderungen umzugehen. Wir entdecken Wege des Yogas, die uns dabei unterstützen, unsere Gesundheit zu stärken, negative Emotionen zu überwinden und unsere Energie zu steigern. Wir können uns wieder aufrecht und kraftvoll erleben und spürbar mehr Konzentration und Gelassenheit für unsere täglichen Aufgaben gewinnen. Die Kursinhalte umfassen körperliche Yoga-Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Schulung der Achtsamkeit sowie Entspannung und Meditation. Die Teilnehmer:innen lernen im Laufe des Kurses Übungen des Hatha Yogas und des tibetischen Heilyogas Lu Jong zu praktizieren. Varianten der Übungen machen diese auch bei eingeschränkter Beweglichkeit erlebbar. Wünsche der Teilnehmer:innen werden – soweit ins Kurskonzept integrierbar – gerne berücksichtigt.

Mitbringen: evtl. Yogamatte, kleines Kissen oder Meditationskissen, leichte Decke, Getränk

242-6045 9 x Donnerstag, 12.09. – 21.11.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 90,- €

242-6046 9 x Donnerstag, 12.12. – 20.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 90,- €

Yoga Nidra – der „yogische Schlaf“

Andrea Medwed

Nicht ganz wach, nicht ganz weg: Als Yoga Nidra wird die Methode und zugleich der Zustand zwischen Wachsein und Schlaf beschrieben, eine Form der Meditation, die Körper und Geist auf allen Ebenen hilft zu entspannen. Dieser Zustand wird im Yoga Nidra durch Nyasa, Körperreise oder Bodyscan, Achtsamkeit, Energielenkungen und Visualisierungen erreicht. Das regelmäßige Praktizieren von Yoga Nidra hat viele positive Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit, z. B. gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, weniger Müdigkeit und mehr Energie, Lösen von körperlichen Verspannungen, mehr Gelassenheit und weniger Stimmungsschwankungen, bewussterer Umgang mit dir selbst und deinen Gefühlen sowie einen bewussteren Umgang mit anderen in deinem Umfeld. Wir stimmen uns mit Bewegungsübungen aus dem Yin Yoga ein und starten dann mit unserer Yoga Nidra-Praxis. Jeder Mensch kann Yoga Nidra üben – du brauchst keinerlei Vorkenntnisse im Yoga oder in der Meditation.

Mitbringen: warme, lockere Kleidung, Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte, evtl. kleines Kissen

242-6048 4 x Dienstag, 05.11. – 26.11.2024, 17.30 – 18.45 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 37,- €

Intuitives Bogenschießen für Erwachsene

Anja Kaufmann

Darf ich auch einfach mal wieder an mich denken und mir etwas Gutes tun? Schöpfen Sie neue Kraft für den Alltag und stärken Sie Ihr Bauchgefühl. Bogenschießen ist ein archaischer Bestandteil unserer Menschheitsgeschichte und weckt Freude, Motivation und Stolz. Intuitives Bogenschießen bedeutet Zielen ohne technische Hilfsmittel und unterstützt so Körper- und Bauchgefühl. In diesem Kurs stärken wir in einer kleinen Gruppe Körper, Geist und Seele. Durch achtsame Bewegung spüren wir den Körper und die Atmung, erleben Ruhe, Gelassenheit, sowie innere Balance und lassen Anspannungen los. In den ersten zwei Stunden lernen wir im eigenen Tempo und in entspannter Atmosphäre den Umgang mit Pfeil und Bogen. Nach einer Mittagspause mit einem kleinen Imbiss erfahren wir Achtsamkeit bei Schießübungen, aber auch Spaß bei kleinen „Wettkämpfen“. Der Kurs ist für Anfänger:innen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bögen und Pfeile sind in ausreichender Anzahl vorhanden.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, wir sind bei jedem Wetter draußen.

242-6050 Samstag, 14.09.2024, 10.00 – 15.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 55,- €

242-6051 Samstag, 19.10.2024, 10.00 – 15.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 55,- €

Zen-Meditation – Sitzen in der Stille

Marita Grimke

NEU

Zeit für mich, Zeit für Stille. Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich durch Meditation Stress reduzieren und mehr Lebensglück erfahren lässt. Eine bewährte Methode dabei ist die ZEN-Meditation. Wir starten mit einer Einführung in Zen und erarbeiten uns zunächst einen stabilen Sitz für die Meditation. Hier kann ein Meditationskissen oder ein Hocker zum Einsatz kommen, je nach eigener Beweglichkeit. An den Abenden starten wir mit einfachen Yoga-Übungen, sitzen zwei bis drei Runden in Meditation und lassen dann den Abend mit einem Austausch untereinander ausklingen. Zen ist eine gegenstandsfreie, überreligiöse Meditationsform. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, eigenes Meditationskissen oder Meditationsbänkchen wenn vorhanden

242-6052 9 x Dienstag, 15.10. – 17.12.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 90,- €

242-6053 7 x Dienstag, 14.01. – 25.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

Foto: pixabay.com



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

entspannt durch den Alltag

Tatiana Morelle

Es gibt verschiedene Wege, sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Dafür muss man sich nicht immer im Schneidersitz auf eine Yogamatte setzen. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine aktive Entspannungsmethode, die im Alltag mit wenig Zeitaufwand ganz leicht angewandt werden kann. Egal ob im Büro, in Bus und Bahn oder bequem zuhause, entdecken Sie verschiedene Elemente der Entspannung. Erlernen Sie die progressive Muskelentspannung und beugen Sie somit Verspannungen, Schlafstörungen und Unruhezuständen vor und führen Sie ein Leben mit mehr Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Gesundheit.

Mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, dünne Decke, kleines Kissen, warme Socken

242-6055 8 x Freitag, 11.10. – 06.12.2024, 18.00 – 19.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 59,- €

242-6056 8 x Freitag, 10.01. – 28.02.2025, 18.00 – 19.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 59,- €

Workshopabend Seelensport

Sophie Timm-Ziffling

NEU

Kennst du das Gefühl zu erstarren oder zu kochen vor Wut, weil du eine Person, die nicht mehr auf unserer Welt ist, so sehr vermisst? Fühlst du dich unverstanden von deinem Umfeld, weil du „immer noch“ trauerst? „Seelensport“ kann dir helfen, deinen Gefühlen Raum und Zeit zu geben, sie einzuordnen und auszudrücken. Du kannst dir durch verschiedene Übungen Zugang zu deinen Gefühlen verschaffen und deinen Körper sowie deine Seele stärken.

Damit du das Konzept und ein paar der Übungen kennenlernen kannst, biete ich einen einmaligen Workshop an. An diesen Termin geht es um das Hineinfühlen, ob Seelensport zu dir passt. Im Oktober startet dann ein Kurs mit 6 Einheiten.

Um gezielt auf deine Trauer einzugehen, liegt mir ein persönliches Vorgespräch (telefonisch oder vor Ort) am Herzen. Ich werde dich dazu kontaktieren und freue mich auf dich.

Mitbringen: sportliche Kleidung, warme Socken, dünne Decke und Yoga/Gymnastikmatte

242-6057 Freitag, 13.09.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 9,50 €

Seelensport

Sophie Timm-Ziffling

NEU

Kennst du das Gefühl zu erstarren oder zu kochen vor Wut, weil du eine Person, die nicht mehr auf unserer Welt ist, so sehr vermisst? Fühlst du dich unverstanden von deinem Umfeld, weil du „immer noch“ trauerst? Seelensport kann dir helfen, deinen Gefühlen Raum und Zeit zu geben, sie einzuordnen und auszudrücken. Du kannst dir durch verschiedene Übungen Zugang zu deinen Gefühlen verschaffen und deinen Körper sowie deine Seele stärken.

Um gezielt auf deine Trauer einzugehen, liegt mir ein persönliches Vorgespräch (telefonisch oder vor Ort) am Herzen. Ich werde dich dazu kontaktieren und freue mich auf dich.

Mitbringen: sportliche Kleidung, warme Socken, dünne Decke und Yoga/Gymnastikmatte

242-6058 6 x Freitag, 11.10. – 15.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 53,50 €

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Nina Killer

Unsere Beckenbodenmuskulatur ist das Fundament unseres Oberkörpers. Dieses Fundament wird im Alltag oft strapaziert: z. B. durch Fehlhaltung, muskuläres Ungleichgewicht des Körpers, Stress oder hohem Druck während einer Geburt. Das Resultat kann eine Beckenbodenschwäche, Schmerzen oder zu starke Spannung in diesem Bereich sein. Allerdings sind wir in der Lage, unsere Körpermitte zu jedem Zeitpunkt und in jedem Alter zu stärken und zu integrieren – nicht nur auf der Matte, sondern auch im Alltag. In diesem Kurs (geeignet für Frauen, sowie für Männer) lernen Sie den Beckenboden und seine Mitspieler im Körper zu aktivieren und zu entspannen, bekommen Tipps für alltägliche Situationen und Übungen in der für Sie passenden Intensität.

Mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, ein Getränk und eventuell warme Socken.

242-6062 8 x Montag, 16.09. – 04.11.2024, 18.00 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,50 €

242-6063 8 x Montag, 18.11. – 20.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,50 €

Training für ganzheitliche Beckengesundheit

für Männer und Frauen

Nina Killer

NEU

Zu einem rundum stabilen und gesunden Becken braucht es mehr als nur einen starken Beckenboden. Vielmehr ist der Beckenboden Teil unserer Körpermitte, die mit vielen anderen Strukturen des Körpers zusammenwirkt, von Kopf bis Fuß. In diesem fortlaufenden Kurs vereinigen wir Übungen zur Kräftigung und Entspannung für die Haltung, Atmung, Organe und Faszien – immer stabilisiert durch eine starke Mitte. Der Kurs eignet sich für Männer und Frauen, die ihren Beckenboden stärken und ins Körpergefüge integrieren wollen. Für ein kraftvolles und entspanntes Becken.

Mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, evtl. Getränk und warme Socken

242-6065 21 x Mittwoch, 18.09. – 26.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 172,50 €

Sport und Bewegung mit, während und nach Brustkrebs

Rita Ebner-Valachovic

Dieser Kurs bietet spezielle Bewegungsangebote für Frauen im präventiven Bereich (Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie) und in der Nachsorge mit dem Ziel, die operationsbedingten funktionellen Beeinträchtigungen zu verbessern, einem Lymphödem vorzubeugen und der Schonhaltung entgegenzuwirken. Moderate sportliche Betätigung richtet den Blick auch nach vorne, verringert das Rezidivrisiko, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und macht Mut für das Leben nach Brustkrebs. Die Kursleiterin arbeitet seit Jahrzehnten mit onkologischen Patient:innen im Bereich der Physiotherapie (Komplexe physikalische Entstauungstherapie) und bringt viel Erfahrung aus der Sport- und Bewegungstherapie mit (u.a. Lizenz „Sport nach Krebs“ DVGS).

Mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppersocken o.Ä.

242-6066 13 x Dienstag, 05.11. – 18.02.2025, 17.15 – 18.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 85,50 €

Kreistänze für Frauen

Freude an Bewegung und Begegnung

Christa Romer

Wir tanzen durch den Herbst in den Winter hinein. Schwerpunkt sind Tänze aus dem Balkan sowie im zweiten Teil des Abends ruhige Tänze zu klassischer und sakraler Musik. Gelegentlich singen wir auch einfache Lieder und tanzen dazu. Im ersten Teil des Abends steht die Freude an Musik und Bewegung im Vordergrund; im zweiten Teil der Übergang in die Entspannung in Verbindung mit der Ruhe der Nacht.

Mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

242-6100 Dienstag, 24.09.2024, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 15.10.2024, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 12.11.2024, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 10.12.2024, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 14.01.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 11.02.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Versöhnungskirche, Breiter Weg 26
Gebühr: 48,- €

ZUMBA® Fitness

Elisete Pedrollo

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba verbindet Training, Choreographie und fetzige Rhythmen zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Muskeln werden gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten gefördert. Lassen Sie sich zu einem „Workout“ für den ganzen Körper hinreißen, Sie selbst bestimmen die Intensität und Ausführung der Bewegungen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Mitbringen: bequeme Kleidung (Sportbekleidung), Handtuch, Getränk

- | | |
|-----------------|--|
| 242-6101 | 15 x Dienstag, 17.09. – 28.01.2025, 19.30 – 20.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 124,50 € |
| 242-6102 | 15 x Donnerstag, 19.09. – 30.01.2025, 19.30 – 20.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 124,50 € |
| 242-6103 | 15 x Freitag, 20.09. – 31.01.2025, 17.30 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 124,50 € |

Ballett – Modern Dance – Jazz Dance für Erwachsene

für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Jutta Scholz

Viele Stilrichtungen basieren auf der Grundbasis des klassischen Tanzes. Das klassische Ballett bietet eine optimale Körperschulung. Aufrechte Körperhaltung und Körperspannung sind im Ballett unbedingt erforderlich. Es steckt hinter dieser Ausdrucksform viel Disziplin und Übung. Unterrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klassischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz. Im weiteren Verlauf erlernen die Teilnehmer:innen ihre tiefliegende Muskulatur anzusteuern.

Mitbringen: ABS-Socken

- | | |
|-----------------|---|
| 242-6107 | 19 x Donnerstag, 12.09. – 27.02.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 231,50 € |
|-----------------|---|

Männersache Prostata: Alles über Prävention und Behandlung

J. M. Jaissle

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Auch eine Vergrößerung allein kann schon Probleme bereiten. Für die meisten Erkrankungen – so auch für Prostata-Erkrankungen – werden die Grundlagen bereits in jungen und mittleren Jahren gelegt. Das betrifft etwa das Rauchen oder Übergewicht. Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) informiert über Aufbau, Funktion und Erkrankungen der Prostata. Er verrät, wie Sie mit einfachen Maßnahmen die Prostata schon in jungen Jahren auf Dauer gesund erhalten können. Sie erhalten nützliche Tipps, welche Ernährung und Bewegung Einfluss auf Ihre Prostata-Gesundheit haben. Und Sie erfahren, wie Sie Probleme frühzeitig erkennen und bereits bestehende Beschwerden wieder in den Griff bekommen können. Denn eines sollte Mann wissen: Die Prostata ist die Potenz-Zentrale. Schon allein deshalb verdient sie ganz besondere Beachtung. Es ist also höchste Zeit, über die Prostata zu sprechen! Dieser Vortrag richtet sich an Männer jeglichen Alters, ebenso an interessierte Frauen – weil vorbeugen besser ist als heilen!

Mitbringen: Schreibutensilien

242-6200 Donnerstag, 23.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Arthrose – der Gelenkersatz kann warten!

J. M. Jaissle

Millionen von Menschen leiden an Arthrose. Tendenz steigend! Arthrose in den Fingern erschwert das Greifen. Knie- und Hüftarthrose machen sich typischerweise durch Schmerzen beim Anlaufen bemerkbar – später auch unabhängig von einer Belastung. Betroffene Gelenke lassen sich immer schlechter bewegen. Es ist ein Irrglaube, dass man Schmerzen nur durch Medikamente oder durch eine OP stoppen kann. Oft haben es Betroffene selbst in der Hand, schmerzfrei mit Arthrose zu leben. In aller Regel schmerzt nicht der arthrotisch veränderte Knochen, sondern der Halteapparat aus Sehnen, Bändern und Faszien rund um das Gelenk. Schmerztherapeut und Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) erklärt, was man unter Arthrose versteht, wie sie diagnostiziert wird und was die Symptome und Ursachen dafür sind. Sie erfahren, wie Sie vorbeugen, zur Linderung der Beschwerden beitragen und das Fortschreiten verlangsamen können. Dabei spielen speziell entwickelte Übungen, gezielte Ernährung und kleine Änderungen alltäglicher Gewohnheiten eine große Rolle. Es werden konservative und alternative Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt. Zudem erhalten Sie Tipps zur Selbstbehandlung und für mehr Lebensqualität.

Mitbringen: Schreibutensilien

242-6201 Donnerstag, 07.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Alzheimer keine Chance geben

die Anti-Alzheimer-Formel nach Dr. med. Michael Nehls

J. M. Jaissle

Alzheimer ist kein unausweichliches Schicksal. Zahlreiche neue Studien belegen, dass sich durch die richtige Lebensweise und eine maßgeschneiderte hirngesunde Ernährung das Alzheimer-Risiko um 30 – 50 % senken lässt. Auch der Arzt und Molekulargenetiker Dr. med. Michael Nehls entlarvt die Alzheimer-Demenz als Mangelkrankung, die durch unsere heutige Lebensweise verursacht wird. Ursachen für Alzheimer sind zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und fehlende soziale Kontakte, kurz: unser heutiger Lebensstil. Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) klärt über die Ursachen dieser Zivilisationskrankheit auf und präsentiert Nehls systematischen Ansatz, mit dem man sich nicht nur effektiv schützen, sondern die Krankheit auch in einem frühen Stadium mildern oder sogar besiegen kann. Ein Vortrag voller konkreter und hilfreicher Tipps und Ratschläge. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit – schon jetzt!

Mitbringen: Schreibutensilien

242-6202 Donnerstag, 10.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Der Darm – die Schaltzentrale für Leib und Seele

J. M. Jaissle

Forschungsergebnisse der letzten Jahre haben bewiesen, dass die Wichtigkeit der Darmflora lange unterschätzt wurde. Heute ist klar, dass sie in vielerlei Hinsicht ein Schlüsselfaktor für unsere Gesundheit ist. Der Darm und die Darmbakterien sind Teil des größten Immunorgans unseres Körpers. Es ist möglich, die Darmflora gezielt so zu steuern, dass wir Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Stimmung und sogar auf unser Gewicht nehmen können. Stress, ungesunde Ernährung und Medikamente wie Antibiotika können den Darm jedoch daran hindern, die für unseren Organismus so wichtigen Aufgaben auszuführen. Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) zeigt in diesem Vortrag wirksame Maßnahmen für eine optimale Darmgesundheit, die uns zum einen gesund hält, zum anderen auch beim Gewichtsmanagement positiv unterstützt. Dabei wird die wichtige Rolle der Darmbakterien erklärt und wie Sie selbst die Darmflora positiv beeinflussen können. Sie haben es in der Hand!

Mitbringen: Schreibutensilien.

242-6203 Donnerstag, 26.09.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Diagnose Bluthochdruck

Antworten zu Ursachen, Behandlung und Vorbeugung

J. M. Jaissle

Ein hoher Blutdruck gilt als Risikofaktor für viele verschiedene Erkrankungen. Er kann zum Beispiel zu Schäden an den Nieren, Augen oder Gefäßen führen. Viele der Betroffenen wissen jedoch gar nicht, dass sie einen zu hohen Blutdruck haben, da er allein keine Beschwerden verursacht. In diesem Vortrag erfahren Sie von Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) wissenswerte Fakten zum Thema Bluthochdruck. Welche Blutdruckwerte sind ideal? Wie wird der Blutdruck richtig gemessen? Welche Risikofaktoren wirken begünstigend? Welche naturheilkundlichen Therapieformen und Methoden neben der schulmedizinischen Behandlung gibt es, um den Blutdruck nachhaltig zu senken? Sie erhalten interessante und wertvolle Vorschläge und Tipps aus dem reichlichen Erfahrungsschatz der Naturheilkunde.

Mitbringen: Schreibutensilien.

242-6204 Donnerstag, 13.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Darmerkrankungen? Natürlich behandeln!

J. M. Jaissle

Unser Darm leistet täglich Schwerstarbeit. Er verdaut bis zu zwei Kilo Nahrung am Tag und muss dabei noch Krankheitserreger und Giftstoffe unschädlich machen, die in unseren Körper gelangen. Ungesunde Ernährung, Stress, Medikamente und zu wenig Bewegung machen ihm zusätzlich zu schaffen. Verdauungsstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen können die Folge sein. Bei den meisten von uns verschwinden sie einfach wieder, während andere ihr Leben lang damit zu kämpfen haben. Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, das Reizdarmsyndrom oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten verursachen eine Vielfalt von Beschwerden, die nicht nur auf unsere Verdauung wirken. Das reicht von Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen über Mangelerscheinungen bis zu einem geschwächten Immunsystem. Manche Darmerkrankungen sind entzündlicher Natur oder erblich bedingt, zuweilen findet sich aber auch keine Ursache. Eines aber haben alle Darmerkrankungen gemeinsam: Sie können die Lebensqualität erheblich einschränken. Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) vermittelt aktuelles Wissen rund um das Thema Darm und Darmflora. Hierzu gehören Informationen zur Funktionsweise unseres Verdauungssystems, durchfallassoziierte Erkrankungsbilder sowie natürliche Therapieansätze zur Behandlung von Darmerkrankungen.

Mitbringen: Schreibutensilien

242-6205 Donnerstag, 06.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Allergieauslöser Heuschnupfen: Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

Vortrag

Bettina Roth

NEU

Er kommt immer früher, er dauert immer länger und er befällt und betrifft eine wachsende Anzahl von Menschen: Der lästige Allergieauslöser Heuschnupfen. Erfahren Sie an diesem Abend, was genau dabei im Körper abläuft, welche Ursachen hinter dem Heuschnupfen stecken und wie Sie selbst dagegen vorgehen können. Lernen Sie Alternativen zu den klassischen Heuschnupfmitteln kennen und informieren Sie sich, wie Sie mit alternativen Behandlungsmethoden gegen den Heuschnupfen angehen können.

242-6208 Freitag, 08.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €



Foto: ©Pexels Mojca J – pexels.com

Gesundheit ist blockadefrei

ein Vortrag über die Reaktivierung der Selbstheilungskräfte mit dem Cell-Re-Active Training

Christine Lichtl-Mayer

NEU

Wie wäre Ihr Wohlbefinden, wenn Ihr „körpereigenes Reparatursystem“ wieder optimal arbeiten würde und so in der Lage wäre, selbst chronische Störungen zu beheben? Je besser Zellen miteinander arbeiten, umso stabiler ist die Gesundheit und umso leistungsfähiger ist unser Körper. Das Cell-Re-Active-Training baut auf physikalischen Gesetzmäßigkeiten auf. Es handelt sich um eine natürliche und innovative Methode, die in 3 Schritten über Nervensystem, Meridiansystem und Organsystem ursächlich, ganzheitlich und vor allem nachhaltig, sowohl bei körperlichen Beschwerden (wie beispielsweise Rücken- und Gelenkproblemen, Sportverletzungen oder Stoffwechselstörungen) als auch psychischen Beschwerden (beispielsweise Erschöpfungszuständen und Konzentrationsschwierigkeiten) angewendet wird. Das Zelltraining reaktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem.

Mitbringen: Schreibzeug

242-6210 Freitag, 18.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Hochsensibilität im Erwachsenenalter

Hilfe für ein besseres Verständnis und einen guten Umgang damit finden

Günter Weis

Das Seminar richtet sich an Betroffene und Interessierte mit praktischen Übungen aus dem Yoga. Nach Schätzungen haben heute bis zu 20 Prozent der Bevölkerung mit diesem Phänomen zu tun: Geräusche, Lichtreize und auch emotionale Stimmungen in der Umgebung werden sehr schnell zu viel. Auf der anderen Seite kann durch die feinere Sinneswahrnehmung eine vertiefte Beziehung zum Gegenüber erlebt werden. Ein Anliegen des Seminars ist es, diese Erscheinung nicht als Krankheit oder Schwäche zu verstehen, sondern als persönliche Eigenschaft und sogar als Potential – aus einer ganzheitlichen Sicht der Medizin und des Yogas. Mit einfachen Übungen, wichtigen Hintergründen, Anregungen für den Alltag und Raum für Austausch. Ich freue mich auf ein gemeinsames Arbeiten mit Ihnen.

Mitbringen: bequeme Kleidung

242-6211 Samstag, 16.11.2024, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 20,- €

Sind Sie noch gestresst – oder klopfen Sie schon?

effektives Stressmanagement mit der Meridian-Klopftherapie

Susanne Bosch

NEU

Ob „ganz normaler“ Alltagsstress oder Dauerbelastungen, die Körper, Geist und Seele in Ungleichgewicht bringen, mit der Meridian-Klopftherapie können Sie eine sehr effektive Stressreduktionstechnik erlernen, die Sie hilfreich unterstützt. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte, stellt sich ein Harmonisierungseffekt im Organsystem ein, welcher zu einer Stressregulierung führt. Lernen Sie diese wertvolle und effektive Technik kennen und klopfen Sie direkt mit!

242-6215 Donnerstag, 24.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Übungsabend Bio-Touch – für geübte und neue Anwender:innen

Michaela Haupt

NEU

Bio-Touch ist eine leicht zu erlernende alternative Behandlungsmethode, die jeder überall anwenden kann und sich keiner besonderen Philosophie bedient. Sie brauchen nur die ersten zwei Finger beider Hände. Mit diesen berühren Sie „hauchzart“ vorgegebene Punkte am Körper, ganz nach dem Motto „einfach nur berühren“. Gerade bei Kindern kommt die leichte Berührung gut an. Diese Technik können Sie zum Beispiel gut bei Erkältungen, Bauch- und Kopfschmerzen oder Ängsten anwenden. Ein praktisch orientierter Abend um die Bio-Touch-Methode zu erlernen bzw. wieder auffrischen.

242-6216 Mittwoch, 15.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Hilfe mein Kind/Teenager is(s)t jetzt vegan – was nun?! Onlinevortrag

Andreas Wolf

Vegane Kinder/Teenager – und jetzt? Der Start in eine vegane Ernährung ist nicht immer so einfach wie gedacht. Ein ausgewogener Speiseplan ist eine ganz neue Herausforderung, und betrifft auch den täglichen Einkauf. In diesem Vortrag wird Schritt-für-Schritt erklärt, wie man einen Umstieg erfolgreich umsetzen kann und worauf geachtet werden muss, um alle kritischen Nährstoffe abzudecken.

242-6231-O Freitag, 18.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebühr: 9,50 €

Foto: ©Liddy Hansdottir – stock.adobe.com



Raus aus der Zuckerfalle

Andreas Wolf

Mit Zucker werden viele negative Auswirkungen auf den Körper verbunden. Häufig heißt es „Zucker macht krank“ – aber ist das wirklich so? In diesem Vortrag soll gesamtheitlich auf das Thema Zucker eingegangen werden. Dabei werden die unterschiedlichen Zuckerarten erklärt und welche Auswirkungen Zucker auf den Organismus hat. Doch wie kann versteckter Zucker in Lebensmitteln erkannt werden? Was für Alternativen für Zucker gibt es und wie sinnvoll sind diese? Abgerundet wird der Vortrag durch Tipps für die Praxis, wie man den persönlichen Zuckerkonsum reduzieren kann.

242-6232 Donnerstag, 30.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Heilpflanzenspaziergang rund um Beuren

„Herbst“

Rainer Teschner

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

Mitbringen: Schreibutensilien

242-6245 Sonntag, 15.09.2024, 10.00 – 12.30 Uhr
Beuren, In den Herbstwiesen, Treffpunkt Freilichtmuseum Parkplatz
Gebühr: 12,- €



Waldbaden – entspanntes Erleben

eintauchen, abtauchen und entschleunigen bei einem entspannten Gang durch den Wald

Rainer Teschner

Mit allen Sinnen den Wald genießen: Sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken. Beim Spaziergehen erfahren Sie nebenbei Wissenswertes und Nützliches über den Wald und seine positiven Wirkungen auf unser Wohlbefinden (Immunsystemstimulation, Entschleunigen und vieles mehr). Erleben Sie unsere Natur auf eine neue, faszinierende Art. Natürlich ziehen wir auch die Schuhe aus und spüren den Wald hautnah. Nur mit Anmeldung. Treffpunkt: Parkplatz Tiefenbachtal, von Nürtingen kommend links, der vorletzte Richtung Beuren. Dahinter befindet sich ein landwirtschaftliches Anwesen (Sonnenhof).

Mitbringen: Sitzunterlage, Tuch um die Augen zu verbinden

242-6246 Sonntag, 22.09.2024, 09.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz im Tiefenbachtal
Gebühr: 12,- €

Räuchern mit Harzen und Kräutern

Rainer Teschner

In der vorweihnachtlichen Hektik kann man mit dem uralten Ritual des Räucherns mit Harzen und Kräutern zurück zu Ruhe, Einkehr und Besinnung finden. In diesem Vortrag werden Kräuter und Harze vorgestellt, die sich zum Räuchern von Räumen sehr gut eignen.

242-6247 Freitag, 13.12.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €



7 | Kreativ

7.0 Kreative Angebote
7.1 Nähen und Mode

S. 123
S. 131

Herbstkranz binden

Claudia Baumgardt

Ein ganz besonderes Flair bietet die Streuobstwiese im Herbst. Reife Früchte, herabfallendes Laub, eventuell sogar eine neblige Stimmung. Wir werden in diesem unübertroffenen, schönen Umfeld in den alten Weinbergen von Frickenhausen einen Herbstkranz binden. Wand-, Tür- oder Tischkranz – ganz nach Ihrem Geschmack. Material gibt es vor Ort und kann hier und da auch noch frisch geschnitten werden. Sie dürfen aber auch gerne mitbringen, was immer Sie für geeignet halten. Wir werden draußen arbeiten, bitte entsprechend anziehen. Treffpunkt ist an der Kelter in Frickenhausen. (An der Hauptstraße, nach der Ortsmitte Richtung Linsenhofen auf der linken Seite. Schönes altes Backsteingebäude) Parkplatz auf der Rückseite des Gebäudes. Von dort laufen wir gemeinsam zur Streuobstwiese, wo der Kurs stattfindet.

Mitbringen: warme Kleidung, Rebschere (wenn vorhanden). 10,- € bis 20,- € Materialkosten je nach Verbrauch werden im Kurs eingesammelt.

242-7001 Samstag, 12.10.2024, 14.00 – 16.30 Uhr
extern
Gebühr: 24,- €

Foto: © monika1607 – pixabay.com



Adventskranz binden

Claudia Baumgardt

Traditionell beginnt der Advent mit dem Anzünden der ersten Kerze am Adventskranz. Wenn dieser obendrein selbst gebunden und gestaltet wurde, bringt er noch mehr Freude in die gute Stube. Unterschiedliches Material ist denkbar und macht jeden Kranz zum Unikat. Lassen Sie Ihrer Adventsstimmung freien Lauf, genießen Sie den Duft von Wacholder-, Lebensbaum- oder Tannenzweigen beim Binden und freuen Sie sich über Ihren ganz eigenen Adventskranz als Ergebnis. Es steht sehr vielfältiges Material zur Verfügung, auch Kerzen und Dekor. Ebenso dürfen Sie aber gerne alles, was Ihnen gefällt, mitbringen. Wir werden draußen arbeiten und genießen den Blick in die Landschaft der Schwäbischen Alb. Bitte warm anziehen! Der Kurs findet in der Uhlandstr. 20, 72587 Römerstein-Donstetten statt.

Mitbringen: 15,- € bis 30,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7002 Donnerstag, 28.11.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
Römerstein-Donstetten, Claudia Baumgardt
Gebühr: 24,- €

Wollig weihnachtlicher Türkranz oder Adventskranz aus Schafwolle

Andrea Baumann

Nachhaltig und wunderschön aus Schafwolle: Sie gestalten einen adventlichen Türkranz oder einen Adventskranz, der keine Nadeln verliert und auch nächstes Jahr noch schön aussieht. Wir umwickeln einen Styroporkranz mit ungesponnener Schafwolle und dekorieren diesen. Gerne können Sie auch vorhandenes Dekorationsmaterial mitbringen.

Mitbringen: Heißklebepistole, Seidenschneider (wenn vorhanden).
Ca. 15,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7005 Montag, 18.11.2024, 19.00 – 22.00 Uhr
Schafspelz Unterensingen, Flügelstraße 27
Gebühr: 16,50 €

Workshop Jahrescollage – Gestalte dir dein wundervolles Jahr 2025

Anja Kaufmann

NEU

Bewusst ins Jahr 2025 starten mit Meditation und dem Erschaffen deiner Jahrescollage. Je öfter und bewusster du dir Zeit für dich und deine Träume und Wünsche nimmst, desto besser kann es dir gelingen, genau das Leben zu erschaffen, was du dir wirklich wünschst! Du kommst aus der Reaktion hin zur bewussten Aktion und wirst feststellen, dass dein Leben sich gemeinsam mit dir immer mehr zum Guten wandelt. Die Arbeit mit der Jahrescollage (Visionboard) ist eine sehr wirksame Technik zur Manifestation. Nach einer Meditation werden wir mit Schere, Kleber und vielen Zeitschriften kreativ und du gestaltest dir dein Visionboard (Format ca. DIN A2). Dabei bist du getragen von der hohen Energie der Gruppe. Zum Abschluss gibt es praktische Tipps zur weiteren Manifestation deiner Collage. Besonders gut geeignet, wenn du die Rauhnächte begangen hast (keine Voraussetzung).

Mitbringen: Zeitschriften, Kalenderblätter, Schere, Klebstoff, Leinwand oder stabiles Papier in ca. DIN A2.

242-7009 Donnerstag, 09.01.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 15,- €

Mandalasteine gestalten für Anfänger:innen

Anja Kaufmann

Mit leuchtenden Acrylfarben gestalten wir Natursteine mit Mandalamustern. Mandalas sind um einen Mittelpunkt zentrierte Kreismuster, die uns in Kontakt mit unserem Inneren bringen und zu innerer Ruhe führen. Wir malen in der „Dot Painting Technik“, der Punktmalerei der australischen Ureinwohner, die durch ihre uralte Tradition eine besondere Magie hat. Wir erleben dabei die meditative Wirkung dieser Technik und wie Punkt für Punkt durch unser kreatives Tun gemeinsam mit dem Stein etwas Neues entsteht. Abgerundet wird das gemeinsame Gestalten mit einer Achtsamkeitsübung und Texten über Steine. Gerne können Sie selbst ein bis zwei Steine mitbringen, die Ihnen etwas bedeuten und die Sie gestalten möchten. Geeignet sind für den Beginn Kieselsteine mit einer glatteren Oberfläche und einem Durchmesser von ca. 8 – 10 cm. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Kieselstein (wer möchte). 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7010 Freitag, 15.11.2024, 18.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 19,50 €

242-7011 Freitag, 24.01.2025, 18.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 19,50 €

Natursteine gestalten in Dot Painting Technik (Fortgeschrittene)

Anja Kaufmann

In diesem Workshop gestalten wir Natursteine mit anspruchsvolleren Mandalamustern und ergänzenden Elementen wie z. B. Swipes. Außerdem ist es auch möglich, Motive in freier Dot-Painting-Gestaltung zu kreieren wie z. B. Tiere, Engel, Herzen, Symbole. Wir erleben im Gestalten die meditative Wirkung dieser Technik und wie durch unser kreatives Tun gemeinsam mit dem Stein etwas Neues entsteht. Abgerundet wird das gemeinsame Gestalten mit einer Achtsamkeitsübung und Gedanken zur Tradition der australischen Aborigines. Gerne können Sie selbst ein bis zwei Steine mitbringen, die Ihnen etwas bedeuten und die Sie gerne gestalten möchten. Voraussetzung: Besuch des Workshops Mandalasteine für Anfänger:innen oder anderweitige Erfahrung in der Dot Painting Technik.

Mitbringen: Kieselstein (wer möchte). 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7012 Samstag, 23.11.2024, 10.00 – 14.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 25,- €

242-7013 Samstag, 22.02.2025, 10.00 – 14.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 25,- €

Freies Acrylmalen

David Tech

NEU

Im Acrylmalkurs „Freies Acrylmalen“ geht es in erster Linie darum, Spaß zu haben und mit Unterstützung des Künstlers ein persönliches Kunstwerk zu kreieren. Das Motiv kann frei gewählt werden. Bei Fragen z. B. zum Kursablauf oder zu den Materialien, bitte direkt beim Kursleiter per E-Mail melden unter hallo@davidtech.de

Mitbringen: 1 Keilrahmen (30 x 40 cm), 3 hochwertige Flachpinsel in verschiedenen Stärken, Acrylfarben-Set, 2 Pappteller oder eine Malpalette, ein Wasserbecher, eventuell eine Tischstaffelei (ist nicht unbedingt notwendig), eine Malschürze oder alte Kleidung.

242-7015 Sonntag, 20.10.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 36,- €

Ihr Fachgeschäft für:

- Markenhandstrickgarne
- Tischwäsche und Damaste nach Maß
- Stickstoffe und Stickgarne



**Wolle &
Handarbeiten
Rumpff**

Inh. Gabriele Rumpff-Kotas

Lampertstraße 7
72622 Nürtingen
Tel. (0 70 22) 3 97 52

Intuitives Malen zum Element Erde – Kreativzeit jenseits von richtig und falsch

Anja Kaufmann

„Ich kann doch gar nicht malen!“ Kennen Sie diesen Satz von sich selbst? Dann lade ich Sie herzlich zu einem kreativen Abend mit intuitivem Malen völlig ohne Anforderungen und Ansprüche ein. Stattdessen schenken Sie sich Zeit und Raum für Ruhe, Achtsamkeit und Ihren ganz persönlichen Ausdruck mit Farben. Das Element Erde steht für Sicherheit, Urvertrauen und Fruchtbarkeit. Diesen Qualitäten wollen wir an diesem Abend durch eine Meditation und der Beschäftigung mit Farben nachspüren. Keine Voraussetzungen notwendig!

Mitbringen: Kalenderbilder, Fotos, Postkarten, Sprüche zum Thema Erde. 4,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7017 Mittwoch, 25.09.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 12,50 €

Intuitives Malen zum Element Luft – Kreativzeit jenseits von richtig und falsch

Anja Kaufmann

„Ich kann doch gar nicht malen!“ Kennen Sie diesen Satz von sich selbst? Dann lade ich Sie herzlich zu einem kreativen Abend mit intuitivem Malen völlig ohne Anforderungen und Ansprüche ein. Stattdessen schenken Sie sich Zeit und Raum für Ruhe, Achtsamkeit und Ihren ganz persönlichen Ausdruck mit Farben. Das Element Luft steht für Veränderung, Bewegung und Leichtigkeit. Diesen Qualitäten wollen wir an diesem Abend durch eine Meditation und der Beschäftigung mit Farben nachspüren. Keine Voraussetzungen notwendig!
Mitbringen: Kalenderbilder, Fotos, Postkarten, Sprüche zum Thema Luft. 4,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7018 Mittwoch, 23.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 12,50 €



Intuitives Malen zum Element Feuer – Kreativzeit jenseits von richtig und falsch

Anja Kaufmann

„Ich kann doch gar nicht malen!“ Kennen Sie diesen Satz von sich selbst? Dann lade ich Sie herzlich zu einem kreativen Abend mit intuitivem Malen völlig ohne Anforderungen und Ansprüche ein. Stattdessen schenken Sie sich Zeit und Raum für Ruhe, Achtsamkeit und Ihren ganz persönlichen Ausdruck mit Farben. Das Element Feuer steht für Urkraft, Energie und Leidenschaft. Diesen Qualitäten wollen wir an diesem Abend durch eine Meditation und der Beschäftigung mit Farben nachspüren. Keine Voraussetzungen notwendig!

Mitbringen: Kalenderbilder, Fotos, Postkarten, Sprüche zum Thema Feuer. 4,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7019 Mittwoch, 04.12.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 12,50 €

Stricktreff

Silvia Ungaro

Sie machen gerne Handarbeiten und haben keine Lust dies alleine zu Hause zu machen? Kommen Sie zu uns! Wir treffen uns 14-tägig mittwochs von 19.00 Uhr – 21.00 Uhr in einer gemütlichen Runde zum Stricken, Häkeln, Sticken und Plaudern. Jede:r bringt nach Lust und Laune seine Handarbeit mit. Schauen Sie einfach vorbei, ohne Anmeldung und Kursgebühren. Ansprechpartnerin: Silvia Ungaro, Tel. 07025/4640

242-7020 Mittwoch, 18.09.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 02.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 16.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 13.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 27.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 11.12.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 08.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 22.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 05.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 19.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Baumanhänger aus Makramee

Julia Schwarz und Victoria Kögler

NEU

Hast du Lust dieses Jahr deinen eigenen Baumschmuck aus Makramee zu knüpfen? Gemeinsam kreieren wir verschiedene Anhänger für den Weihnachtsbaum. Für dich und dein Zuhause oder zum Verschenken. Wähle aus verschiedenen Makrameefarben und nachhaltigen Materialien. Wir freuen uns sehr darauf mit dir kreativ zu sein!

Mitbringen: Scharfe Schere. 9,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7022 Freitag, 08.11.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 40,- €

Türkranz aus Makramee und Trockenblumen

Julia Schwarz und Victoria Kögler

NEU

Du freust dich genauso auf den Frühling wie wir? Dann gestalte mit uns deinen eigenen Türkranz aus nachhaltigen Materialien. Wähle aus verschiedenen Techniken und entscheide selbst, wie dein Türkranz am Ende aussieht. Wir freuen uns sehr darauf mit dir kreativ zu sein!

Mitbringen: Scharfe Schere. 9,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7023 Freitag, 21.02.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 40,- €

Mosaikkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Sabine Schüle

Wer Spaß und Freude an der Mosaikkunst hat, gerne Neues ausprobiert und experimentiert, ist hier genau richtig. Sie erhalten wertvolle Tipps und spezifische Unterstützung bei der Erstellung und Gestaltung Ihres individuellen Mosaikwerks. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Gerne können das zerbrochene Lieblingsgeschirr, Fundstücke oder eigene Objekte zum Bekleben mitgebracht werden. Arbeits- und Schneidegeräte werden zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: Materialkosten nach Verbrauch

242-7028 Freitag, 13.09.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,- €

242-7029 Freitag, 25.10.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,- €

242-7030 Freitag, 15.11.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,- €

242-7031 Freitag, 17.01.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,- €

Individuellen Silber-Schmuckanhänger selbst schmieden

(in Kooperation mit der fba Köngen)

Jasmin Weis

NEU

In diesem Kurs wird ein eigener Anhänger aus Silber kreiert und in die Welt des Silberschmiedens eingetaucht. Mit einem Stanzer und dem Hammer wird zunächst ein Kreis in der gewünschten Größe hergestellt oder in eine andere Form gebracht. Mit Stempel, Feilen und Hammer etc. können Sie den Anhänger nach eigenen Vorstellungen verzieren, formen und beschriften. Der eigenen Kreativität sind dabei fast keine Grenzen gesetzt. Wir arbeiten mit traditionellen nepalesischen Techniken und Werkzeugen. Am Ende zeige ich Ihnen, wie das Schmuckstück mithilfe einer einfachen Makramee-Technik größenverstellbar als Kette oder Armband getragen werden kann.

Mitbringen: festes Schuhwerk, Getränk, Kleidung, die schmutzig werden darf, bitte Haare zusammenbinden. Hinweis: Maniküre könnte Schaden nehmen.

242-7035 Mittwoch, 27.11.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,- €

Eigenen Silberring designen und herstellen

in Kooperation mit der fba Köngen

Jasmin Weis

NEU

In diesem Kurs kann jede:r einen eignen Ring designen und selbst schmieden. Der eigenen Fantasie und Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt. Erst wird eine Skizze vom Schmuckstück erstellt und dann der Ring mit traditionell nepalesischen Techniken und Werkzeugen aus einem Silberblech oder Draht geformt. Mit verschiedenen Hammer-techniken, Stempeln, Feilen, Sägen etc. können Sie Ihren Ring nach Ihren eigenen Vorstellungen bearbeiten und formen. Wer möchte, darf seinen Ring selbst zusammenlöten und polieren. Je nach Design kann dieser dann größenverstellbar bleiben.

Mitbringen: eigene Design-Ideen, festes Schuhwerk, Haargummi bei langen Haaren. 10,- bis 20,- € Materialkosten je nach Silberverbrauch werden im Kurs eingesammelt.

242-7036 Sonntag, 09.02.2025, 14.00 – 17.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen, Obere Neue
Straße 30
Gebühr: 55,- €

Seifen selber herstellen

Iris Gassmann

Wunderbar duftende vegane Seifen ohne Palmfett selber in der Küche herstellen, das ist das Ziel dieses Kurses. Unter fachkundiger Anleitung werden drei bis vier Seifenstücke im Kaltrührverfahren hergestellt. Eine gute und umweltfreundliche Alternative zu Duschgel oder Flüssigseife. Beduftet werden die Seifen mit ätherischen Ölen. Hier ist eine schöne Auswahl vorhanden.

Mitbringen: Eine leere „Pringles-Chipsdose“, Schürze oder alte Kleidung, Pürierstab, großes Handtuch oder Wolldecke. 10,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

242-7038 Freitag, 11.10.2024, 17.00 – 18.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

242-7039 Freitag, 31.01.2025, 17.00 – 18.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

Endlich wieder nähen!

Marina Fröhlich

Endlich wieder nähen! Wir nähen unsere Lieblingsstücke.

Mitbringen: Schreibzeug, Nähzeug, Schere, Stoff für Nähprojekte (ge-
waschen), eventuell Schnitt und Nähmaschine

242-7100 Mittwoch, 25.09.2024, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 09.10.2024, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 23.10.2024, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 06.11.2024, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 20.11.2024, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 04.12.2024, 19.30 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 54,- €

Foto: © Smart Future – stock.adobe.com



Nähen

Lydia Feith

Aktuell – chic – preiswert! Beim selber Nähen haben Sie die Möglichkeit, Stoff und Schnitt nach eigenen Wünschen zu kombinieren. Durch die Auswahl und den Kauf günstiger Stoffe können Sie sich und Ihre Familie preiswert und individuell kleiden. Bei schneidertechnischen Schwierigkeiten wie Zuschneiden, Abändern, Abstecken ... bekommen Sie Hilfe und Anleitung einer Fachkraft. Auch wenn Sie noch nie genäht haben, werden Sie im Nähkurs mit viel Spaß und Kreativität mit den ersten Stichen vertraut gemacht.

Mitbringen: Nähmaschine, Overlock, Nähzeug, Schere, evtl. Schnitte,
Stoff, Lineal, Schreibzeug.

242-7101 6 x Dienstag, 17.09. – 05.11.2024, 08.30 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 56,- €

242-7102 6 x Dienstag, 21.01. – 25.02.2025, 08.30 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 56,- €



Mit mehr Geld und weniger Stress ins Familienleben!
Wir machen deine Anträge fertig.

**BUTZELE
BERATUNG**
ELTERN GELD | ELTERN ZEIT



info@butzele-beratung.de
www.butzele-beratung.de



klimaneutral
gedruckt

www.klima-druck.de
ID-Nr. 22117896

bvdm.

Haus der Familie
Mühlstraße 11
72622 Nürtingen
Telefon (07022) 3 99 93
E-Mail: info@hdf-nuertingen.de
www.hdf-nuertingen.de

Bankverbindung
Kreissparkasse Esslingen
IBAN DE 62 6115 0020 0048 1244 05
BIC ESSLDE66 XXX



Logopädie

Tel. 07022 213 700

reden . sprechen . verstehen

www.logopaedie-nuertingen.de

Kieferorthopädie im GANT

Fachpraxis Dr. Olaf Buchholz

Steinenbergstr. 10
72622 Nürtingen

Telefon: 07022 3 50 25
info@kfo-dr-buchholz.de
www.kfo-dr-buchholz.de

Termine nach Vereinbarung.



Für aktuelle Informationen
folgen Sie uns auf Facebook
und Instagram: