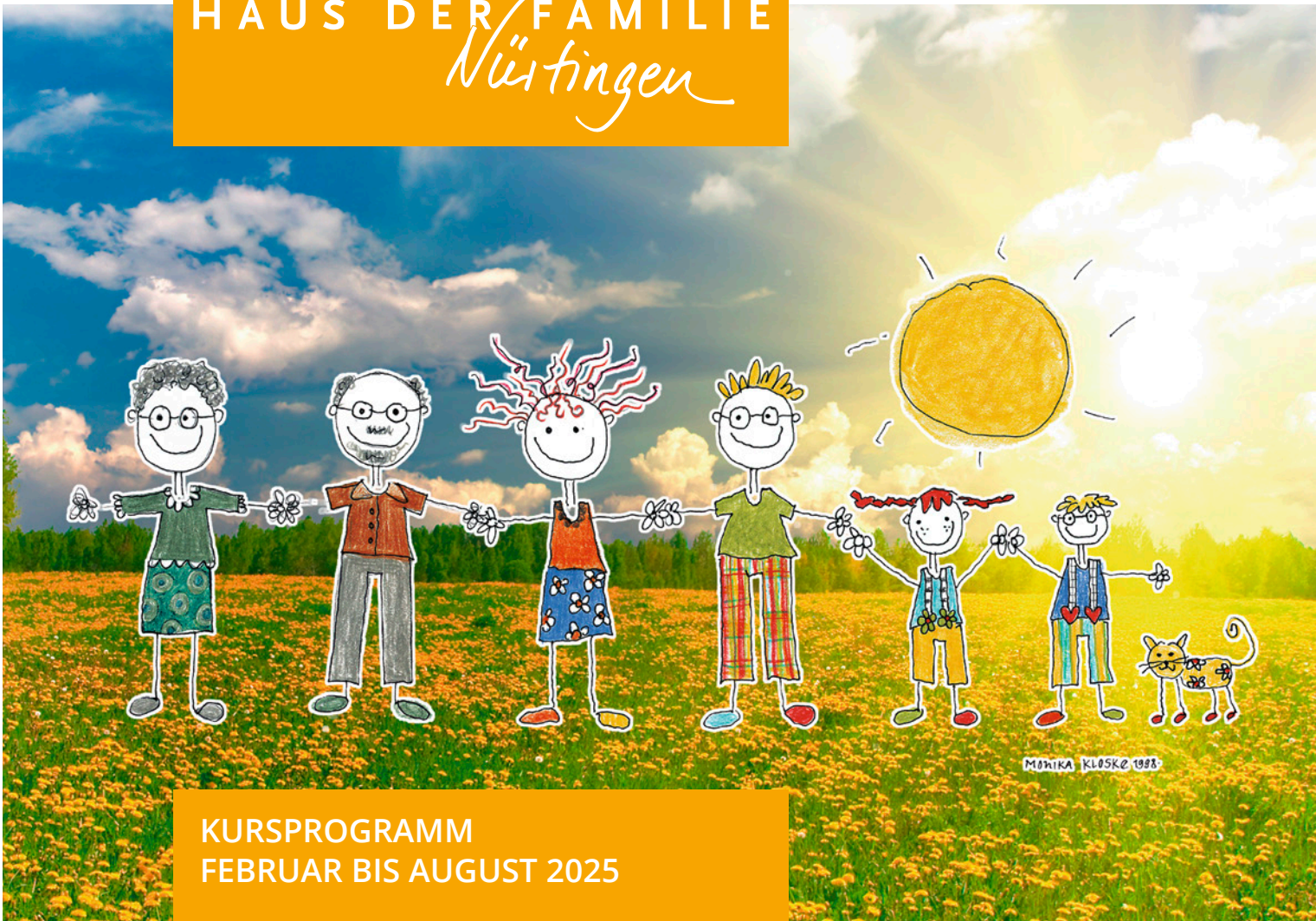
HAUS DER FAMILIE Nürtingen



KURSPROGRAMM
FEBRUAR BIS AUGUST 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 Co.
2.2 Psychomotorik, Bewegung und Turnen
2.3 Musik und Tanz
2.4 Krabbelgruppen, Spielkreise und Minikindi
2.6 Einzelveranstaltungen
2.7 Vorträge

3 | Angebote für Kinder und Jugendliche

3.0 Tanz, Bewegung und Entspannung
3.1 Aktiv und kreativ
3.2 Ferienprogramm
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 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: © Ozerov Alexander | Shutterstock.com
Haus der Familie, pixabay, pixels

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

vor Ihnen liegt unser neues Sommerprogramm 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, auf Instagram oder Facebook.

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

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt."
(Ernst Ferstl)

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 bis 11.30 Uhr im Stephanushaus, Roßdorf, Hans-Möhrle-Straße 5 – 7, oberer Eingang hinter der Kastanie. 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.

11. März, 08. April, 13. Mai und 09. Juli

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

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

wellcome in Nürtingen

Foto: © goodluz – shutterstock.com

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:

Leihgroßeltern

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.

Foto: © Yuganov Konstantin – shutterstock.com

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

Bundesinitiative Frühe Hilfen

Café KuK (Kaffee und Kind)

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.

STÄRKE

Welcome Ukraine!

Treff für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Immer mittwochs von 15.00 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!

Internationaler Eltern-Kinder-Treff

für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren aus allen Ländern und Kulturkreisen

Dieser Kurs bietet einen vielfältigen Kulturaustausch für Groß und Klein. Die Teilnehmer lernen Lieder, Krabbelverse und Kreisspiele in verschiedenen Sprachen kennen. Einfache Bastelarbeiten, Spaß an Bewegung und Musik oder ein Spielplatzbesuch ergänzen das Programm. Der Austausch in gemütlicher Runde sowie nationale und internationale Bräuche und Feste im Jahreskreis stehen für die Erwachsenen im Vordergrund. Die Teilnehmer:innen haben die Gelegenheit, über Interessantes aus ihrer Heimat zu berichten oder landestypische Speisen oder Getränke mitzubringen und zu erklären. Durch das gemeinsame Singen, Spielen und Sprechen können deutschen Sprachkenntnisse verbessert werden. Auch Eltern mit geringen deutschen Sprachkenntnissen sind willkommen.

Der Treff findet jeden zweiten und vierten Freitag im Monat statt. Da die Kursgebühr vom Landkreis im Rahmen des Stärke-Projeks übernommen wird, entstehen für die Teilnehmer:innen keine Kosten.
Den Kurs leitet Madlen Müller.

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.

Foto: © Oksana Kuzmina – shutterstock.com

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 16.00 bis 18.00 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.

pro Cum Cert

QVB zertifiziert

Stufe B

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

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

RUND UM DIE GEBURT

1 | Rund um die Geburt

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

Foto: © paulaphoto – shutterstock.com

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, Erstausstattung 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

251-1000 4 x Mittwoch, 12.03. – 02.04.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 80,– €

251-1001 4 x Mittwoch, 30.04. – 21.05.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 80,– €

251-1002 4 x Mittwoch, 25.06. – 16.07.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 80,– €

Geburt im Einklang

Irene Egel

NEU

In diesem ganzheitlichen Geburtsvorbereitungskurs finden Schwangere einen tiefen, positiven Zugang zu ihrer bevorstehenden Geburt und lernen, sich mit Vertrauen und Zuversicht auf dieses besondere Ereignis einzustimmen. Der Kurs kombiniert theoretische Grundlagen über die Geburt, praktische Übungen und Entspannungstechniken, um Körper, Geist und Seele zu stärken. Zunächst werden wichtige Themen wie der Geburtsverlauf, die Rolle der Hormone und die Wahrnehmung von Wehen behandelt. Dies schafft ein fundiertes Verständnis für den Geburtsprozess. Im interaktiven Teil des Kurses haben die Schwangeren die Möglichkeit, ihre persönlichen Erfahrungen und Erwartungen zu teilen. Dabei werden auch Ängste und Unsicherheiten angesprochen, was eine unterstützende und offene Atmosphäre fördert. In der körperlichen Praxis lernen die Teilnehmerinnen durch gezielte Körperübungen, Schwangerschaftsyoga und das Üben von Geburtspositionen, wie sie ihren Körper während der Geburt optimal einsetzen können. Abgerundet wird der Kurs durch Entspannungstechniken wie Atemübungen und mentale Fokussierung, die den Schwangeren helfen, die Wehen besser zu verarbeiten und ihre Geburtskraft zu aktivieren.
Der Kurs findet 14-tägig statt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken und Essen

251-1004 4 x Montag, 31.03. – 12.05.2025, 09.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 87,50 €

251-1005 4 x Montag, 19.05. – 07.07.2025, 09.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 87,50 €

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 Paarbeziehung 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

251-1009 Samstag, 05.04.2025, 09.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– € pro Paar

251-1010 Samstag, 19.07.2025, 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

251-1011 3 x Freitag, 23.05. – 06.06.2025, 09.45 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 58,– €

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 allem 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

Vorbereitungskurs auf das Elternsein: Die Welt aus meiner Sicht

Marion Hüeber

Dieser Kurs ist kein klassischer Geburtsvorbereitungskurs, sondern eine wundervolle Ergänzung im kleinen Kreis (maximal 4 Personen) dazu. 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.

251-1015 Montag, 07.04.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,– € pro Abend,
z. B. bei vier Personen 30,– € pro Person

251-1016 Montag, 28.07.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,– € pro Abend,
z. B. bei vier Personen 30,– € pro Person

Infoabend zur mentalen Vorbereitung auf die Geburt mit Hypnobirthing

Leonie Göttlicher

NEU

Ängste und Sorgen bezüglich der bevorstehenden Geburt sind ganz normal. „Wie sehr wird es weh tun? Wird mich der Schmerz überrollen?"... Hypnobirthing ist eine wundervolle Möglichkeit, sich mental auf die Geburt vorzubereiten. Denn wenn du weißt, was während der Geburt geschieht, du somit mehr Vertrauen in deinen Körper hast und gelernt hast, wie du mit Schmerz und Angst umgehen kannst – wirst du gestärkter und angstfreier in die Geburt gehen und diese positiver und selbstbestimmter wahrnehmen. Du wirst viele Tools an der Hand haben, die dich vom Schmerz ablenken und dich mit der Intensität der Geburt besser umgehen lassen. Der Infoabend gibt dir einen ersten Einblick in die mentale Geburtsvorbereitung. Du erfährst die Vorteile, die damit einhergehen können und wir werden eine kleine Praxisübung machen.

Mitbringen: Getränk, Stift und Papier für Notizen

251-1018 Dienstag, 24.06.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,– €

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 Kreißsaal, 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 bereit.

Mitbringen: bitte weitere alkoholfreie Getränke selbst mitbringen

251-1020 Donnerstag, 10.04.2025, 18.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,– €

251-1021 Donnerstag, 10.07.2025, 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

KLEIN & GROSS ELTERN-KIND KURSE

Juhu, ihr erwartet ein Geschwisterchen!
Wenn unsere Kinder zu Geschwistern werden, ist das für sie eine genauso spannende und besondere Zeit wie für uns Eltern. Gemeinsam werden wir uns auf spielerische Weise darauf vorbereiten. Es geht um Themen wie: Was passiert denn in Mamas Bauch? Und was wird nach der Geburt meines Geschwisterchens anders? Warum weint ein Baby, schläft so viel, wird nachts immer wach und trinkt ständig an Mamas Brust? Diese und andere Fragen beschäftigen unsere Kinder. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise, um sie 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? Was können wir als Eltern 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

251-1022 Freitag, 21.03.2025, 20.00 – 21.30 Uhr (Elternkurs online)
Samstag, 22.03.2025, 10.00 – 12.00 Uhr (Präsenz)
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,– €

251-1023 Freitag, 13.06.2025, 20.00 – 21.30 Uhr (Elternkurs online)
Samstag, 14.06.2025, 10.00 – 12.00 Uhr (Präsenz)
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,– €

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

251-1025	5 x Freitag, 14.03. – 11.04.2025, 09.00 – 10.00 Uhr Haus der Familie Nürtingen Gebühr: 57,50 €
251-1026	4 x Freitag, 09.05. – 06.06.2025, 09.00 – 10.00 Uhr Haus der Familie Nürtingen Gebühr: 46,– €
251-1027	5 x Freitag, 27.06. – 25.07.2025, 09.00 – 10.00 Uhr Haus der Familie Nürtingen Gebühr: 57,50 €

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

251-1030	6 x Mittwoch, 12.03. – 16.04.2025, 18.30 – 19.30 Uhr Haus der Familie Nürtingen Gebühr: 63,– €
251-1031	5 x Mittwoch, 07.05. – 04.06.2025, 18.30 – 19.30 Uhr Haus der Familie Nürtingen Gebühr: 52,50 €
251-1032	5 x Mittwoch, 25.06. – 23.07.2025, 18.30 – 19.30 Uhr Haus der Familie Nürtingen Gebühr: 52,50 €

LAUFMAMALAUF – Fit mit Babybauch (Outdoor)

Stephanie Conzmann

NEU

Fit, stark und energiegeladen durch die Schwangerschaft. Dein ausgewogenes Outdoor-Workout, um körperliche Beschwerden zu minimieren und deinen Körper für die Geburt und die Zeit danach fit, stark und gesund zu halten. Ein regelmäßiges Training an der frischen Luft tut nicht nur dir gut, sondern fördert auch eine gesunde Entwicklung deines Babys! Das an die Bedürfnisse werdender Mütter angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie einen umfassenden Entspannungsteil mit Dehnungs-, und Atemübungen. Zwischen den Trainings-Stationen walken wir. Das schnelle Gehen verbessert deine Kondition, stärkt deinen Kreislauf und regt Atmung und Stoffwechsel an – wichtige Faktoren für dich und das Wachstum deines ungeborenen Babys. Schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie Krampfadern, Wadenkrämpfe und Venenstau werden vorgebeugt. Mitmachen können Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche. Ältere Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden (Kinderwagen, Radanhänger, Laufrad, etc.). ? Knüpfe in dieser spannenden Lebensphase Kontakte zu anderen werdenden Müttern und tausche dich zu vielen spannenden Themen aus.
Treffpunkt: Beuren – Parkplatz TSV (Sportplatz)

251-1035	5 x Freitag, 14.03. – 11.04.2025, 09.00 – 10.00 Uhr Gebühr: 64,50 €
251-1036	5 x Freitag, 09.05. – 06.06.2025, 09.00 – 10.00 Uhr Gebühr: 64,50 €
251-1037	5 x Freitag, 27.06. – 25.07.2025, 09.00 – 10.00 Uhr Gebühr: 64,50 €

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

251-1040	7 x Montag, 10.03. – 05.05.2025, 19.00 – 20.15 Uhr Haus der Familie Nürtingen Gebühr: 61,– €
251-1041	7 x Montag, 12.05. – 07.07.2025, 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.

251-1100 Samstag, 15.03.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 16.03.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,– € pro Person

Kostenloses Beratungsangebot bei Kinderwunsch

heart 2 heart Babyglück

In einem persönlichen und vertraulichen Gespräch erhaltet ihr wertvolle Informationen, Anregungen und individuelle Optionen bei unerfülltem Kinderwunsch. Die Dauer des Kinderwunsches und bereits erfolgte Behandlungen spielen dabei keine Rolle – wir gehen ganz auf eure persönliche Situation ein. Weitere Informationen zum Angebot und zur Beraterin Nathalie Horngacher (zertifizierte Doula, Geburtsbegleiterin und Kinderwunschcoach) findet ihr online unter: www.h2h-babyglueck.de/kinderwunschbegleitung. Diese erste Beratung ist kostenlos und unverbindlich für euch.

Melde dich für eine Terminvereinbarung direkt bei mir unter: nathalie@horngacher.de oder unter 0173/4628462

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 zurück zu finden. 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

251-1200 8 x Dienstag, 11.03. – 06.05.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 84,– €

251-1201 8 x Dienstag, 13.05. – 15.07.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 84,– €

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.

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

251-1205 8 x Montag, 28.04. – 30.06.2025, 19.10 – 20.10 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,– €

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.

Mitbringen: sportliche Kleidung, Trinken, Handtuch, Tragehilfen

251-1214 5 x Freitag, 14.03. – 11.04.2025, 10.10 – 11.10 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 57,50 €

251-1215 4 x Freitag, 09.05. – 06.06.2025, 10.10 – 11.10 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 46,– €

251-1216 5 x Freitag, 27.06. – 25.07.2025, 10.10 – 11.10 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 57,50 €

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

251-1217 5 x Freitag, 14.03. – 11.04.2025, 11.20 – 12.20 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 57,50 €

251-1218 4 x Freitag, 09.05. – 06.06.2025, 11.20 – 12.20 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 46,– €

251-1219 5 x Freitag, 27.06. – 25.07.2025, 11.20 – 12.20 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 57,50 €

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

251-1220 6 x Dienstag, 11.03. – 15.04.2025, 10.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,– €

Foto: © Rita Fechner

Outdoorfitness mit dem Kinderwagen

Rita Fechner

Du bist gerne an der frischen Luft unterwegs und möchtest nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit werden? In diesem Kurs wollen wir genau das erreichen! Wir trainieren im Freien, während die Kleinen im Kinderwagen liegen können. Falls dein Kind die Trage bevorzugt, ist auch das kein Problem. Im Mittelpunkt stehen Beckenboden und Körpermitte, die nach Schwangerschaft und Geburt wieder gestärkt werden wollen. Mit gleichgesinnten Mamas werden wir Stück für Stück unseren Ausdauerlevel und unsere Muskelkraft steigern, um uns wieder rundum wohl zu fühlen.
Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von 12 Wochen bis zum 3. Lebensjahr. Natürlich gibt es jederzeit die Möglichkeit zu stillen, zu wickeln oder zu füttern. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Haus der Familie statt.
Ein Rückbildungskurs sollte nach Möglichkeit abgeschlossen oder bereits begonnen worden sein.

Mitbringen: bequeme und wetterfeste Kleidung, Kinderwagen, ggf. Trage

251-1221 6 x Dienstag, 29.04. – 03.06.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Nürtingen, Parkplatz Hallenbad
Gebühr: 78,80 €

251-1222 5 x Dienstag, 24.06. – 22.07.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Nürtingen, Parkplatz Hallenbad
Gebühr: 66,– €

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

251-1225 6 x Mittwoch, 12.03. – 16.04.2025, 19.40 – 20.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 63,– €

251-1226 5 x Mittwoch, 07.05. – 04.06.2025, 19.40 – 20.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 52,50 €

251-1227 5 x Mittwoch, 25.06. – 23.07.2025, 19.40 – 20.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 52,50 €

Workshop: Rektusdiastase und Körpermitteschwäche – was tun ?

Rita Fechner

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 Körpermitteschwäche 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 Rektusdiastase oder Körpermitteschwäche leiden und lernen möchten, wie sie sich selbst unterstützen können.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug

251-1230 2 x Freitag, 11.04. – 09.05.2025, 18.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 85,– €

251-1231 2 x Samstag, 28.06. – 26.07.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 85,– €

maminator-Sportkurs für Mamas

professionell begleitet von Anfang an

Irina Dejan

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 dafür 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

251-1233 8 x Mittwoch, 12.03. – 14.05.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle
Gebühr: 99,– €

251-1234 4 x Mittwoch, 25.06. – 16.07.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle
Gebühr: 55,– €

LAUFMAMALAUF: Fit mit Baby und Kleinkind (Outdoor)

Stephanie Conzmann

NEU

Fit, stark und energiegeladen durch die Zeit nach der Geburt. Ein regelmäßiges Training an der frischen Luft ist der perfekte Einstieg für dich, wenn du nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden willst. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen. Wir walken durch die wunderschöne Natur und trainieren an verschiedenen Stationen. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten und für jedes Fitness-Level geeignet. Dein Baby ist im Kinderwagen oder der Trage mit dabei. Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von 12 Wochen bis zum 3. Lebensjahr. Es gibt während des Trainings die Möglichkeit zu stillen, zu füttern oder zu wickeln. Ältere Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden. (Ggf. Doppelwagen, Radanhänger oder Laufrad, etc.). Knüpfe neue Kontakte und tausche dich mit den anderen Müttern über alle Fragen rund ums Baby und den Alltag als Mama aus. Die Abschlussuntersuchung durch den Gynäkologen ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.
Treffpunkt: Beuren – Haldenhof

251-1235 5 x Freitag, 14.03. – 11.04.2025, 10.15 – 11.15 Uhr
Gebühr: 64,50 €

251-1236 5 x Freitag, 09.05. – 06.06.2025, 10.15 – 11.15 Uhr
Gebühr: 64,50 €

251-1237 5 x Freitag, 27.06. – 25.07.2025, 10.15 – 11.15 Uhr
Gebühr: 64,50 €

LAUFMAMALAUF – Family Outdoor Fitness

Spiel-Spaß-Sport

Stephanie Conzmann

NEU

Du möchtest den Tag nutzen und gemeinsam mit deiner Familie draußen in der Natur Sport machen? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir bieten Familien die Möglichkeit, sich mit Ihren Kindern mit viel Spaß auszupowern. Bei Family Outdoor Training trainieren Mamas, Papas und Kinder GEMEINSAM. Ausdauerübungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab. Verschiedene Staffelläufe, Partnerübungen und Mannschaftspiele – mit und ohne Ball – bringen uns jede Menge Spaß! Egal ob jung oder alt, fit oder untrainiert. Die Trainingsintensität wird an die Bedürfnisse des einzelnen angepasst, selbst dann, wenn die Teilnehmer:innen sehr unterschiedliche Ansprüche haben. Du kannst dein eigenes Sportprogramm absolvieren und dich zeitgleich mit deinen Kindern beschäftigen. Das hält nicht nur fit, sondern schweißt auch zusammen!

Wer mag, darf im Anschluss gerne zu einem gemütlichen Picknick bleiben (Essen und Trinken bringt jede Familie selber mit)
Treffpunkt: Hahnweide, Spielplatz (neben Restaurant)

251-1238 Sonntag, 18.05.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Gebühr: 25,– € pro Familie

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 helfen 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

251-1240 7 x Montag, 10.03. – 05.05.2025, 17.30 – 18.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 61,– €

251-1241 7 x Montag, 12.05. – 07.07.2025, 17.30 – 18.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 61,– €

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. Zum Abschluss machen wir am letzten Termin etwas Besonderes: Wir trinken gemeinsam einen zeremonielllen Kakao aus Peru und machen dabei Yoga. Kakao ist eine Heilpflanze, der nachgesagt wird, dass sie die Atmung und die Herzfrequenz verlangsamt. So lösen sich Anspannungen und wir fühlen uns geborgen. Die Unkosten dafür betragen 15 Euro, es wird in der Gruppe besprochen, wer bei der zeremoniellen Kakaostunde mitmachten möchte.

Mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung

251-1250 10 x Samstag, 08.02. – 28.06.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 89,50 €

Kompaktwissen zu Elterngeld und Elternzeit

Infoabend

Michaela Lehner

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

251-1300 Dienstag, 06.05.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 36,– € pro Paar

251-1301 Dienstag, 15.07.2025, 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

251-1305 Samstag, 29.03.2025, 09.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Plötzlich Mama: Wo bin ich?

Mutter werden – Frau bleiben: Gruppencoaching zur Identitätsstärkung von Müttern

Viola Incegöz

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 und alles was du brauchst, um es dir für 90 Minuten so angenehm wie möglich zu machen.

251-1306 6 x Montag, 10.03. – 28.04.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 130,– €

Handauflegen und Coaching für Schwangere und junge Mütter

Marita Grimke

NEU

Mutter zu werden und Mutter zu sein bedeutet einen tiefen Umbruch im Leben einer Frau. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, unter Anleitung der Dozentin persönliche Lösungsstrategien zu entwickeln und sich in der Gruppe auszutauschen. Mit Handauflegen bei sich selbst und einfachen Meditationen werden Techniken erlernt, die helfen zur Ruhe zu kommen. Jeder Abend findet unter einem anderen Schwerpunktthema statt, z. B.: Eine gute Mutter sein – was heißt das für mich? Wie möchte ich meine Partnerschaft gestalten, wenn wir Eltern sind? Will ich weiter berufstätig sein? Wie kann ich für mich sorgen, was sind meine Kraftquellen? Der erste Termin findet in Präsenz im Haus der Familie statt, die Folgetermine sind online.

251-1307 7 x Donnerstag, 20.03. – 22.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 95,– €

251-1308 5 x Donnerstag, 26.06. – 24.07.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 68,– €

Wenn der Anfang ein Abschied ist

Treffen für Sternenkindereltern die (noch) keine weiteren Kinder haben

Marion Lier

Kreis Diakonieverband im Landkreis Esslingen

Ein Sternenkind zu haben, bedeutet für jedes Elternteil, ob alleinstehend oder als Teil eines Paares, eine ganz eigene Herausforderung und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichsten Gefühlen, von tiefer Trauer, Verzweiflung und Wut bis hin zu Scham und Schuldgefühlen. Gemeinsam ist Sternenkindereltern der Verlust eines Kindes. An diesem Abend wollen wir Raum schaffen, um über unsere Sternenkinder zu sprechen. Welchen Platz können sie in unserem Leben haben? Wie wollen wir uns an sie erinnern? Welchen Raum nimmt die Trauer über den Verlust. Welche Gedanken und Gefühle gibt es in Bezug auf eine weitere Schwangerschaft? Und wie gehen wir mit der Überforderung von Menschen in unserem Umfeld um?
Neben einem kurzem Input soll Raum für einen geleiteten Austausch miteinander sein.
Das Treffen findet in Kooperation mit der Diakonischen Bezirksstelle Nürtingen statt.

Mitbringen: bequeme Kleidung

251-1309 Dienstag, 18.03.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

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

251-1336-O Donnerstag, 22.05.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 9,50 €

Foto: © Marisa Schoo

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, Schlaftraining, „Ferbern“, 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.

251-1337-O Donnerstag, 03.07.2025, 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.

251-1340-O Donnerstag, 10.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 13,– € (inkl. Material)

251-1341-O Donnerstag, 24.07.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 13,– € (inkl. Material)

ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

2 | Eltern und Kinder gemeinsam

2.0 Babymassage S. 29
2.1 PEKiP, LEFino und Co. S. 30
2.2 Psychomotorik, Bewegung und Turnen S. 32
2.3 Musik und Tanz S. 34
2.4 Krabbelgruppen, Spielkreise und Minikindi S. 39
2.6 Einzelveranstaltungen S. 42
2.7 Vorträge S. 59

Foto: © Cast Of Thousands – shutterstock.com

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 fürs Baby

251-2000 4 x Freitag, 14.03. – 04.04.2025, 15.00 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 40,– €

50 % für Zwillinge und Mehrlinge

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

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 heranführen. 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

251-2004 5 x Mittwoch, 07.05. – 04.06.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,– €

251-2005 5 x Mittwoch, 07.05. – 04.06.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,– €

251-2006 5 x Mittwoch, 25.06. – 23.07.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,– €

251-2007 5 x Mittwoch, 25.06. – 23.07.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,– €

PEKiP Kurse

PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm) ist ein entwicklungsförderndes Angebot für Eltern mit Babys ab 6 bis 8 Wochen. Es unterstützt die Eltern darin, eine tiefere Bindung zu ihrem Kind aufzubauen, es in seiner Entwicklung zu begleiten und das erste Lebensjahr aktiv und bewusst zu gestalten. In unserem PEKIP-Kurs treffen sich maximal 8 Eltern mit ihren Babys. Unter Anleitung einer qualifizierten Kursleiterin erfahren Sie, wie Sie die natürliche Entwicklung Ihres Kindes auf spielerische Weise fördern können.

LEFino Kurse

Im LEFino®-Kurs treffen sich Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr. Der Kurs bietet Raum für Informationen, Austausch und Gespräche über die eigenen Bedürfnisse und die des Kindes. Das Baby wird durch altersgerechte Angebote gefördert. Sie werden von speziell ausgebildeten und zertifizierten Kursleiterinnen begleitet. LEFino® ist ein Konzept der Landesarbeitsgemeinschaft Evangelischer Familienbildungsstätten in Württemberg (LEF).

EVOBaby

Was braucht mein Baby, was brauche ich? Mama und Baby stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr eines Babys sind eine spannende, höchst emotionale Zeit. In dieser ersten Zeit wird die Basis für die Entwicklung eines Kindes gelegt. In diesem Kurs gibt es viele spannende Anregungen und Infos aus der Evolutionspädagogik®. Im fröhlichen Miteinander lernen wir kleine Spiele und Lieder kennen, die die Sinneswahrnehmung stärken und auf sanfte Weise die natürliche Entwicklung eines Babys stärken. Die Gruppe bietet Eltern zudem die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Babysteps

Kaum ist das Baby da, ist die Welt voller Fragen! Viele Fragen, die wir gerne in unserem Kurs beantworten. BabySteps® ist ein ganzheitlicher Babykurs mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- und Schoßspielen und dem Austausch mit anderen Eltern. Denn der Austausch unter Eltern ist super wichtig und tut immer gut. BabySteps® steht für die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Geburtsmonat	Kurstag	Kursdaten	Uhrzeit	Kurs-nummer	Leiterin	Folgekurs von	Gebühr	Art
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
05 – 06/24	10 x Mo	13.01.2025 – 24.03.2025	11:15 – 12:45 Uhr	242-2100-F	Albat-Glässing*	242-2100	120,00 €	PEKiP
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	28.01.2025 – 08.04.2025	09:00 – 10:30 Uhr	242-2114-F	Ruckwied	242-2114	120,00 €	LEFino
09 – 10/24	10 x Do	09.01.2025 – 20.03.2025	10:45 – 12:15 Uhr	242-2118	Feicht	Einsteiger	120,00 €	LEFino
09 – 10/24	10 x Mo	10.02.2025 – 05.05.2025	09:00 – 10:30 Uhr	242-2120	Maier-Kremmin	Einsteiger	120,00 €	PEKiP
6 – 12 Monate	8 x Mi	07.05.2025 – 09.07.2025	10:00 – 11:00 Uhr	251-2170	Zieglerski	Einsteiger	99,00 €	Babysteps
2 – 5 Monate	8 x Mi	07.05.2025 – 09.07.2025	11:30 – 12:30 Uhr	251-2171	Zieglerski	Einsteiger	99,00 €	Babysteps
07 – 08/24	10 x Di	29.04.2025 – 15.07.2025	09:00 – 10:30 Uhr	251-2114-F	Ruckwied	242-2114-F	120,00 €	LEFino
08 – 09/24	10 x Mo	28.04.2025 – 14.07.2025	11:15 – 12:45 Uhr	251-2102	Albat-Glässing*	242-2100	120,00 €	PEKiP
09 – 10/24	11 x Do	27.03.2025 – 17.07.2025	10:45 – 12:15 Uhr	251-2118-F	Feicht	242-2118	132,00 €	LEFino
09 – 10/24	10 x Mo	19.05.2025 – 04.08.2025	09:00 – 10:30 Uhr	251-2120-F	Kremmin	242-2120	120,00 €	PEKiP
09 – 10/24	15 x Di	11.03.2025 – 15.07.2025	09:00 – 10:30 Uhr	251-2141	Badillo de Leon	Einsteiger	180,00 €	LEFino
09 – 10/24	10 x Do	27.03.2025 – 10.07.2025	09:00 – 10:30 Uhr	251-2160	Lerch**	Einsteiger	120,00 €	EvoBaby
11 – 12/24	10 x Di	29.04.2025 – 15.07.2025	10:45 – 12:15 Uhr	251-2112	Ruckwied	Einsteiger	120,00 €	LEFino
11 – 12/24	10 x Do	27.03.2025 – 10.07.2025	11:00 – 12:30 Uhr	251-2161	Lerch**	Einsteiger	120,00 €	EvoBaby
12/24 – 01/25	8 x Mi	14.05.2025 – 16.07.2025	09:00 – 10:30 Uhr	251-2140	Badillo de Leon	Einsteiger	96,00 €	LEFino
12/24 – 01/25	10 x Do	03.04.2025 – 17.07.2025	09:00 – 10:30 Uhr	251-2110	Feicht	Einsteiger	120,00 €	LEFino
01 – 02/25	10 x Mo	28.04.2025 – 14.07.2025	09:00 – 10:30 Uhr	251-2100	Albat-Glässing*	Einsteiger	120,00 €	PEKiP

* Kurse finden in Altdorf, Brühlweg 1 statt, alle anderen im Haus der Familie
** Kurse finden in Großbettlingen, Amselweg 28 statt, alle anderen im Haus der Familie

Psychomotorischer Bewegungsspielkreis (1)

Im Psychomotorischen Bewegungsspielkreis geht es darum, Kinder in ihrem selbstständigen Tun aufmerksam zu begleiten, sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung über den Körper, die Bewegung und das Spiel zu fördern. In einer freien Bewegungslandschaft haben sie die Möglichkeit, vielfältige Erfahrungen zu sammeln.

CaPiMo (2)

KLEIN & GROSS
ELTERN-KIND KURSE

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“.

Turnen für Groß & Klein Geschwisterturnen (3)

In diesem Kurs laden wir Kinder in Begleitung dazu ein, auf spielerische Weise ihre motorischen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Durch spannende Bewegungslandschaften, Geräteparcours, Wahrnehmungslieder und lustige Tanzspiele werden die Kinder zum Rennen, Klettern, Springen, Schaukeln und Balancieren ermutigt. Hier können sich Geschwisterpaare mit ihrer Begleitperson gemeinsam und auf vielfältige Weise bewegen.

Krabbelturnen (4)

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!

Geburtsmonat	Kurstag	Kursdaten	Uhrzeit	Kurs-nummer	Leitung	Folrtsetzung von	Gebühr	Art
2 – 3 Jahre	7 x Mi	08.01.2025 – 26.02.2025	16:00 – 16:45 Uhr	242-2231-F	Pfund*	Einsteiger	35,00 €	3
2 – 3 Jahre	7 x Mi	08.01.2025 – 26.02.2025	17:00 – 17:45 Uhr	242-2233-F	Pfund*	Einsteiger	35,00 €	3
8 – 18 Monate	7 x Mo	13.01.2025 – 24.02.2025	09:00 – 10:00 Uhr	242-2242-F	Morgenstern	Einsteiger	77,00 €	2
8 – 18 Monate	7 x Mo	13.01.2025 – 24.02.2025	10:45 – 11:45 Uhr	242-2247-F	Morgenstern	Einsteiger	77,00 €	2
2 – 6 Jahre	15 x Mi	19.03.2025 – 30.07.2025	15:00 – 15:45 Uhr	251-2232	Pfund*	Einsteiger	75,00 €	3
2 – 6 Jahre	15 x Mi	19.03.2025 – 30.07.2025	16:00 – 16:45 Uhr	251-2233	Pfund*	Einsteiger	75,00 €	3
02 – 05/23	15 x Mi	12.03.2025 – 16.07.2025	09:15 – 10:30 Uhr	251-2200	Müller	242-2200-F	133,50 €	1
05 – 10/23	15 x Mi	12.03.2025 – 16.07.2025	14:30 – 15:45 Uhr	251-2202	Müller	242-2202	133,50 €	1
06 – 11/23	14 x Do	13.03.2025 – 24.07.2025	09:15 – 10:30 Uhr	251-2204	Müller	242-2204	125,00 €	1
12/23 – 04/24	15 x Mi	12.03.2025 – 16.07.2025	10:45 – 12:00 Uhr	251-2201	Müller	Einsteiger	133,50 €	1
01 – 05/24	15 x Mi	12.03.2025 – 16.07.2025	16:00 – 17:15 Uhr	251-2203	Müller	Einsteiger	133,50 €	1
18 – 24 Monate	8 x Mo	10.03.2025 – 05.05.2025	10:45 – 11:45 Uhr	251-2212	Morgenstern	242-2247-F	88,00 €	2
18 – 24 Monate	6 x Mo	19.05.2025 – 30.06.2025	10:45 – 11:45 Uhr	251-2212-F	Morgenstern	251-2212	88,00 €	2
10 – 18 Monate	9 x Do	13.03.2025 – 05.06.2025	10:45 – 12:00 Uhr	251-2240	Berger	Einsteiger	75,00 €	4
8 – 18 Monate	8 x Mo	10.03.2025 – 05.05.2025	09:00 – 10:00 Uhr	251-2210	Morgenstern	242-2242-F	88,00 €	2
8 – 18 Monate	6 x Mo	19.05.2025 – 30.06.2025	09:00 – 10:00 Uhr	251-2210-F	Morgenstern	251-2210	77,00 €	2

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

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 musikalische Eindrücke bei z. B. Fingerspielen und Kniereitern kommen nicht zu kurz, um die Freude am gemeinsamen Tun und Erleben zu wecken.

Mitbringen: Stoppersocken, Getränk, evtl. Krabbeldecke

251-2300 8 x Dienstag, 11.03. – 13.05.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2300-F 8 x Dienstag, 27.05. – 29.07.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2301 8 x Dienstag, 11.03. – 13.05.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2301-F 8 x Dienstag, 27.05. – 29.07.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2302 8 x Dienstag, 11.03. – 13.05.2025, 11.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2302-F 8 x Dienstag, 27.05. – 29.07.2025, 11.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

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

251-2305 13 x Donnerstag, 13.03. – 17.07.2025, 08.45 – 09.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 95,– €

Babymusizieren

für Kinder von 12 bis 18 Monaten in Begleitung

Janet Badillo de Leon

251-2306	13 x Donnerstag, 13.03. – 17.07.2025, 09.50 – 10.50 Uhr Haus der Familie Nürtingen Gebühr: 95,– €

Lektüre für Ihren Urlaub!

Bücherbasar 2025 im Haus der Familie Nürtingen

Freitag 25. Juli 2025 von 16.00 bis 20.00 Uhr
Samstag 26. Juli 2025 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Fehlt Ihnen noch Lesestoff für den Sommerurlaub? Bei unserem Bücherbasar werden Sie sicher fündig. Egal, ob Roman, Sach- oder Kinderbuch. Stöbern Sie in unseren Räumen und sicherlich machen auch Sie gegen einen geringen Betrag das eine oder andere Schnäppchen.

Bücherabgabe ab Mittwoch, 23.07.2025

Foto: © Heiner Witthake – stock.adobe.com

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 steht 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

251-2310 8 x Dienstag, 11.03. – 13.05.2025, 14.15 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2310-F 8 x Dienstag, 27.05. – 29.07.2025, 14.15 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2311 8 x Dienstag, 11.03. – 13.05.2025, 15.05 – 15.50 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2311-F 8 x Dienstag, 27.05. – 29.07.2025, 15.05 – 15.50 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2312 8 x Dienstag, 11.03. – 13.05.2025, 15.55 – 16.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2312-F 8 x Dienstag, 27.05. – 29.07.2025, 15.55 – 16.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

Musikzwergenkurs

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 Turnschläppchen

251-2314 10 x Montag, 28.04. – 14.07.2025, 08.15 – 09.00 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 60,– €

251-2315 10 x Montag, 28.04. – 14.07.2025, 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 Gruppenerfahrungen vertieft.

Mitbringen: Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, bequeme Kleidung, Getränk

251-2320 14 x Donnerstag, 20.02. – 10.07.2025, 15.00 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-2321 14 x Donnerstag, 20.02. – 10.07.2025, 16.00 – 16.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

Zumbini® Tanz, Gesang, Bewegung, Musik

für Kinder von 1 bis 4 Jahren in Begleitung

Berit Berger

Gemeinsam mit seiner Begleitperson bewegt sich das Kind zu lateinamerikanischen Rhythmen in spanischer, englischer und deutscher Sprache. Durch Tanzen, Singen und die Bewegung mit und ohne Spielzubehör oder Instrumenten werden beide Gehirnhälften stimuliert und die motorischen Fähigkeiten sowie Balance und tänzerische Fähigkeiten spielerisch erlernt. Das Programm ist so aufgebaut, dass Kinder im Alter von 1 – 4 Jahren gemeinsam am Kurs teilnehmen können (perfekt also auch für Geschwisterkinder!). Zumbini® bietet Spaß und Freude für Kind und Begleitung.

Mitbringen: bequeme Sportschuhe/Rutschsocken und Kleidung für Kinder und Eltern, sowie etwas zum Trinken

251-2330 11 x Montag, 10.03. – 02.06.2025, 16.45 – 17.35 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 66,– € 50% Rabatt für Geschwisterkinder

marotte-Tournee-Ensemble Karlsruhe spielt:
Die Kuh Lieselotte
Am Fr., 4. April 2025 , 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

Kreatives Kindertanzen nappydancers

für Kinder von 20 Monaten bis 4 Jahren in Begleitung

Samantha Morgenstern

nappydancers bedeutet Tanzen für Kinder im Alter von 20 Monaten bis 3 Jahre – immer gemeinsam mit Mama, Papa oder einem anderen Lieblingsmenschen. Mit speziell abgestimmter Musik wird die glückliche und gesunde Entwicklung von Kleinkindern gefördert. Die Bezugsperson wird bei jeder Kursstunde aktiv mit einbezogen, wodurch nappydancers zu einem gemeinsamen und bindenden Erlebnis wird. Das Konzept wurde in enger Zusammenarbeit mit Kinderärzt:innen sowie Tanz- und Bewegungstherapeut:innen entwickelt und fördert die Grob- und Feinmotorik, die Körperwahrnehmung, das Rhythmusgefühl, das Selbstbewusstsein sowie die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind.
Sowohl die nappydancers Musik als auch die tollen nappydancers Socken sind ein fester Bestandteil in unserem Kurs. Darum bekommt jedes Kind in der ersten Kursstunde ein paar nappydancers Stoppersocken von Sterntaler dazu.
Selbstverständlich sind Geschwisterkinder jederzeit willkommen!

Mitbringen: 8,– € für spezielle Stoppersocken werden im Kurs eingesammelt, bequeme Kleidung, Trinken

251-2335 8 x Dienstag, 11.03. – 29.04.2025, 15.30 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 88,– €

251-2335-F 9 x Dienstag, 06.05. – 01.07.2025, 15.30 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 99,– €

Rhythmik, erste Tanzschritte, Choreografie

für Kinder von 4 bis 5 Jahren

Tetyana Oswald

NEU

Die Kinder lernen erste Tanzschritte und Choreografien, die ihre Koordination und Motorik fördern. Durch verschiedene Rhythmusspiele entwickeln die Kinder ein Gefühl für Musik und Takt. Die jungen Tänzer:innen entwickeln zusammen mit Tetyana erste Tanzformationen. Zum Abschlusses des Kurses wird es eine Aufführung geben, bei der alle Familien eingeladen sind.
Eltern dürfen, müssen aber nicht dabei sein.

Mitbringen: Mädchen: weißes Shirt und heller Rock; Jungs: weißes Shirt und eine bequeme dunkle kurze Hose; Schläppchen

251-2350 16 x Montag, 10.03. – 21.07.2025, 15.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 107,– €

Rhythmik, erste Tanzschritte, Choreografie

für Kinder von 6 bis 7 Jahren

Tetyana Oswald

NEU

Die Kinder lernen erste Tanzschritte und Choreografien, die ihre Koordination und Motorik fördern. Durch verschiedene Rhythmusspiele entwickeln die Kinder ein Gefühl für Musik und Takt. Die jungen Tänzer:innen entwickeln zusammen mit Tetyana erste Tanzformationen. Zum Abschlusses des Kurses wird es eine Aufführung geben, bei der alle Familien eingeladen sind.
Eltern dürfen, müssen aber nicht dabei sein.

Mitbringen: Mädchen: weißes Shirt und heller Rock; Jungs: weißes Shirt und eine bequeme dunkle kurze Hose; Schläppchen

251-2351 16 x Montag, 10.03. – 21.07.2025, 16.15 – 17.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 107,– €

Minikindi Zwergenstube

am Montag für Kinder ab 2 Jahren

Steffanie Zaiser und Franziska Zeller

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

251-2400 14 x Montag, 17.03. – 21.07.2025, 09.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 245,50 € inkl.Material

Minikindi Nesthüpfer

am Donnerstag für Kinder ab 2 Jahren

Samantha Morgenstern und Carolin Weible und Sarah Gladosch

251-2402 14 x Donnerstag, 13.03. – 24.07.2025, 09.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 245,50 € inkl.Material

Minikindi die kleinen Entdecker

Vanessa Herchel und Viktoria Jakob

Samantha Morgenstern und Carolin Weible und Sarah Gladosch

251-2404 16 x Mittwoch, 12.03. – 30.07.2025, 08:30 – 11:30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 341,– € inkl. Material

Waldentdecker im Sommer

für Kinder in Begleitung von 2 bis 4 Jahren

Melanie Schubert

Durch erlebnisreiche Momente im Wald werden Kinder und Eltern angeregt, die Natur mit allen Sinnen zu erforschen. Wir werden gemeinsam Geschichten hören, die Geheimnisse des Waldes entdecken, mit Naturmaterialien kreativ sein und die Luft im Wald genießen. Der Waldspielkreis findet bei fast jedem Wetter statt, daher bitte dem Wetter entsprechend kleiden (Zwiebellook und gutes Schuhwerk).
Treffpunkt: „Alte Eiche“, in der Nähe vom Hundedressurplatz im Tiefenbachtal
Bitte keine Hunde mitbringen.

Mitbringen: Vesper, ggf. Sitzunterlage, kleiner Eimer,
max. 5,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt

251-2410 7 x Donnerstag, 15.05. – 24.07.2025, 16.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Hundedressurplatz
Gebühr: 67,50 €

Internationaler Eltern-Kinder-Treff

für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren aus allen Ländern und Kulturkreisen

Madlen Müller

Dieser Kurs bietet einen vielfältigen Kulturaustausch für Groß und Klein. Die Teilnehmer lernen Lieder, Krabbelverse und Kreisspiele in verschiedenen Sprachen kennen. Einfache Bastelarbeiten, Spaß an Bewegung und Musik oder ein Spielplatzbesuch ergänzen das Programm. Der Austausch in gemütlicher Runde sowie nationale und internationale Bräuche und Feste im Jahreskreis stehen für die Erwachsenen im Vordergrund. Die Teilnehmer:innen haben die Gelegenheit, über Interessantes aus ihrer Heimat zu berichten oder landestypische Speisen oder Getränke mitzubringen und zu erklären. Durch das gemeinsame Singen, Spielen und Sprechen können deutschen Sprachkenntnisse verbessert werden. Auch Eltern mit geringen deutschen Sprachkenntnissen sind willkommen.
Der Treff findet jeden zweiten und vierten Freitag im Monat statt.
Da die Kursgebühr vom Landkreis im Rahmen des Stärke-Projeks übernommen wird, entstehen für die Teilnehmer:innen keine Kosten.

Mitbringen: Vesper und Getränk

251-2424 12 x Freitag, 14.03. – 22.08.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Forscherwerkstatt

für Kinder in Begleitung von 2 bis 3 Jahren

Nicole Röhrer

NEU

Wir wollen in der Forscherwerkstatt für Kleinkinder Naturwissenschaften spielerisch entdecken. Wir forschen gemeinsam mit verschiedenen, simplen Materialien. Eltern können mit ihrem Kind gemeinsam ins Staunen kommen, experimentieren und neue Entdeckungen machen. Sich auf das Tempo der Kinder einlassen und ganz verschiedene Möglichkeiten in Betracht ziehen lautet die Devise. Wir entdecken die vielfältigen Bereiche der Naturwissenschaften: Luft, Magnetismus, Licht, Farben, Wasser und viele mehr. Kleine Forscher machen sich auf eine große Entdeckungsreise. Komm doch mit!

Mitbringen: 8,– € Materialgebühren werden im Kurs eingesammelt, Stoppersocken

251-2450 8 x Montag, 10.03. – 12.05.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,– €

Märchentheater Rotkäppchen

für Kinder ab 2,5 Jahren in Begleitung

Miriam Helfferich

„Ei, Großmutter, was hast du für große Ohren?“ „Dass ich dich besser hören kann.“
Rotkäppchen – in einer bestrickenden Waldlandschaft sitzt die Spielerin und erzählt das Märchen im Originaltext. Die Puppen werden auf offener Bühne vor den Augen der Zuschauer fingerfertig aus Wolle gewickelt, es entstehen außerdem Blumen, Vögel und durch die schöne Märchenmusik eine zauberwaldhafte Stimmung.

251-2600 Sonntag, 13.04.2025, 15.00 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 € pro Person

Foto: © Miriam Helfferich

Waldtheater: „Brummelbutz – der letzte Bär vom Schönbuch“ auf Besuch im Tiefenbachtal

für Bärenfreunde und Waldliebhaber ab 4 Jahren in Begleitung

Miriam Helfferich

„Wer wohnt tief im Wald, in seiner Höhle? Wem ist im Winter nicht kalt, in seiner Höhle?
Das ist der Brummelbutz, der letzte Bär vom Schönbuch“ Und dieser letzte Bär vom Schönbuch kommt zu uns ins Tiefenbachtal. Er erzählt und singt zusammen mit der Liedermacherin Hanna Herrlich frühlingshafte Waldgeschichten – ein Theaterstück mitten im Wald, rund um das Thema Wald und Naturschutz vom Figurentheater Martinshof 11 mit Liedern zum Mitsingen, für die ganze Familie.
Treffpunkt ist der Wanderparkplatz „Johannes-Sonn-Hütte“, Hundefreunde im Nürtinger 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. Die Teilnehmer:innen werden dort abgeholt. Wir laufen gemeinsam dann Richtung Johannes-Sonn-Hütte. Bitte nicht direkt an der Johannes-Sonn-Hütte parken, sondern den ersten Wanderparkplatz davor nutzen.
Bei schlechtem Wetter findet das Theater im Haus der Familie statt.

Mitbringen: Getränk, geeignete Kleidung

251-2601 Sonntag, 11.05.2025, 15.00 – 16.00 Uhr
Koordinaten: 48°36‘42.9“N 9°22‘43.0“E
Gebühr: 9,50 € pro Person

Märchentheater der Froschkönig

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Uwe Heitel

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE NEU

Prinzessin Rosalinde lässt beim Spielen aus Versehen ihre goldene Kugel in den Brunnen fallen. Da taucht plötzlich ein Frosch aus dem Brunnen auf, der ihr seine Hilfe anbietet. Kurzerhand verspricht sie ihm, fortan ihr Essen, ihr Trinken und ihr Bett mit ihm zu teilen. Als aber der Frosch seinen versprochenen Lohn einfordert will die Prinzessin davon nichts mehr wissen. Aber versprochen ist versprochen, oder?

251-2602 Samstag, 10.05.2025, 15.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 € pro Person

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 0 70 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

König Drosselbart

Figurentheater für Kinder ab 3 Jahren

Stefanie Thiele

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE

Prinzessin Marie soll heiraten, doch keiner ist ihr gut genug. In seinem Zorn gibt sie der Vater einem Spielmann zur Frau. Marie ahnt nicht, dass Leo in Wirklichkeit der von ihr verspottete König Drosselbart ist. In der gemeinsamen Hütte lernt sie kochen, schnitzt Figuren und gewinnt ihr neues Leben lieb. Doch dann kommt die Wahrheit ans Licht. Auf dem Wagen einer mittelalterlichen Marktfrau erzählt diese Geschichte mit Figuren und Alltagsgegenständen von einem, der aus Liebe nicht aufgibt, und von einer, die Veränderung erlebt.

251-2603 Samstag, 24.05.2025, 15.00 – 15.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 € pro Person

Foto: © Stefanie Thiele

Kleine Helden – Märchennachmittag

Eckardt Zehner

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE NEU

Geschichten von kleinen Helden.
Der große starke Löwe meint, er ist unüberwindlich, aber der kleine Hase überlistet ihn mit Köpfchen. Elefant und Walfisch lachen, wenn das Häschen sie zum Tauziehen einlädt, aber der freut sich riesig, wenn die beiden Großen auf seine Streiche hereinfallen. Manchmal sind die Kleinen viel schlauer als die großen Starken.
Von solchen schlauen kleinen Helden erzählt Anton Knöselbein den Kindern ab 4 Jahren im Haus der Familie in Nürtingen.

251-2604 Freitag, 16.05.2025, 14.30 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 8,– € pro Eltern-Kind-Paar

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

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Schlossverwaltung Urach

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE

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

251-2608 Montag, 05.05.2025, 14.30 – 15.30 Uhr
Hohenneuffen
Gebühr: 14,– € pro Eltern-Kind-Paar

Foto: © Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg, Achim Mende

Flughafenführung Stuttgart Airport

ab 5 Jahren in Begleitung

Flughafen Stuttgart GmbH

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.

251-2609 Samstag, 26.04.2025, 14.00 – 16.00 Uhr
Flughafen Stuttgart, SkyLand
Gebühr: 12,– € pro Person

Disneys Tarzan – Backstageführung Musical Stage Palladium Theater Stuttgart

für Kinder ab 3 Jahren

Stage Theater

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE NEU

Entdeckt zusammen die magische Welt hinter den Kulissen des Musicals Disney Tarzan! Bei dieser exklusiven Backstageführung erhalten Sie faszinierende Einblicke in die Technik, Kostüme und Bühnenbilder, die das Dschungelabenteuer zum Leben erwecken. Ein spannendes Erlebnis für Groß und Klein, das die Herzen aller Disney- und Musicalfans höher schlagen lässt!

Wir weisen darauf hin, dass Teile der Führung ausschließlich mit obligatorischen Schuhschonern (werden gestellt) absolviert werden können. Wir empfehlen flache und trittsichere Schuhe zu tragen, Schuhe mit (hohen) Absätzen müssen streckenweise ausgezogen werden. Grundsätzlich empfehlen wir aus Sicherheitsgründen auf das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen komplett zu verzichten.
Die Führung ist nicht vollständig barrierefrei. Für Personen im Rollstuhl oder mit Gehhilfe kann es zu Abweichungen bei der Tour kommen bzw. es können nicht alle Teilbereiche der Tour erreicht werden.
Foto- und Filmaufnahmen jeglicher Art sind während der Führung nicht gestattet. Bei der Führung gibt es kein Treffen mit Darstellern.
Kein Einlass für Kinder unter 3 Jahren.
Treffpunkt für Ihre Führung ist der Haupteingang des Stage Palladium Theaters. Hier werden Sie von Ihrem Moderator empfangen.

251-2610 Samstag, 17.05.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Stage Palladium
Gebühr: 26,– € pro Person

Disneys DIE EISKÖNIGIN – Backstageführung im Stage Apollo Theater Stuttgart

für Kinder ab 3 Jahren

Stage Theater

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE NEU

Tauchen Sie mit Ihrer Familie hinter die frostigen Kulissen des Disney Musicals Die Eiskönigin ein! Bei dieser exklusiven Backstageführung erleben Sie hautnah, wie die zauberhafte Welt von Arendelle entsteht. Entdecken Sie, wie die beeindruckenden Eiskulissen und magischen Effekte kreiert werden, und werfen Sie einen Blick auf die atemberaubenden Kostüme und Requisiten. Erfahren Sie, wie Elsa, Anna und Olaf in dieser spektakulären Show zum Leben erweckt werden. Ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie, das die Magie der Eiskönigin greifbar macht!
Wir weisen darauf hin, dass Teile der Führung ausschließlich mit obligatorischen Schuhschonern (werden gestellt) absolviert werden können. Wir empfehlen flache und trittsichere Schuhe zu tragen, Schuhe mit (hohen) Absätzen müssen streckenweise ausgezogen werden. Grundsätzlich empfehlen wir aus Sicherheitsgründen auf das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen komplett zu verzichten.
Foto- und Filmaufnahmen jeglicher Art sind während der Führung nicht gestattet. Kein Einlass für Kinder unter 3 Jahren.
Treffpunkt für Ihre Führung ist der Rollstuhlfahrer-Eingang des Stage Apollo Theaters in den Colonnaden des SI-Centrums (gehen Sie von der Theaterkasse des Stage Apollo Theaters geradeaus durch die Glastüren hinein in die Colonnaden und dann einfach geradeaus auf eine weitere Türe zu. Dies ist der Rollstuhlfahrer-Eingang. Rechterhand sehen Sie zudem einen Glasaufzug. Hier werden Sie von Ihrem Moderator empfangen).

251-2611 Sonntag, 27.04.2025, 11.30 – 12.30 Uhr
Stage Apollo Theater
Gebühr: 26,– € pro Person

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/einer 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

251-2613 Sonntag, 01.06.2025, 11.00 – 12.30 Uhr
Mercedesstr. 73 A, Stuttgart
Gebühr: 12,50 € Gebühr pro Person,
Kinder 0-5 Jahre: 1,– €

Frühling im Wald

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren in Begleitung

Sonja Deininger

Wir basteln mit Naturmaterialien, spielen, sind kreativ und entdecken den Frühlingswald mit allen Sinnen. Dabei lernen wir spielerisch etwas über Tiere und Pflanzen im Frühling.

Mitbringen: Trinken, Sitzunterlage, feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung

251-2612 Samstag, 22.03.2025, 10.30 – 12.30 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Hundedressurplatz
Gebühr: 18,– €

50 % mit dem Nürtinger Familienpass

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

Waldolympiade

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren in Begleitung

Sonja Deininger

NEU

Wir machen eine Olympiade quer durch den Wald und lernen dabei die besonderen Fähigkeiten unserer Waldtiere kennen.

Mitbringen: Trinken, Sitzunterlage, feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung

251-2614 Samstag, 10.05.2025, 10.30 – 12.30 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Hundedressurplatz
Gebühr: 18,– €

Foto: © Sonja Deininger

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 hinauswachst. 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)

251-2615 Samstag, 29.03.2025, 09.30 – 13.00 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,– € pro Eltern-Kind-Paar

251-2616 Samstag, 24.05.2025, 09.30 – 13.00 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,– € pro Eltern-Kind-Paar

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

251-2617 Mittwoch, 30.04.2025, 16.45 – 17.45 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,– € pro Eltern-Kind-Paar

251-2618 Mittwoch, 21.05.2025, 16.45 – 17.45 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,– € pro Eltern-Kind-Paar

251-2619 Mittwoch, 04.06.2025, 16.45 – 17.45 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,– € pro Eltern-Kind-Paar

Alpakas hautnah – Erlebnisnachmittag auf der Alpakafarm Schaber

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Alpakafarm Schaber

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 gehalftert 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

251-2620 Dienstag, 22.04.2025, 14.00 – 15.30 Uhr
Alpakafarm Schaber
Gebühr: 32,– €

Erlebnisnachmittag auf dem Ziegenhof

für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Andrea Holzer

NEU

Erlebt einen spannenden und lehrreichen Nachmittag auf unserem Ziegenhof. Wir erkunden den Hof und sammeln für die Ziegen leckere Zweige zum Füttern. Nach der Fütterung teilen wir uns in zwei Gruppen auf. Ein Teil der Gruppe wird im Hofladen Ziegenfrischkäse mit Gewürzen und Kräutern verfeinern. Dafür bitten wir euch, 4 Euro und ein eigenes Gefäß mitzubringen. Währenddessen erkundet die andere Gruppe den Hof und erfährt mehr über die Landwirtschaft und die Ziegenhaltung. Danach werden die Gruppen getauscht, so dass jeder die Möglichkeit hat, sowohl Käse zu verfeinern, als auch den Hof zu erkunden.
Zum Abschluss gehen wir mit einigen Ziegen spazieren und erleben die Tiere in Bewegung.

Mitbringen: 4,-€ und ein kleines Gefäß/Dose für den Käse, Kleidung für Erwachsene und Kinder, die schmutzig werden darf, feste Schuhe

251-2621 Donnerstag, 08.05.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Birkenhöfe 3, 73269 Hochdorf
Gebühr: 12,– € pro Kind

Leben im Tiefenbach

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Markus Knödler

Wir wollen den 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 befindet sich gegenüber der Einfahrt „Campus Jungborn". 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

251-2627 Samstag, 28.06.2025, 10.30 – 12.30 Uhr
Tiefenbachtal
Gebühr: 15,– € pro Eltern-Kind-Paar

251-2628 Samstag, 28.06.2025, 14.00 – 16.00 Uhr
Tiefenbachtal
Gebühr: 15,– € pro Eltern-Kind-Paar

Eltern-Kind-Töpfern: Ton Inseln

für Kinder in Begleitung ab 3 Jahren

Sophie-Christin Alsharara

NEU

In diesem Kurs sind Eltern und Kinder herzlich eingeladen gemeinsam das Material Ton zu erkunden und eine kleine (Traum-) Insel aus Ton zu gestalten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, alles, was es braucht (vom Häuschen über das Haustier bis hin zur Pizza) darf eine Form finden. Auch die reine Freude am Greifen und Fühlen ist willkommen.
Der erste Termin ist zum Formen, am zweiten Termin werden die Werkstücke gemeinsam mit Farben glasiert. Nach dem anschließenden Brand können sie abgeholt werden.
Ort: „Alte Seegrasspinnerei", Zwischenraum, Plochingerstr. 14, 72622 Nürtingen

Mitbringen: unempfindliche warme Kleidung, Getränk, 20,– € für Material- und Brennkosten pro Eltern-Kind-Paar werden im Kurs eingesammelt.

251-2629 Samstag, 15.03.2025, 13:45 – 15.00 Uhr
Samstag, 29.03.2025, 13:45 – 15.00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei, Plochingerstr. 14
Gebühr: 51,– € pro Eltern-Kind-Paar

Eltern-Kind-Werkstatt: Österliche Filzwerkstatt

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Silke Heer

Mit Wasser und Seife werden einfache Plastikeier in verschiedenen Größen, knallbunt oder in schlichtem Weiß – mit bunten Wollfäden verziert – eingefilzt. Der Farbfantasie sind keine Grenzen gesetzt. Großer Vorteil: diese Eier sind unkaputtbar.

Mitbringen: pro Person 2 Frotteehandtücher, Schüssel, Getränk, evtl. Vesper, Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

251-2630 Mittwoch, 19.03.2025, 14.15 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,– € pro Eltern-Kind-Paar,
ab dem 2.Kind: 7,– €

251-2631 Mittwoch, 19.03.2025, 16.15 – 17.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,– € pro Eltern-Kind-Paar,
ab dem 2.Kind: 7,– €

Foto: © Silke Heer

Ostereier – kreatives Gestalten und Bemalen von Ostereiern

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Mariya Weippert

NEU

In diesem Kurs gestaltet ihr entweder je zwei Ostereier (Höhe ca. 7 cm, pro Eltern-Kind Paar also vier Stück) oder je einen kleinen Osterteller (13 x 10 cm). Eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Nach dem Bemalen übernimmt das Malstudio das Glasieren und Brennen, sodass eure Kreationen für Ostern perfekt vollendet werden.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk

251-2634 Donnerstag, 27.03.2025, 15.00 – 16.30 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 35,– €

Herzschale für Mama zum Muttertag

Keramikworkshop für Kinder ab 3 Jahren

Mariya Weippert

NEU

In diesem besonderen Malkurs gestalten wir zum Muttertag einen wunderschönen Herzteller (16 x 14 cm), der als persönliches Geschenk für unsere Mütter gedacht ist. Mit Farben und kreativen Ideen könnt ihr den Teller ganz nach euren Vorstellungen bemalen – ob mit floralen Mustern, liebevollen Botschaften oder individuellen Verzierungen. Nach dem Malen wird euer Werk im Studio sorgfältig glasiert und gebrannt, sodass der Teller nicht nur ein einzigartiges Kunstwerk, sondern auch ein dauerhaftes Andenken wird. Bereitet eurer Mama eine Freude mit einem selbst gestalteten Geschenk, das von Herzen kommt!

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk

251-2635 Mittwoch, 23.04.2025, 16.00 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 30,– €

Foto: © M. Weippert

Minigarten gestalten

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Martina Brand

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE

NEU

Sehnt ihr euch auch nach dem Frühling? Könnt ihr es kaum erwarten endlich wieder draußen zu spielen? Erweckt gemeinsam eure Frühlingsgefühle! Denn bis es soweit ist, gestalten wir einen kleinen Mini-Garten für die Fensterbank, der euch zum Frühlings-Traum einlädt. Zum Abschluss hören wir ein zauberhaftes Frühlings-Märchen.

Mitbringen: Gefäße z. B. Alte Schüsseln, Töpfe, große Dosen, schöne Steine, Muscheln, Dinos oder Playmobilfiguren
5,– € Materialgebühr werden im Kurs eingesammelt

251-2636 Dienstag, 11.03.2025, 16.00 – 17.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 27,50 € pro Eltern-Kind-Paar

Zauberhafte Frühlingskränze – selbstgemacht –

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Martina Brand

NEU

Gemeinsam wollen wir einen schönen Frühlingskranz aus Naturmaterialien entstehen lassen. Im Kurs könnt ihr mehrere Techniken zusammen ausprobieren und am Ende euren selbst gebundenen Kranz frühlingshaft gestalten. So zaubert ihr auf wundervolle Weise ein bisschen Frühling in euer Haus.

Mitbringen: wenn vorhanden ein Strohkranz, Grünzeug (Efeu, etc.) und kleine Osterdeko
5,– € Materialgebühr werden im Kurs eingesammelt

251-2637 Freitag, 21.03.2025, 16.30 – 18.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 30,– € pro Eltern-Kind-Paar

Rund um den Löwenzahn

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Martina Brand

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE

NEU

Gemeinsam wollen wir den Löwenzahn näher kennen lernen. Wir lauschen Geschichten, bereiten etwas Leckeres zu, erfahren etwas über die Heilkraft und werden kreativ mit der sonnengelben Frühlingspflanze.

Mitbringen: größeres Schraubglas, Vesperbox o.ä., optional: Brettchen, Schneidemesser ohne Rillen, ein Strauß Löwenzahn
2,– € Materialgebühr werden im Kurs eingesammelt

251-2638 Freitag, 11.04.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 30,– € pro Eltern-Kind-Paar

Foto: © MrBassDeluxe– pixabay.com

Kräutersalz und Sprudelbad – natürlich & selbstgemacht –

für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Martina Brand

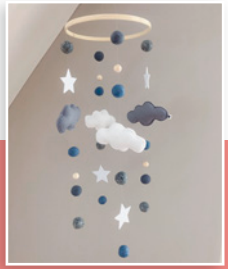
In diesem Workshop geht es um Duftendes aus dem Garten. Gemeinsam könnt ihr aus getrockneten Kräutern & Blumen ein eigenes Kräutersalz herstellen, ganz nach eurem Geschmack. Anschließend probieren wir ein einfaches Rezept zur Herstellung von bunten Badeperlen aus und verfeinern es mit Blüten.

Mitbringen: Schraubgläser
1,– € Materialgebühr werden im Kurs eingesammelt

251-2639 Dienstag, 20.05.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 27,50 € pro Eltern-Kind-Paar

Foto: © Martina Brand

allerglück
INDIVIDUELLE MOBILE



Für dein kleines, großes Glück.

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

allerglueck

zum Etsy Shop von allerglück

Imkerkurs „Lust auf eigenen Honig?“

für Erwachsene und für Kinder in Begleitung ab 8 Jahren

Armin Brandstetter

Suchen Sie eine Betätigung abseits von Job oder sportlichen Aktivitäten? Möchten Sie Ihre Freizeit zusammen mit Ihrem Kind in der Natur verbringen? Kümmern Sie sich gerne um Ihnen anvertraute Tiere oder möchten Sie einfach mal die Welt der Bienen und der Imkerei näher kennenlernen und sich mit Gleichgesinnten treffen? Dann sind Sie in meinem Imkerkurs genau richtig. Sie erfahren, was Bienen für die Natur und den Menschen tun und welche Aufgaben und Verantwortung der Imker dabei hat. Wir starten im zeitigen Frühjahr. Im Verlauf eines Jahres lernen Sie die grundlegenden Tätigkeiten am Bienenvolk kennen. Im Frühjahr züchten Sie ein neues Volk und erleben mit, wie es bis zum Sommer zu einem überwinterungsfähigen Bienenvolk heranwächst. Sie lernen wie man Honig erntet. Im Spätsommer sind Sie dabei, wenn das Volk auf den Winter vorbereitet und Bienenwachs gewonnen wird.

251-2640 Infoabend Freitag 14.03.2025 19:00 – 20:30 Uhr
8 weitere Termine folgen an Samstagen ab 10 Uhr.
Weitere Infos unter www.hdf-nuertingen.de
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 110,– € Erwachsene, 35,– € Kind (in Begleitung)

Die Welt der Bienen und Hobbyimkerei

für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung

Armin Brandstetter

Wenn Sie sich für Bienen interessieren und Ihrem Kind die Natur näherbringen wollen, dann sind Sie hier genau richtig. Sie sehen, wie sich ein moderner Bienenstock zusammensetzt, wie sich die Bienen in den verschiedenen Wabenarten und Zellen entwickeln und wie sie den gesammelten Nektar in Honigwaben ablegen. Sie erfahren, wie die Honigernte abläuft, leckerer Honig ins Glas kommt und wie der Imker dann die Bienen füttert, damit sie im Winter nicht verhungern. Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe, dann freue ich mich, Sie begrüßen zu dürfen.
Treffpunkt: Großbettlingen, Parkplatz am Friedhof
Bei einer bekannten Bienenallergie ist keine Teilnahme möglich.

251-2642 Freitag, 25.04.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
extern
Gebühr: 15,– € pro Eltern-Kind-Paar

Foto: © Dmytro Smaglov- stock.adobe.com

Papa-Kind Silberschmieden

für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Jasmin Weis

In diesem Kurs kannst du mit Papa, Onkel, Opa gemeinsam ein eigenes Medaillon aus Silber kreieren. Dabei ist Teamwork gefragt. Vielleicht freut sich jemand über ein von euch 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, wie ihr euer Schmuckstück größenverstellbar als Kette oder Armband tragen könnt. Hierzu zeige ich euch eine einfache Makramee-Technik. Wenn jeder sein eigenes Schmuckstück machen möchte, fallen weitere Materialkosten von 35,– € pro Stück an.
In Kooperation mit der fba Köngen https://www.fba-koengen.de/

Mitbringen: festes Schuhwerk, bitte Haare zusammenbinden

251-2645 Samstag, 10.05.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,– € pro Papa-Kind-Paar

251-2646 Samstag, 10.05.2025, 13.00 – 15.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,– € pro Papa-Kind-Paar

251-2647 Samstag, 10.05.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,– € pro Papa-Kind-Paar

Osterkarten selbst gemacht

Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Eva Daum

In diesem Kurs gestalten wir alle zusammen (Eltern und Kinder) Osterkarten. Dazu werde ich die fröhlichen Stempel von „Catsonappletrees“ mitbringen und zeige euch, wie ganz individuelle Kunstwerke entstehen.

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

251-2648 Samstag, 05.04.2025, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,– € pro Eltern-Kind-Paar

Muttertagsüberraschung

Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Eva Daum

Wenn du deiner Mama ein ganz persönliches Geschenk machen möchtest, dann kannst du mit Papa, Oma oder Opa zu diesem Kurs kommen. Du brauchst keine besonderen Fähigkeiten, vielleicht ein bisschen Fingerspitzengefühl und vor allem viel Liebe für deine Mama. Mehr möchte ich nicht verraten, sonst ist es ja keine Überraschung mehr.

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

251-2649 Samstag, 10.05.2025, 14.30 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,– € pro Eltern-Kind-Paar

Papierdruck mit Gelli Print

Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Eva Daum

In diesem Kurs werden wir zusammen (Kinder und Eltern) 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

251-2650 Samstag, 12.07.2025, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,– € pro Eltern-Kind-Paar

Foto: © Eva Daum

Werkstattsführung mit Bemalen einer eigenen Figur

Für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Ostheimer

NEU

Gern öffnen wir die Türen unserer Werkstätten und lassen Jung und Alt teilhaben an der Entstehung und Gestaltung unserer Spielzeuge. Vom ausgesägten Holz des Ahornbaumes bis zum lebendig geformten Ostheimer-Pferdchen. Jede Woche begleiten viele Menschen Schritt für Schritt die Arbeitsabläufe und erleben selbst, wie mit viel Hingabe, Sorgfalt und Kunstfertigkeit die Figuren für Kinder entstehen.
Bestaunt auch ihr die kunsthandwerkliche Gestaltung eines Originals und erfahrt mehr über die pädagogischen Impulse und die Geschichte unseres traditionsreichen Familienunternehmens!
Nach der Werkstattführung dürft ihr noch eine eigene Holzfigur anmalen und mit nach Haus nehmen. Die Materialkosten pro Person sind in der Gebühr mit dabei.
Geschwisterkinder unter drei Jahren dürfen gebührenfrei mitgebracht werden.
Bei einem anschließenden Einkauf im II. Wahl-Lädle erhaltet ihr einen Rabatt in Höhe von 10 %.
Ort: Ostheimer, Boschstraße 23, Zell unter Aichelberg.

251-2655 Donnerstag, 15.05.2025, 14.00 – 16.00 Uhr
Ostheimer, Boschstr. 23, Zell unter Aichelberg
Gebühr: 32,– € pro Eltern-Kind-Paar

famobil – Kanutour auf der Brenz

für Familien mit Kindern

Haus der Familie Göppingen

Erlebt gemeinsam einen unvergesslichen Tag auf der malerischen Brenz bei Herbrechtingen. Nach kurzer Einführung in die Paddeltechnik geht es los. Unsere Tour führt von Herbrechtingen über Giengen, vorbei an der Filzfabrik nach Hermaringen (Ausstieg Nähe Kronenstraße, unter der B492.) Mit viel Glück entdecken wir unterwegs einen Biber oder einen scheuen Eisvogel. Schwimmwesten und wasserdichte Tonnen für Kleingepäck (Handys, Geldbeutel) werden gestellt.
Die Kursgebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Kinder sollen schwimmen können.
Treffpunkt: Nähe Bauhof Herbrechtingen in der Bauhofstraße, Einstieg an der Brücke unter der B 19. Parkmöglichkeiten finden Sie im angrenzenden Industriegebiet.
Bitte mitbringen: Bitte mitbringen:Trekking-Sandalen, Kleidung zum Wechseln, Sonnenschutz, Handtuch, Vesper und Getränk.

Anmeldung unter: www.hdf-gp.de

Famobil – Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

251-2656 Samstag, 31.05.2025, 11.00 – 17.00 Uhr
Herbrechtringen
Gebühr: 64,– € pro Eltern-Kind-Paar

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 Mitmachelementen werden die Betthupferlgeschichten 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 Kursteilnehmer:innen 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.

251-2690-O Freitag, 14.03.2025, 18.45 – 19.15 Uhr
online
Gebührenfrei

251-2692-O Freitag, 09.05.2025, 18.45 – 19.15 Uhr
online
Gebührenfrei

Autismus Spektrum: Was ist das?

Onlinevortrag

David Boehme

Autismus ist ein Spektrum. Was bedeutet das und woran erkennt man Autismus? Wie nehmen autistische Kinder und Jugendliche die Welt wahr? Bei Bedarf sprechen wir auch darüber, welche Anlaufstellen es im Landkreis gibt.
Reduzierte Gebühr, da über die PSD Bank-Stiftung L(i)ebensWert gefördert.

251-2700-O Freitag, 04.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 5,– €

Autistische Wahrnehmung verstehen und in KiTa und Schule berücksichtigen

Onlinevortrag

David Boehme

Wer mit autistischen Kindern und Jugendlichen arbeitet, will wissen, was ihre individuellen Besonderheiten sind. So zeichnet sich Autismus/das Asperger-Syndrom durch eine besondere Art der Wahrnehmung aus, das bedeutet: Autistinnen und Autisten können leicht von sensorischen Reizen oder einem Zuviel an Reizen überfordert werden.
Es stellt sich die Frage, was wir in der Einrichtung tun können: Wie kann der Alltag angemessen(er) gestaltet werden, sodass sich eine sensorische Überfrachtung (ein „Overload") vermeiden lässt?
Inhalt: Von Hilfsmitteln zur Reduzierung von Geräuschen/Reizen über Frage-Bögen zur Erfassung der Bedürfnisse bis hin zu einem Nachteilsausgleich.
Wie gestalten wir sensorisch reizarme Gruppen- und Klassenräume?

Reduzierte Gebühr, da über die PSD Bank-Stiftung L(i)ebensWert gefördert.

251-2701-O Samstag, 05.04.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
online
Gebühr: 5,– €

Autistische Schülerinnen und Schüler begleiten: Kurs für Erzieherinnen und Erzieher, für Schulbegleitungen und Lehrkräfte

Onlinevortrag

David Boehme

Was ist Autismus oder das Autismus-Spektrum?
Was ist Autismus? Einführung, Fallbeispiele und die Perspektive Betroffener.
Welche Rolle spielen eine andere Art der Wahrnehmung und sensorische Beeinträchtigungen bei der Begleitung?
Wie kann Kommunikation mit autistischen Kindern und Jugendlichen gut gelingen?
Welche Bedürfnisse, welche Stärken bestehen bei den Kindern und wie bringe ich diese als Fachkraft in Erfahrung?

Es besteht sowohl fachlicher Input als auch ein Austausch untereinander. Neben der Theorie, werden auch Ideen und Beispiele gelungener Inklusion in Kita und Schule aufgezeigt und eigene Fallbeispiele/Erfahrungen besprochen.

Reduzierte Gebühr, da über die PSD Bank-Stiftung L(i)ebensWert gefördert.

251-2702-O Freitag, 09.05.2025: 19:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 10.05.2025: 10:00 – 11:30 Uhr
Samstag, 24.05.2025: 10:00 – 11:30 Uhr
online
Gebühr: 25,– €

Entspannt durch den Familienalltag – Modul 1

Online Workshop-Reihe für Eltern

Luisa Knabe

„Entspannt durch den Familienalltag“ klingt verlockend, oder? In diesem Online Kurs befassen wir uns in einer vertrauensvollen Runde 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. Wir treffen uns online live und haben Raum für eure Fragen und den Austausch untereinander. Ich selbst habe zwei Kinder im Alter von 2 und 4 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: 251-2704-O
In Modul 1 sind folgende Themen unsere Schwerpunkte:
- Umgang mit Wutausbrüchen
- Übergänge entspannt gestalten
- Alltagsorganisation
- kindgerechte Sprache
- eure Wunschthemen

251-2703-O 5 x Montag, 10.03. – 07.04.2025, 20.30 – 22.00 Uhr
online
Gebühr: 120,– € pro Bildschirm/Paar

Entspannt durch den Familienalltag – Modul 2

Online Workshop-Reihe für Eltern

Luisa Knabe

251-2704-O 5 x Montag, 28.04. – 26.05.2025, 20.30 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,– € pro Bildschirm/Paar

In der Hitze des Zorns

Vom Umgang mit kleinen Motzkühen, Zornigeln und Wutzwergen

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.

251-2705 Dienstag, 29.04.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

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!

251-2706 Dienstag, 01.07.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

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 Wolfschlugen | Tel.: 0152.33659046

Wenn Eltern sich trennen

Rita Landenberger

Sehr viele Familien müssen sich heutzutage mit den Themen Trennung und Scheidung auseinandersetzen. Für alle Beteiligten, besonders jedoch für die davon betroffenen Kinder, ist solch eine Trennung zunächst ein schmerzlicher Einschnitt, wenngleich diese Veränderung auch Chancen in sich birgt.

- Wie erleben Kinder die Trennung ihrer Eltern?
- Welche Möglichkeiten haben Eltern und weitere Bezugspersonen, um ein Kind auf die bevorstehende Trennung vorzubereiten und ihm bei der Bewältigung dieses schwierigen Lebensabschnitts zur Seite zu stehen?
- Wie kann es gelingen, Paar- und Elternebene zu trennen, um dem Kind möglichst beide Elternteile zu erhalten?
- Wo lauern Gefahren und Fallen während und im Anschluss an den Trennungsprozess, welche dem Kind möglicherweise zusätzliche Belastungen aufbürden und wie kann man diesen entgegen wirken?

Neben der Erörterung dieser Fragen ist auch Raum für alle weiteren Anliegen, die Sie an diesem Abend mitbringen!

251-2715 Dienstag, 25.03.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Schenke deinem Kind Worte – Sprachbildung und -förderung im Alltag

Stefanie Mielcarek

NEU

Sprache und Kommunikation haben eine immense Bedeutung für die stabile Entwicklung eines Kindes und seinen späteren Bildungserfolg. Daher ist es so wichtig, der Sprache und Kommunikation schon von Geburt an einen hohen Stellenwert beizumessen. Wie geht das?
Im Workshop schauen wir gemeinsam auf die Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung und erarbeiten Möglichkeiten der alltäglichen Sprachbildung und Sprachförderung.
Abschließend betrachten wir noch Beispiele, wie wir achtsam und kooperativ mit Kindern kommunizieren können. Und ganz nebenbei beschenken wir unsere Kinder dann täglich mit Worten und Ressourcen, die sie in ihrer Entwicklung stärken.

251-2719 Mittwoch, 02.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

251-2720 Montag, 30.06.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Selbstfürsorge für Mütter – Zeit in der Natur ist Zeit für Dich!

Melanie Schubert

NEU

Wir nutzen die Kraft der Gemeinschaft, um unsere eigene Naturverbundenheit besser kennenzulernen. Draußen sein, Umherstreifen in der Natur bringt uns nicht nur näher zu allem Lebendigen, sondern auch ein Stück näher zu uns selbst und in unsere Kraft. Bäume, Tierspuren, Kräuter und die Magie des Feuers werden uns dabei helfen.
Treffpunkt: Parkplatz Grillplatz Tiefenbachtal

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränk, Sitzunterlage

251-2722 6 x Mittwoch, 14.05. – 02.07.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 69,– €

„Immer wieder dasselbe Theater“ … Richtig streiten – aber wie ???

Rita Landenberger

„Knatsch“, „Zoff“, „Hick-Hack“, „Krach“,… wir kennen viele, meist abwertende Worte, die umschreiben und widerspiegeln, dass es uns bei Auseinandersetzungen mit und zwischen unseren Kindern im Allgemeinen nicht besonders gut geht. Streiten kann jedoch auch bedeuten: Eigene Kraft und Stärke spüren und sich mit anderen messen. In Kontakt sein mit den eigenen Gefühlen und dem Streitpartner. Um Verständigung ringen. Sich für sich selbst, für einen Kompromiss, eine Lösung einsetzen. Veränderung, Verbesserung, Weiterentwicklung anstreben … und vieles Gute und Positive mehr!
Damit diese positiven Aspekte von Streit in Ihrer Familie in den Vordergrund rücken können, wollen wir uns mit folgenden Fragen befassen:

- Wie bringe ich meinem Kind/meinen Kindern bei, „richtig“ und fair zu streiten
- Wie verhalte ich mich, wenn (meine) Kinder miteinander zanken
- Was lebe ich meinem Kind/meinen Kindern in Sachen Streit vor und was signalisiere ich ihm/ihnen damit?

251-2733 Dienstag, 13.05.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Von der Trotz- zur Autonomiephase

Maria Abel

Kleinkinder, die sich zornig wehren, wütend auf den Boden schmeißen und starke Gefühlsstürme erleben, können uns Eltern ganz schön viel Kraft kosten. Dabei ist dieses Verhalten kein Zeichen von mangelnder „Erziehungsfähigkeit“, sondern eine Entwicklung, die sinnvoll und für ein gesundes Aufwachsen von großer Wichtigkeit ist. Was genau in dieser Zeit passiert, wie wir unsere Kinder begleiten können und was für uns als Bindungspersonen wichtig ist, wird Inhalt dieses Abends sein.

251-2734 Montag, 07.04.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Geschwister – Beziehung stärken, Konflikte begleiten

Maria Abel

Geschwisterbeziehungen – eine Bindung fürs ganze Leben. Doch so schön diese Beziehung sein kann, Konflikte gibt es ebenso. Was ein Geschwisterkind in der Familie bedeutet, wie wir als Eltern die Beziehung stärken können und was Geschwister in Konfliktsituationen brauchen, um diese gut lösen zu können, besprechen wir an diesem Abend.

251-2735 Dienstag, 20.05.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Kinder ganzheitlich stärken mit der Kraft von ätherischen Ölen

Maria Abel

Seit Jahrtausenden werden ätherische Öle für die Gesundheit auf körperlicher und seelischer Ebene genutzt. Wie ätherische Öle in der Familie für Kinder eingesetzt werden können – egal ob bei Schnupfnase, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängsten oder Wachstumsschmerzen, wird Inhalt dieses Workshops sein. Außerdem kann sich jede/r Teilnehmer:in eine ganz eigene Wohlfühlmischung fürs Kind in einem Roll-on für Zuhause herstellen.

251-2736 Montag, 23.06.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,– €

Schluss mit Schulstress – mehr Leichtigkeit bei Hausis und Co

Maria Abel

Ewige Diskussionen, wann die Hausis gemacht werden? Zoff beim Lernen? Schule kann ganz schön viel Stress ins Familienleben bringen. Das muss aber nicht sein. Wie wir als Eltern unser Kind beim Lernen und Hausis machen wirklich unterstützen können und was es für uns alle leichter machen kann, wollen wir an diesem Abend besprechen.

251-2737 Montag, 24.03.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Wenn die Zähne wackeln – die Wackelzahnzeit verstehen und begleiten

Maria Abel

An diesem Abend werden wir gemeinsam über die Höhen und Tiefen des Übergangs vom Kindergarten- zum Grundschulalter unserer Kinder sprechen. Welche Entwicklung durchlaufen Kinder in dieser Zeit? Wie können wir unsere Kinder in dieser aufregenden Zeit, mit Schulbeginn, Abschied und Neuanfang, begleiten? Zeit für Fragen, Alltagssituationen und den Austausch miteinander ist auch eingeplant.

251-2738 Freitag, 27.06.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Was braucht bedürfnisorientierte Erziehung?

Melanie Schubert

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

251-2739 Samstag, 24.05.2025, 09.30 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 49,– €

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.

251-2740 Montag, 14.07.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,– €

Zwergennotfälle – erste Hilfe am Kind

Julia Bönnhoff

Stellen Sie sich vor: Ihr Kind braucht dringend Ihre Erste Hilfe und Sie wissen, wie Sie schnell und effektiv handeln! Sie schaffen es, ruhig zu bleiben und im entscheidenden Moment das Richtige zu tun! Dazu möchten Sie auch in der Lage sein? Erste Hilfe am Kind kann jeder erlernen! Wir zeigen Ihnen wie es geht.
Für all jene, die Kinder betreuen: Eltern, Großeltern, Tanten und Onkels, BabysitterInnen, BetreuerInnen und alle Interessierten! Erlernen Sie in unseren umfassenden Erste-Hilfe-Kursen die Grundlagen der lebensrettenden Sofortmaßnahmen im Säuglings- und Kindesalter in Theorie und Praxis.

Darüber hinaus besprechen wir Themen wie:
- Wann sollte ich Fieber überhaupt senken?
- Was gehört in die Haus- und Reiseapotheke?
- Wie handle ich richtig bei Sturz vom Wickeltisch?
- Was tun bei Verbrühungen/Vergiftungen?
- Wie reagiere ich bei Verschlucken?
- Gibt es homöopathische/“natürliche“ Alternativen?

Aus unseren Tätigkeiten im Krankenhaus haben wir langjährige Erfahrung auf der Kinderintensivstation. Selbst Mütter, kennen wir die Sorgen um ein krankes Kind auch aus Elternsicht sehr gut. Nutzen Sie die Gelegenheit, um auch alle weiteren Fragen rund um das Thema „Kindergesundheit“ zu stellen, die Sie auf dem Herzen haben! Säuglinge bis zum Alter von ca. 5 Monaten können gern zu allen Kursen mitgebracht werden.

251-2755 Freitag, 16.05.2025, 14.00 – 18.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,– €

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
☎ 07022-8267 bausanierung-hoyh.de

3 | Angebote für Kinder und Jugendliche

3.0 Tanz, Bewegung und Entspannung S. 69
3.1 Aktiv und kreativ S. 70
3.2 Ferienprogramm S. 92
3.3 Vorträge S. 93

Foto: © BAZA Production – shutterstock.com

Contemporary Ballett

für Kinder mit Vorkenntnissen von 8 bis 11 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

251-3008 15 x Donnerstag, 13.03. – 24.07.2025, 16.30 – 17.30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 84,– €

Contemporary Ballett

für Kinder mit guten Vorkenntnissen von 12 bis 17 Jahren

Jutta Scholz

251-3009 15 x Donnerstag, 13.03. – 24.07.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 123,– €

Märchenhafte Ballettaufführung

Die Moderne Tanzbühne inszeniert jährlich Tanztheaterprojekte und folgt der Idee, Tänzerinnen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) mit verschiedenen Hintergründen gemeinsam auf die Bühne zu bringen. Die Choreografin Jutta Scholz, arbeitet auf der Basis des klassischen Balletts (auch Spitzentanz) und der modernen Tanztechnik. Aus dieser Fülle entstehen zeitgenössische, innovative Stücke von großer Präzision mit viel Tiefgang an Sensibilität. Das choreografische Repertoire umfasst originelle, humorvolle und emotional anregende Werke. In dieser Aufführung werden choreografische Werke aus der Modernen Tanzbühne gezeigt.

Anmeldung nicht erforderlich

Datum: 24.05., 10.30 Uhr
Künstler:innen: Moderne Tanzbühne Kirchheim/Teck e.V.
Ort: Saal Bürgertreff Nürtingen
Gebühr: Eintritt frei, Spenden erbeten

Yoga für Kinder – Bewegung, Bewusstsein und Balance

für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Tanja Kreißl

NEU

Beim Kinderyoga können die Kinder spielerisch die vielfältigen Facetten des Yoga erkunden. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund, während die Kreativität und das Selbstbewusstsein der Kinder sanft gefördert werden. Der Unterrichtsstil basiert auf einer vertrauensvollen und empathischen Atmosphäre, in der Spaß und Lebensfreude zentrale Elemente sind. Durch gegenseitigen Respekt, Wertschätzung und eine klare Struktur wird ein sicherer und bereichernder Raum geschaffen, in dem sich die Kinder frei entfalten und weiterentwickeln können. Yoga für Kinder stärkt das Körpergefühl und fördert die Motorik, wodurch ein tiefes Körperbewusstsein entwickelt wird. Dies verbessert nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit und Lernbereitschaft der Kinder. Das körperliche Empfinden wirkt sich positiv auf die psychisch-emotionale Ebene aus. Kinder, die regelmäßig Yoga praktizieren, werden entspannter, gelassener und ausgeglichener. Yoga bietet somit eine ganzheitliche Unterstützung für die Entwicklung Ihres Kindes.

Mitbringen: bequeme Kleidung, wer hat: eine Yoga- oder Gymnastikmatte

251-3015 5 x Freitag, 14.03. – 09.05.2025, 16.15 – 17.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,– €

251-3016 5 x Freitag, 27.06. – 25.07.2025, 16.15 – 17.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,– €

Elternpraktikum mit Babysimulatoren

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahren

Leonie Schultheiß und Klara Daum

ev. familia Beratungsstelle Kirchheim

NEU

In diesem praxisorientierten Elternpraktikum erlebt ihr, was es bedeutet, sich um ein Baby zu kümmern – und das mit Hilfe von Babysimulatoren. Der Kurs bietet eine wertvolle Gelegenheit, Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln, die Herausforderungen des Elternseins kennenzulernen und wichtige Lebenskompetenzen zu erlernen. Jede:r von euch bekommt ein „eigenes Baby“. Ihr könnt das Praktikum auch gerne zu zweit machen (mit ein:er Freund:in oder festen Partner:in). Der Babysimulator ist sehr realitätsnah gestaltet und zeigt die Bedürfnisse eines echten Babys, wie Hunger, Schlaf, Nähe und Windelwechsel. Am Freitag werden wir über Familie, Sexualität, Schwangerschaft, Verhütung und das Leben mit einem Baby sprechen. Wir zeigen euch danach was es bei den Babysimulatoren zu beachten gibt. Nach der „Geburtsstunde“ seid ihr bis Sonntag Eltern im Praktikum und sorgt eigenverantwortlich für das „Baby“. Für dringende Fragen am Wochenende bekommt ihr unsere Telefonnummer. Am Sonntag treffen wir uns wieder gemeinsam und reflektieren eure Erfahrungen. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten ihr ein Zertifikat, das eure Erfahrung und das erworbene Wissen über die Betreuung von Babys bestätigt. Mitbringen: Evtl. Kinderwagen, Maxicosi für die Heimfahrt. Babytragen bekommt ihr von uns ausgeliehen.

251-3110 Donnerstags, 10.04.2025, 18.30 – 19.30
(Elternabend online)
Freitag, 11.04.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Sonntag, 13.04.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,– €

Babysitterkurs

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahren in den Osterferien

Fee Wollmershäuser

FERIEN PROGRAMM

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund lernst du in unserem Babysitterkurs:
- die wichtigsten Entwicklungsstufen vom Säugling bis zum Schulkind
- die Pflege und Ernährung von Säuglingen
- Unfallgefahren und Unfallvermeidung
- Erstmaßnahmen bei Erkrankungen und Unfällen
- Spiel- und Beschäftigungsangebote
- kindgerechtes Spielzeug

Bei regelmäßiger Teilnahme an beiden Tagen wird ein Babysitter:innenpass ausgestellt. Im Anschluss an die Kursteilnahme kannst du dich auf unsere Babysitter:innenliste setzen lassen.

Mitbringen: Schreibmaterial

251-3118 Samstag, 26.04.2025, 9.00 – 15.00 UhrSonntag, 27.04.2025, 9.00 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 60,– €

Foto: © lina-kivaka – pexels.com

Foto: © Masson – shutterstock.com

Sie sind auf der Suche nach einer Geschenkidee?

Wie wäre es mit einem Gutschein für einen Kurs im Haus der Familie Nürtingen?

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

251-3120 Dienstag, 06.05.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Freitag, 09.05.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Hundedressurplatz
Gebühr: 19,– €

Foto: © Sylwia Aptacy – pixabay.com

Sicher auf dem Fahrrad?

Fahrsicherheitstraining für Kinder von 7 bis 8 Jahren

Martina Rohner und Cornelia Schumayer

251-3121 Mittwoch, 30.04.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Montag, 05.05.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Hundedressurplatz
Gebühr: 19,– €

Erste Hilfe kinderleicht – in Zusammenarbeit mit dem DRK

für Kinder von 6 bis 11 Jahren in den Osterferien

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

251-3122 Donnerstag, 24.04.2025, 09.30 – 11.30 Uhr
Nürtingen, DRK, Laiblinstegstraße 7
Gebühr: 7,– €

Kochkurs mit gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt

für Kinder von 8 bis 12 Jahren in Kooperation mit dem Welthaus Nürtingen

Andreas Wolf

NEU

In unserem spannenden Kinderkochkurs lernen die kleinen Küchenchefs, wie man ein köstliches Hauptgericht und einen leckeren Nachtisch zubereitet! Unter Anleitung entdecken die Kinder spielerisch die Welt der Zutaten mit einem gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt, Gemüseschneiden und dem richtigen Würzen. Gemeinsam zaubern wir ein buntes vegetarisches Gericht, das nicht nur lecker schmeckt, sondern auch gesund ist. Als krönenden Abschluss bereiten wir noch einen kleinen Nachtisch zu. Der Kurs fördert Kreativität, Teamarbeit und natürlich die Freude am Kochen! Lasst uns gemeinsam in die Welt der Kulinarik eintauchen.

Mitbringen: 6,– € Lebensmittelkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3123 Samstag, 15.03.2025, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Welthausküche im Welthaus, Kirchstraße 14
Gebühr: 20,– €

251-3124 Samstag, 10.05.2025, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Welthausküche im Welthaus, Kirchstraße 14
Gebühr: 20,– €

Mädchenmittag im Wald

für Mädchen von 6 bis 9 Jahren

Sonja Deininger

NEU

Wir erkunden gemeinsam den Wald und sammeln spielerisch unser Naturmaterial. Anschließend basteln wir damit im Kreativ-Workshop unter freiem Himmel unsere eigenen Wald- und Wiesenketten, Kronen, Armbänder oder Amulette. Am Ende entspannen wir beim „Wald-Wellness“ für die Sinne.

Mitbringen: feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, Rucksack mit Trinkflasche. 3,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3125 Freitag, 28.03.2025, 14.30 – 16.30 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Grillstelle Tiefenbachtal
Gebühr: 17,– €

Foto: © AdinaVoicu – pixabay.com

Osterhasen backen

für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Patricia Flak und Stephanie Vogel

NEU

In diesem Kurs werden wir aus Quark-Öl-Teig und Hefeteig jeweils zwei unterschiedliche leckere Osterhäschen backen, die wir anschließend mit wenigen Handgriffen noch kreativ verschönern.

Mitbringen: Schürze, Behältnis für das Gebackene.
5,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3126 Freitag, 04.04.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,– €

Osterhasen backen

für Kinder ab 7 Jahren

Patricia Flak und Stephanie Vogel

NEU

251-3127 Samstag, 05.04.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,– €

Geschenke aus der Küche

für Kinder ab 7 Jahren

Patricia Flak und Stephanie Vogel

NEU

In diesem Kurs wollen wir mit viel Liebe einzigartige und persönliche Geschenke selber herstellen, die es so nirgends zu kaufen gibt. Damit zaubern wir bestimmt auch Menschen, die schon alles haben, viel Freude und ein Lächeln ins Gesicht. Für unsere selbstgemachten Köstlichkeiten werden wir gleich noch passende Etiketten bzw. Verpackungen anfertigen.

Mitbringen: Schürze, flüssiger Kleber, Schere, Bleistift, 1 sauberes Einmachglas mit Decken ca. 230 ml (ohne Etikett). 8,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3128 Freitag, 21.03.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,– €

Foto: © JillWellington – pixabay.com

Geschenke für den Muttertag selber machen

für Kinder ab 7 Jahren

Patricia Flak und Stephanie Vogel

NEU

In diesem Kurs wollen wir mit viel Liebe schöne Geschenke für die Mamas herstellen. Damit die Überraschung auch gelingen kann, wird noch nicht allzu viel verraten – es wird was Leckeres aus der Küche, was Wohltuendes für die Nase und viel Schönes für die Augen dabei sein.

Mitbringen: Schürze, flüssiger Kleber, Schere, Bleistift, 1 sauberes Marmeladen- oder Honigglas mit großer Öffnung (ohne Etikett, bitte zuhause bereits entfernen). 8,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3129 Donnerstag, 08.05.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,– €

Entdeckungsreise Wildkräuter

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Marita de Jong und Brigitte Heibel

Komm mit uns auf eine Entdeckungsreise in die Natur. Gemeinsam werden wir spielerisch in die Welt der Wildkräuter eintauchen. Wir werden ausgewählte Wildkräuter mit allen Sinnen kennenlernen und sammeln. Ihr dürft eure Wildkräuter dann anhand unserer Rezepte auch selbst verarbeiten und verkosten. Treffpunkt Waldparkplatz des Waldkindergarten Nürtingen an der Johannes-Vatter-Straße. Der Nürtinger Waldkindergarten liegt von der Neuffener Straße 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, dem Wetter entsprechende Kleidung, Rucksack mit Trinkflasche, Sammelkörbchen falls vorhanden, eventuell Zeckenschutz vorab. 3,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3130 Freitag, 09.05.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt Waldparkplatz Waldkindergarten
Gebühr: 17,– €

251-3131 Samstag, 28.06.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt Waldparkplatz Waldkindergarten
Gebühr: 17,– €

Magische Zauberwiese: Dein kunstvoll bemalter Teller

Keramikworkshop für Kinder ab 6 Jahren

Mariya Weippert

NEU

In diesem Kurs gestalten wir einen kleinen Teller mit einem Durchmesser von 10 cm, der als Hintergrund für eine handbemalte Wiese mit bunten Blumen dient. Im Anschluss wird auf den Teller eine ca. 3 cm große Figur (Elefanten, Hasen, Drachen, Hunde, Eulen oder vieles andere mehr…) angebracht und nach eigenen Vorstellungen bemalt. Nach der kreativen Gestaltung wird das Kunstwerk im Malstudio glasiert und gebrannt, so dass die Figur dauerhaft fest mit dem Teller verbunden bleibt.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk, wer möchte

251-3132 Freitag, 21.03.2025, 15.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 26,– €

251-3133 Donnerstag, 24.04.2025, 15.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 26,– €

Osterzauber: Kreatives Gestalten und Bemalen von Ostereiern

Keramikworkshop für Kinder ab 6 Jahren

Mariya Weippert

NEU

In diesem Kurs gestaltet ihr entweder zwei Ostereier (Höhe ca. 7 cm) oder einen kleinen Osterteller (13 x 10 cm). Eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Nach dem Bemalen übernimmt das Malstudio das Glasieren und Brennen, so dass eure Kreationen für Ostern perfekt vollendet werden.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk, wer möchte

251-3134 Freitag, 28.03.2025, 15.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 25,– €

Herzliche Kunst: Gestalte deinen individuellen Herzteller zum Muttertag

Keramikworkshop für Kinder ab 6 Jahren in den Osterferien

Mariya Weippert

FERIEN PROGRAMM NEU

In diesem besonderen Malkurs gestalten wir zum Muttertag einen wunderschönen Herzteller (16 x 14 cm), der als persönliches Geschenk für unsere lieben Mütter gedacht ist. Mit Farben und kreativen Ideen könnt ihr den Teller ganz nach euren Vorstellungen bemalen – ob mit floralen Mustern, liebevollen Botschaften oder individuellen Verzierungen. Nach dem Malen wird euer Werk im Studio sorgfältig glasiert und gebrannt, so dass der Teller nicht nur ein einzigartiges Kunstwerk, sondern auch ein dauerhaftes Andenken wird. Bereitet eurer Mama eine Freude mit einem selbst gestalteten Geschenk, das von Herzen kommt!

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk wer möchte

251-3135 Mittwoch, 23.04.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 30,– €

251-3136 Mittwoch, 23.04.2025, 14.00 – 15.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 30,– €

Foto: © M. Weippert

Tierisch kreativ: Gestalte deinen einzigartigen Teller in Tierform

Keramikworkshop für Kinder ab 6 Jahren

Mariya Weippert

NEU

In diesem kreativen Malkurs gestalten wir Teller in verschiedenen Tierformen – darunter Katzen, Fische, Schmetterlinge, Eulen und Schafe. Jede Form bietet euch die Möglichkeit, ein individuelles und einzigartiges Kunstwerk zu schaffen. Ob ihr zarte Farben und feine Muster wählen oder kräftige Akzente setzt, eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Unter Anleitung könnt ihr die Tierformen ganz nach eurem Geschmack bemalen, von realistischen Darstellungen bis hin zu fantasievollen Interpretationen. Nach dem Malen werden die Teller im Studio glasiert und gebrannt, so dass euer Werk eine glänzende und haltbare Oberfläche erhält. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Tiere lieben und Spaß daran haben, ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen. Am Ende nehmt ihr ein dekoratives und nützliches Stück Kunst mit nach Hause, das perfekt als Geschenk oder zur eigenen Freude dient!

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk wer möchte

251-3137 Freitag, 28.03.2025, 16.30 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 28,– €

251-3138 Donnerstag, 24.04.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 28,– €

Kreative Tassenkunst: Gestalte deine Tasse in vielfältigen Techniken

Keramikworkshop für Kinder ab 6 Jahren

Mariya Weippert

NEU

In diesem vielseitigen Malkurs habt ihr die Wahl zwischen zwei unterschiedlichen Tassenformen, die ihr nach eurem persönlichen Geschmack gestalten können. Wir bieten euch verschiedene kreative Techniken an, um eure Tasse zu einem echten Unikat zu machen. Unter professioneller Anleitung habt ihr die Möglichkeit, eure Tasse mit einer oder mehreren Techniken zu gestalten und dabei eure eigenen Ideen und Vorlieben einzubringen. Nach dem Bemalen wird eure Tasse im Studio glasiert und gebrannt, damit ihr ein langlebiges und praktisches Kunstwerk mit nach Hause nehmen können. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Spaß an kreativen Techniken haben und eine ganz persönliche Tasse gestalten möchten – perfekt als Geschenk oder für den eigenen Gebrauch!

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk wer möchte

251-3139 Dienstag, 15.04.2025, 15.00 – 16.00 Uhr (Osterferien)
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 30,– €

251-3140 Mittwoch, 14.05.2025, 16.00 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 30,– €

Evo Kids -Die bewegte Lernzeit

für Kinder in der Grundschule (Klasse 1-4)

Melanie Lerch

NEU

In der bewegten Lernzeit schaffen wir Gleichgewicht – im Spüren, Fühlen und Denken! Jedes Kind hat die Möglichkeit Lerninhalte aus der Schule zu wiederholen oder die Hausaufgaben in dieser Zeit zu erledigen. Dies wird spielerisch mit Elementen aus der Evolutionspädagogik verknüpft. So wird Stress abgebaut, neue Gehirnvernetzungen können entstehen und wir schaffen spielerisch neue Lernmöglichkeiten

Mitbringen: Hausaufgaben oder Schulaufgaben, die noch Übung brauchen. Trinkflasche, wenn gewünscht Hausschuhe

251-3144 4 x Mittwoch, 07.05. – 04.06.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Großbettlingen, Praxis für Praktische Pädagogik, Amselweg 28
Gebühr: 85,– €

Foto: © picjumbo_com – pixabay.com

Wasserforscher im Tiefenbachtal

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Markus Knödler

Wir wollen den Tiefenbach intensiv erleben und erforschen. Anhand von Tieren, die im Bach leben, können wir die Wasserqualität selbst bestimmen. Der natürlich verlaufende Bach bietet spannende Einblicke, die keine Langeweile aufkommen lassen.
Treffpunkt: Wanderparkplatz Johannes-Sonn-Hütte im Tiefenbachtal. Der Parkplatz befindet sich gegenüber der Einfahrt „Campus Jungborn“. Der Kursleiter holt die Teilnehmer:innen auf dem Parkplatz ab.
Koordinaten: 48°36'42.9"N 9°22'43.0"E

Mitbringen: Stiefel oder Sandalen/ alte Schuhe, mit denen man ins Wasser kann, wetterfeste Kleidung (evtl. zum Wechseln), kleines Vesper.

251-3145 Samstag, 24.05.2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz im Tiefenbachtal
Gebühr: 15,– €

Ein Zuhause auf Zeit für Kinder in Not

Die Stiftung Tragwerk ist immer auf der Suche nach Inobhutnahme-Familien. Dabei handelt es sich um Familien, Paare oder Lebensgemeinschaften, die zeitlich befristet Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen aufnehmen und sie vorübergehend betreuen. Die Tätigkeit wird mit einer attraktiven Vergütung honoriert. Sie haben Interesse und möchten mehr darüber erfahren?

www.stiftung-tragwerk.de/ion

STIFTUNG TRAGWERK
WWW.STIFTUNG-TRAGWERK.DE

Ich bin mutig, ich sage NEIN – Gewaltpräventionskurs

für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Melanie Lerch

„Nein“ ist ein Schlüsselwort, um sich selbst zu schützen. Doch gerade in schwierigen Situationen fällt es oftmals schwer, sich klar und deutlich zu positionieren. Was mag ich, was mag ich nicht? Was fühle ich? Wo liegen meine Grenzen und wie mache ich diese für andere deutlich? Welche Möglichkeiten habe ich, mich und andere zu schützen? Was kann ich bei Grenzüberschreitungen tun? Wie verhalte ich mich selbst fair? Im spielerischen Umgang mit Themen wie Mut, Angst, Gewalt, Erpressung, Mobbing, „komische“ Berührungen und Geheimnisse werden Kinder darin gestärkt, eigene Gefühle und die der anderen wahrzunehmen und darüber hinaus Grenzen zu setzen und zu achten, nach Lösungen zu suchen und diese anzuwenden und somit selbst- und fremdschützend handeln zu können. Zusätzlich profitieren die Kinder von Elementen der Evolutionspädagogik®. Gelerntes kann einfacher verinnerlicht werden und die 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen, werden ganz nebenbei trainiert: Ursicherheit, Erlebnis-, Körper-, Gefühls-, Gruppen-, Sprachsicherheit und die Kooperations- und Kommunikationssicherheit. Diese Sicherheiten beinhalten wichtige Fähigkeiten, wie z. B. die Balance zwischen Schutz und Neugier, das Gefühl für Nähe und Distanz, Selbstwertgefühl, ein gutes Gruppenbewusstsein zum Schutz vor Mobbing und vieles mehr. Der Kurs findet im Amselweg 28, 72663 Großbettlingen statt.
Der Elternabend (nach dem ersten Kurstermin) am 18.03.25 von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr bietet genügend Raum für aufkommende Fragen. Bitte beachten: Der Elternabend findet im Haus der Familie statt, eine Anmeldung ist unter info@hdf-nuertingen.de erforderlich.

Mitbringen: Getränk, Hausschuhe/Socken. 3,50 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3146 4 x Mittwoch, 12.03. – 02.04.2025, 15.15 – 17.30 Uhr
Großbettlingen, Praxis für Praktische Pädagogik, Amselweg 28
Gebühr: 54,– €

251-3147 4 x Mittwoch, 02.07. – 23.07.2025, 15.15 – 17.30 Uhr
Großbettlingen, Praxis für Praktische Pädagogik, Amselweg 28
Gebühr: 54,– €

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

für Kinder von 6 bis 8 Jahren in den Osterferien

Tatiana Morelle

FERIEN PROGRAMM

Bereits in jungen Jahren ist es wichtig, gesunde Grenzen setzen zu lernen, sich für sich selbst stark zu machen und einzustehen. Dafür musst du wissen, was dir wichtig ist, welche Bedürfnisse du hast und wie du mit deinen Gefühlen am besten umgehen kannst. Du erfährst auch, wie du dir in Konfliktsituationen helfen kannst und wie du richtig Hilfe holst.

Mitbringen: Vesper, Getränk in wiederverschließbarer Flasche

251-3148 Montag, 14.04.2025, 09.00 – 13.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 54,– €

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

für Kinder von 9 bis 12 Jahren in den Osterferien

Tatiana Morelle

FERIEN PROGRAMM

Hier im Kurs lernst du:
- dich selbst ein wenig besser kennen
- deine Bedürfnisse und was dir wichtig ist wahrzunehmen
- den Umgang mit deinen Gefühlen
- gesunde Grenzen zu setzen, vor allem in Konfliktsituationen
- richtige Hilfe zu holen
- wie du dir die guten Dinge in dein Leben holst, dich selbst stärken und für dich eintreten kannst

Mitbringen: Vesper, Getränk in wiederverschließbarer Flasche

251-3149 Dienstag, 15.04.2025, 09.00 – 13.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 54,– €

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.

251-3150 Freitag, 27.06.2025, 14.30 – 17.30 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,– €

Utensilo für Haarspangen und Haargummis

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

May Alexa Dannhäuser

Für eure Schmuckstücke nähen wir eine Tasche zum Aufhängen.

Mitbringen: 2 Baumwollstoffe 32 x 16 cm, ein Stoffstück 16 x 15 cm und 3 – 4 Webbänder 16 cm lang. 2,– € Materialkosten für Bügeleinlage und ein Gummiband zum Aufhängen werden im Kurs eingesammelt.

251-3151 Freitag, 14.03.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,– €

Luftiger Sommerrock

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

May Alexa Dannhäuser

FERIEN PROGRAMM

In diesem Kurs nähen wir einen Rock mit Eurem ganz persönlichen Lieblingsmuster.

Mitbringen: Baumwollstoff 140 x 40 cm und ein passendes Zierband 140 cm lang für den Saum. Außerdem ein 2 cm langes Gummiband in der Länge eures Bauchumfangs.

251-3152 Freitag, 09.05.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,– €

Häschen fürs Osternest

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

May Alexa Dannhäuser

Wir nähen bunte Osterhäschen mit Schleifenband um den Hals für Dein Osternest.

Mitbringen: Stoffreste und passende Bänder. 1,– € Materialkosten für Füllwatte für das Häschen werden im Kurs eingesammelt.

251-3153 Freitag, 04.04.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Reudern, Nähwerkstatt Reudern, Wäldleweg 4
Gebühr: 16,– €

Superhelden – ein Comiczeichenkurs

für Kinder ab 9 Jahren in den Osterferien

David Tech

FERIEN 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

251-3158 Mittwoch, 16.04.2025, 14.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 24,– €

Kunterbunte Filzwerkstatt (Schleuder-Bälle, Fadenspiele, Haargummis, Bilder)

für Kinder ab 6 Jahren

Andrea Baumann

In diesem Kurs haben die Kids die Möglichkeit, ihre Kreativität zu entfalten und die wunderbare Welt des Filzens zu entdecken. In der Filzwerkstatt legen die Kinder so richtig los. Es werden entweder Schleuder-Bälle, Fadenspiele, Haargummis oder Bilder gefilzt. Da ist bestimmt für jede und jeden etwas Passendes dabei.

Mitbringen: 5,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3165 Mittwoch, 02.07.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Unterensingen, Schafspelz, Flügelstraße 27
Gebühr: 13,– €

Töpferkurs

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Sophie-Christin Alsharara

NEU

In diesem Kurs geht es um das Erleben der Materialqualitäten von Ton und das Formen kleiner Objekte. Eine kurze Geschichte zum Einstieg regt an, die Welt der Fantasie zu betreten und der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Die Kinder dürfen selbst entscheiden, was sie formen möchten, vom Lieblingstier über kleine Schälchen bis hin zum Hotdog finden alle Ideen ihre Wertschätzung. Der erste Termin ist zum Formen gedacht, am zweiten Termin werden die Werkstücke gemeinsam mit Farben glasiert. Nach dem anschließenden Brand können sie abgeholt werden. Der Kurs findet in der „Alten Seegrasspinnerei", Zwischenraum, Plochingerstr. 14, 72622 Nürtingen statt.

Mitbringen: unempfindliche warme Kleidung, Getränk,
20,– € für Material- und Brennkosten pro Kind wird im Kurs eingesammelt.

251-3170 Samstag, 15.03.2025, 10.30 – 12.00 Uhr
Samstag, 29.03.2025, 10.30 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei, Plochingerstr. 14
Gebühr: 33,– €

Töpferkurs

für Kinder ab 11 Jahren

Sophie-Christin Alsharara

NEU

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer:innen nach einer gemeinsamen Einführung die Gelegenheit, durch Ausprobieren und kreatives Gestalten eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Dabei werden je nach Projekt passende Aufbautechniken vorgestellt und angewendet. Der erste Termin ist zum Formen gedacht, am zweiten Termin werden die Werkstücke gemeinsam mit Farben glasiert. Nach dem anschließenden Brand können sie abgeholt werden. Der Kurs findet in der „Alten Seegrasspinnerei", Zwischenraum, Plochingerstr. 14, 72622 Nürtingen statt.

Mitbringen: unempfindliche warme Kleidung, Getränk,
20,– € für Material- und Brennkosten pro Kind wird im Kurs eingesammelt.

251-3171 Samstag, 15.03.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Samstag, 29.03.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei, Plochingerstr. 14
Gebühr: 33,– €

Farben aus Naturmaterial: Farben herstellen und experimentieren

für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Martina Brand

NEU

Hast du gewusst, dass man Farben aus Blüten herstellen kann? Weißt du welche Farbe entsteht, wenn man Zwiebelschalen einweicht? Hast du Lust, Farben selbst zu kreieren, damit zu experimentieren und zu malen? Dann bist du hier im Kurs genau richtig! Wir werden zusammen verschiedene Farben herstellen und schauen, wie sie sich durch weitere Zutaten verändern. Am Ende gestalten wir Aquarell-Karten und du kannst allerlei Wissenswertes über die benutzten Pflanzen erfahren.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, feine Pinsel, wer möchte getrocknete und/oder frische Blüten. Zwiebel- oder Rote Beete-Schalen. 2,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3172 Freitag, 27.06.2025, 15.30 – 17.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 27,50 €

Beauty-Workshop: Hautpflege aus der Natur – natürlich & selbstgemacht

für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Martina Brand

NEU

Hast du schon einmal eine eigene Pflegecreme aus Pflanzen hergestellt? Oder aus einfachen Hausmitteln ein Peeling kreiert? Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs diese Dinge ausprobieren, unsere Schönheit pflegen und es uns so richtig gut gehen lassen! Auch für die innere Schönheit werden wir sorgen.

Mitbringen: unempfindliche, bequeme Kleidung, Handtuch, kleine verschließbare Gefäße zum Mitnehmen. 4,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3173 Freitag, 09.05.2025, 15.30 – 18.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 27,50 €

Foto: © Maryna – stock.adobe.com

Minigewächshaus bauen

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Martina Brand

NEU

Unter Anleitung gestaltest du ein eigenes kleines Gewächshaus für die Fensterbank. Anschließend werden wir es befüllen und Sommerblumen oder Gemüse aussäen. Dabei erfährst du auch Wissenswertes über den Anbau von Gemüse im Hochbeet oder Garten. Abgerundet wird der Nachmittag mit einer kleinen Gartengeschichte bei einem leckeren Kräutertee.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, 2-3 leere Tetrapacks (mindestens 1 Liter oder größer), 2-3 leere Plastikflaschen (1-1,5 Liter-Größe). 2,50 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt

251-3174 Freitag, 28.03.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,– €

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 schmutzig werden darf, bitte Haare zusammenbinden

251-3175 Freitag, 09.05.2025, 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

251-3176 Freitag, 09.05.2025, 16.30 – 18.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,– €

Schulbegleitung gesucht

Schulbegleitungen ermöglichen und erleichtern Kindern mit Einschränkungen eine Teilnahme am regulären Unterricht. Da der Bedarf an Schulbegleitungen stetig steigt, ist die Stiftung Tragwerk immer auf der Suche nach Mitarbeitenden, die gerne Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung fördern möchten. Sie möchten mehr darüber erfahren?

www.stiftung-tragwerk.de/schulbegleitung

STIFTUNG TRAGWERK
WWW.STIFTUNG-TRAGWERK.DE

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 zusammengelötet 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.

251-3177 Samstag, 05.04.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 55,– €

Mosaikkurs

für Kinder ab 8 Jahren in den Osterferien

Sabine Schüle

FERIEN PROGRAMM

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

251-3181 Donnerstag, 17.04.2025, 13.30 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 28,– €

Mosaikkurs

für Kinder ab 8 Jahren

Sabine Schüle

251-3182 Freitag, 23.05.2025, 14.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 28,– €

251-3183 Freitag, 11.07.2025, 14.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 28,– €

Bogenschießen für Kinder

für Kinder ab 10 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

251-3184 Dienstag, 03.06.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 35,– €

251-3185 Freitag, 25.07.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 35,– €

Bogenschießen für Kinder

für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Anja Kaufmann

251-3186 Freitag, 09.05.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 35,– €

251-3187 Freitag, 18.07.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 35,– €

Foto: © Vladvictoria – pixabay.com

Bogenschießen für Kinder

für Kinder ab 8 Jahren in den Osterferien

Anja Kaufmann

FERIEN PROGRAMM NEU

Hast du Lust auf Bogenschießen wie manche Helden und Heldinnen aus Geschichten und Filmen? In diesem Ferienkurs lernst du zuerst spielend leicht die notwendige Technik und dein erster Pfeil fliegt. Dann kannst du ganz ausgiebig das Bogenschießen ausprobieren und genauer zielen lernen. Mit unterschiedlichen Balancegeräten erproben wir das Schießen auf wackeligem Untergrund. Bei einem Ausflug aufs Feld wirst du erfahren wie weit dein Pfeil fliegen kann. 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. Körperübungen und kleine „Wettkämpfe“ runden den Ferienkurs ab und am Ende bringst du ziemlich sicher einen Luftballon zum Platzen.
Der Kurs ist für Anfänger:innen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bögen und Pfeile sind in ausreichender Anzahl vorhanden. Bitte kleines Vesper und Getränk mitbringen. Wettergerechte Kleidung ist wichtig, wir sind bei jedem Wetter draußen.
Mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Getränk, kleines Vesper

251-3188 Mittwoch, 23.04.2025, 9:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag, 24.04.2025, 9:00 – 12:00 Uhr
Freitag, 25.04.2025, 9:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 150,– €

Bogenschießen für Kinder

für Kinder ab 8 Jahren in den Sommerferien

Anja Kaufmann

FERIEN PROGRAMM NEU

251-3189 Montag, 04.08.2025, 9:00 – 12:00 Uhr
Dienstag, 05.08.2025, 9:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 06.08.2025, 9:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 150,– €

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

Gestalte dir einen Stein als Talisman und Wegbegleiter

Dot-Painting Workshop für Kinder und Jugendliche ab 10 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.

251-3190 Freitag, 21.03.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 13,– €

Die wahre Geschichte von allen Farben – eine kreative Geschichte

für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Anja Kaufmann

Kennst du die wahre Geschichte von allen Farben? Da ist es ähnlich wie bei den Menschen – Farben kommen auf die Welt und jede ist anders. Manche sind befreundet, andere vertragen sich nicht. Wenn sie sich begegnen, passieren seltsame Dinge … das muss man selbst erlebt haben. Diese zauberhafte Welt der Farben wollen wir anhand einer Geschichte kennen lernen und natürlich selbst mit Farbe und Pinsel erleben. Du gehst mit einem selbstgestalteten Büchlein zur Geschichte der Farben nach Hause.

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

251-3191 Dienstag, 13.05.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Dienstag, 20.05.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 27,50 €

Fundevogel – Märchen lauschen und kreativ gestalten

für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Anja Kaufmann

Ein Förster findet auf einem Baum den „Fundevogel" und nimmt ihn mit zu seiner Tochter nach Hause. Gemeinsam erleben die beiden schwierige Situationen und können diese nur bestehen durch … lass dich überraschen! Wir hören das Märchen und erleben die Erzählung mit vielen Sinnen und durch kleine Bewegungsspiele nach. Anschließend werden wir mit Farbe und Pinsel kreativ.

Mitbringen: 3,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3192 Mittwoch, 02.04.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 12,– €

Foto: © Robert Günther – stock.adobe.com

Die Bienenkönigin – Märchen lauschen und kreativ gestalten

für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Anja Kaufmann

Drei Brüder machen sich auf den Weg, die Welt zu erkunden. Was werden sie unterwegs erleben? Und wer von ihnen schafft es, die Königstöchter zu erlösen? Lass dich überraschen! Wir hören das Märchen und erleben es mit allen Sinnen und durch kleine Bewegungsspiele nach. Anschließend werden wir mit Farbe und Pinsel kreativ.

Mitbringen: 3,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3193 Mittwoch, 09.04.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 12,– €

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

251-3199 Samstag, 28.06.2025, 10.00 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 36,– €

Sommerferienbetreuung – Waldwoche an den Bürgerseen

für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

Alexandra Hamann

FERIEN PROGRAMM

Die Ferien gemeinsam genießen, Spaß haben, dabei Freunde kennenlernen und viele Abenteuer in der Natur erleben. Diese Erinnerungen prägen und vor allem die Natur lädt uns ein um loszulassen und Kraft zu schöpfen! Das ursprüngliche Spiel wird gelebt, wir kochen unser Mittagessen am offenen Lagerfeuer, basteln, werken und erleben mit Spiel und Spaß den Wald, den Bürgersee und das lodernde Feuer. Ihre Kinder entscheiden aktiv mit und somit kommt Entspannung und Entschleunigung in den Alltag. Zufriedenheit kehrt ein, dieser Zustand ist im Leben für jeden einzelnen von großer Bedeutung. Neugierig geworden? Dann kommt und macht mit. Übrigens, wir nehmen das Wetter an wie es ist (Notunterkünfte stehen zur Verfügung). Bei sehr schlechter Witterung findet die Ferienbetreuung im und ums Haus der Familie statt, mit Aktionen rund um Nürtingen. Alle weiteren wichtigen Informationen zur Ferienbetreuung erhalten Sie nach der Anmeldung über einen Elternbrief. Treffpunkt: Parkplatz Bürgersee – Waldeingang an der Schranke.

Mitbringen: Wetterfeste Kleidung (immer lange Hose), Sonnenschutz, Badekleidung, Handtuch, Rucksack, Vesper, Getränk, Teller, Besteck, ein Halstuch, Sitzmatte, Schnitzmesser, Werkzeug (Feile, Hammer, Säge). Siehe Elternbrief. 10,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-3200 Montag, 04.08. – Freitag, 08.08.2025,
07.30 – 13.30 Uhr, 5 x
Kirchheim, Parkplatz am Bürgersee
Gebühr: 137,– €

251-3201 Montag, 11.08.2025 – Freitag 15.08.2025,
07.30 – 13.30 Uhr, 5 x
Kirchheim, Parkplatz am Bürgersee
Gebühr: 137,– €

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 kennen lernen, durch die ein von gegenseitiger Achtung und Akzeptanz geprägtes „neues“ Miteinander und eine gelungene Ablösung möglich wird.

251-3300 Donnerstag, 20.03.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Foto: © Cheryl Casey – stock.adobe.com

Coole Jungs

Rita Landenberger

Wir wünschen uns fröhliche, kreative, energiegeladene und freundliche Mädchen und Jungen. Die Realität sieht so aus: Mädchen sind im Durchschnitt fleißiger, erfolgreicher, motivierter und selbstsicherer als ihre männlichen Altersgenossen. In den Schulen sind 75 % der Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten Jungen: zwei Drittel der Kinder mit Lernschwierigkeiten betreffen ebenfalls das männliche Geschlecht. In Gewalt- und Drogendelikte sind sie weitaus häufiger verwickelt als Mädchen und Selbstmord ist bei Jungen und Männern zwischen 15 und 65 Jahren die dritthäufigste Todesursache. Was ist hier los? Was geht in unseren Söhnen eigentlich vor? Welche Entwicklungsstadien durchlaufen Jungen und wie können wir sie als Eltern dabei unterstützen? Sie erfahren, welche Rolle Väter dabei spielen und was Mütter wissen und beachten sollten.
Dieser Informationsabend, der auch Gelegenheit gibt, Fragen zu stellen und sich auszutauschen, soll Ihnen als Eltern mehr Sicherheit geben und dazu beitragen, dass aus Ihren Jungs herzliche und weltoffene Erwachsene werden, die ihr Leben meistern.

251-3301 Donnerstag, 15.05.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

5 | Lebensthemen

Foto: © KieferPix – shutterstock.com

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 bestehender 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.

251-5006 Montag, 31.03.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,– €

Finanzielle Bildung = finanziell frei

Spielerisch mit Spaß Finanzen lernen

Irina Dejan

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.

251-5007 Montag, 19.05.2025, 19.30 – 21.30 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.

251-5008 Dienstag, 06.05.2025, 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.

251-5009 Dienstag, 08.07.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,– €

Most & Boßler
Rechtsanwälte

Rolf-Rüdiger Most, Rechtsanwalt
Bernd Boßler, Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Familienrecht, Mediator (DAA)
Pablo Most, Fachanwalt für Arbeitsrecht
Christiane Bahlcke, Rechtsanwältin,
Verfahrensbeiständin
Benjamin Veyhl, Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Arbeitsrecht und Strafrecht

Rechtsgebiete
Erbrecht
Familienrecht
Arbeits-/Sozialrecht
Miet-/Grundstücksrecht
Vertragsrecht
Strafrecht
Verkehrsrecht
Wirtschaftsrecht
Handels-/Wettbewerbsrecht

HAUS DER FAMILIE Nürtingen

Most & Boßler Rechtsanwälte
Dettinger Straße 94, 73230 Kirchheim/Teck
Tel. 07021 92011-0
info@anwaltskanzlei-kirchheim.de

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.

251-5010 Dienstag, 01.04.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,– €

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.

251-5011 Dienstag, 20.05.2025, 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? Ich am Lebensende, in schwerer Krankheit, nicht mehr fähig bin, Entscheidungen über meine ärztliche Behandlung zu treffen? Wer rechtzeitig, in gesunden Tagen, vorsorgen will für eine Zeit, in der er nicht mehr handlungsfähig ist, kann das durch Vollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung regeln. Was ist bei einer Vollmacht zu beachten? Wie sollte eine Patientenverfügung abgefasst werden? Was kann ich tun, wenn ich niemanden habe, dem ich eine Vollmacht geben kann? Solche Fragen betreffen nicht nur das hohe Alter. Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann uns in jedem Lebensalter treffen. Deshalb: rechtzeitig und richtig vorsorgen! Rechtliche Änderungen, die 2023 in Kraft getreten sind und die aktuelle Rechtsprechung werden in dem Vortrag erläutert. Die Referentin war langjährige Mitarbeiterin beim Verein für Betreuungen e. V. und ist Mitglied in Vorstand der Esslinger Initiative „Vorsorgen, selbst bestimmen“ e. V.

251-5013 Donnerstag, 08.05.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

251-5014 Donnerstag, 03.04.2025, 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

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

251-5015 Donnerstag, 22.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,– €

Die Kunst bewusster Kommunikation in Beruf und Familie

Einführungsworkshop in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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? Dann sind Sie hier auf der richtigen Spur.

Mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

251-5020 Samstag, 05.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr Sonntag, 06.04.2025, 09.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 75,– €

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

251-5024 4 x Donnerstag, 13.03. – 03.04.2025, 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

Wie werde ich Tagesmutter/Tagesvater? Gebührenfreier Online-Infoabend

in Kooperation mit dem Tageselternverein Kreis Esslingen e. V. (Büro 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.

251-5027-O Dienstag, 08.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

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

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.

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

Das Leben feiert! – Märchen zur Sommersonnwende

Eckardt Zehner

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE

Wenn Feuerräder die Berge hinunterrollen und Freudenfeuer brennen, ist Johannisnacht. Der längste Tag im Jahreslauf, an dem man Schätze heben kann, aus Schwänen Prinzessinnen werden, die Menschen plötzlich die Sprache der Tiere und Geister verstehen und der Geburtstag von Johannes dem Täufer gefeiert wird, ist ein Höhepunkt im Jahr, von dem wir kaum noch etwas wissen. Dabei feiert das Leben an diesem Tag und Erlösung wird möglich. Der Geschichten- und Märchenerzähler Eckardt Zehner, alias Anton Knöselbein, lädt am 28. Juni 2025 im Theater im Schlosskeller, Schloßgartenstraße 3/1 in Nürtingen seine Zuhörer ein, allerhand Vergessenes, Lustiges und Spannendes rund um die Sommersonnenwende zu erfahren. Karten für diese Veranstaltung sind ausschließlich bei der Nürtinger Zeitung, Obertor 15 in Nürtingen erhältlich!

251-5033 Samstag, 28.06.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Gebühr: 10,– €

Rapunzel, die Rübe und der süße Brei

genussvoller Märchenabend für Erwachsene

Eckardt Zehner und Werner Krempel

Hungern, essen und wundersam satt werden sind Themen, die in aller Welt in Märchen und Geschichten behandelt werden. Ralph Krempel und Eckardt Zehner alias Anton Knöselbein laden am 29.04.2025 zu einem genussvollen Abend ins Welthaus Nürtingen ein. Ein genussvoller Märchenabend für Erwachsene im Welthaus mit Eckardt Zehner und Werner Krempel. In Kooperation mit dem Welthaus Nürtingen
Mitbringen: 5,– € Gebühren am Abend mitbringen

251-5034 Dienstag, 29.04.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Welthaus Nürtingen

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.

251-5050 Donnerstag, 17.07.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 10,– €

Fahrradwartung und Fahrradreparatur – von Frau zu Frau

Workshop für Frauen

Dorothea Reichbauer

In diesem Workshop werden unter Anleitung praktische Fahrrad-Basics wie die Wartung, Plattfuß flicken, Reifenwechsel, Bremsbelag-Wechsel als auch die Schaltwerk-Justage vermittelt. Danach kann Frau bei ihrem beliebten Gebrauchsgegenstand Fahrrad unmittelbar durch Eigenleistung die Sicherheit und Fahrtüchtigkeit gewährleisten und schont dabei ihren Geldbeutel. Gezeigt wird alles anhand von 3 Fahrradtypen: E-Bike, Rennrad und Kinderfahrrad. Kein eigenes Fahrrad mit in den Kurs bringen.

Mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, falls jemand der Kursleitung zur Hand gehen mag.

251-5051 Samstag, 29.03.2025, 13.30 – 17.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 40,– €

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

251-5060 Samstag, 31.05.2025, 10.00 – 14.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 48,– €

Musik trägt – Heilsames Singen erleben und kennenlernen

Ein Angebot der Nürtinger Freiwilligenakademie für ehrenamtlich Engagierte

Eingeladen sind Ehrenamtliche, die sich für die gesundheitsfördernde Wirkung von Musik interessieren, Singen in ihrer eigenen Arbeit integrieren möchten oder einfach selbst das sogenannte Heilsame Singen einfacher Lieder ohne Noten kennenlernen möchten. Wer sich selbst etwas Gutes tun und Neues erfahren möchte, ist hier richtig. 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
Referentin: Annerose Gerlach, zertifizierte Singleiterin

251-5200 Mittwoch, 26.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff, Marktstraße 7
Gebührenfrei

Kompetent gegen rechte Sprüche!

Handlungs- und Argumentationstraining gegen rechte Parolen für (ehrenamtlich) Engagierte.
Ein Angebot der Nürtinger Freiwilligenakademie für ehrenamtlich Engagierte

Was tun gegen abwertende Parolen im Alltag? Das Handlungs- und Argumentationstraining informiert über und sensibilisiert für menschenverachtende Einstellungen, Diskriminierung und ungleiche Chancen in der Gesellschaft. Das Training vermittelt Strategien für zivilcouragiertes Verhalten in der Konfrontation mit rechten Parolen und Vorurteilen und bietet Raum, um diese einzuüben. In spielerischen Modellsituationen wird die eigene Reaktions- und Argumentationsfähigkeit ausgebaut. Menschenverachtende Argumente, politische (Pseudo-) Erklärungen und populistische Sprüche werden auf ihre emotionale Basis, ihre Wirkung und ihre inhaltliche Bezugnahme überprüft. Eigene Überzeugungen und Stärken werden für die Argumentation nutzbar gemacht. 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
Referent:in: Team meX der Landeszentrale für politische Bildung

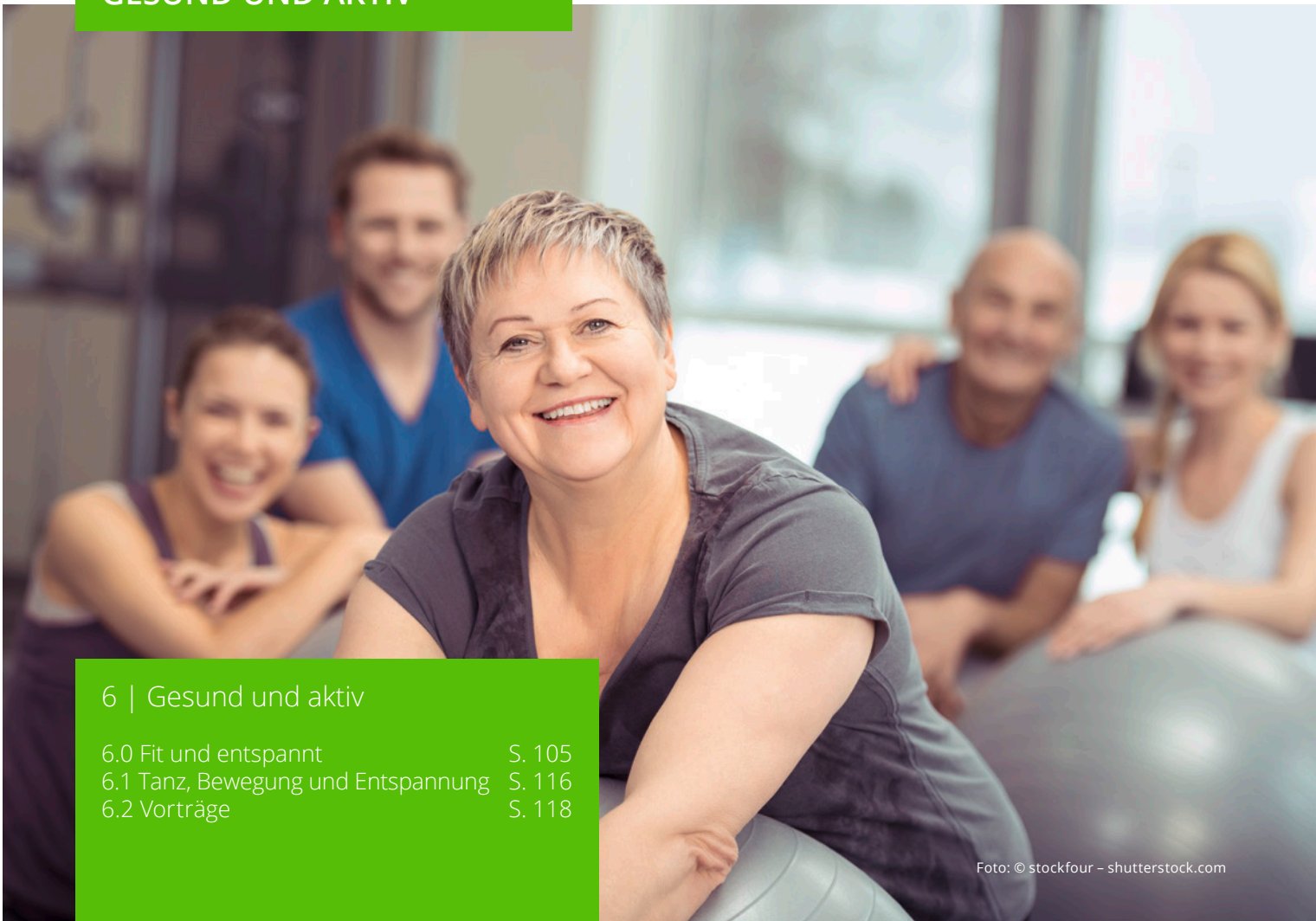
251-5201 Samstag, 08.03.2025, 10.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff, Marktstraße 7
Gebührenfrei

Was gibt mir Kraft? Resilienz und der Umgang mit Krisen und Belastungen

Ein Angebot der Nürtinger Freiwilligenakademie für ehrenamtlich Engagierte

Jeder von uns kennt Situationen, die überfordernd sind. Man ist wie im Tunnel, sieht nur noch Probleme, findet keine Lösungen, wird dünnhäutig und reagiert dann vielleicht depressiv oder aufbrausend. Belastungen können durch eigene Probleme verursacht sein, aber auch gesellschaftliche oder globale Krisen oder Themen von anderen (Angehörigen, Freunden etc.) können überschwappen und einen überfordern. Wenn die Belastung länger anhält, besteht die Gefahr, die Hoffnung zu verlieren und depressiv zu
werden. Man sieht vielleicht nur noch, was nicht gelingt und manchmal bleibt nur wenig Kraft, sich zu etwas aufzuraffen. Woher die Kraft nehmen, mit dem Belastenden umzugehen, nicht die Hoffnung zu verlieren und trotz allem auch noch Gelingendes im Leben zu sehen? Über diese psychische Widerstandskraft – Resilienz – ist in den letzten Jahren viel geforscht und publiziert worden. In dem Vortrag wird ein Überblick darüber gegeben, was man unter Resilienz versteht, wie es kommt, dass manche Menschen resilienter sind als andere und wie wir lernen können, unsere psychische Widerstandskraft zu stärken und in Belastungssituationen besser mit uns umzugehen. 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
Referent: Bertold Reddemann, Diplom Psychologe

251-5203 Donnerstag, 22.05.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff, Marktstraße 7
Gebührenfrei



6 | Gesund und aktiv

6.0 Fit und entspannt S. 105
6.1 Tanz, Bewegung und Entspannung S. 116
6.2 Vorträge S. 118

Foto: © stockfour – shutterstock.com

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

251-6001 13 x Donnerstag, 13.03. – 17.07.2025, 08.00 – 09.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 86,50 €

251-6002 13 x Donnerstag, 13.03. – 17.07.2025, 09.15 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 86,50 €

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. Matte, Handtuch

251-6010 10 x Dienstag, 29.04. – 15.07.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,– €

251-6011 10 x Dienstag, 29.04. – 15.07.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,– €

251-6012 10 x Dienstag, 29.04. – 15.07.2025, 11.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,– €

Sturzprävention und Sturzprophylaxe

zur Vorbeugung von Osteoporose

Heike Schulze

251-6017 14 x Mittwoch, 19.03. – 16.07.2025, 08.30 – 09.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-6018 14 x Mittwoch, 19.03. – 16.07.2025, 09.30 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

251-6019 14 x Mittwoch, 19.03. – 16.07.2025, 10.30 – 11.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,– €

Herzliche Einladung zum regelmäßigen Großeltern-Café Nürtingen

Immer am 2. Dienstag im Monat von 9 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.

Immer am 2. Dienstag im Monat von 9 bis 11.30 Uhr im Stephanushaus Roßdorf, Hans-Möhrle-Straße 5-7, oberer Eingang hinter der Kastanie

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

Stadt Nürtingen

Forum 55+

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

251-6020 10 x Mittwoch, 19.03. – 04.06.2025, 18.15 – 19.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 58,50 €

Flowing Athletix

Intensives Krafttraining kombiniert mit Yoga-Flows

Dascha Kallfaß

Flowing Athletix vereint 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 dessen 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 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

251-6021 14 x Donnerstag, 13.03. – 24.07.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Nürtingen, Neckarrealschule, Mühlstraße 33
Gebühr: 69,50 €

Fitness-Vielfalt für Sie & Ihn

Rundumfitness mit Training am Feierabend

Dascha Kallfaß

Fitnesstraining mit abwechslungsreichen Einheiten für allgemeine Aus-dauer, Kraft und Flexibilität. Vielfältige Übungen, die wir mit Hilfe des eigenen Körpergewichts oder mit Kleingeräten durchführen, ermöglichen dir deine Beweglichkeit schrittweise zu steigern und somit die tiefen Muskelgruppen zu erreichen. So förderst du optimal den ganzen Körper. Durch eine Intensivierung während des Trainings hast du die Möglichkeit die eigene Grenzen zu erfahren und individuell das Leistungsniveau zu steigern. In kurzen Dehnphasen innerhalb der Stunde werden Haltungen gewählt, um intramuskuläre Spannungen herabzusenken und verkürzte Bereiche auszudehnen. Das Resultat: du bist angenehm gefordert und wunderbar ausbalanciert

Mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte, Getränk

251-6022 14 x Donnerstag, 13.03. – 24.07.2025, 19.15 – 20.15 Uhr
Nürtingen, Neckarrealschule, Mühlstraße 33
Gebühr: 69,50 €

Kniegesundheit: Übungen für schmerzfreie Gelenke

J. M. Jaissle

NEU

Kniebeschwerden gehören zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und führen oft zu wiederkehrenden oder anhaltenden Schmerzen. Dies kann die Mobilität einschränken und somit zu einem erheblichen Verlust an Lebensqualität führen. Die gute Nachricht: Kniediagnosen haben eine hohe Heilungschance. Bewegungstrainer und Schmerztherapeut J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) zeigt Ihnen wirksame Übungen, die Sie zurück zu mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit führen. Ob gezieltes Training zur Unterstützung der Kniescheibe, Dehnungen zur Entlastung des Knies oder Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung – mit diesen Workouts können Sie die Häufigkeit und Intensität von Knieschmerzen reduzieren und langfristig Ihre Kniegesundheit verbessern. Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich bewegen können und wollen.

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

251-6028 4 x Donnerstag, 20.03. – 10.04.2025, 16.30 – 17.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 41,– €

Rückenfit

Elfriede Sanders

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

Mitbringen: Gymnastikmatte

251-6029 13 x Dienstag, 11.03. – 01.07.2025, 17.30 – 18.45 Uhr
Nürtingen, Albert-Schäffle-Schule,
Albert-Schäffle-Straße 9
Gebühr: 84,– €

251-6030 13 x Dienstag, 11.03. – 01.07.2025, 19.00 – 20.15 Uhr
Nürtingen, Philipp-Matthäus-Hahn-Schule,
Kanalstraße 29
Gebühr: 84,– €

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, Neckartailfingen) 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

251-6031 4 x Donnerstag, 20.03. – 10.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 48,– €

Fit und mobil: Beweglichkeitstraining für Senioren

J. M. Jaissle

NEU

Mit zunehmendem Alter fällt es oft schwerer, alltägliche Bewegungen auszuführen. Da Flexibilität und Muskelmasse abnehmen, steigt auch das Verletzungsrisiko. Doch das lässt sich ändern! Regelmäßiges Beweglichkeitstraining fördert ein aktives und gesundes Leben bis ins hohe Alter. Bewegungstrainer und Schmerztherapeut J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) zeigt Ihnen einfache, effektive Übungen, die sanft Gelenke, Bänder und Muskeln stärken. Die kurzen Trainingseinheiten eignen sich für jedes Fitnesslevel. Sie fördern Ihr Herz-Kreislauf-System, lindern spürbar Gelenkschmerzen und verbessern langfristig die Beweglichkeit, Balance und Haltung. So reduzieren Sie das Sturzrisiko und bewahren sich Ihre Selbstständigkeit sowie Lebensqualität nachhaltig! Voraussetzung: Der Kurs richtet sich vor allem an Senioren, die sich bewegen können und wollen, ist aber auch für alle geeignet, die bereits jetzt ihre Beweglichkeit im Alter erhalten möchten.

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

251-6032 4 x Mittwoch, 25.06. – 16.07.2025, 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

251-6034 12 x Donnerstag, 20.03. – 10.07.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 132,– €

Foto: © nakedking – stock.adobe.com

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 Bhajan)

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

251-6036 5 x Freitag, 14.03. – 11.04.2025, 07.00 – 08.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 55,– €

251-6037 8 x Freitag, 16.05. – 25.07.2025, 07.00 – 08.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 88,– €

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 Bhajan)

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk

251-6038 5 x Mittwoch, 12.03. – 09.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 55,– €

Mit Kundalini Yoga Körperblockaden lösen

Petra Schöll

Dieser Kurs beinhaltet eine in sich abgeschlossene Übungsreihe, die während des Kurses wiederholt geübt wird, danach vertieft sich die Wirkung und ein intensiver Erfolg ist möglich. Der Kurs eignet sich für alle, die bereits Erfahrung mit Yoga haben.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk

251-6039 4 x Mittwoch, 14.05. – 04.06.2025, 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

251-6040 11 x Montag, 10.03. – 02.06.2025, 17.30 – 18.45 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 101,– €

Yin Yoga – lass los und komm ins Spüren!

Andrea Medwed

Yin Yoga ist eine passive und gleichzeitig aber intensive Praxis. Die Übungen werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und auch der Atem darf dabei ganz ruhig fließen. Die Positionen im Yin Yoga werden über 3-5 Minuten gehalten und meist im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Unterstützend werden Hilfsmittel wie Blöcke, Gurt, Bolster und Decke verwendet. Diese passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die tiefen Körperschichten und ganz besonders auf die Faszien. Sie helfen, Verklebungen und Verkürzungen von den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe wieder geschmeidig zu machen. So kann Yin Yoga Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit fördern. Durch Yin Yoga kann Stress abgebaut sowie tiefe körperliche und seelische Entspannung und innere Ruhe erfahren werden. Wir beenden jede Stunde mit einer ausgedehnten Entspannung, entweder Yoga Nidra, einer Phantasiereise oder ähnlichem. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet, es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte

251-6041 11 x Montag, 10.03. – 02.06.2025, 19.00 – 20.15 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 101,– €

Yoga Walking

Petra Schöll

Im Yoga Walking werden bestimmte Atemmuster mit dem Gehen kombiniert. Die Körperhaltung und die Schritte werden bewusst, zielorientiert und meditativ ausgeführt. Dies ermöglicht auf eine sehr natürliche Weise mehr Vitalität, geistige Klarheit, verbesserte Stimmung und harmonische Verbundenheit zu spüren. Dieses Zusammenspiel von Bewusstsein, Energie und Stimmung öffnet unsere Seele für die Wunder des Lebens. Treffpunkt: Parkplatz Schützenhaus Grötzingen, Alte Poststraße 21, 72631 Aichtal

Mitbringen: bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk

251-6044 4 x Dienstag, 02.07. – 23.07.2025, 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 29,50 €

udo heiser
Raumkonzept für gesundes Wohnen

MALERARBEITEN A-Z & INNEN & AUSSEN
BODENBELÄGE
PROJEKTBEGLEITUNG
SPEZIALISIERUNG GESUNDES WOHNEN

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

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

251-6045 12 x Donnerstag, 13.03. – 10.07.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 120,– €

Yoga für alle am Vormittag

Lisa Hallerbach

NEU

In diesem Kurs üben wir verschiedene Yogahaltungen, die unsere Rumpfmuskulatur stärken und verspannte Bereiche, wie z. B. im Schulter-Nacken-Areal, dehnen und entspannen. So bleiben wir beweglich und beugen den typischen Alltagsbeschwerden wie Rückenschmerzen effektiv vor. Eine kleine Meditation und Endentspannung geben uns den nötigen Fokus und Ruhe, um gelassen und mit viel Energie in unseren Tag zu starten. Eine regelmäßige Yoga Praxis trägt langfristig zu mehr Ausgeglichenheit und Geduld im Umgang mit unserem Umfeld bei.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Getränk,

251-6048 8 x Freitag, 14.03. – 16.05.2025, 10.45 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 74,50 €

251-6049 6 x Freitag, 06.06. – 25.07.2025, 10.45 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 56,– €

Intuitives Bogenschießen – für Ruhe, Stabilität und Kraft

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 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: Wettergerechte Kleidung, wir sind bei jedem Wetter draußen, Vesper

251-6050 Samstag, 26.04.2025, 10.00 – 15.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 55,– €

251-6051 Samstag, 19.07.2025, 10.00 – 15.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 55,– €

Zen-Meditation – Sitzen in der Stille

Marita Grimke

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

251-6052 8 x Dienstag, 18.03. – 20.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,– €

251-6053 8 x Dienstag, 27.05. – 29.07.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,– €

Foto: © ummanandapics – stock.adobe.com

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 hohen 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.

251-6062 8 x Montag, 28.04. – 30.06.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 65,50 €

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.

251-6066 12 x Dienstag, 18.03. – 08.07.2025, 17.15 – 18.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 79,– €

Kreistänze für Frauen

Freude an Bewegung und Begegnung

Christa Romer

Wir tanzen durch den Frühling in den Sommer hinein. Schwerpunkt sind Tänze aus dem Balkan sowie im zweiten Teil des Abends ruhige Tänze zu klassischer und sakraler Musik.
Gelegentlich singen wir 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

251-6100 Dienstag, 11.03.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 08.04.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 06.05.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 03.06.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 08.07.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Versöhnungskirche, Breiter Weg 26
Gebühr: 40,– €

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

251-6101 12 x Dienstag, 18.03. – 01.07.2025, 19.30 – 20.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 100,– €

251-6103 12 x Freitag, 14.03. – 11.07.2025, 17.30 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 100,– €

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

251-6107 15 x Donnerstag, 13.03. – 24.07.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 183,– €

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

251-6200 Donnerstag, 03.07.2025, 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

251-6201 Donnerstag, 24.07.2025, 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 Mangelerkrankung, 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

251-6202 Donnerstag, 05.06.2025, 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.

251-6203 Donnerstag, 15.05.2025, 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.

251-6204 Donnerstag, 26.06.2025, 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

251-6205 Donnerstag, 10.07.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,– €

Workshop „Rasant entspannt – Wege aus der Stressfalle“

Stress reduzieren heißt, an sich selbst zu arbeiten

J.M. Jaissle

NEU

Stress ist allgegenwärtig – sei es im Privatleben oder im Beruf. Dauerhafter Stress kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Die WHO stuft Stress sogar als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ein. Schon jeder fünfte Deutsche ist betroffen. Doch was geschieht in unserem Körper, wenn wir gestresst sind? Welche Verhaltensmuster treten auf und wie können wir sie beeinflussen? Wie gehen wir erfolgreich mit Stress um? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Heilpraktiker und zertifizierter Trainer für Stressprävention J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen).
Sie erfahren die aktuellsten Erkenntnisse aus der Gehirn- und Stressforschung und können mit einem einfachen Stress-Test Ihren derzeitigen Stresswert bestimmen. Zudem werden wirksame Übungen zur sofortigen Stressbewältigung vorgestellt. Dies wird Ihr Weg zu einer neuen Unbeschwertheit und Ausgeglichenheit!

Mitbringen: Schreibutensilien

251-6206 Donnerstag, 13.03.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 18,– €

Gesundheit ist blockadefrei

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

Christine Lichtl-Mayer

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

251-6210 Freitag, 21.03.2025, 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

251-6211 Samstag, 22.03.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 20,– €

Frieden im Geist

Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen aus buddhistischer Sichtweise

Susanne Bosch

NEU

Wir tragen alle einen „Affengeist“ in uns, der unaufhörlich „plappert“ und unruhig ist. Unsere Gedanken kommentieren unaufhörlich alles was wir tun und meist sind diese inneren Kommentare gefärbt von Bewertungen in unterschiedlich starkem Ausmaß. In der Folge können negative Gedankenschleifen entstehen, die auf der emotionalen Ebene zu unangenehmen Empfindungen und Gefühlen führen. In der Buddhistischen Psychologie sprechen wir von einem „verschmutzten Geist“, den man sich vorstellen kann, wie eine Schneekugel, die permanent geschüttelt wird und dadurch nie eine klare Sicht auf das eigentliche Objekt zulässt. Wie kann es uns gelingen, dieses „Schütteln der Schneekugel“ sein zu lassen, damit sich die Partikel absetzen können? Wie können wir lernen Frieden in einem klaren Geist zu kultivieren? Impulsvortrag mit praktischen Input.

251-6214 Donnerstag, 08.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Foto: © Helena – pixabay.com

Sind Sie noch gestresst – oder klopfen Sie schon?

Effektives Stressmanagement mit der Meridian-Klopftherapie

Susanne Bosch

Ob „ganz normaler“ Alltagsstress oder Dauerbelastungen, die Körper, Geist und Seele in Ungleichgewicht bringen, mit der Meridian-Klopf-Therapie 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!

251-6215 Mittwoch, 02.07.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

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

Michaela Haupt

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. aufzufrischen.

251-6216 Montag, 17.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Heilpraktikerin
Michaela Haupt

Ihre Ansprechpartnerin für
Muskeltrigger- und Faszientherapie

Ulrich-von-Ensingen-Str. 24 | 72622 Nürtingen | Tel. 07022 602326
www.heilpraktikerein-haupt.de

Heilpflanzenspaziergänge, Bäume, Kräuter und Geschichten rund um Beuren

„Frühling“

Rainer Teschner

Bei einer kleinen Wanderung rund um Beuren erfahren Sie Wissenswertes über die heimischen Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe und Wirkungen, sowie über die Haltbarmachung und Verwendung. Nur mit Anmeldung.Treffpunkt: Eingang Panoramatherme Beuren

Mitbringen: Schreibutensilien

251-6240 Sonntag, 13.04.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
Beuren, Am Thermalbad 5, Treffpunkt Therme
Gebühr: 12,– €

„Märchenhafter Frühsommer“

NÜRTINGER MÄRCHENTAGE

251-6241 Sonntag, 18.05.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
extern
Gebühr: 12,– €

„Johanniskräuter“

251-6242 Sonntag, 15.06.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
Beuren, In den Herbstwiesen, Treffpunkt Freilichtmuseum Parkplatz
Gebühr: 12,– €

„Sommer“

251-6243 Sonntag, 20.07.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
Beuren, Am Thermalbad 5, Treffpunkt Therme
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 Spazierengehen 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 und Schaal (um die Augen zu verbinden)

251-6246 Sonntag, 04.05.2025, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz im Tiefenbachtal
Gebühr: 12,– €

251-6247 Sonntag, 27.07.2025, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz im Tiefenbachtal
Gebühr: 12,– €

Mitsommerräuchern

Rainer Teschner

Die Mitsommerzeit steht im Jahresverlauf gegenüber der Weihnachtszeit. Der längste Tag steht der längsten Nacht gegenüber. Auch in dieser Zeit räuchert man entsprechende Harze und Kräuter, um zurückzuschauen und Ruhe, Einkehr und Besinnung zu finden. In diesem Vortrag werden Kräuter und Harze vorgestellt, die sich zum Räuchern von Räumen oder im Freien sehr gut eignen.

251-6248 Dienstag, 03.06.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 13,– €

Essen von der Wiese – Essen aus der Natur

Rainer Teschner

Wir streifen durch die Wiesen und erfahren, was hier alles auf den Tisch kann. Lernen Sie, wie Sie Ihre Küche mit Essen aus der Natur bereichern können. Unsere heimische Pflanzenkost ist reich an Spurenelementen, Vitamin- und Nährstoffen und bietet eine intensive Geschmacksvielfalt. Nur mit Anmeldung. Treffpunkt Wanderparkplatz „Waldliegewiese“.Der Parkplatz liegt von Beuren aus kommend, Richtung Erkenbrechtsweiler am Haus Aichele vorbei rechts an der Straße.

251-6249 Dienstag, 27.05.2025, 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 12,– €

Knospen-Spaziergang

Rainer Teschner

NEU

Auf diesem Spaziergang erfahren Sie Wissenswertes rund um die ersten Frühlingsboten und Knospen und deren therapeutische Anwendung im Alltag. Nur mit Anmeldung. Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Metzinger Straße in Balzholz gegenüber der Sporthalle des TGV Frohsinn e. V. Balzholz

Mitbringen: Schreibutensilien

251-6250 Sonntag, 16.03.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 12,– €

Immer
für Sie da!

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

Diakonie
Diakoniestation
Nürtingen

Hilfe, die ins Haus kommt!

Hechinger Str.12
72622 Nürtingen
07022 93277-0

www.diakonie-nuertingen.de

Foto: © Robert Neumann – shutterstock.com

7 | Kreativ

7.0 Kreative Angebote S. 127
7.1 Nähen und Mode S. 134

Filzen nach Herzenslust

individuelle Schultüte, Spielteppich, Sitzkissen, Bilder

Andrea Baumann

Eine gefilzte Schultüte passend zum Schulranzen ist etwas ganz Besonderes zum Schulstart. Oder Sie gestalten lieber einen Spielteppich mit einer gefilzten Landschaft auf der mit Tieren oder Playmobilfiguren u. ä. gespielt werden kann?
Wir filzen nach Herzenslust, auch Sitzkissen und Bilder sind möglich.

Mitbringen: Schulranzen, falls eine dazu passende Schultüte gemacht werden soll. Ca. 15,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-7005 Donnerstag, 10.07.2025, 18.00 – 22.00 Uhr
Schafspelz Unterensingen, Flügelstraße 27
Gebühr: 23,– €

Foto: © Stefan Schweihofer – pixabay.com

Nature Journaling Workshop

Erstelle dir dein Naturtagebuch – für Naturverbundenheit, Kreativität und Achtsamkeit

Anja Kaufmann

Sie möchten Ihre Kreativität, Neugier und Naturverbundenheit stärken? Dann ist Nature Journaling genau das Richtige! Und Sie müssen keine Künstlerin oder Biologin dazu sein. Unter Nature Journaling versteht man das Festhalten von Naturbeobachtungen in einem Heft, also ein künstlerisches Naturtagebuch. Am ersten Abend stellen wir selbst ein kleines Büchlein her und nehmen die Angst vor der weißen Seite. An den folgenden Abenden entsteht durch Beobachtung der Natur (Pflanzen, Bäume, Tiere...) ein ganz persönliches Naturbüchlein mit Skizzen, Collagen, Kritzeleien, Zeichnungen, Worten und kleinen Texten. Sie entscheiden, was auf Papier festgehalten werden möchte. Hauptsache, es macht Spaß, weckt die Kreativität, entspannt und baut Stress ab. Zusätzlich fördert Nature Journaling Dankbarkeit, Achtsamkeit, Naturverbundenheit, Neugier und Entschleunigung.

Mitbringen: Wassergefäß mit Deckel, alte Socke, Spitzer mit Dose, Bleistift HB, wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage. 12,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-7009 Dienstag, 22.07.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 29.07.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 28,– €

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.

251-7010 Freitag, 28.03.2025, 18.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 19,50 €

Märchen für Frauen – Lauschen, austauschen, kreativ werden

Anja Kaufmann

Nürtinger Märchentage

Frauen in Märchen – Königin, Aschenputtel, Prinzessin, Mutter, Stiefmutter, Tochter, Schwester, Köchin, Hexe, gute Fee...
So viele Rollen und so viele Anteile, die wir vielleicht in uns tragen oder mit denen wir in unserem Leben konfrontiert sind. Wir machen es uns gemütlich und hören zusammen ein Märchen aus dem Buch „Woher und Wohin? Märchen der Frauen“, tauschen uns darüber aus und werden dann mit Farbe tätig. Dabei geht es nicht um ein „gutes Ergebnis“, sondern um ein Eintauchen in die Farben, Symbolik, Gefühle und Bilder des Märchens. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: 3,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-7016 Mittwoch, 07.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 12,50 €

Foto: © weinstock – pixabay.com

Kreativzeit Element Erde – Meditation, Achtsamkeit, intuitives Malen

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. 3,– € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-7017 Mittwoch, 26.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Bogenklang, Königsberger Str. 16
Gebühr: 16,– €

Stricktreff

Silvia Ungaro

Sie machen gerne Handarbeiten und haben keine Lust diese 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

251-7020 Mittwoch, 12.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 26.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 09.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 30.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 14.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 28.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 25.06.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 09.07.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 23.07.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Mosaik 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:innen 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

251-7029 Donnerstag, 17.04.2025, 16.30 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 37,– €

251-7030 Freitag, 23.05.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 37,– €

251-7031 Freitag, 11.07.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 37,– €

Individuellen Silber-Schmuckanhänger selbst schmieden

(in Kooperation mit der fba Köngen)

Jasmin Weis

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 das Material in eine andere Form gebracht. Mit Stempel, Feilen, 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.

251-7035 Samstag, 05.04.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 45,– €

Eigenen Silberring designen und herstellen

(in Kooperation mit der fba Köngen)

Jasmin Weis

In diesem Kurs kann jede:r einen eigenen 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 Hammertechniken, 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.

251-7036 Samstag, 26.04.2025, 15.30 – 19.00 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.

251-7038 Freitag, 11.04.2025, 17.00 – 18.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,– €

Foto: © Liv Friis-larsen – stock.adobe.com

Zauberhafte Frühlingskränze – selbstgemacht –

Martina Brand

NEU

Erwecke Frühlingsgefühle in dir! Entdecke deine kreative Seite beim Binden von wunderschönen Kränzen, die dein Zuhause mit Frühlingsstimmung erfüllen. Lerne verschiedene Techniken kennen und lasse deiner Fantasie bei der Gestaltung freien Lauf. Jede:r wird am Ende stolz mit einem schönen Kranz nach Hause gehen.

Mitbringen: kleine Osterdekoration. Optional: Bindedraht, Rosenschere und Grünzeug (wie Efeu, Rückschnittgut etc.) 5 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-7050 Freitag, 21.03.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 35,– €

Foto: © FotoDesignPP – stock.adobe.com

Hautpflege aus der Natur: natürlich & selbstgemacht

Martina Brand

NEU

Wollen Sie ausprobieren, eigene Pflegeprodukte aus natürlichen Inhaltsstoffen herzustellen? Unter Anleitung stellen Sie eine Hautpflegesalbe aus verschiedenen Inhaltsstoffen aus der Natur her. Dabei gibt es die Möglichkeit, auf verschiedene Hauttypen einzugehen, wie trockene oder juckende/empfindliche Haut. Anschließend kreieren wir eine Peeling-Maske aus Hausmitteln und probieren diese aus. Alternativ kann ein Mückenstich-linderndes Hausmittel hergestellt werden. Auch für die innere Schönheit werden wir sorgen.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Handtuch, kleine verschließbare Gefäße zum Mitnehmen wenn möglich.5 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

251-7051 Freitag, 09.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 30,– €

Kreatives Blubbern: Fantasievolle Kunst mit der Blubbertechnik

Keramik-Malworkshop

Mariya Weippert

NEU

In diesem Keramikmalkurs dreht sich alles um die spannende Blubbertechnik! Mit dieser kreativen und unterhaltsamen Methode zaubern Sie auf einfache Weise einzigartige, lebendige Muster auf Ihre Keramik. Gemeinsam gestalten wir eine Tasse, Schale oder einen Teller, die durch das Auftragen farbiger Blasen in faszinierende, organische Designs verwandelt werden. Die Blubbertechnik ermöglicht es Ihnen, wunderschöne Farbübergänge und außergewöhnliche Strukturen zu schaffen, die Ihrem Werk eine ganz besondere Note verleihen. Ob Sie kräftige Kontraste oder sanfte Farbspiele bevorzugen – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nach dem Malen wird Ihr Kunstwerk im Studio glasiert und gebrannt, sodass die Farben brillant leuchten und die Oberfläche dauerhaft versiegelt ist. Als Ergebnis erhalten Sie ein einzigartiges, von Ihnen selbst gestaltetes Stück, das nicht nur schön anzusehen, sondern auch funktional ist. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die Spaß an experimentellen Techniken haben und ein individuelles Kunstwerk schaffen möchten!

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, 15 bis 25 € Materialkosten je nach Verbrauch werden im Kurs eingesammelt. Getränk (wer möchte).

251-7060 Donnerstag, 27.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 15,– €

251-7061 Samstag, 29.03.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 15,– €

Farbenvielfalt im Druck: Kreatives Gestalten mit Siebdruck

Keramikworkshop

Mariya Weippert

NEU

In diesem Malkurs dreht sich alles um die Siebdrucktechnik – eine spannende und vielseitige Methode, um präzise und detaillierte Motive auf Keramik zu übertragen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Tasse, Schale oder einen Teller mit einer Vielzahl von vorgefertigten Mustern oder Schablonen zu gestalten. Durch den Siebdruck entstehen klare, gleichmäßige Linien und Formen, die Ihrem Werk einen professionellen Look verleihen. Nach dem Siebdruck wird Ihr Werk im Studio glasiert und gebrannt, sodass die Farben und Muster in ihrer vollen Leuchtkraft erscheinen und die Oberfläche robust und langlebig wird. Dieser Kurs ist ideal für alle, die präzise und stilvolle Designs lieben und eine neue, kreative Technik kennenlernen möchten!

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, 15 bis 25 € Materialkosten je nach Verbrauch werden im Kurs eingesammelt. Getränk (wer möchte).

251-7062 Samstag, 05.04.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 15,– €

251-7063 Dienstag, 06.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 15,– €

Endlich wieder nähen!

Marina Fröhlich

Endlich wieder nähen. Wir nähen unsere Lieblingsstücke.

Mitbringen: Schreibzeug, Nähzeug, Schere, Stoff für Nähprojekte (gewaschen), eventuell Schnitt und Nähmaschine

251-7100 Mittwoch, 12.03.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 19.03.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 26.03.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 02.04.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 09.04.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 46,– €

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 preisbewusst und individuell einkleiden. Bei schneidertechnischen Schwierigkeiten wie zuschneiden, abändern, abstecken etc. erhalten Sie Hilfe und Anleitung durch die Kursleiterin. Auch wenn Sie noch nie genäht haben werden Sie im Nähkurs mit viel Spaß und Kreativität mit den ersten Schritten vertraut gemacht.

Mitbringen: Nähmaschine, Overlock, Nähzeug, Schere, evtl. Schnitte, Stoff, Lineal, Schreibzeug.

251-7101 6 x Dienstag, 18.03. – 20.05.2025, 08.30 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 56,– €

Das Haus der Familie Nürtingen

sucht Ehrenamtliche
- für die Mitarbeit an den Projekten wellcome und Leihgroßeltern, die bereit sind, für einen begrenzten Zeitraum eine Familie mit (Klein-)Kindern zu unterstützen
- zur Unterstützung von Angeboten des Hauses wie z. B. Bücherbasar

sucht immer wieder auf Honorarbasis
- PEKiP- und LEFino-Kursleiter:innen
- Kursleiter:innen im Bereich Eltern-Kind-Turnen und Musikalische Früherziehung
- Referent:innen für pädagogische Themen
- Referent:innen für Väterangebote
- Kursleiter:innen für tierpädagogische Angebote, sowie Outdoor-/Naturkurse für Kinder und Kreativkurse

Sie erwartet bei uns:
- Eine interessante Tätigkeite mit vielen Begegnungen und unterschiedlichen Menschen
- Eine intensive fachliche Begleitung durch unsere hauptamtlichen Mitarbeiterinnen
- Die Möglichkeit, den zeitlichen Einsatz frei zu gestalten

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter:
Tel. (07022) 3 99 93 oder info@hdf-nuertingen.de

Ausführliche Informationen zu unserem Haus finden Sie auf unserer Homepage www.hdf-nuertingen.de.

Mit mehr Geld und weniger Stress ins Familienleben!
Wir machen deine Anträge fertig.

BUTZELE BERATUNG
ELTERNGELD | ELTERNZEIT

info@butzele-beratung.de
www.butzele-beratung.de

Kopp Logopädie
Tel. 07022 213 700
reden . sprechen . verstehen
www.logopaedie-nuertingen.de

klimaneutral gedruckt
www.klima-druck.de
ID-Nr. 22117896
bvdm.

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.

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

Für aktuelle Informationen folgen Sie uns auf Facebook und Instagram: