

HAUS DER FAMILIE *Nürtingen*



MONIKA KLOSKE 1993

KURSPROGRAMM
SEPTEMBER 2025 BIS FEBRUAR 2026

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 EVOBaby und Babysteps
- 2.2 Psychomotorik, Bewegung und Turnen
- 2.3 Musik und Tanz
- 2.4 Krabbelgruppen, Spielkreise und Minikindi
- 2.5 Babyschwimmen
- 2.6 Einzelveranstaltungen
- 2.7 Vorträge

3 | Angebote für Kinder und Jugendliche

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





5 | **Lebensthemen**

6 | **Gesund und aktiv**

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



7 | **Kreativ**

- 7.0 Kreative Angebote
- 7.1 Nähen und Mode

Information

Unsere Träger

Evangelische Gesamtkirchengemeinde
Nürtingen, Katholische Kirchengemeinde
Nürtingen, Stadt Nürtingen

Unser Vorstand

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

Ihre Anmeldung

- ist für alle Kurse erforderlich.
- ist im Internet (www.hdf-nuertingen.de), persönlich, telefonisch (07022) 3 99 93, schriftlich oder per E-Mail (info@hdf-nuertingen.de) möglich.
- ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Für nicht besuchte Kursstunden kann kein Ersatz geleistet werden.
- Anmeldebestätigungen werden versandt, wenn uns Ihre E-Mail-Adresse vorliegt. Bei Überbelegung oder Ausfall des Kurses werden Sie benachrichtigt.
- Die Kursgebühr wird per Lastschrift nach Kursbeginn eingezogen.
- In fortlaufenden Kursen können Sie auch während des Semesters dazukommen, wenn Plätze frei sind.

Ihre Abmeldung

Eine Abmeldung ist bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich, bei späterer Abmeldung ist die Kursgebühr fällig.

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.

Kursorte

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Haus der Familie statt.

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
- Menschen mit besonderen Bedürfnissen sind in allen unseren Kursen willkommen, bitte sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.
- In allen Eltern-Kind-Kursen liegt die Aufsichtspflicht bei der Begleitperson.

Fotos

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

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

vor Ihnen liegt unser neues Herbst- und Winterprogramm voll mit bunten Kursangeboten, die wir für Sie zusammengestellt haben und von denen wir hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist. Wir wünschen Ihnen tolle Begegnungen bei uns im Haus und Augenblicke, an die Sie sich immer wieder erinnern. 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 Ausschauen und viele schöne Augenblicke.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße

Tina Masarin
Leitung

Klara Daum und Katrin Heidner
Fachbereichsleitungen

„Nicht der Tage erinnert man sich,
man erinnert sich der Augenblicke.“
(Cesare Pavere)



Teambild von links nach rechts:

Klara Daum (klara.daum@hdf-nuertingen.de), Diana Schwille (diana.schwille@hdf-nuertingen.de), Tina Masarin (tina.masarin@hdf-nuertingen.de), Kathrin Brunner (kathrin.brunner@hdf-nuertingen.de), Katrin Heidner (katrin.heidner@hdf-nuertingen.de), Tajana Löffler (tajana.loeffler@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.

Zwillings- und Mehrlingstreff

Zwillinge und Mehrlinge machen viel Freude, viel Arbeit und die Eltern zu wahren Organisationsprofis. Vieles ist anders, wenn es darum geht, den Alltag mit zwei oder mehr Neugeborenen gleichzeitig zu meistern und dabei allen Beteiligten gerecht zu werden. Der Treff richtet sich an alle Zwillings- und Mehrlingseltern mit Babys und Kleinkindern zwischen 0 und 3 Jahren, die sich untereinander austauschen, gemeinsam spielen und Tipps und Tricks für den Alltag erhalten möchten.

Der Kurs wird von einer Zwillingmutter mit insgesamt drei Kindern geleitet. Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Der Treff findet 14-tägig im Haus der Familie im Erdgeschoss statt.

Der Kurs wird über STÄRKE gefördert.

Weitere Informationen unter www.hdf-nuertingen.de



wellcome in Nürtingen



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

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

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

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

Das Projekt wellcome wird gefördert durch:



Leihgroßeltern



Foto: © Yuganov Konstantin – shutterstock.com

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

Wie finden Leihgroßeltern und Leihenkel zusammen?

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

Die Leihgroßeltern arbeiten ehrenamtlich.

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

Wir freuen uns auf Sie!

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



Herzliche Einladung zum regelmäßigen Großeltern-Café Nürtingen

Immer am 2. Dienstag im Monat von 9.00 bis 11.30 Uhr im Stephanushaus, Roßdorf. Bei Kaffee „und mehr“ haben alle Großeltern und diejenigen, die sich als solche fühlen, die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und neue Anregungen mit nach Hause zu nehmen. Nähere Infos bei Diakonin Monika Petsch Tel.: 07022/407258.

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



Café KuK (Kaffee und Kind)



Eine kleine Oase im Alltag für Schwangere und Mütter mit Kindern, 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 Kulturkantine der Seegrasspinnerei, Plochinger Str. 14, 72622 Nürtingen

Träger: Haus der Familie Nürtingen
Durch das STÄRKE-Programm des Landes Baden-Württemberg gefördert.





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!



klimaneutral
gedruckt

www.klima-druck.de
ID-Nr. 22117896

bvdm.

Alleinerziehenden-Treff

ein Angebot für Alleinerziehende und ihre Kinder

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



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

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

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



Alleinerziehenden-Beratung

kostenlose Beratung für Alleinerziehende



Jeden Montag von 16.00 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.



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

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

1 | Rund um die Geburt

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1.0 Geburtsvorbereitung | S. 11 |
| 1.1 Säuglingspflege | S. 16 |
| 1.2 Rückbildung | S. 17 |
| 1.3 Vorträge | S. 21 |

Geburtsvorbereitung am Abend

Nathalie Horngacher

Dieser vierwöchige Abendkurs bietet werdenden Eltern die Möglichkeit, sich auf die intensive Zeit vor, während und nach der Geburt einzustimmen. Ziel ist es, vollgepackt mit Wissen, Vertrauen in den eigenen Körper und voller Vorfreude in die Geburt zu gehen.

Themen (u.a.): Geburtsort, Kliniktasche, körperliche Vorbereitung, Hormone unter der Geburt, Entspannung, Partner:in bei der Geburt, Geburtsvorgang, Wochenbett, Erstausrüstung und Stillen.

Auch eure Fragen sowie der Austausch untereinander werden nicht zu kurz kommen. Partner:innen sind herzlich willkommen (ohne Aufpreis).

Mitbringen: Getränk, Stift und Papier für Notizen

252-1000 4 x Dienstag, 23.09. – 14.10.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

252-1001 4 x Dienstag, 04.11. – 25.11.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

252-1002 4 x Dienstag, 13.01. – 03.02.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

Geburtsvorbereitung kompakt für Paare

Nathalie Horngacher

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

Mitbringen: Getränk, Stift und Papier für Notizen

252-1003 Freitag, 23.01.2026, 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag, 24.01.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

heart 2 heart
Kinderwunsch Coaching

Dein Weg zum Babyglück:

- Kostenlose Erstberatung
- Zyklusbegleitung
- Ernährungs- & Lifestyleberatung

Vor Ort oder Online

Einfühlsam. Kompetent. Ganzheitlich.

Nathalie Horngacher Tel: 0173 4628462
www.h2h-babyglueck.de

Geburtsvorbereitung mit Entspannung und Ausgleich – für Mehrfachmamas

Irene Egel

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Schwangere, die ihr zweites oder weiteres Kind erwarten. Er kombiniert Bewegung, Austausch und Entspannung und bietet Raum für die Verarbeitung vergangener Geburten. Der Kurs bietet Gelegenheit zum Austausch mit anderen Schwangeren, sodass Erfahrungen und Sorgen geteilt werden können. Bei Bedarf werden relevante Themen zur Geburt (wie Atemtechniken, Geburtspositionen oder Geburtsvorbereitung) gezielt angesprochen und vertieft. Entspannungsübungen runden das Programm ab und tragen dazu bei, Stress abzubauen und das Vertrauen in den eigenen Körper und den Geburtsprozess zu stärken. Dieser Kurs unterstützt werdende Mütter dabei, mit einer positiven und gestärkten Haltung in die Geburt ihres zweiten oder weiteren Kindes zu gehen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken und Essen

252-1005 4 x Montag, 03.11. – 24.11.2025, 17.00 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

252-1006 4 x Montag, 12.01. – 02.02.2026, 17.00 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

Childbirth Education Course in English

Irene Egel

NEU

This course combines theory, practice, relaxation and movement to prepare body, mind and soul for birth. An interactive part offers space for personal experiences and individual expectations.

Please bring: comfortable clothes, drink and snacks

252-1007 4 x Montag, 22.09. – 13.10.2025, 17.00 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

Geburtsvorbereitung kompakt

Samstagskurs für Paare

Ursula Walter

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

Wichtige Kursinhalte:

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

252-1008 Samstag, 25.10.2025, 09.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- € pro Paar

252-1009 Samstag, 14.02.2026, 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

252-1010 3 x Freitag, 14.11. – 28.11.2025, 09.45 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 52,- €

252-1011 3 x Freitag, 16.01. – 30.01.2026, 09.45 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 52,- €



marotte Theater Karlsruhe spielt: Furzups, der Knatterdrache

*Am Fr., 28. November, 15 Uhr und 16.30 Uhr
in der Stadthalle in Nürtingen K3N
für Kinder von 3-7 Jahren (Mindestalter 3 J.) Eintritt: € 8,50*

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

Vorbereitungskurs auf das Elternsein: Die Welt aus meiner Sicht

Marion Hieber

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?

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

Er kann in Absprache (info@hdf-nuertingen.de) an einem individuellen Termin stattfinden.

252-1015 Montag, 13.10.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 30,- € , bei drei Personen 40,- € pro Person,
bei zwei Personen 60,- € pro Person,
bei einer Person 120,- €

252-1016 Montag, 12.01.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 30,- € , bei drei Personen 40,- € pro Person,
bei zwei Personen 60,- € pro Person,
bei einer Person 120,- €

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

Babyvorbereitungskurs nur für Männer

Ursula Walter

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

Mitbringen: bitte weitere alkoholfreie Getränke selbst mitbringen.

252-1020 Donnerstag, 11.12.2025, 18.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- €

252-1021 Donnerstag, 19.02.2026, 18.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- €

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

252-1025 8 x Freitag, 19.09. – 21.11.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 92,- €

252-1026 8 x Freitag, 28.11. – 13.02.2026, 09.00 – 10.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 92,- €

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

Rita Fechner

Du erwartest ein Kind und möchtest auch in der Schwangerschaft fit und beweglich bleiben? Du möchtest gemeinsam mit anderen werdenden Mamas deine Muskulatur und deine Ausdauer erhalten bzw. stärken? Dabei möchtest du auch mögliche Schwangerschaftsbeschwerden minimieren und dich nebenbei auf die Geburt vorbereiten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Es erwartet dich ein ganzheitliches, speziell auf Schwangere abgestimmtes Training. So steigern wir dein körperliches und seelisches Wohlbefinden mit Elementen aus Fitness und Pilates sowie Beckenbodenwahrnehmung, abgerundet durch Entspannungseinheiten, bei denen die Verbindung zu deinem Baby im Vordergrund steht. Teilnahme ab der 12. bis zur 40. Schwangerschaftswoche möglich.

Mitbringen: Handtuch, Getränk

252-1030 5 x Mittwoch, 01.10. – 05.11.2025, 18.30 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 52,50 €

252-1031 5 x Mittwoch, 12.11. – 10.12.2025, 18.30 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 52,50 €

252-1032 5 x Mittwoch, 07.01. – 04.02.2026, 18.30 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 52,50 €

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

252-1040 8 x Montag, 29.09. – 24.11.2025, 19.00 – 20.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 69,50 €

252-1041 7 x Montag, 12.01. – 02.03.2026, 19.00 – 20.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 61,- €

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. Der Kurs beinhaltet auch einen Termin nach der Geburt. Dieser wird kurzfristig vereinbart.

252-1100 Samstag, 08.11.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 09.11.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,- € pro Person

Sie suchen eine Babysitterin bzw. einen Babysitter?



Foto: © Africa Studio – shutterstock.com

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

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 langfristigen 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 Wohlbefinden. Weitere Schwerpunkte sind Atmung, Beckenboden und Rectus Diastase. 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 oder Diskussion und den Austausch mit anderen Mamas – denn Rückbildung darf auch Spaß machen! Teilnahme etwa 6 – 8 Wochen nach der Geburt, nach der gynäkologischen Abschlussuntersuchung und/oder Rücksprache mit deiner Hebamme.

Mitbringen: Handtuch, Getränk, ggf. Krabbeldecke

252-1200 8 x Dienstag, 07.10. – 02.12.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 84,- €

252-1201 8 x Dienstag, 13.01. – 10.03.2026, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 84,- €

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 an 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

252-1220 8 x Dienstag, 07.10. – 02.12.2025, 10.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 84,- €

252-1221 8 x Dienstag, 13.01. – 10.03.2026, 10.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 84,- €

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

252-1225 8 x Freitag, 19.09. – 21.11.2025, 10.10 – 11.10 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 92,- €

252-1226 8 x Freitag, 28.11. – 13.02.2026, 10.10 – 11.10 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 92,- €

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

252-1228 10 x Mittwoch, 01.10. – 10.12.2025, 19.40 – 20.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 105,- €

252-1229 5 x Mittwoch, 07.01. – 04.02.2026, 19.40 – 20.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 52,50 €

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

252-1230 8 x Freitag, 19.09. – 21.11.2025, 11.20 – 12.20 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 92,- €

252-1231 8 x Freitag, 28.11. – 13.02.2026, 11.20 – 12.20 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 92,- €

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 für den Beginn mit Rückbildungsyoga ist ca. 6 – 8 Wochen nach der Geburt, nach Absprache mit dem Gynäkologen/der Gynäkologin:in.

Yoga und Entspannung hilft dir:

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

252-1240 8 x Montag, 29.09. – 24.11.2025, 17.30 – 18.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 69,50 €

252-1241 7 x Montag, 12.01. – 02.03.2026, 17.30 – 18.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 61,- €

Mama Baby Yoga – Rückbildung

Irene Egel

NEU

Durch gezielte Übungen wird der Beckenboden gestärkt, die Muskulatur aktiviert und die Beweglichkeit gefördert. Atemübungen helfen dabei, Entspannung zu finden und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die 8 Wochen nach einer vaginalen Geburt oder 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt ihre Rückbildung unterstützen möchten.

Mitbringen: Getränk, Krabbeldecke

252-1245 7 x Montag, 15.09. – 03.11.2025, 10.00 – 11.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

252-1246 7 x Montag, 01.12. – 02.02.2026, 10.00 – 11.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

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

Yoga mit Kind

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

Arzu Carcamo

Bei meinem Mutter-Kind-Yoga-Kurs geht es um eine liebevolle Praxis, die die Rückbildung des Beckenbodens unterstützt und gleichzeitig die tiefe Verbindung zwischen Mutter und Kind stärkt. Sanfte Übungen fördern die Heilung und Stärkung deines Körpers, während der gemeinsame Moment mit deinem Kind das Band der Zuneigung und Achtsamkeit vertieft.

Es ist eine wunderbare Gelegenheit, den eigenen Körper zu spüren, das Vertrauen in die Mutter-Kind-Beziehung aufzubauen und in der liebevollen Präsenz deines Kindes zu sein. Mit Herz und Hingabe schafft diese Praxis Raum für Heilung und Nähe.

Mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung

252-1250 10 x Samstag, 27.09. – 06.12.2025, 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

252-1300 Dienstag, 28.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 36,- € pro Paar

252-1301 Dienstag, 20.01.2026, 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, welche 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, sowie für diejenigen, die sich einfach nach Unterstützung bei der Verarbeitung der Erlebnisse sehnen. Voraussetzung an der Teilnahme des Kurses ist, dass du dich stabil genug fühlst, um dich auf die Reflexionsreise durch deine eigene Entbindung und andere Geburten zu begeben.

Der Kurs wird über STÄRKE gefördert.

Mitbringen: Getränk, Stift und Papier für Notizen

252-1305 Samstag, 24.01.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Wenn der Anfang ein Abschied ist

Treffen für Sternenkindereltern

Marion Lier

Ein Sternenkind zu haben, bedeutet für jede Familie, jedes Eltern-
teil, ob alleinstehend oder als Teil eines Paares, eine ganze 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 oder sogar
mehrerer Kinder.

An diesem Abend wollen wir Raum schaffen, um über unsere Stern-
kinder zu sprechen. Welchen Platz können sie in unserem Leben haben?
Wie können wir ältere Geschwister begleiten oder jüngeren, nachfol-
genden Kindern vom älteren Sternenkind erzählen? 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

252-1309 Dienstag, 07.10.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

KreisDiakonieverband 
im Landkreis Esslingen

Songs of a Shrimp – Musikalischer Erzähltheaterabend rund um das Thema Fehlgeburt

Chrysi Taoussanis

NEU

Zwei Geschichten vom Verschwinden

Die meisten Verluste, die ein Mensch erlebt sind ziemlich eindeutig.
Jemand, der vorher da war, ist unwiederbringlich fort. Was aber, wenn
ein Verlust uneindeutig bleibt? Wenn zum Beispiel jemand geht, der
vorher nicht offensichtlich für alle da war, wie im Falle einer Fehlge-
burt. Oder aber wenn jemand nicht mehr erreichbar ist, obwohl er
neben einem sitzt, wie im Falle einer Demenz.

Wie geht man mit einem Verlust um, den andere Menschen nicht
erkennen können?

Und wie verarbeitet man einen Verlust, der kaum nachweisbare Spuren
hinterlässt?

Ein musikalischer Erzähltheaterabend begibt sich nun auf Spurensu-
che, um zwei uneindeutige Verluste erleb- und hörbar zu machen.
Und stößt dabei auf zwei tabuisierte Themen, die neben aller Tragik
unerwartet viel Absurdes und Komisches offenbaren.

In Kooperation mit der Diakonischen Bezirksstelle Nürtingen und der
Volkshochschule Nürtingen.

Veranstaltungsort: Gok'scher Keller, Hölderlinhaus, Schloßgartenstraße
2, Nürtingen

252-1310 Freitag, 21.11.2025, 19.30 – 20.30 Uhr
extern
Gebühr: 18,- €, ermäßigt 10,- €

vhs  Volkshochschule
Nürtingen

KreisDiakonieverband 
im Landkreis Esslingen

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, „Ferber“, schreien lassen, Milch in der Nacht (Stillen und Flasche), nächtliches Abstillen, Stillpause.

Teilnehmen können sowohl werdende Eltern, als auch Eltern mit Baby oder Kleinkind und alle anderen, die sich für das kindliche Schlafverhalten interessieren.

252-1330-O Donnerstag, 06.11.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
online
Gebühr: 9,50 €

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 und entwickeln dadurch 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.

252-1336-O Donnerstag, 16.10.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 9,50 €

252-1337-O Donnerstag, 12.02.2026, 20.00 – 21.30 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 (werdende) 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. Ein Teil der Gebühren kommt der LaLecheLiga als Spende zu Gute.

252-1340-O Donnerstag, 02.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 10,- €

252-1341-O Donnerstag, 15.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 10,- €

Mental Load – Onlinevortrag

Stefanie Mädél

Mental Load beschreibt die mentale Last der täglichen Aufgaben, die wir nicht nur planen, sondern auch umsetzen und für die wir überwiegend allein die Verantwortung tragen. Die einzelnen Aufgaben sind für sich gesehen oftmals nicht der Rede wert, sie sind manchmal auch unsichtbar und einige werden erwartet aber nicht geschätzt oder bezahlt. Da kommt aber oftmals – gerade bei Müttern – so richtig viel zusammen. Daraus kann Druck und Überforderung entstehen, ein Gefühl, das besonders oft Frauen gut kennen, denn wenn es um Alltags- und Familienorganisation geht, sind sie überwiegend die Managerinnen. Ein Vortrag der sich auch für Väter bzw. Partner lohnt. Zum einen übernehmen auch Väter zunehmend mehr Care-Arbeit, zum anderen gilt der „Mental Load der Frau“ als einer der größte Beziehungskiller. Stefanie Mädél ist Psychologin und Mutter von zwei Kindern. Sie spricht über die Zusammenhänge rund um Mental Load und zeigt Auswege.

In Kooperation mit dem Kreisdiakonieverband des Landkreises Esslingen anlässlich des 75jährigen Jubiläums des Müttergenesungswerks.

252-1342-O Donnerstag, 09.10.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 5,- €

KreisDiakonieverband 
im Landkreis Esslingen



Foto: © Stefanie Mädél

babySignal Level 1 – mit den Händen sprechen – Onlinekurs

für Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 24 Monaten

Lisa Bethke

Für alle, die auf spielerische und unterhaltsame Weise einfache Gebärden lernen möchten, die für Kinder spannend und für Eltern im Alltag hilfreich sein können.

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

252-1350-0 5 x Mittwoch, 08.10. – 05.11.2025, 20.15 – 20.45 Uhr
online
Gebühr: 55,- €



Galinda Stiefel

Hand & Herz | Therapeutische Begleitung

Tiefe Leidenschaft und Neugier treiben mich an. Mit Herz, Erfahrung und Kompetenz stehe ich dir und deiner Familie in jeder Lebenslage zur Seite.

Besonders am Herzen liegt mir die **Gynäkologie**, sowie die Arbeit mit **Babys und Kindern** – ein Schwerpunkt, der sich über die Jahre immer weiter gefestigt hat.

Wobei ich dich fachlich begleiten kann:

(Es handelt sich immer um eine begleitende, nicht-medizinische Maßnahme!)

Erwachsene:

- Rücken-, Nacken- und Bewegungsschmerzen
- Körperliche Reaktionen auf Stress und Erschöpfung
- Begleitend bei innerer Unruhe

Frauen:

- Beschwerden in Schwangerschaft und Wochenbett (mit ärztlicher Verordnung)
- Unterstützung bei hormonellen Veränderungen (z. B. Zyklus, Wechseljahre)



Babys & Kinder:

- Unruhe, Anpassungsschwierigkeiten
- Still- und Verdauungsprobleme
- Entwicklungsthemen, körperliche Dysbalancen

Mehr über mein Therapieangebot, aktuelle Neuigkeiten, meine Herzensanliegen und meine Person findest du hier: www.galinda-stiefel.de

Fachliche Qualifikation:

Ich bin **staatlich anerkannte Physiotherapeutin** und verfüge über eine spezielle Ausbildung in **Manueller Therapie** sowie **Myoreflextherapie**, die ich als Privatleistungen anbiete. Zudem habe ich eine **5-jährige Ausbildung in Osteopathie** absolviert und bin seit 2009 beim Berufsverband registriert. Seit **20 Jahren** arbeite ich selbstständig in meiner eigenen Praxis.

Praxis Stiefel | Kirchheimer Str. 60 | 72622 Nürtingen | T: 0160 8392947



2 | Eltern und Kinder gemeinsam

- | | |
|--|-------|
| 2.0 Babymassage | S. 27 |
| 2.1 PEKiP, LEFinO EVOBaby und Babysteps | S. 28 |
| 2.2 Psychomotorik, Bewegung und Turnen | S. 30 |
| 2.3 Musik und Tanz | S. 32 |
| 2.4 Krabbelgruppen, Spielkreise und Minikind | S. 36 |
| 2.5 Babyschwimmen | S. 39 |
| 2.6 Einzelveranstaltungen | S. 40 |
| 2.7 Vorträge | S. 56 |

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

252-2000 4 x Freitag, 17.10. – 07.11.2025, 15.00 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 40,- €

50 % für Zwillinge

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

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 heranzuführen. 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

252-2001 5 x Mittwoch, 12.11. – 17.12.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

252-2002 5 x Mittwoch, 12.11. – 17.12.2025, 10.30 – 11.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

252-2003 5 x Samstag, 17.01. – 14.02.2026, 09.00 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 42,- €

252-2004 5 x Samstag, 17.01. – 14.02.2026, 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 Schößspielen 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	Kursnummer	Leiterin	Folgkurs von	Gebühr	Art
10 – 11/25	10 x Di	13.01.2026 – 24.03.2026	10:45 – 12:15 Uhr	252-2100	Albayrak	Einsteiger	120,00 €	LEFino
09 – 10/25	10 x Do	15.01.2026 – 26.03.2026	09:00 – 10:30 Uhr	252-2101	Lerch**	Einsteiger	120,00 €	EvoBaby
09 – 10/25	11 x Do	15.01.2026 – 26.03.2026	11:00 – 12:30 Uhr	252-2102	Lerch**	Einsteiger	120,00 €	EvoBaby
09 – 10/25	10 x Fr	09.01.2026 – 20.03.2026	08:45 – 10:15 Uhr	252-2119	Schwarz	Einsteiger	120,00 €	LEFino

Geburtsmonat	Kurstag	Kursdaten	Uhrzeit	Kursnummer	Leiterin	Folgkurs von	Gebühr	Art
08 – 09/25	10 x Mo	12.01.2026 – 23.03.2026	09:00 – 10:30 Uhr	252-2103	Albat-Glässing*	Einsteiger	120,00 €	PEKiP
07 – 08/25	10 x Di	04.11.2025 – 27.01.2026	09:00 – 10:30 Uhr	252-2104	Ruckwied	Einsteiger	120,00 €	LEFinO
07 – 08/25	10 x Di	03.02.2026 – 28.04.2026	09:00 – 10:30 Uhr	252-2104-F	Ruckwied	252-2104-F	120,00 €	LEFinO
06 – 07/25	15 x Di	07.10.2025 – 10.02.2026	09:00 – 10:30 Uhr	252-2105	Badillo de Leon	Einsteiger	180,00 €	LEFinO
05 – 06/25	12 x Mo	15.09.2025 – 08.12.2025	11:00 – 12:30 Uhr	252-2106	Berger	Einsteiger	144,00 €	LEFinO
05 – 06/25	10 x Mo	12.01.2026 – 23.03.2026	11:00 – 12:30 Uhr	252-2106-F	Berger	252-2106	120,00 €	LEFinO
05 - 06/25	10 x Do	25.09.2025 – 04.12.2025	09:00 – 10:30 Uhr	252-2107	Lerch**	Einsteiger	120,00 €	EvoBaby
05 - 06/25	11 x Do	25.09.2025 – 04.12.2025	11:00 – 12:30 Uhr	252-2108	Lerch**	Einsteiger	120,00 €	EvoBaby
04 – 05/25	10 x Mo	15.09.2025 – 24.11.2025	09:00 – 10:30 Uhr	252-2109	Kremmin	Einsteiger	120,00 €	PEKiP
04 – 05/25	10 x Mo	08.12.2025 – 09.03.2026	09:00 – 10:30 Uhr	252-2109-F	Kremmin	252-2109	120,00 €	PEKiP
03 – 04/25	10 x Mo	15.09.2025 – 08.12.2025	11:15 – 12:45 Uhr	252-2110	Albat-Glässing*	Einsteiger	120,00 €	PEKiP
03 – 04/25	10 x Mo	12.01.2026 – 23.03.2026	11:15 – 12:45 Uhr	252-2110-F	Albat-Glässing*	252-2110	120,00 €	PEKiP
03 – 04/25	12 x Fr	19.09.2025 – 12.12.2025	10:30 – 12:00 Uhr	252-2111	Schwarz	Einsteiger	144,00 €	LEFinO
03 – 04/25	10 x Fr	09.01.2026 – 20.03.2026	10:30 – 12:00 Uhr	252-2111-F	Schwarz	252-2111	120,00 €	LEFinO
02 – 03/25	12 x Di	16.09.2025 – 09.12.2025	14:30 – 16:00 Uhr	252-2112-F	Braunmiller	251-2125	144,00 €	LEFinO
02 – 03/25	10 x Di	13.01.2026 – 24.03.2026	14:30 – 16:00 Uhr	252-2112-G	Braunmiller	252-2112-F	120,00 €	LEFinO
01 – 02/25	10 x Mo	15.09.2025 – 08.12.2025	09:00 – 10:30 Uhr	252-2113-F	Albat-Glässing*	251-2100	120,00 €	PEKiP
12/24 – 01/25	17 x Do	18.09.2025 – 29.01.2026	09:00 – 10:30 Uhr	252-2114-F	Feicht	251-2110	204,00 €	LEFinO
12/24 – 01/25	12 x Fr	19.09.2025 – 12.12.2025	08:45 – 10:15 Uhr	252-2115	Schwarz	251-2111	144,00 €	LEFinO
12/24 – 01/25	17 x Mi	17.09.2025 – 28.01.2026	09:00 – 10:30 Uhr	252-2116-F	Badillo de Leon	251-2140	204,00 €	LEFinO
11 – 12/24	12 x Di	16.09.2025 – 09.12.2025	10:45 – 12:15 Uhr	252-2117	Albayrak	251-2112	144,00 €	LEFinO
09 – 10/24	6 x Do	18.09.2025 – 23.10.2025	10:45 – 12:15 Uhr	252-2118	Feicht	251-2118-F	72,00 €	LEFinO
05 – 10 Monate	13 x Sa	27.09.2025 – 07.02.2026	09:30 – 10:45 Uhr	252-2130	Timofte	Einsteiger	130,00 €	SPZ
07 – 12 Monate	8 x Mi	01.10.2025 – 26.11.2025	10:00 – 11:00 Uhr	252-2170	Zieglerski	Einsteiger	99,00 €	Babysteps
07 – 12 Monate	9 x Mi	14.01.2026 – 11.03.2026	10:00 – 11:00 Uhr	252-2170-F	Zieglerski	252-2170	99,00 €	Babysteps
07 – 12 Monate	10 x Mi	01.10.2025 – 26.11.2025	11:30 – 12:30 Uhr	252-2172	Zieglerski	Einsteiger	99,00 €	Babysteps
07 – 12 Monate	11 x Mi	14.01.2026 – 11.03.2026	11:30 – 12:30 Uhr	252-2172-F	Zieglerski	252-2172	99,00 €	Babysteps

* Kurse finden in Altdorf Brühlweg 1 statt. ** Kurse finden in Großbettlingen, Wolfsweg 1 statt.
Alle anderen Kurse finden im Haus der Familie statt.

Psychomotorischer Bewegungsspielkreis (1)

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

Turnen für Groß & Klein Geschwisterturnen (2)

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.

Nach LEFinO – Entdeckungsreise ab 12 Monaten (3)

Nach der Gesprächsrunde gibt es ein wöchentlich wechselndes Spielangebot, das auf das Alter und die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt ist. Dadurch wird das Kind in seiner natürlichen Entwicklung gefördert und macht weitere Erfahrungen im sozialen Miteinander. Den Rahmen bilden immer wiederkehrende Lieder, Reime und Rituale. Die Eltern erhalten Impulse und Liedideen, die auch zu Hause leicht umgesetzt werden können. Der Kurs kann auch ohne vorherige Kursteilnahme gebucht werden.

Geburtsmonat	Kurstag	Kursdaten	Uhrzeit	Kursnummer	Leitung	Fortsetzung von	Gebühr	Art
10 – 18 Monate	12 x Mo	15.09.2025 – 08.12.2025	09:20 – 10:50 Uhr	252-2210	Berger	Einsteiger	144,00 €	3
10 – 18 Monate	10 x Mo	12.01.2026 – 23.03.2026	09:20 – 10:50 Uhr	252-2210-F	Berger	252-2210	120,00 €	3
10 – 18 Monate	12 x Di	16.09.2025 – 09.12.2025	09:00 – 10:30 Uhr	252-2211	Albayrak	Einsteiger	144,00 €	3
10 – 18 Monate	10 x Di	13.01.2026 – 24.03.2026	09:00 – 10:30 Uhr	252-2211-F	Albayrak	252-2211	120,00 €	3
08 – 11/24	17 x Do	18.09.2025 – 05.02.2026	09:15 – 10:30 Uhr	252-2204	Müller*	Einsteiger	151,00 €	1
06 – 10/24	17 x Mi	24.09.2025 – 04.02.2026	09:15 – 10:30 Uhr	252-2200	Müller*	Einsteiger	151,00 €	1
01 – 05/24	17 x Mi	24.09.2025 – 04.02.2026	10:45 – 12:00 Uhr	252-2201-F	Müller*	251-2201	151,00 €	1
12/23 – 04/24	17 x Mi	24.09.2025 – 04.02.2026	16:00 – 17:15 Uhr	252-2203-F	Müller*	251-2203	151,00 €	1
05 – 11/23	17 x Mi	24.09.2025 – 04.02.2026	14:30 – 15:45 Uhr	252-2202-F	Müller*	251-2202	151,00 €	1
3 – 5 Jahre	18 x Mi	17.09.2025 – 04.02.2026	15:00 – 15:45 Uhr	252-2230	Pfund**	Einsteiger	90,00 €	2
3 – 5 Jahre	18 x Mi	17.09.2025 – 11.02.2026	16:00 – 16:45 Uhr	252-2231	Pfund**	Einsteiger	90,00 €	2

* Kurse finden in Oberensingen, Friedrich-Glück-Halle, Denkendorfer Weg 12 statt.

** Kurse finden in im Alten E-Werk, Mühlstr. 1 statt.

Alle anderen Kurse finden im Haus der Familie 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 sammeln. 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 Knieritern kommen nicht zu kurz um die Freude am gemeinsamen Tun & Erleben zu wecken.

Mitbringen: Stoppersocken, Getränk, evtl. Krabbeldecke

- 252-2300** 8 x Montag, 22.09. – 17.11.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €
- 252-2300-F** 8 x Montag, 01.12. – 09.02.2026, 09.00 – 10.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €
- 252-2301** 8 x Montag, 22.09. – 17.11.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €
- 252-2301-F** 8 x Montag, 01.12. – 09.02.2026, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €
- 252-2302** 8 x Montag, 22.09. – 17.11.2025, 11.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €
- 252-2302-F** 8 x Montag, 01.12. – 09.02.2026, 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), Stoppersocken, Getränk

252-2305 19 x Donnerstag, 18.09. – 12.02.2026, 08.45 – 09.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 139,50 €

Babymusizieren

für Kinder von 12 bis 18 Monaten in Begleitung

Janet Badillo de Leon

252-2306 19 x Donnerstag, 18.09. – 12.02.2026, 09.50 – 10.50 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 139,50 €



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**

Nürtinger Zeitung
Nürtinger Tagblatt - Anzeiger für die Stadt Nürttingen und den Landkreis Ludwigs- Unabhängige Tageszeitung
Montag, 27. März 2023

NTZ digital

www.ntz.de
Jetzt testen!

Zuverlässig – Tag für Tag

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

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


WUNDERKUNFT

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 Knieraitern 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

252-2310 8 x Dienstag, 23.09. – 18.11.2025, 14.15 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

252-2310-F 8 x Dienstag, 02.12. – 10.02.2026, 14.15 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

252-2311 8 x Dienstag, 23.09. – 18.11.2025, 15.15 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

252-2311-F 8 x Dienstag, 02.12. – 10.02.2026, 15.15 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

252-2312 8 x Dienstag, 23.09. – 18.11.2025, 16.15 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 70,- €

252-2312-F 8 x Dienstag, 02.12. – 10.02.2026, 16.15 – 17.00 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 Turnschlappchen

252-2315 10 x Montag, 15.09. – 08.12.2025, 10.30 – 11.15 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 60,- €

252-2315-F 10 x Montag, 12.01. – 23.03.2026, 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

252-2320 14 x Donnerstag, 09.10. – 29.01.2026, 15.00 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 74,50 €

252-2321 14 x Donnerstag, 09.10. – 29.01.2026, 16.00 – 16.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 74,50 €

Minikind Zwergerstube

am Montag für Kinder ab 2 Jahren

Steffanie Zaiser und Christina Jung

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

252-2400 12 x Montag, 22.09. – 15.12.2025, 09.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 205,- € inkl. Material

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 07022/38515 oder
Telefon 0711/79418715
Fax 07022/903102
info@kath-familienpflege-es-nt.de

www.kath-familienpflege-es-nt.de

Zwillings- und Mehrlingstreff

Jasmina Gemsa

NEU



Zwillinge und Mehrlinge machen viel Freude, viel Arbeit und die Eltern zu wahren Organisationsprofis. Vieles ist anders, wenn es darum geht, den Alltag mit zwei oder mehr Neugeborenen gleichzeitig zu meistern und dabei allen Beteiligten gerecht zu werden. Der Treff richtet sich an alle Zwillingen- und Mehrlingseltern mit Babys und Kleinkindern zwischen 0 und 3 Jahren, die sich untereinander austauschen, gemeinsam spielen und Tipps und Tricks für den Alltag erhalten möchten. Der Kurs wird von einer Zwillingmutter mit insgesamt drei Kindern geleitet. Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Der Treff findet 14-tägig im Haus der Familie im Erdgeschoss statt. Der Kurs wird über STÄRKE gefördert.

252-2420 10 x Montag, 15.09. – 09.02.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

50 % mit dem Nürtinger Familienpass

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

Welcome Ukraine!

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

Vasylyna Filipchuk und Anna Khavych



Jeden Mittwoch von 15-17.15 Uhr findet unser offener Treff für Kinder aus der Ukraine zwischen 4 und 6 Jahren im Haus der Familie Nürtingen statt.

Der Treff bietet eine wunderbare Möglichkeit, die soziale Integration und das interkulturelle Verständnis zu fördern. Durch gemeinsame Aktivitäten wie Singen, Spielen und Basteln können die Kinder nicht nur ihre kreativen Fähigkeiten entwickeln, sondern auch wichtige soziale Kompetenzen wie Teamarbeit, Kommunikation und Toleranz stärken. Die Anwesenheit der Eltern ermöglicht zudem eine unterstützende und vertraute Umgebung für die Kinder. Die Leitung durch die erfahrene Pädagoginnen Anna Khavych und Vasylyna Filipchuk gewährleistet eine professionelle Betreuung und pädagogische Begleitung während des Treffs. Insgesamt bietet der offene Treff eine bereichernde und unterstützende Umgebung für Kinder aus der Ukraine, um neue Freundschaften zu knüpfen und sich in ihrer neuen Umgebung wohlfühlen.

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen.

Wir freuen uns auf euch!

Der Kurs wird über das Landesprogramm STÄRKE gefördert.

252-2428 19 x Mittwoch, 17.09. – 11.02.2026, 15.00 – 17.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

50 % für Zwillinge

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

Internationaler Eltern-Kinder-Treff

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

Madlen Müller und Daniela Magdalena
Garcia Salmeron



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-Projekts übernommen wird, entstehen für die Teilnehmer:innen keine Kosten.

Mitbringen: Vesper und Getränk

252-2424 10 x Freitag, 12.09. – 13.02.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Gemeinsam wachsen

Eltern-Kind-Kurs für Familien mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Vanessa Röschl-Fahrion

NEU

Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, in dem Kinder zwischen 1 – 3 Jahren gemeinsam mit einem Elternteil die Welt des Spielens, Lernens und sozialen Miteinanders erleben können. Altersentsprechende Angebote und freies Spiel fördern dabei die kindliche Entwicklung in unterschiedlichen Bereichen. Aber auch die Bedürfnisse, Fragen und Herausforderungen der Eltern finden hier ihren Platz. In einer wertschätzenden Atmosphäre sprechen wir über Themen des Familienalltags – Vereinbarkeit Beruf und Familie, neue Rollenverteilung, Erziehungsfragen, Energieräuber/ Energiespender Es soll hierbei ein Austausch entstehen, bei dem eigene Erfahrungen geteilt, neue Impulse aufgenommen und konkrete Strategien für den Alltag entwickelt werden können. Die Kursleitung (systemische Beraterin) begleitet dabei den Dialog einfühlsam und fachlich fundiert.

252-2430 8 x Freitag, 19.09. – 28.11.2025, 09.00 – 10.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 96,- €

252-2430-F 9 x Freitag, 05.12. – 13.02.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 108,- €

Babyschwimmen

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

Alter	Kurstag	Kursdaten	Uhrzeit	Kursnummer	Leitung	Gebühr
12 – 24 Monate	9 x Di	16.09.2025 – 18.11.2025	09:35 – 10:05 Uhr	252-2501	Störzer, Stefanie	60,00 €
12 – 24 Monate	9 x Di	25.11.2025 – 10.02.2026	09:35 – 10:05 Uhr	252-2508	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	16.09.2025 – 18.11.2025	10:10 – 10:40 Uhr	252-2502	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	16.09.2025 – 18.11.2025	10:45 – 11:15 Uhr	252-2503	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	16.09.2025 – 18.11.2025	11:20 – 11:50 Uhr	252-2504	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	16.09.2025 – 18.11.2025	11:55 – 12:25 Uhr	252-2505	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	16.09.2025 – 18.11.2025	12:30 – 13:00 Uhr	252-2506	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	25.11.2025 – 10.02.2026	10:10 – 10:40 Uhr	252-2509	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	25.11.2025 – 10.02.2026	10:45 – 11:15 Uhr	252-2510	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	25.11.2025 – 10.02.2026	11:20 – 11:50 Uhr	252-2511	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	25.11.2025 – 10.02.2026	11:55 – 12:25 Uhr	252-2512	Störzer, Stefanie	60,00 €
5 – 12 Monate	9 x Di	25.11.2025 – 10.02.2026	12:30 – 13:00 Uhr	252-2513	Störzer, Stefanie	60,00 €

Die Kurse finden im Hallenbad Nürtingen statt.

Drachenhüterin

Für Kinder in Begleitung ab 4 Jahren

Inga Töpferwien

NEU

Komm vorbei und triff Wildlind, die Drachenhüterin. Sie kommt direkt von der Burg Drachenstein. Dabei hat sie ein Tigerdrachenei, einen Taschendrachen und den gefährlichen Gluhdrachen Haldor. Du erfährst, wie der grimmige Gluhdrache und Wildlind beste Freunde wurden, der Taschendrache Mechthild plaudert Geschichten über ihre schreckliche Familie aus, und mit einem Quäntchen Glück kannst du sehen, wie so ein frisch geschlüpfter Tigerdrache ausschaut! Ob der wohl gefährlich ist?

252-2600 Freitag, 17.10.2025, 15.00 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 € pro Person

**Bücher
sind
verrückt
nach
Familie**



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

Die heiligen drei Kamele

Weihnachtliches Buchtheater mit Figuren für Kinder ab 3 Jahren

Stefanie Thiele

NEU

Weil ihre Herren zu lange im Palast der Prinzessin Salma verweilen, folgen die heiligen drei Kamele dem Stern alleine weiter und erleben zahlreiche Abenteuer, ehe sie kurz vor Bethlehem einem Engel begegnen.

Auf der Grundlage der biblischen Erzählung handelt die Geschichte vom Suchen, Dran bleiben und Hindernisse überwinden und von der besonderen Freundschaft dreier unterschiedlicher Charaktere. Dabei wandern die am Stab geführten Figuren von Szene zu Szene und von Seite zu Seite durch das handbemalte Buch.

252-2601 Samstag, 20.12.2025, 15.00 – 15.40 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 € pro Person



Foto: © Stefanie Thiele

Märchentheater Dornröschen

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

Miriam Helfferich

Das Märchen „Dornröschen“ von den Gebrüdern Grimm wird erzählt und gespielt. Der Originalmärchentext sorgt zusammen mit einer märchenhaften Musik für die richtige Stimmung. Die meisten Figuren entstehen während des Stückes vor den Augen des Publikums. Dazu gibt es ein ganzes Schloss, das aus dem Verborgenen entsteht, eine Dornenhecke, die alles bedeckt und noch weitere märchenhafte Überraschungen. Ein wunderbares Erlebnis für die ganze Familie.

252-2602 Sonntag, 25.01.2026, 15.00 – 15.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 € pro Person



Foto: © Miriam Helfferich

Zaubershow mit Chrismagic

für Vor- und Grundschüler:innen

Christian Geiger

NEU

Chrismagic verzaubert heute Klein und Groß mit seinen kindgerechten Kunststücken, dabei werden die Zuschauenden aktiv ins Geschehen eingebunden. Für manche Stücke braucht er mehrere Assistent:innen aus dem Publikum. Meist zaubern diese besser, als der Zauberer selbst. Kommt vorbei für beste und moderne Unterhaltung für die ganze Familie. Ideal für Familien mit Vor- und Grundschulkindern, Geschwister können alle mitkommen.

252-2603 Samstag, 25.10.2025, 14.30 – 15.20 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 € pro Person



Foto: © Christian Geiger

Eine Geschichte über die Advents- und Weihnachtszeit

für Kinder von 2 bis 4 Jahre in Begleitung

Stefanie Mielcarek

NEU

Was machen Emma und Paul in der Advents- und Weihnachtszeit? Was erleben sie? Das erfahrt ihr an diesem Vorlesemittag in einem kleinen Erzähltheater. Dabei ist Zuhören, Zuschauen und Mitmachen gefragt. Denn das Vorlesen wird begleitet durch schöne Bilder und einzelne Gebärden, die ihr vielleicht schon kennt oder neu kennenlernt. Und warum erzähle ich gebärdenunterstützt? Die Gebärden helfen dir, neue Worte leichter und schneller abzuspeichern und Sprachbarrieren abzubauen. Zum Abschluss naschen wir noch ein paar Weihnachtskekse (bei Allergien bitte eigene Kekse mitbringen).

252-2605 Montag, 08.12.2025, 15.00 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 7,- €

Eine Geschichte über den Winter – gebärdenunterstützt erzählt

für Kinder von 2 bis 4 Jahre in Begleitung

Stefanie Mielcarek

NEU

Was machen Emma und Paul im Winter? Was erleben sie? Das erfahrt ihr an diesem Vorlesemittag in einem kleinen Erzähltheater. Dabei ist Zuhören, Zuschauen und Mitmachen gefragt. Denn das Vorlesen wird begleitet durch schöne Bilder und einzelne Gebärden, die ihr vielleicht schon kennt oder neu kennenlernt. Und warum erzähle ich gebärdenunterstützt? Die Gebärden helfen dir, neue Worte leichter und schneller abzuspeichern und Sprachbarrieren abzubauen.

252-2606 Donnerstag, 12.02.2026, 15.00 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,- €

Immerkurs „Lust auf eigenen Honig“

Ab März 2026 startet wieder der spannende Immerkurs „Lust auf eigenen Honig“ mit Armin Brandstetter.

Der Kurs ist für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren geeignet, die in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Hier habt ihr die Möglichkeit, an 8 Terminen von Frühjahr bis Spätsommer ein Bienenvolk aus der Sicht eines echten Imkers zu erleben.

Lernt, wie man Honig produziert, die faszinierende Welt der Bienen entdeckt und habt viel Spaß beim gemeinsamen Arbeiten und Staunen.

Weitere Infos: info@hdf-nuertingen.de

Märchenhafte Entdeckungsreise – Geheimnisse hinter alten Mauern

Madeleine Hummel Stadtmarketing Nürtingen

Auf dieser zauberhaften Führung entdecken Familien gemeinsam mit Stadtführer und pensioniertem Lehrer Hans-Peter Zuther wunderschöne Ecken Nürtingens. Groß & Klein schlendert gutgelaunt durch die Altstadt und erfährt an markanten Punkten lustige, spannende Anekdoten aus alten Zeiten. Zwei Höhepunkte rahmen die Tour ein: Auf dem Turm der Stadtkirche und im Blockturm wird ein Märchen der Gebrüder Grimm erzählt, das Kinder und Eltern begeistert. Ein tolles Erlebnis für die ganze Familie!

Anmeldung online: <https://www.nuertingen.de/kultur-freizeit/erleben-entdecken/stadt-themenfuehrungen/oeffentliche-fuehrungen> oder unter 07022 75 281 oder per Mail: touristinfo@nuertingen.de

252-2607 Samstag, 18.10.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
extern
Gebühr: 7,- € Kinder 3,50 €

252-2607-Z Samstag, 29.11.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
extern
Gebühr: 7,- € Kinder 3,50 €

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

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Schlossverwaltung Urach

Wolltet ihr schon immer wissen, wie die Ritter auf dem Hohenneuffen gelebt haben? Wo sie aufs Klo gingen? Und ob es dort auch ein Burgfräulein oder eine Prinzessin gab? Die Antworten auf diese Fragen und vieles mehr erfährt 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

252-2608 Samstag, 11.10.2025, 14.30 – 15.30 Uhr
extern
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar



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

Disneys DIE EISKÖNIGIN – Backstageführung im Stage Apollo Theater Stuttgart

für Kinder ab 3 Jahren

Stage Theater

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.

252-2609 Samstag, 18.10.2025, 11.00 – 12.00 Uhr
extern
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 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

252-2610 Samstag, 25.10.2025, 11.00 – 12.30 Uhr
extern
Gebühr: 12,50 € Gebühr pro Person,
Kinder 0 – 5 Jahre: 1,- €

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
- Vorfelddrundfahrt 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.

252-2611 Sonntag, 02.11.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
extern
Gebühr: 12,- € pro Person

252-2611-Z Sonntag, 16.11.2025, 10.30 – 12.30 Uhr
extern
Gebühr: 12,- € pro Person

Alpakas hautnah – Erlebnismittag 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

252-2612 Dienstag, 28.10.2025, 14.00 – 15.30 Uhr
extern
Gebühr: 32,- €

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 einzigartige Begegnung mit den Schafen bietet eine wertvolle Erfahrung für alle, unabhängig von Fähigkeiten oder Bedürfnissen. Die Schafe sind für Kinder und Erwachsene gleichermaßen zugänglich, auch für Menschen mit Beeinträchtigungen. Es wird ein sicherer Raum geschaffen, in dem jede:r auf eigene Weise mit den Tieren in Kontakt treten kann.

Der Standort wird kurzfristig mitgeteilt, da jetzt noch nicht feststeht, wo die Schafe dann stehen werden. Lasst Euch beschnuppern und inspirieren. Unsere Schafe sind seit 2022 als zertifizierte Therapieschafe anerkannt und bieten eine besondere Möglichkeit zur Entspannung und Begegnung für alle Teilnehmer:innen.

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

252-2614 Donnerstag, 25.09.2025, 16.30 – 17.30 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2615 Mittwoch, 15.10.2025, 16.30 – 17.30 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2616 Mittwoch, 05.11.2025, 16.30 – 17.30 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar, Geschwisterkind:
7,- €

Herbst im Wald

für Kinder von 4 bis 6 Jahren in Begleitung

Sonja Deininger

Im Herbst ist es im Wald besonders schön. Wir lernen spielerisch etwas über die Tiere im Wald und entdecken den Herbstwald mit allen Sinnen. Treffpunkt: Grillplatz Rossdorf, Nürtingen

Mitbringen: Tasse, Sitzunterlage, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

252-2617 Samstag, 18.10.2025, 10.30 – 12.30 Uhr
extern
Gebühr: 21,- €

Herbst im Sinneswald

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren in Begleitung

Sonja Deininger

NEU

Gemeinsam erleben wir den Wald mit allen fünf Sinnen. Wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken sogar den Wald.
Treffpunkt: Grillplatz Rossdorf, Nürtingen

Mitbringen: Tasse, Sitzunterlage, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

252-2618 Samstag, 27.09.2025, 10.30 – 12.30 Uhr
extern
Gebühr: 24,- €



Foto: © Sonja Deininger

Sonja Deininger
WALDPÄDAGOGIN

WALD ERLEBEN FÜR KINDER 1,5 - 7 JAHRE

- **Waldtage** für Kita + Kindergarten
- **Weiterbildung** für päd. Fachkräfte
- **Waldgruppen** (Eltern-Kind)
- **Waldveranstaltungen** Naturpäd. Einzelveranstaltungen



ALLE INFOS

www.wunderimwald.de
mail@sonjadeininger.de



Leben im Tiefenbach

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Markus Knödler

Wir wollen den herbstlichen Tiefenbach intensiv erleben und erforschen. Was lebt am und im Bach? Wo kommt der Tiefenbach eigentlich her? Wir sammeln selbst Tiere, die im Bach leben und betrachten sie. Spannende und direkte Einblicke in den Lebensraum Bach erwarten euch. Treffpunkt: Wanderparkplatz Johannes-Sonn-Hütte im Tiefenbachtal. Der Parkplatz 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

252-2619 Samstag, 20.09.2025, 14.00 – 16.00 Uhr
Koordinaten: 48°36'42.9"N 9°22'43.0"E
Gebühr: 15,- € pro Eltern-Kind-Paar

Wildnis hautnah mit Carmen

für Kinder ab 5 Jahren mit oder ohne Begleitung

Carmen Goller

NEU

Gemeinsam begeben wir uns heute in die Welt der Stabheuschrecken, wandelnden Blätter, Fauchschaben, Tausendfüßer und Echten. Ihr werdet viel Wissenswertes über die verschiedenen Arten erfahren. Bei meinem mobilen Krabbelzoo dürft ihr die Tiere hautnah erleben und wer sich traut auch anfassen. Fritzle und Co. freuen sich auf euch.

252-2620 Freitag, 26.09.2025, 15.00 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- € pro Person

252-2621 Freitag, 24.10.2025, 15.00 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- € pro Person



Erlebnismittag auf dem Bauernhof – Entdeckt die Welt der Landwirtschaft

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Sulzburghof

NEU

Kommt mit uns auf den Sulzburghof und erlebt einen spannenden Nachmittag auf dem Bauernhof. Gemeinsam gehen wir zu den Kühen in den Stall, schauen uns den Melkroboter an und erfahren, was die Kühe fressen. Dabei könnt ihr den Kühen ganz nahe kommen, sodass ihr sie auch streicheln könnt. Wir werden die Hühner im Hühnermobil besuchen und nachsehen, wie die vielen Kartoffeln nach der Ernte gelagert werden. Ihr werdet viel über den Sulzburghof und die Landwirtschaft erfahren.

Nach der Führung gibt es die Möglichkeit das Café und den Hofladen zu erkunden, wo ihr leckere, selbstgemachte Produkte kaufen und genießen könnt.

Der Sulzburghof ist super mit Bus und Bahn zu erreichen (nur 10 Minuten zu Fuß).

Geschwister unter 4 Jahren können gerne (gebührenfrei) mitkommen.

252-2622 Donnerstag, 09.10.2025, 15.00 – 16.30 Uhr
extern
Gebühr: 17,- € pro Eltern-Kind-Paar

Mit Papa (oder Mama) ganz nach oben

Kletterkurs für Kinder ab 6 Jahren

Metzingen H3 Kletteranlage

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

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

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

252-2623 Samstag, 15.11.2025, 09.30 – 13.00 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2624 Samstag, 31.01.2026, 09.30 – 13.00 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,- € pro Eltern-Kind-Paar

Farbenfroher Herbstzauber – gestalte einen eigenen Kranz

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Martina Brand

Gemeinsam wollen wir einen zauberhaften Herbstkranz aus Naturmaterialien entstehen lassen. Im Kurs könnt ihr mehrere Techniken ausprobieren und am Ende euren selbst gewunden Kranz mit Herbst-Schätzen gestalten. So bewahren wir uns die farbenfrohe Jahreszeit auf wundervolle Weise noch eine Weil im Haus.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in die verschiedenen Materialien: von bunten Blättern über Zweige bis hin zu Beeren und Trockenblumen
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung eines stabilen Kranzes
- Tipps zur kreativen Gestaltung und Farbwahl
- Möglichkeiten zur individuellen Anpassung und Dekoration des Kranzes
- Austausch von Ideen und Inspirationen in einer gemütlichen Atmosphäre

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an alle, die Freude am Basteln haben, egal ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene. Jede:r ist herzlich willkommen!

Mitbringen: wenn vorhanden Strohkranz, Grünzeug wie z. B. Efeu, getrocknete Blüten, Stauden, Samenstände, Hagebutten, Zieräpfel, Moos, Nadelzweige, Herbstfrüchte

5,- € Materialgebühren werden im Kurs eingesammelt

252-2625 Samstag, 11.10.2025, 14.00 – 15.30 Uhr
Nürtingen, Kanzelwandstraße 3
Gebühr: 30,- € pro Eltern-Kind-Paar

Aromatische Köstlichkeiten: Kräuteressig und Kräuteröl selbst herstellen

für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Martina Brand

NEU

In diesem kreativen Workshop tauchen wir in die Welt der aromatischen Kräuter ein und lernen, wie man köstlichen Kräuteressig und duftendes Kräuteröl selbst herstellen kann. Ob für die eigene Küche oder als Geschenk zur Verfeinerung von Gerichten – die selbstgemachten Produkte sind nicht nur lecker, sondern auch ein echter Blickfang!

Inhalte des Workshops:

- kleine Einführung in die verschiedenen Kräuter und ihre Eigenschaften
 - Auswahl der richtigen Zutaten für Essig und Öl
 - Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung von Kräuteressig
 - Tipps zur Herstellung von aromatischem Kräuteröl
 - Möglichkeiten zur kreativen Gestaltung der Flaschen und Etiketten
- Der Workshop richtet sich an alle, die Freude am Basteln haben, egal ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene. Jede:r ist herzlich willkommen!

Mitbringen: Schraubgefäße/-flaschen

4,- € Materialgebühren werden im Kurs eingesammelt

252-2626 Freitag, 12.12.2025, 16.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 20,- € pro Eltern-Kind-Paar

Papa-Kind: Maultaschen und Manti

für Kinder in Begleitung von 5 bis 10 Jahren

Evi Handke

NEU

MARTIN-LUTHER-HOF
FAMILIENZENTRUM

Unter fachkundiger Anleitung stellen wir gemeinsam Maultaschen und Manti (türkische Teigtaschen mit Fleisch und vegetarisch) her. Die restliche Familie (Mutter und Geschwister) ist ab 18.30 Uhr zum Essen eingeladen, bitte bei der Anmeldung angeben, wer zum Essen kommt, damit wir genügend Essen vorbereiten können.

252-2627 Freitag, 26.09.2025, 17.00 – 19.30 Uhr
Nürtingen, Martin-Luther-Hof, Jakobstraße 17
Gebühr: 6,- € pro Eltern-Kind-Paar

Papa-Kind: Brezeln und Pizza

für Kinder in Begleitung von 5 bis 10 Jahren

Christian Veith

NEU

MARTIN-LUTHER-HOF
FAMILIENZENTRUM

Ein mobiler Holzbackofen wird an diesem Vormittag für uns eingeheizt und wir können uns beim Brezeln schlingen ausprobieren. Leckere und individuelle Flammkuchen oder Pizzen werden wir ebenfalls gemeinsam herstellen und in den Ofen schieben. Die Mamas und Geschwisterkinder sind ab 11.30 Uhr zum gemeinsamen Mittagessen eingeladen, bitte bei der Anmeldung angeben, ob sie zum Essen kommen, damit wir genug backen können.

252-2628 Samstag, 11.10.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
Nürtingen, Martin-Luther-Hof, Jakobstraße 17
Gebühr: 6,- € pro Eltern-Kind-Paar

Eltern-Kind-Werkstatt: Vorweihnachtliche Filzwerkstatt

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Silke Heer

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

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

252-2630 Dienstag, 18.11.2025, 14.15 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2631 Dienstag, 18.11.2025, 16.15 – 17.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2632 Mittwoch, 19.11.2025, 14.15 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2633 Mittwoch, 19.11.2025, 16.15 – 17.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2634 Montag, 01.12.2025, 14.15 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2635 Montag, 01.12.2025, 16.15 – 17.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- € pro Eltern-Kind-Paar

Eltern-Kind-Werkstatt: Gefilzte Sitzauflagen, leicht und warm für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Silke Heer

NEU

Aus weicher bunter Wolle entsteht mit Wasser, Seife, etwas Geduld und Kraft eine warme, leichte und stabile Sitzauflage, die zusammengerollt in oder mit angefilzten Schnüren an jeden Rucksack passt. Sie schützt vor Nässe Schmutz und Kälte. Ob ihr sie lieber mit einem Muster, einem Motiv oder eurem Namen verzieren möchtet könnt ihr euch ja jetzt schon überlegen.

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

252-2636 Donnerstag, 12.02.2026, 14.15 – 15.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 21,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2637 Donnerstag, 12.02.2026, 16.15 – 17.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 21,- € pro Eltern-Kind-Paar

Traumfänger für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Jasmin Weis

NEU

Der Traumfänger ist eines der wichtigsten Symbole der amerikanischen Ureinwohner und soll Alpträume vertreiben. In diesem Kurs könnt ihr aus verschiedensten Materialien wie Federn, Steinen, Perlen und Naturmaterialien ganz individuelle Traumfänger kreieren. Ihr lernt Knüpftechniken, mit denen ihr die Netze knüpfen könnt. Und ich zeige euch verschiedene Designmöglichkeiten und Knüpftechniken, um dann die Materialien anzubringen. Ihr dürft dabei Eurer Kreativität freien Lauf lassen. Wer möchte, kann gerne eigene Materialien und Gegenstände zum Verzieren mitbringen.

Mitbringen: 3,- bis 8,- € Materialgebühr werden im Kurs eingesammelt

252-2640 Samstag, 17.01.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 20,- € pro Person

Papa-Kind Silberschmieden

(in Kooperation mit der fba Köngen)

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 10,- € pro Stück an. Bitte beachten: der Kurs kann auch etwas länger dauern. Parkmöglichkeiten sind bei der katholischen Kirche vorhanden. In Kooperation mit der fba Köngen <https://www.fba-koengen.de/>

Mitbringen: festes Schuhwerk, bitte Haare zusammenbinden.
Optional: Ohrstöpsel, wer lärmsensibel ist.

252-2645 Samstag, 18.10.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen, Obere Neue Straße 30
Gebühr: 50,- € pro Papa-Kind-Paar, 6 – 8 Jahre

252-2646 Samstag, 18.10.2025, 13.30 – 16.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen, Obere Neue Straße 30
Gebühr: 50,- € pro Papa-Kind-Paar, 6 – 8 Jahre

252-2648 Samstag, 18.10.2025, 16.30 – 19.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen, Obere Neue Straße 30
Gebühr: 50,- € pro Papa-Kind-Paar, 11 – 14 Jahre

Papierdruck mit Gelli Print

Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Eva Daum

In diesem Kurs werden wir zusammen 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 im Kurs eingesammelt

252-2650 Samstag, 08.11.2025, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2651 Samstag, 17.01.2026, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar



Bausanierung HOYH + Team NÜRTINGEN •

Ihr Partner für:

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



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

☎ 07022-8267 bausanierung-hoyh.de

Eltern-Kind-Kartenmacherei

Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Eva Daum

Wer kennt das nicht? Die beste Freundin hat Geburtstag, das nächste Fest steht an, es braucht noch Einladungen oder man möchte einer lieben Person mit einer Karte einfach mal Danke sagen. In diesem Kurs zeige ich, wie mit Stempeln und Farben sehr persönliche Karten entstehen. Je nach Anlass feierlich, andächtig oder auch lustig. Wer möchte bringt Fotos mit zum ganz individuellen Gestalten und gerne auch Stempel.

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

252-2655 Samstag, 15.11.2025, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2656 Samstag, 24.01.2026, 14.30 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

Offenes Familien Atelier

für Kinder von 4 bis 6 in Begleitung

Daniela Egner

NEU

Hereinspaziert ins Atelier, die Welt der Farben und Formen. Hier könnt ihr nach Herzenslust Matschen, Malen, Formen, Tupfen, Bauen, Fühlen, Klecksen. Kleine Anfangsübungen sollen in die freie Welt der Phantasie und des Spiels einladen. Dabei werden verschiedene Materialien wie Farbe, Stifte, Papier, Ton und Gegenstände aus dem Fundus zur Verfügung stehen. Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma, oder Opa könnt ihr diese Welt der Kreativität entdecken. In gemeinsamen Dialog treten, unterschiedliche Gestaltungstechniken kennenlernen und zusammen mit dem Kind eine belebende, kreative Zeit erleben und auf wunder-volle Weise in Beziehung treten.

Mitbringen: Malerkittel, eigenen Malblock A3 oder A2, mind. 170 – 250 g (Stärke des Papiers) 3,- € Materialgebühr werden im Kurs eingesammelt

252-2660 Freitag, 10.10.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2661 Freitag, 07.11.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2662 Freitag, 05.12.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2663 Freitag, 09.01.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2664 Freitag, 13.02.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- € pro Eltern-Kind-Paar

252-2665 Freitag, 06.03.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- € pro Eltern-Kind-Paar

Kreis Diakonieverband 
im Landkreis Esslingen

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

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

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

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

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

für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit der ganzen Familie

Saskia Morlock

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

252-2690-O Freitag, 21.11.2025, 18.45 – 19.15 Uhr
online
Gebührenfrei

252-2691-O Freitag, 19.12.2025, 18.45 – 19.15 Uhr
online
Gebührenfrei

Auszeit für Mamas – Selfcare ist not selfish!

Maria Abel



Im Alltag mit unserem Kind kann es passieren, dass wir immer wieder an Grenzen stoßen und zu heftig/impulsiv reagieren. Die Wutwelle kommt und schwappt einfach über uns drüber, ohne dass wir so recht wissen, was jetzt eigentlich genau passiert ist. An diesem Abend werden wir gemeinsam erfahren, woher die Wut kommt und was wir tun können, damit wir einen gesunden Umgang mit unseren eigenen Gefühlen vorleben können. Denn nur wenn wir uns selbst halten können, können wir auch für unser Kind da sein. Der Elternkurs wird über STÄRKE gefördert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte und Kissen

252-2700 4 x Samstag, 18.10. – 17.01.2026, 09.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 21,- €

Selbstfürsorge und Achtsamkeit für Mütter – wie uns gewaltfreie Kommunikation dabei hilft

Melanie Schubert

Für sich selbst zu sorgen fällt vielen Menschen schwer. Gerade für Mütter, ob mit kleinen Kindern oder auch Jugendlichen, stellt dies eine Herausforderung dar. Sich selbst im Blick zu behalten, achtsam zu spüren, was man gerade braucht und dem Familienalltag gerecht zu werden. Wie das gelingen kann, erfahrt ihr an diesem Tag.

Mitbringen: Getränk, Schreibutensilien

252-2701 Samstag, 13.12.2025, 09.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 53,50 €

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

252-2703 Samstag, 24.01.2026, 09.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 53,50 €

Digitale Kindermedien – für Eltern und Großeltern

Saskia Morlock

NEU

Im Kinderzimmer tummeln sich immer mehr digitale Medien: Was sind eigentlich Toniefiguren und was kann ein Sami-Lesebär? Wie funktioniert ein tiptoi-Stift und wofür braucht man Edurino? Was mache ich mit einem Onilo-Code und wie geht das mit den Galakto-Token? Gibt es E-Books und E-Audios auch für Kinder? Kann das Onlinelexikon Brockhaus schon Grundschulkindern bei Hausaufgaben und Referaten helfen? Und wie können Schülerinnen und Schüler die englischsprachige Online-Enzyklopädie Britannica nutzen? Kinder- und Jugendbibliothekarin Saskia Morlock lädt neugierige Eltern und Großeltern zum Testen und Ausprobieren ein.

252-2705 Freitag, 23.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Nürtingen, Stadtbücherei Nürtingen, Marktstraße 7
Gebühr: 2,50 €

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.

252-2706 Mittwoch, 24.09.2025, 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

Bedürfnisorientierte Erziehung – was Kinder brauchen und Eltern auch

Sandra Knauber

NEU

Bedürfnisorientierte Erziehung ist ein moderner und wertvoller Ansatz in der Kindererziehung, der jedoch oft missverstanden wird. Viele Eltern und Erzieher:innen stehen vor der Herausforderung, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu berücksichtigen und gleichzeitig klare, stabile Grenzen zu setzen. Auch die Frage, wie Kinder wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln können, ohne dass dies im Widerspruch zu diesem Ansatz steht, führt häufig zu Unsicherheiten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Gleichgewicht zwischen den Bedürfnissen der Kinder und der Notwendigkeit von Struktur und Grenzen herstellen können. Ich zeige Ihnen, wie Sie als Elternteil ein harmonisches Familiensystem aufbauen, das die Bedürfnisse aller Familienmitglieder respektiert und gleichzeitig den Kindern hilft, die wichtigen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben, die für ihre Entwicklung notwendig sind.

252-2707 Dienstag, 04.11.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Kinder brauchen Regeln und Grenzen

Rita Landenberger

Erziehung erfordert heutzutage von den Eltern ein hohes Maß an Flexibilität, aber auch an Konsequenz. Kinder sollen zur „Lebensfähigkeit“ erzogen werden. Dies bedeutet Erziehung zur Selbstständigkeit und Ich-Stärke, zu Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen in der heutigen Leistungs- und Wettbewerbsgesellschaft. Gleichzeitig sollen den Kindern jedoch auch soziale Fähigkeiten und Verhaltensweisen wie Einfühlungsvermögen, Rücksichtnahme, Kompromiss- und Kooperationsfähigkeit vermittelt werden. Wie können Eltern ihre Kinder in diesem Sinne begleiten und beidem gleichermaßen gerecht werden?

252-2708 Dienstag, 23.09.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Schenke deinem Kind Worte – Sprachbildung und -förderung im Alltag

Stefanie Mielcarek

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.

252-2710 Montag, 06.10.2025, 09.30 – 11.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

252-2711 Montag, 09.02.2026, 19.00 – 21.00 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.

252-2712 Freitag, 06.02.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

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.

252-2713 Freitag, 26.09.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Raus aus der Eltern-Wut – Emotionen managen als Eltern

Maria Abel

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

252-2714 Donnerstag, 27.11.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

AD(H)S – Zappelphilipp – LRS – Hyperaktivität

Simone Knapp

NEU

Stress in Kinderzimmer und Schule – wenn das Stillsitzen oder Lernen schwerfällt. Wie Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit gefördert werden können. Welche Therapiemöglichkeiten neue Chancen auf Verbesserung bieten. Welche Einflüsse auf die Gehirngesundheit können hilfreich sein. Kann eine entsprechende Ernährung Symptome lindern? Studien hierzu zeigen erstaunliche Ergebnisse. Im Vortrag erfahren wir zudem Möglichkeiten, wie der Alltag besser bewältigt werden kann. Für die täglichen kleinen und größeren Herausforderungen!

252-2715 Freitag, 10.10.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €



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?

STIFTUNG
TRAGWERK

www.stiftung-tragwerk.de/schulbegleitung

Starkes Immunsystem für Groß und Klein

Simone Knapp

NEU

Wir alle sind ausgestattet mit einem Immunsystem. Für eine gute Funktion benötigt dieses jedoch verschiedene Bausteine. Im Kurs beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten, wie wir unser Immunsystem gut unterstützen können, sodass dieses den immer anspruchsvolleren täglichen Anforderungen gewachsen ist. So können wir uns gut geschützt fühlen vor beispielsweise zunehmenden Umwelteinflüssen und auch im Hinblick auf die kommende Herbst/Wintersaison. Wir starten gut gestärkt und versorgt in die kalte Jahreszeit!

252-2716 Freitag, 14.11.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

„Jeder Schritt, den das Kind selbständig macht, erleichtert den nächsten.“ Emmi Pikler

Eltern-Sprach-Raum Austausch und Begleitung für Eltern

Adriana Timofte

NEU

Jeden Monat laden wir zum offenen Eltern-Sprach-Raum ein. Die Grundlagen des Sprachraums finden sich in den Erkenntnissen der Emmi Pikler Pädagogin, der bedürfnisorientierten Pädagogik und den eigenen Erfahrungen. In einem geschützten Rahmen können Eltern ihre Fragen, Beobachtungen und Familienthemen einbringen.

Themen können u. A. sein:

- Freies Spiel
- Entwicklungsschritte des Kindes
- Beziehungsvolle Pflege
- Bedürfnisorientierte Erziehung

252-2718-O Dienstag, 23.09.2025, 20.30 – 21.45 Uhr
online
Gebühr: 15,- €

252-2719-O Dienstag, 21.10.2025, 20.30 – 21.45 Uhr
online
Gebühr: 15,- €

252-2720-O Dienstag, 25.11.2025, 20.30 – 21.45 Uhr
online
Gebühr: 15,- €

252-2721-O Dienstag, 16.12.2025, 20.30 – 21.45 Uhr
online
Gebühr: 15,- €

Mein Kind hat Angst – Was kann ich tun?

Rita Landenberger

Die Welt ist für unsere Kinder groß und unbekannt; sie ist faszinierend, jedoch oftmals zugleich beängstigend. Angst kann ein Kind einerseits vor realen Gefahren warnen und schützen und ist so gesehen, lebenswichtig. Andererseits gibt es Ängste – häufig auch irrationale, denen sich ein Kind alleine nicht stellen kann. Die kindliche Entwicklung kann dadurch gehemmt und das Leben der Eltern über ein erträgliches Maß hinaus belastet und eingeengt werden. Hilfe und Unterstützung sind hier „notwendig“ und möglich.

- Welche Ängste haben Kinder?
- Wie sollen Eltern diese jeweils einordnen, deuten und verstehen lernen?
- Welche „Angst – Auslöser“ gibt es?
- Wie und wodurch bringen Kinder ihre Angst möglicherweise „verschlüsselt“ zum Ausdruck?
- Wie können Eltern mit den Ängsten ihrer Kinder umgehen?

Eine Anzahl verschiedener, hilfreicher Erzählgeschichten, Bilderbücher, sowie eine „Ideenkiste“ zur konkreten Angstbewältigung gemeinsam mit ihrem Kind, werde ich für Sie an diesem Abend mitbringen.

252-2725 Donnerstag, 20.11.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Autismus Spektrum: Was ist das?

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.

252-2730 Freitag, 24.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Könnte es Autismus sein?

Infoabend für Eltern und Fachkräfte

David Boehme



Denken Sie, Ihr Kind ist irgendwie anders und passt nicht in diese Welt? Haben Sie oder andere schon einmal an Asperger gedacht? In diesem Kurs möchten wir miteinander ins Gespräch kommen und gemeinsam das Thema Autismus und Asperger beleuchten. Es gibt Raum für Austausch, Information und Unterstützung, um besser zu verstehen, was hinter diesen Diagnosen steckt und wie Sie Ihr Kind bestmöglich unterstützen können. Reduzierte Gebühr, da über die PSD Bank-Stiftung L(i)ebensWert gefördert.

252-2731 Freitag, 07.11.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Weihnachten und das autistische Kind

Wie Sie Feiertagsstress für Ihr Kind (und für sich) reduzieren

David Boehme



Geräusche, Gerüche, Gäste im Haus, dazu Plan-Änderungen, das kann für ein autistisches Kind überwältigend, stressend und angsteinflößend sein. Sie können als Eltern viel tun, um sensorische Reize zu reduzieren und auf Veränderungen vorzubereiten. Reduzierte Gebühr, da über die PSD Bank-Stiftung L(i)ebensWert gefördert.

252-2732 Freitag, 21.11.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Wir schaffen das zusammen!

Wie der Alltag mit unseren Kindern ohne Streit und Drohungen gelingen kann kostenloses Webinar

Luisa Knabe

NEU

Kennst du das auch? Es ist Zeit, loszugehen, und dein Kind weigert sich, die Schuhe anzuziehen. Diese Momente können frustrierend sein und Stress verursachen. Doch was wäre, wenn es einfacher ginge? Ich lade dich herzlich zu meinem kostenlosen Webinar ein! Gemeinsam entdecken wir, warum das Zusammenspiel manchmal so herausfordernd ist und wie wir mehr Leichtigkeit in unseren Alltag bringen können.

Erfahre, wie du die Verbundenheit zu deinen Kindern stärken kannst – für harmonischere und entspanntere Tage.

Dieses Webinar richtet sich an Eltern, Großeltern, Tageseltern und alle anderen, die Kinder im Alltag begleiten. Lass uns gemeinsam Lösungen finden und den Stress hinter uns lassen.

Melde dich jetzt an und starte in deinen entspannten Alltag mit Kindern!

252-2740-O Montag, 13.10.2025, 20.30 – 21.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Kinder entspannt begleiten

für mehr Leichtigkeit und Harmonie im Familienalltag – Onlinekurs

Luisa Knabe

Bist du bereit, mehr Leichtigkeit und weniger Stress in deinen Alltag mit Kindern zu bringen? Dann ist dieser Onlinekurs genau das Richtige für dich! An sechs inspirierenden Abenden tauchen wir gemeinsam in die Welt der starken Emotionen ein – von Weinen bis Wut. Lerne effektive Strategien kennen, um die Kooperation mit deinen Kindern zu fördern und herauszufinden, was du anstelle von Schimpfen und Drohen tun kannst. Wir sprechen über Stressbewältigung und schaffen einen Raum für deine Fragen und den Austausch mit anderen Eltern. Als Mama von zwei kleinen Wirbelwinden (4 und 6 Jahre) kenne ich die Herausforderungen aus erster Hand. Wir wachsen gemeinsam, machen Fehler, verzeihen uns und versuchen es immer wieder. Der Kurs ist interaktiv. Du profitierst davon, live dabei zu sein, auch weil du deine Fragen direkt stellen kannst! Doch keine Sorge, solltest du an einem der Termine nicht können, wird es eine Aufzeichnung geben. Melde dich jetzt an und starte deine Reise zu einem entspannten Alltag mit Kindern!

252-2741-O Montag, 03.11. – 20.11.2025, 20.30 – 21.30 Uhr, 6 x
online
Gebühr: 145,- €



3 | Angebote für Kinder und Jugendliche

3.0 Tanz, Bewegung und Entspannung

S. 67

3.1 Aktiv und kreativ

S. 69

3.3 Vorträge

S. 86

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

252-3008 19 x Donnerstag, 18.09. – 12.02.2026, 16.30 – 17.30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 106,50 €

Contemporary Ballett

für Kinder mit guten Vorkenntnissen von 12 bis 17 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. Im weiteren Verlauf erlernen die Schüler:innen ihre tiefliegende Muskulatur anzusteuern. Diese stellt die notwendige Basis für den Spitzentanz dar.

Mitbringen: ABS-Socken

252-3009 19 x Donnerstag, 18.09. – 12.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 156,50 €



Yoga für Kinder – Bewegung, Bewusstsein und Balance

für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Tanja Kreißl

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

252-3015 6 x Donnerstag, 02.10. – 20.11.2025, 16.15 – 17.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 44,- €

252-3015-F 6 x Donnerstag, 08.01. – 12.02.2026, 16.15 – 17.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 44,- €

Take it easy! Entspannung für Kids

Entspannungskurs für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Tatiana Morelle

NEU

Schule, Hausaufgaben, Hobbys Termine, usw. dein Terminkalender ist ständig voll und du bist einer Flut von Reizen ausgesetzt. Damit dir nicht zwischendurch die Puste ausgeht, dich besser konzentrieren kannst und damit du zur Ruhe kommst und neue Energie tanken kannst, zeige ich dir, wie Entspannung funktioniert. Bei mir lernst du spielerisch:

- Das anerkannte Entspannungsverfahren „Progressive Muskelentspannung“ nach E. Jacobson
- Wie dir dein Körper zeigt, wann du eine Pause brauchst
- Was du im Alltag für dich tun kannst, um entspannter zu sein und wieder neue Energie zu sammeln
- Im Hier und Jetzt zu sein
- Warum Entspannung und Ruhe so wichtig für deine Gesundheit ist
Bitte bringe die ausgefüllte und unterschriebene Elterninformation (wird mit der Anmeldung verschickt) zum ersten Termin mit.

Mitbringen: Getränk in einer wiederverschließbaren Flasche, Kuschelkissen, dünne Decke, Woll- oder Stoppersocken

252-3017 8 x Freitag, 10.10. – 05.12.2025, 16.30 – 17.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 59,- €

Mäh, wer bist du denn?

Schafe hautnah erleben für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Martha Müller

Möchtest du auch für einen Nachmittag Schäfer oder Schäferin sein und Zeit mit den Schafen Mägghie, Fussel, Krümmel und den anderen verbringen? An diesem Nachmittag geben wir dir Einblicke in die Hobyschäferie mit Unterstützung unserer Hütehunde. Du erfährst einiges über Schafe und das Arbeiten mit Hütehunden an einer Schafsherde. Natürlich kommt das Streicheln und das Füttern der Schafe nicht zu kurz. Der Kurs findet in Großbettingen statt. Der genaue Treffpunkt hängt vom aktuellen Standort der Schafe ab und wird eine Woche vor Kursbeginn vom Haus der Familie mitgeteilt.

Mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

252-3111 Freitag, 26.09.2025, 14.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 15,- €

Foto: © Halfpoint – stock.adobe.com



Blühende Vielfalt: Samenbomben selbst herstellen

für Kinder ab 6 Jahren

Martina Brand

NEU

In diesem spannenden Workshop dreht sich alles um die kreative und nachhaltige Methode, die Natur und Insekten zu unterstützen! Gemeinsam lernen wir, wie man Samenbomben herstellt – kleine, handliche Kugeln, die mit Blumensamen, Erde und Ton vermischt sind. Diese Samenbomben können überall in der Natur oder auf Brachflächen in der Stadt verteilt werden, um blühende Pflanzen zu fördern, Insekten Nahrung zu bieten und so die Biodiversität zu unterstützen. Inhalte des Workshops: Einführung in die Idee und den Nutzen von Samenbomben, Auswahl & Sichtung der verschiedenen Samen (z. B. Wildblumen, Kräuter), Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung von Samenbomben, Tipps zur Verbreitung und Pflege der Pflanzen, Gestaltung der Samenbomben (z. B. mit Farben oder natürlichen Materialien).

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, selbst gesammelte Samen wenn vorhanden. 2,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3112 Freitag, 19.09.2025, 16.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,50 €

Kreative Herbstzeit: Dein eigenes Herbstgesteck gestalten

für Kinder ab 6 Jahren

Martina Brand

NEU

In diesem fröhlichen Workshop dreht sich alles um die bunten Farben und die Vielfalt des Herbstes! Gemeinsam werden wir ein wunderschönes Herbstgesteck aus natürlichen Materialien und herbstlichen Dekorationen gestalten. Die Kinder können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und ein einzigartiges Gesteck kreieren und so den farbenfrohen Herbst mit nach Hause nehmen. Lass uns gemeinsam die herbstliche Stimmung einfangen und ein wunderschönes Gesteck gestalten! Inhalte des Workshops: Einführung in die verschiedenen herbstlichen Materialien: Blätter, Zweige, Früchte und Blumen, Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Gestaltung eines stabilen Gestecks, Tipps zur kreativen Anordnung und Dekoration.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, wer möchte: Herbstschätze aus der Natur wie Zapfen, Nüsse, bunte Blätter. Kastanien, getrocknete Pflanzen, Stauden. 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3113 Freitag, 10.10.2025, 16.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Kanzelwandstraße 3
Gebühr: 19,- €

Kreative Träume: gestalte einen eigenen Traumfänger aus Naturmaterialien

für Kinder ab 6 Jahren

Martina Brand

NEU

In diesem inspirierenden Workshop tauchen wir in die faszinierende Welt der Traumfänger ein, erfahren wo die Tradition herkommt und welche Bedeutung sie haben soll! Gemeinsam lernen wir, wie man wunderschöne Traumfänger aus natürlichen Materialien herstellt. Diese handgefertigten Kunstwerke sind nicht nur dekorativ, sondern sollen auch schlechte Träume fernhalten und eine beruhigende Wirkung haben. Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte einen einzigartigen Traumfänger, der deine Träume einfängt! Inhalte des Workshops: altersgerechte Einführung in die Geschichte und Bedeutung von Traumfängern, Auswahl und Vorbereitung der Materialien: Äste, Schnüre, Federn, Perlen und andere Naturmaterialien, Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung des Traumfängers, Tipps zur kreativen, individuellen Gestaltung.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Perlen, Federn, Naturmaterial wer möchte. 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3114 Samstag, 29.11.2025, 16.00 – 17.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 15,- €

Babysitterkurs

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahren

Fee Wollmershäuser

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

252-3118 Samstag, 18.10.2025, 9.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 19.10.2025, 9.00 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 60,- €

Sicher auf dem Fahrrad?

Fahrsicherheitstraining für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Martina Rohner und Cornelia Schumayer

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

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

252-3120 Dienstag, 23.09.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch, 24.09.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Hundedressurplatz
Gebühr: 19,- €

Sicher auf dem Fahrrad?

Fahrsicherheitstraining für Kinder von 7 bis 8 Jahren

Martina Rohner und Cornelia Schumayer

NEU

252-3121 Montag, 29.09.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Dienstag, 30.09.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Hundedressurplatz
Gebühr: 19,- €

Kochkurs mit gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt

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

Andreas Wolf

FERIEN
PROGRAMM

In unserem spannenden Kinderkochkurs lernen die kleinen Küchenchef:innen, wie man ein köstliches Hauptgericht und einen leckeren Nachtisch zubereitet! Unter Anleitung entdecken die Kinder spielerisch die Welt der regionalen 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.

252-3123 Samstag, 25.10.2025, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Welthausküche im Welthaus, Kirchstraße 14
Gebühr: 18,- €

Gefördert durch  **Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz**

Werden Sie Mietpat:in der Weltküche!

Das Haus der Familie nutzt für Kochveranstaltungen die Weltküche im Welthaus. Diese wird uns und auch anderen sozialen Organisationen und gemeinnützige Initiativen immer wieder vergünstigt bzw. kostenfrei zur Verfügung gestellt, um die entsprechenden Angebote zu ermöglichen. Wenn Sie die Weltküche dabei unterstützen möchten, können Sie Mietpat:in der Weltküche werden und diese mit einem monatlichem Zuschuss unterstützen. Bitte wenden Sie sich an info@bgn-nt.de.

Kochkurs mit gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt

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

Andreas Wolf

252-3124 Samstag, 22.11.2025, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Welthausküche im Welthaus, Kirchstraße 14
Gebühr: 18,- €

Gefördert durch  **Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz**

Die Bürger:innen-Genossenschaft Nürtingen eG

Mit dem Welthaus schaffen wir Raum für fairen Konsum, bezahlbare Mieten und mehr gesellschaftliches Miteinander im Zentrum von Nürtingen. Darüber hinaus leisten wir einen Beitrag zur Bildung zu Themen der Nachhaltigkeit.

Die Weltküche im Welthaus

- 70 m² großer, multifunktionaler Raum
- professionelle Küchenausstattung
- Sitzgelegenheiten für bis zu 30 Personen
- Moderationsequipment vorhanden
- Zentrale Lage im 2. OG in der Kirchstraße 14 in Nürtingen
- großer Bildschirm für Präsentationen ist vorhanden

Sie möchten ...

- eine Veranstaltung oder Besprechung organisieren?
- gemeinsam kochen in ansprechendem Ambiente?
- einen Workshop, eine Schulung, einen Kurs anbieten?
- Begegnungen, Lesungen, Spiele ermöglichen?
- den Raum für private Feiern nutzen?



Die Konditionen

- Gestaffelte Konditionen je nach Nutzung, Ziel, Zweck & Dauer der Anmietung.
- Individuelle Absprachen sind möglich.

Sprechen sie uns an: info@bgn-nt.de

Süße Igel backen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Patricia Flak

NEU

In diesem Kurs werden wir aus Quark-Öl-Teig leckere Igel backen. Während unsere pieksigen Freunde im Backofen sind, nutzen wir die Zeit um kreativ zu werden und basteln passend zum Thema Igel noch etwas.

Mitbringen: Schürze, Behältnis für das Gebackene. Ca. 7,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3125 Samstag, 18.10.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 16,- €

Weihnachtsgeschenke aus der Küche für Kinder ab 7 Jahren

Patricia Flak

NEU

In diesem Kurs wollen wir mit viel Liebe einzigartige und persönliche Geschenke zu Weihnachten selber herstellen, die es so nirgendwo 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 Deckel ca. 400 ml (ohne Etikett).
Ca. 10,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3126 Freitag, 05.12.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 17,- €

Kreativer Nachmittag mit dem kleinen Igel für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Patricia Flak

NEU

Wir starten mit einer schönen Igelgeschichte, die uns auf das Thema Igel einstimmt und erfahren viel Wissenswertes über unsere putzigen Freunde mit den Stacheln. Anschließend werden wir uns aus Naturmaterialien einen Igel und seinen Igelunterschlupf basteln, der bei euch zu Hause die Fensterbank oder euer Kinderzimmer herbstlich schmücken wird.

Mitbringen: Flüssiger Kleber, Schere, Bleistift, großer Schuhkarton um die Bastelarbeit sicher nach Hause zu transportieren. Ca. 7,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3127 Freitag, 17.10.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 16,- €

Kreativer Wichtelnachmittag

für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Patricia Flak

NEU

Los geht es mit einer zauberhaften Wichtelgeschichte, die uns in die Welt dieser kleinen Wesen entführt. Anschließend werden wir unseren eigenen kleinen Wichtel basteln und ihm aus Naturmaterialien einen gemütlichen Wichtelunterschlupf zaubern. Ideal, um zu Hause die Fensterbank oder euer Kinderzimmer damit zu schmücken.

Mitbringen: Flüssiger Kleber, Schere, Bleistift, großer Schuhkarton um die Bastelarbeit sicher nach Hause zu transportieren. Ca. 7,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3128 Freitag, 14.11.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 16,- €

Kreative Advents- und Weihnachtsgeschenke

für Kinder ab 6 Jahren

Patricia Flak

NEU

In diesem Kurs wollen wir für die Advents- und Weihnachtszeit gemeinsam miteinander kreativ werden und ein schönes weihnachtliches Windlicht miteinander gestalten. Darüber hinaus habt ihr die Möglichkeit verschiedene Filzanhänger mit Naturmaterialien zu verzieren und damit tolle kleine Unikate zu kreieren, die sich prima als Geschenke für eure Eltern, Großeltern oder einen anderen lieben Menschen eignen.

Mitbringen: Flüssiger Kleber, Schere, Bleistift, 1 sauberes (Einmach-)glas mit großer Öffnung ca. 600ml (ohne Etikett). Ca. 8,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3129 Freitag, 21.11.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 16,- €



Entdeckungsreise Wildkräuter im Herbst

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Marita de Jong und Brigitte Heibel

Kommst du mit auf ein Abenteuer in die Natur? Im Herbst zeigen sich viele Pflanzen nochmals kraftvoll, sie bilden Früchte und Samen bevor es in den Winter geht. Gemeinsam wollen wir entdecken, sammeln, probieren, spielen und dabei die Natur besser kennen lernen. Treffpunkt Waldparkplatz des Waldkindergarten Nürtingen an der Johannes-Vatter-Straße.

Mitbringen: festes Schuhwerk, Rucksack mit Trinkflasche, ggf. Regenschutz und Sitzunterlage, evtl. Zeckenschutz vorab. 3,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3130 Freitag, 19.09.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt Waldparkplatz Waldkindergarten
Gebühr: 21,- €

252-3131 Samstag, 25.10.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt Waldparkplatz Waldkindergarten
Gebühr: 21,- €



Zauberhafte Weihnachten selbst gestalten – bemale deinen ganz persönlichen Weihnachtsbaumanhänger

Keramikworkshop für Kinder ab 6 Jahren

Mariya Weippert

NEU

In diesem kreativen Kurs bemalen wir Keramikrohlinge in verschiedenen festlichen Formen – von Sternen und Schneeflocken bis hin zu kleinen Engeln, Tannenbäumen und Herzen. Unter fachkundiger Anleitung lernst du verschiedene Maltechniken und erhältst Tipps zur Farbauswahl und Verzierung. Ob klassisch in rot und grün, verspielt mit Punkten und Mustern oder modern und minimalistisch – hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen!

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk wer möchte

252-3132 Dienstag, 02.12.2025, 15.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 25,- €

Bemale deinen einzigartigen Weihnachtsteller

Keramikworkshop für Kinder ab 6 Jahren

Mariya Weippert

NEU

Verleihe deiner Festtafel eine persönliche Note und gestalte deinen eigenen Weihnachtsteller aus Keramik! In diesem kreativen Kurs bemalen wir Keramikteller mit festlichen Motiven – von Schneeflocken und Sternen bis hin zu Weihnachtsmännern, Tannenbäumen und eleganten Ornamenten.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk wer möchte

252-3133 Freitag, 05.12.2025, 15.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 35,- €

Evo Kids – Die bewegte Lernzeit für Kinder in der Grundschule (Klasse 1-4)

Melanie Lerch

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 Gehirnernetzungen können entstehen und wir schaffen spielerisch neue Lernmöglichkeiten

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

252-3144 4 x Mittwoch, 05.11. – 26.11.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Großbettlingen, Pädagogische Praxis, Wolfsweg 1
Gebühr: 85,- €



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: Unsicherheit, 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 Wolfsweg 1 in Großbettlingen statt.

Der Elternabend (nach dem ersten Kurstermin) am 20.01.26 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.

252-3146 4 x Mittwoch, 14.01. – 04.02.2026, 15.00 – 17.15 Uhr
Großbettlingen, Pädagogische Praxis, Wolfsweg 1
Gebühr: 56,- €



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?

STIFTUNG
TRAGWERK

www.stiftung-tragwerk.de/ion

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 6 bis 8 Jahren in den Herbstferien

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

252-3148 Montag, 27.10.2025, 09.00 – 13.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 54,- €



Foto: ©freepik.com

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 9 bis 12 Jahren in den Herbstferien

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

252-3149 Dienstag, 28.10.2025, 09.00 – 13.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 54,- €

Superhelden vs. Superschurken

Ein Comiczeichenkurs für Kinder ab 9 Jahren in den Herbstferien

David Tech

FERIEN
PROGRAMM

Tauche ein in die Welt der Superhelden! Gemeinsam mit dem Künstler David Tech (davidtech.de) entwirfst du deine eigenen Comic-Charaktere und erzählst ihre Abenteuer in spannenden Bildern. Schritt für Schritt lernst du, wie du Figuren entwickelst und deine Geschichte lebendig machst.

Mitbringen: Zeichenstifte, Getränk, Zeichenblock und gute Laune

252-3158 Donnerstag, 30.10.2025, 14.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 24,- €

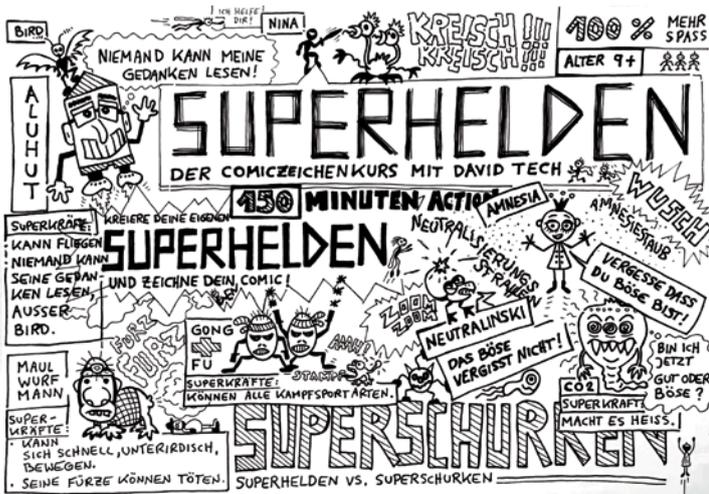


Foto: ©David Tech

Kunterbunte winterliche Filzwerkstatt

für Kinder ab 6 Jahren

Andrea Baumann

NEU

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

Mitbringen: kleines Gästehandtuch5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3165 Mittwoch, 04.02.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Unterensingen, Schafspelz, Flügelstraße 27
Gebühr: 10,50 €

Häkeln ohne Vorkenntnisse

für Kinder ab 9 Jahren

Mechthild Feuerstack

NEU

Im Kurs lernt ihr die Grundlagen des Häkelns kennen – ganz ohne Vorkenntnisse! Wir beginnen mit einfachen Techniken und häkeln Luftmaschen und feste Maschen aus denen dann ganz Verschiedenes entstehen kann. Ein kleines Armband wird bestimmt fertig!

Mitbringen: Häkelnadel Größe 4, Getränk. 3,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3169 Freitag, 24.10.2025, 15.30 – 17.30 Uhr
Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 30,- €



Foto: ©wa_172619 - pixabay.com

Schmiede dir deinen eigenen Schmuckanhänger

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

Jasmin Weis

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

Bitte beachten: der Kurs kann auch etwas länger dauern. Parkmöglichkeiten sind bei der katholischen Kirche vorhanden.

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

Mitbringen: festes Schuhwerk, Getränk, Kleidung, die schmutzig werden darf, bitte Haare zusammenbinden. Optional: Ohrstöpsel, wer lärmsensibel ist.

252-3175 Freitag, 07.11.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 55,- €

Schmiede dir deinen eigenen Schmuckanhänger

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

Jasmin Weis

252-3176 Samstag, 21.02.2026, 10.00 – 12.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 55,- €



VESA
Nachhilfe®

Endlich wieder Freude am Lernen!
Endlich bessere Noten!
Endlich wieder gerne zur Schule gehen!

Gerne sind wir persönlich für Sie da!
vesa-nachhilfe.de/nora-reim



persönlich bei Ihnen **im Haus**

keine Vertragsbindung

VESA-Methodik

Silberschmiedekurs: Schmiede dir deinen eigenen Ring

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

Jasmin Weis

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

Bitte beachten: der Kurs kann auch etwas länger dauern. Parkmöglichkeiten sind bei der katholischen Kirche vorhanden.

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. Ohrstöpsel, wer lärmsensibel ist.

252-3177 Samstag, 13.12.2025, 13.00 – 16.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 55,- €

Makramee Schnupperkurs

für Kinder ab 8 Jahren

Jasmin Weis

NEU

In diesem Kurs lernt ihr mit der orientalischen Makramee-Knüpfttechnik euren eigenen Schmuck zu knüpfen. So entstehen aus bunten Nylon Schnüren im Verlauf des Kurses wunderschöne Armbänder. Am Anfang werdet ihr zunächst verschiedene Knüpftchniken und Knoten kennenlernen. Diese üben wir an einem einfachen Schlüsselanhänger. Danach könnt ihr mit den feinen Makramee-Fäden euer Armband knüpfen. Bringt gerne selbst Perlen oder Steine mit, die euch gefallen. Es gibt im Kurs aber auch eine bunte Sammlung an Steinen und Perlen zur Auswahl.

Mitbringen: Getränk. 4 bis 7,- € Materialkosten je nach Verbrauch werden im Kurs eingesammelt.

252-3178 Freitag, 10.10.2025, 14.30 – 17.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 20,- €



Foto: ©freepik.com

Mosaikkurs

für Kinder ab 8 Jahren

Sabine Schüle

In diesem Kurs kannst du kunterbunte Mosaik-Kunstwerke ganz nach deinen eigenen Ideen gestalten! Ob dein Lieblingstier, ein funkelnDer Spiegel oder ein cooles Bild – du entscheidest! Dafür stehen dir jede Menge Materialien zur Verfügung: glitzernde Glassteine, schimmernde Muscheln sowie bunte Fliesen-, Spiegel- und Porzellanstücke. Gestalte etwas Einzigartiges, das es so nur von dir gibt!

Mitbringen: unempfindliche Kleidung

252-3180 Freitag, 10.10.2025, 14.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 28,- €

252-3181 Samstag, 11.10.2025, 09.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 28,- €

252-3182 Freitag, 23.01.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 28,- €

252-3183 Samstag, 24.01.2026, 09.00 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 28,- €

Bogenschießen für Kinder

für Kinder ab 8 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

252-3184 Dienstag, 30.09.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 35,- €

252-3185 Mittwoch, 08.10.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 35,- €

Foto: © Vladvictoria – pixabay.com



Gestalte dir einen Stein als Talisman und Wegbegleiter

Dot-Painting Workshop für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Anja Kaufmann

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

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

252-3190 Freitag, 07.11.2025, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 13,- €

Malen wie Frida Kahlo

Workshop für Mädchen ab 10 Jahren

Anja Kaufmann

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

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

252-3194 Samstag, 31.01.2026, 14.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 20,- €

Der Igel – stacheliger Freund in unserem Garten

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Anja Kaufmann und Katrin Wunderlich

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

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

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

252-3196 Dienstag, 07.10.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 25,- €

Do it yourself – Dankbarkeitstagebuch

für Kinder ab 9 Jahren

Marie-Luise Lebsanft

NEU

Es ist wertvoll, die eigenen Gedanken und Ideen niederzuschreiben oder festzuhalten, für was man dankbar gewesen ist. Anhand eines von mir gestalteten Musterjournals zeige ich euch, wie ihr euer ganz persönliches Kreativ-Tagebuch, das euch durch das ganze nächste Schuljahr begleitet, gestalten könnt. Tipps und Tricks zum Schreiben und Benutzen gibt es natürlich auch mit dazu. Somit habt ihr ein gutes Rüstzeug aus jedem Tag den besten eures Lebens zu machen. Das Tagebuch wird mit Collagen, Bemaltem und Geschrieben zu etwas ganz Besonderem. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kreativmaterial für euch ist vorhanden. Zur Stärkung stehen für euch Snacks, Obst und Getränke bereit.

Mitbringen: wer möchte: persönliche Fotos (am Drucker ausgedruckt geht auch).

252-3197 Freitag, 26.09.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Dettingen unter Teck, Marie-Luise Lebsanft, Wohlfühlraum, Mittlere Straße 16
Gebühr: 20,- €



www.lebsanft-innen.de
@leb_sanft_innen

LEBSANFT
Marie-Luise Lebsanft
WOHLFÜHLRAUM . . . innen
In der uraltten Gehirnscheibe
Mittlere Str.16
73265 Dettingen unter Teck

Workshops für Mamis & Mamas ... und für alle FRAUEN ... - für die innere Balance
Finde - was DICH glücklich macht!

„Echt du“ – Stärkungs-Essenzkarten für das neue Schuljahr

Kreativ-Workshop für Kinder ab 9 Jahren

Marie-Luise Lebsanft

NEU

Was macht dich aus? Was liebst du? Welche Träume hast du? Was kannst du am besten? Wie sehen deine perfekten Tage aus? Wie möchtest du leben? Das alles darf auf deiner persönlichen „Essenzkarte“ festgehalten werden. Nach einer entspannten Gedankenreise im Sitzen zeige ich dir, wie du mit Collagentechnik deine eigene Essenzkarte gestalten kannst. Die Essenzkarte ähnelt einem Visionboard ist aber trotzdem nicht dasselbe. Wenn du diese Essenzkarte an einem Platz aufhängst, wo du sie immer sehen kannst, wird sie für dich ein wichtiger und geschätzter Begleiter im neuen Schuljahr sein. Ich stehe dir bei der Ausgestaltung mit Ideen und Tipps zur Seite. Zur Stärkung stehen für euch Snacks, Obst und Getränke bereit.

Mitbringen: 8,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-3198 Mittwoch, 24.09.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Dettingen unter Teck, Marie-Luise Lebsanft, Wohlfühlraum, Mittlere Straße 16
Gebühr: 20,- €

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

252-3199 Samstag, 17.01.2026, 10.00 – 15.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 36,- €

Pubertät – Aufruhr und Aufbruch zugleich

Rita Landenberger

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

252-3300 Donnerstag, 27.11.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €



Foto: @freepik.com

Cooler 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 Drogendelikten 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.

252-3301 Donnerstag, 22.01.2026, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Soziale Netzwerke – kostenloser Onlinevortrag für Eltern

in Kooperation mit dem Landesmedienzentrum
Baden-Württemberg

Filiz Tokat

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

252-3306-O Mittwoch, 29.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
online
Gebührenfrei



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.

252-5008 Mittwoch, 24.09.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

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 der Referent in seinem Vortrag. Vortrag mit Anmeldung.

252-5009 Mittwoch, 14.01.2026, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 5,- €

Folgen einer Trennung und/oder Scheidung

Bernd Boßler

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

252-5010 Dienstag, 14.10.2025, 19.30 – 21.30 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,
Verfahrensbeiständige
Benjamin Veyhl, Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Arbeitsrecht und Strafrecht

Rechtsgebiete

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



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

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.

252-5011 Mittwoch, 17.12.2025, 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 im Vorstand der Esslinger Initiative „Vorsorgen, selbst bestimmen“ e. V.

252-5014 Donnerstag, 06.11.2025, 14.30 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Haltung bewahren, Grenzen setzen

Die Kraft hinter "Nein" sagen

Jutta Acker

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

Mitbringen: Schreibmaterial

252-5018 Donnerstag, 13.11.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 10,- €



Wirkung wirksam nutzen

Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck

Jutta Acker

NEU

100 Millisekunden. So lange braucht es, bis Ihr Gegenüber Sie in eine Schublade steckt. In Sekundenbruchteilen entscheidet unsere Wahrnehmung über Sympathie, Kompetenz und Vertrauen und das oft ohne ein einziges Wort. Ihr körpersprachliches Auftreten und Ihr äußeres Erscheinungsbild spielen dabei die Hauptrolle. Sie sind der Schlüssel zu Ihrem persönlichen Erfolg. Doch die Kunst liegt darin, Ihr nonverbales „Wirkungsortchester“ perfekt zu beherrschen und auf Ihre individuellen Wirkungsziele abzustimmen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre nonverbale Kommunikation authentisch und wirkungsvoll einsetzen können, um im Einklang mit Ihrem Inneren wahrgenommen zu werden. So maximieren Sie Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg. Optimieren Sie Ihre Außenwirkung – für eine souveräne, authentische und selbstbewusste Präsenz.

Mitbringen: Schreibmaterial

252-5019 Montag, 09.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 10,- €

Bewusster kommunizieren

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach
Marshall B. Rosenberg

Melanie Schubert

Oftmals ist uns nicht bewusst, was wir durch unsere Worte beim Gegenüber auslösen oder wir verspüren Ärger durch die Formulierung unserer Gesprächspartner:in und wissen nicht so recht wieso. Warum Worte Widerstand auslösen und was auch unsere innere Haltung damit zu tun hat, wollen wir in diesem Seminar erforschen und aufklären. Am Samstag wird eine kurze Mittagspause nach Absprache gemacht.

Mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

252-5020 Freitag, 10.10.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Samstag 11.10.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 79,- €

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

252-5024 4 x Donnerstag, 16.10. – 27.11.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 25,- €

252-5025 4 x Donnerstag, 11.12. – 05.02.2026, 16.00 – 18.00 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

Glücksabend für Frauen – Stärke dein Glück in dir

Isabel Bartsch-Bauer

NEU

An diesem Abend geht es mal ganz um dich und dein Glück wieder selbst zu finden. Damit du auch in herausfordernden Zeiten Glücksmomente aktivieren kannst. Was brauchst du um glücklich zu sein? Was aber darfst du auch loslassen? Durch Theorie und praktische Übungen in einer Kleingruppe verbindest du dich in entspannter Atmosphäre mit deinen eigenen Ressourcen, steigerst deine Glückskompetenz und stärkst dich wieder für den Alltag, denn du verdienst es glücklich zu sein!

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, etwas zum Schreiben

252-5026 Freitag, 17.10.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Nürtingen-Neckarhausen, Heilpraktikerpraxis
Bartsch-Bauer, Silcherstraße 12
Gebühr: 50,- €

Foto: © freepik.com



I. Bartsch-Bauer

Wege zur Heilung – Raum für Entwicklung

Individuelle Begleitung auf dem Weg zu mehr
Gesundheit und innerer Balance.

Heilpraktikerpraxis für Körper, Geist & Seele

Kinderwunsch, integrales Yoga, trad. Akupunktur, Hypnose,
Gesprächstherapie, Klangtherapie sowie
Kinder- und Jugendcoaching.

www.isabelbauer.de • Neckarhausen • Tel.: 07022 924648

Wie werde ich Tagesmutter/Tagesvater? 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.

252-5027-0 Dienstag, 07.10.2025, 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.
Büro Nürtingen
Frickenhäuser Straße 12
72622 Nürtingen
Telefon **07022 30420-64**
nuertingen@tev-kreis-es.de
www.tageselternverein-kreis-es.de



Die Seele und das Märchen – Märchenkunde und Tiefenpsychologie

Eckardt Zehner

NEU

Wenn Erstklässler ein Jahr lang immer nur das Märchen vom „Rumpelstilzchen“ von ihrem Lehrer hören wollen, dem „süßen Brei“ stumm mit offenen Ohren lauschen, Väter und Großväter vier Stunden lang über den „Verschleierte“ sprechen oder Bräute vor der Hochzeitsnacht von „Frau Holle“ träumen, dann scheinen ihre Seelen berührt zu sein. Wenn eine ZuhörerIn sich beim Erzähler bedankt, dass ein Märchen ihr geholfen habe, ein Lebensproblem zu lösen, dann spürt man, dass Märchen mehr als alte Geschichten, mehr als Kinderunterhaltung sind. Dazu erzählt Eckardt Zehner alias Anton Knöselbein einiges Wissenswerte aus Märchenkunde und Tiefenpsychologie.

252-5028 Freitag, 13.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 10,- €

Das ABC der Pantomime

Workshop

Carlos Martínez

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

252-5030 Samstag, 07.02.26 13.30 – 20.00 Uhr
Sonntag, 08.02.26 9.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Kath. Gemeindehaus St. Johannes,
Vendelaustraße 30
Gebühr: 190,- €

Die Grammatik der Pantomime (für Fortgeschrittene)

Workshop

Carlos Martínez

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

Dieser Kurs ist eine gute Gelegenheit um:

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

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

252-5031 Samstag, 22.11.25, 13.30 – 20.00 Uhr
Sonntag, 23.11.25, 9.00 – 16.00 Uhr
Nürtingen, Kath. Gemeindehaus St. Johannes,
Vendelastraße 30
Gebühr: 380,- €

Wintersehnsucht

Ein stimmungsvoller Spaziergang in eine ganz besondere Zeit des Jahres

Liane Elbe

NEU

Lassen Sie sich von der zauberhaften Stille des winterlichen Waldes verzaubern und gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit. In dieser besonderen Atmosphäre erwarten Sie Erzählungen und allerlei Wissenswertes rund um Advent, den Winter und Weihnachten. Gemeinsam stimmen wir uns auf die schönste Zeit des Jahres ein. Nur mit vorheriger Anmeldung.

Mitbringen: Dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhwerk. Gerne darf eine Laterne oder Kerze im Glas mitgebracht werden.

252-5032 Freitag, 28.11.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal, Parkplatz Grillstelle
Tiefenbachtal
Gebühr: 12,- €

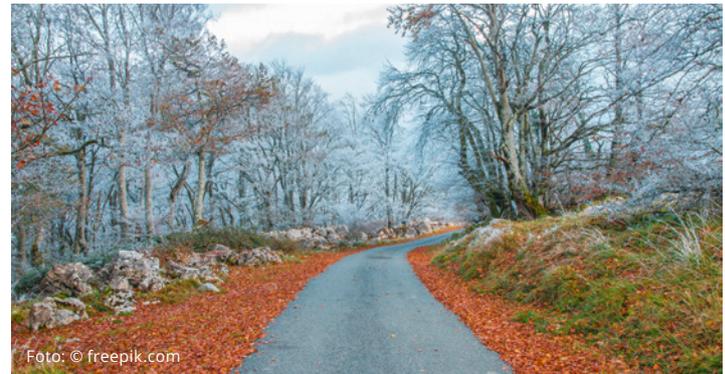


Foto: © freepik.com

Atem-Workshop

Schluss damit atemlos durchs Leben zu hecheln!

Susanne Dörrich

NEU

In diesem zweistündigen Workshop dreht sich alles um deine Atmung und Dein Wohlbefinden. Mithilfe deiner Atmung kommst du zur Ruhe, wirst achtsam und kommst in deine Kraft!

Du lernst ...

- warum dein eigener Atem DAS Hilfsmittel für mehr Gesundheit und Lebensqualität ist.
- Atemübungen, die du in deinem Alltag einsetzen kannst, um gesünder & glücklicher zu sein!
- Übungen, um dein zentrales Nervensystem effektiv zu beruhigen.

Atemtechniken, Entspannungs- und energetisierende Übungen bringen dich in deine Kraft und schenken dir Linderung bei z. B. Atemwegsbeschwerden, problematischen Hautbildern, Stresssymptomen und stärken dein Immunsystem. Vorkenntnisse sind nicht nötig – wir atmen liegend, sitzend, kniend & stehend.

Sollte eine Körperhaltung nicht gut gehen, finden wir eine Alternative. Wenn du schwanger bist oder Bluthochdruck hast, gib das bitte bei deiner Anmeldung mit an.

252-5040 Mittwoch, 15.10.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- €

252-5041 Mittwoch, 12.11.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 19,- €

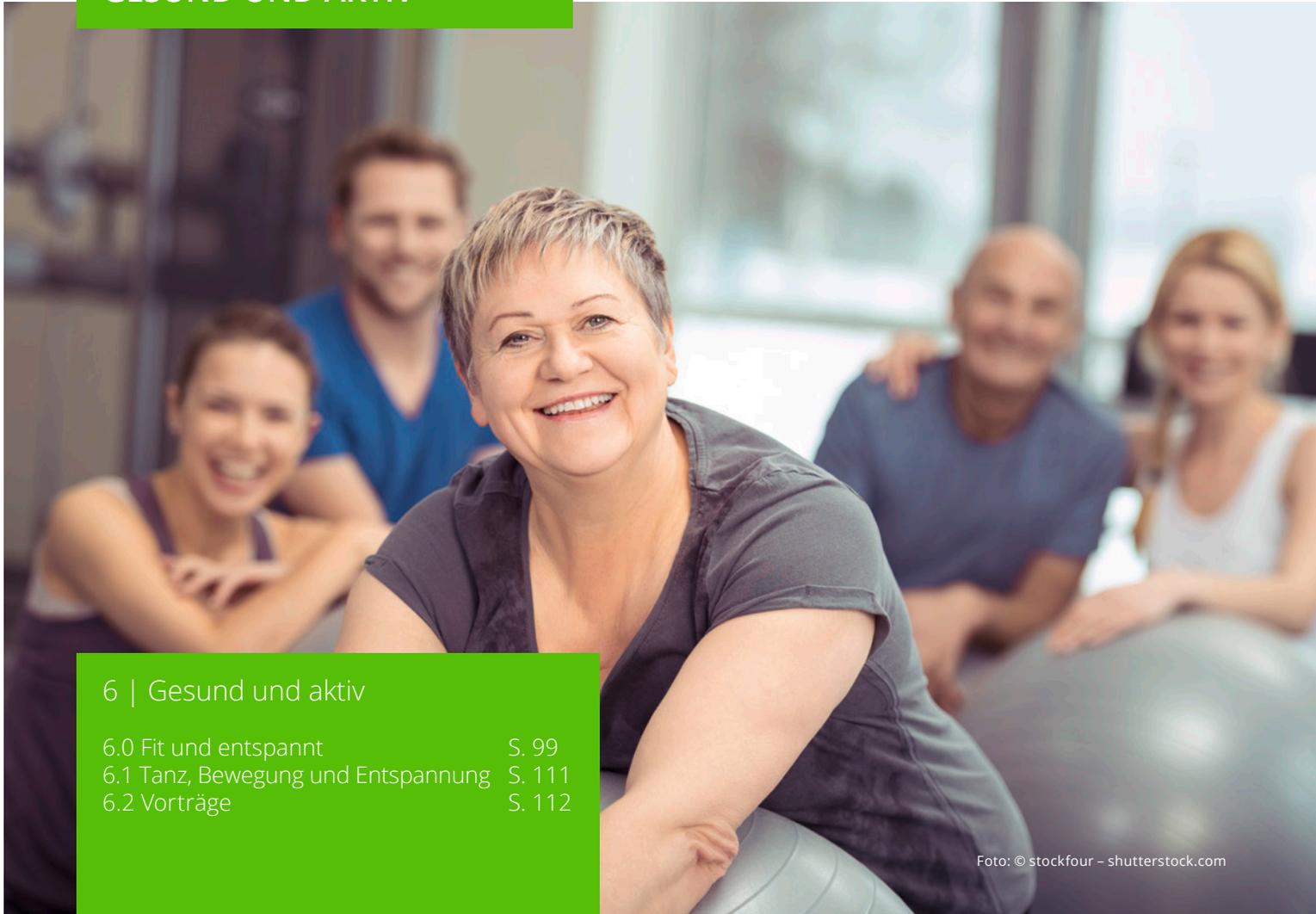
Selbstverteidigung für Jedermann: Sicher durch die Nacht

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

252-5060 Samstag, 27.09.2025, 10.00 – 14.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 48,- €



6 | Gesund und aktiv

- | | |
|------------------------------------|--------|
| 6.0 Fit und entspannt | S. 99 |
| 6.1 Tanz, Bewegung und Entspannung | S. 111 |
| 6.2 Vorträge | S. 112 |

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

252-6001 17 x Donnerstag, 25.09. – 05.02.2026, 08.00 – 09.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 113,50 €

252-6002 17 x Donnerstag, 25.09. – 05.02.2026, 09.15 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 113,50 €


Heilpraktikerin
Michaela Haupt

Ihr Ansprechpartner für
Muskeltrigger und Faszientherapie

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

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

Sturzprävention und Sturzprophylaxe

zur Vorbeugung von Osteoporose

Simone Böppl

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

252-6010 10 x Dienstag, 30.09. – 09.12.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle, Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

252-6010-F 10 x Dienstag, 13.01. – 24.03.2026, 09.00 – 10.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle, Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

252-6011 10 x Dienstag, 30.09. – 09.12.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle, Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

252-6011-F 10 x Dienstag, 13.01. – 24.03.2026, 10.00 – 11.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle, Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

252-6012 10 x Dienstag, 30.09. – 09.12.2025, 11.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle, Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

252-6012-F 10 x Dienstag, 13.01. – 24.03.2026, 11.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle, Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

Sturzprävention und Sturzprophylaxe

zur Vorbeugung von Osteoporose

Heike Schulze

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: Turnschuhe

252-6017 15 x Mittwoch, 08.10. – 11.02.2026, 08.30 – 09.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 75,- €

252-6018 15 x Mittwoch, 08.10. – 11.02.2026, 09.30 – 10.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 75,- €

252-6019 15 x Mittwoch, 08.10. – 11.02.2026, 10.30 – 11.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

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

252-6020 15 x Mittwoch, 08.10. – 11.02.2026, 18.15 – 19.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 94,- €



MALERARBEITEN A-Z & INNEN & AUSSEN
BODENBELÄGE
PROJEKTBEGLEITUNG

SPEZIALISIERUNG GESUNDES WOHNEN

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

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

252-6021 6 x Donnerstag, 08.01. – 12.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Nürtingen, Neckarrealschule, Mühlstraße 33
Gebühr: 30,- €

Fitness-Vielfalt für Sie & Ihn

Rundumfitness mit Training am Feierabend

Dascha Kallfaß

Fitnessstraining mit abwechslungsreichen Einheiten für allgemeine Ausdauer, 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 eigenen Grenzen zu erfahren und individuell das Leistungsniveau zu steigern. In kurzen Dehnphasen innerhalb der Stunde werden Haltungen gewählt, um intramuskuläre Spannungen herabzusetzen und verkürzte Bereiche auszudehnen. Das Resultat: Du bist angenehm gefordert und wunderbar ausbalanciert

Mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte, Getränk

252-6022 16 x Donnerstag, 18.09. – 05.02.2026, 19.15 – 20.15 Uhr
Nürtingen, Neckarrealschule, Mühlstraße 33
Gebühr: 79,50 €

Kniegesundheit: Übungen für schmerzfreie Gelenke

J. M. Jaissle

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.

252-6028 4 x Donnerstag, 27.11. – 18.12.2025, 16.30 – 17.45 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 41,- €

Rückenfit

Elfriede Sanders

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

Mitbringen: Gymnastikmatte

252-6029 15 x Dienstag, 16.09. – 20.01.2026, 17.10 – 18.25 Uhr
Nürtingen, Albert-Schäffle-Schule, Albert-Schäffle-Stra-
ße 9
Gebühr: 97,- €

252-6030 15 x Dienstag, 16.09. – 20.01.2026, 19.00 – 20.15 Uhr
Nürtingen, Philipp-Matthäus-Hahn-Schule, Kanalstraße
29
Gebühr: 97,- €



Foto: © Rido – stock.adobe.com

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

252-6031 4 x Donnerstag, 27.11. – 18.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 48,- €

Fit und mobil: Beweglichkeitstraining für Senior:innen

J. M. Jaissle

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 Senior:innen, 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

252-6032 4 x Mittwoch, 01.10. – 22.10.2025, 15.00 – 16.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 48,- €

Wand-Pilates – spielend einfach, super effektiv

J. M. Jaissle

NEU

Ab an die Wand! Wand-Pilates verbindet die Prinzipien des klassischen Pilates mit der Unterstützung der Wand als Trainingspartner. Durch gezielte Übungen an der Wand wird die Körperhaltung verbessert, die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. Wand-Pilates wirkt gegen Verspannungen und Rückenschmerzen – und macht den Kopf frei. Die Wand bietet dabei Stabilität und Orientierung, sodass die Übungen präziser und sicher ausgeführt werden können. In diesem Kurs zeigt Ihnen Bewegungstrainer und Schmerztherapeut J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen), wie Sie mithilfe der Wand Ihre Balance und Koordination trainieren, Verspannungen lösen und Ihre innere Stärke aufbauen können. Das Training ist sanft, effektiv und für jedes Fitnesslevel geeignet.

Mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Getränk.

252-6033 4 x Mittwoch, 01.10. – 22.10.2025, 16.45 – 18.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 41,- €

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: Rutschsichere Socken, Sitzkissen, Matte

252-6034 12 x Donnerstag, 25.09. – 11.12.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 132,- €

252-6034-F 8 x Donnerstag, 08.01. – 26.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 88,- €

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

252-6036 6 x Freitag, 19.09. – 21.11.2025, 07.00 – 08.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 66,- €

252-6036-F 4 x Freitag, 16.01. – 06.02.2026, 07.00 – 08.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 44,- €

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, bewusstmachend. „Das Wichtigste im Yoga ist die Erfahrung. Die Erfahrung geht direkt in dein Herz“ (Yogi Bhajan)

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk

252-6038 4 x Mittwoch, 17.09. – 08.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 44,- €

252-6038-F 6 x Mittwoch, 05.11. – 10.12.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 66,- €

252-6038-G 5 x Mittwoch, 14.01. – 11.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 55,- €

Vinyasa Yoga

Arzu Carcamo

NEU

Verschmelzen Atem und Bewegung, entsteht Vinyasa Yoga. Eine fließende Yogapraxis, bei der es nicht nur um die körperliche Ausführung geht, sondern auch darum, sich in jedem Moment ganz bewusst zu erleben – den Atem zu spüren, den Körper zu achten und den Geist zur Ruhe zu bringen. Es entsteht eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Seele, die uns in den gegenwärtigen Moment führt. Eine Einladung in den Fluss des Lebens einzutauchen, loszulassen und im Einklang mit uns Selbst zu sein. Aus diesem Grund wird Vinyasa Yoga auch Meditation in Bewegung genannt. Denn, wenn der Körper von einer Asana zur nächsten fließt, können die Gedanken still werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte

252-6040 15 x Donnerstag, 25.09. – 12.02.2026, 19.00 – 20.15 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 137,50 €

Yin Yoga

Arzu Carcamo

Yin Yoga ist eine meditative Praxis, die den Körper in tiefen, langen Dehnungen hält. Es geht darum den Moment zu spüren, den Atem zu beobachten und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. In jeder Pose öffnet sich Raum für Achtsamkeit und innere Balance. Es ist eine Einladung loszulassen, zu entspannen und den Kontakt zu unserem Selbst zu vertiefen. Yin Yoga ist ein sanftes Geschenk an uns, das uns wieder mit Energie auffüllt und uns hilft in unsere eigene Tiefe zu tauchen und Frieden in uns zu finden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte

252-6041 15 x Donnerstag, 25.09. – 12.02.2026, 17.30 – 18.45 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 137,50 €



Foto: © 4frame group – stock.adobe.com

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

252-6045 8 x Donnerstag, 25.09. – 20.11.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

252-6045-F 8 x Donnerstag, 04.12. – 05.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 80,- €

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

252-6050 Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 15.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 55,- €

Schnupperabend Zen-Meditation – Sitzen in der Stille

Eine Einführung ohne Vorkenntnisse

Marita Grimke

NEU

Dieser Abend bietet die Möglichkeit, Zen-Meditation kennenzulernen. 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. Wir üben kurze Runden Sitzmeditation abwechselnd mit Gehmeditation. Den Abend lassen wir mit einem Austausch untereinander ausklingen. Zen ist eine gegenstandsfreie, überreligiöse Meditationsform. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, eigenes Meditationskissen oder Meditationsbänkchen wenn vorhanden

252-6052 Dienstag, 30.09.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 10,- €



Foto: © ummanandapics – stock.adobe.com

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

252-6053 14 x Dienstag, 07.10. – 10.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 140,- €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannt durch den Alltag

Tatiana Morelle

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

Mitbringen: dünne Decke, kleines Kissen, warme Socken

252-6055 8 x Freitag, 10.10. – 05.12.2025, 18.00 – 19.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 59,50 €

252-6056 7 x Freitag, 09.01. – 20.02.2026, 18.00 – 19.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 52,50 €

Beckenbodentraining für eine stabile Körpermitte

Jutta Scholz

NEU

Übungen aus der Beckenbodengymnastik werden durch andere Bewegungsformen aus Rückenschule, Pilates, Core-Training, Halprin-Methode und der Franklin-Methode ergänzt und erweitert. Ziel ist es unter Einbeziehung des Beckenbodens das natürliche Muskelkorsett zu kräftigen, die aufrechte Körperhaltung zu bewahren und Elastizität und Flexibilität zu verbessern.

Mitbringen: Isomatte, sportliche Kleidung, Turnschuhe

252-6060 6 x Dienstag, 16.09. – 21.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 49,- €

252-6060-F 7 x Dienstag, 04.11. – 16.12.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 61,- €

252-6060-G 5 x Dienstag, 13.01. – 10.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 43,50 €

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.

252-6066 13 x Dienstag, 14.10. – 10.02.2026, 17.15 – 18.15 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 87,50 €

Kreistänze für Frauen

Freude an Bewegung und Begegnung

Christa Romer

Wir tanzen durch den farbenfrohen Herbst in den Winter hinein. Im ersten Teil des Abends stehen lebhaftere Tänze, die uns aus dem Tagesgeschehen abholen, im Vordergrund. Sie kommen schwerpunktmäßig aus dem Balkan oder anderen Kulturen. Im zweiten Teil des Abends tanzen wir zu klassischer und sakraler Musik und singen gelegentlich selbst. Die Freude an Tanz und Bewegung stehen zu Beginn des Abends im Mittelpunkt, danach der Übergang zur Entspannung und der Ruhe der Nacht.

Mitbringen: flache und bequeme Schuhe, Getränk

252-6100 Dienstag, 23.09.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 21.10.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 11.11.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 09.12.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 13.01.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 10.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Versöhnungskirche, Breiter Weg 26
Gebühr: 48,- €

ZUMBA® Fitness

Elisete Pedrollo

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

Mitbringen: bequeme Kleidung (Sportbekleidung), Handtuch, Getränk

252-6101 15 x Dienstag, 16.09. – 27.01.2026, 19.30 – 20.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 125,- €

252-6103 15 x Freitag, 19.09. – 23.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 125,- €



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

252-6107 19 x Donnerstag, 18.09. – 12.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 232,50 €



Männersache Prostata: Alles über Prävention und Behandlung

J. M. Jaissle

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

Mitbringen: Schreibutensilien

252-6200 Donnerstag, 22.01.2026, 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. 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

252-6201 Donnerstag, 13.11.2025, 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 Mangelkrankung, die durch unsere heutige Lebensweise verursacht wird. Ursachen für Alzheimer sind zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und fehlende soziale Kontakte, kurz: unser heutiger Lebensstil. Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) klärt über die Ursachen dieser Zivilisationskrankheit auf und präsentiert Nehls systematischen Ansatz, mit dem man sich nicht nur effektiv schützen, sondern die Krankheit auch in einem frühen Stadium mildern oder sogar besiegen kann. Ein Vortrag voller konkreter und hilfreicher Tipps und Ratschläge. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit – schon jetzt!

Mitbringen: Schreibutensilien

252-6202 Donnerstag, 09.10.2025, 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.

252-6203 Donnerstag, 25.09.2025, 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.

252-6204 Donnerstag, 29.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

BLUTEGEL-THERAPIE



Die Lösung aus der Natur bei:

- ✓ Arthrose (Knie, Daumensattelgelenk)
- ✓ Arthritis
- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Krampfadern
- ✓ Migräne
- ✓ Bluthochdruck
- ✓ Prostatabeschwerden
- ✓ Endometriose
- ✓ Sportverletzungen u. v. m.

Effektiv - Natürlich - Schonend

www.prevent-hoch-vier.de • Nürtinger Str. 52, 72666 Neckartailfingen • 07127 3491439

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-Darmerkrankungen 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

252-6205 Donnerstag, 05.02.2026, 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

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

252-6206 Donnerstag, 23.10.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 18,- €

Schlaganfall: verstehen – vorbeugen – behandeln

J. M. Jaissle

NEU

Schlaganfall kann jeden treffen. Er zählt zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland und ist der häufigste Grund für bleibende Behinderungen. Beim Schlaganfall zählt jede Minute. Je schneller er erkannt und mit der Behandlung begonnen wird, desto größer sind die Chancen, Schäden im Gehirn zu vermeiden.

In seinem Vortrag zeigt Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) verständlich und ohne medizinische Fachsprache auf, was man unter einem Schlaganfall versteht und wie dieser entsteht. Er geht auf Risikofaktoren ein und stellt mögliche Symptome vor. Zudem wird die Akutbehandlung erklärt und welche unterstützenden therapeutischen Maßnahmen es zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung gibt. Letztlich werden auch hilfreiche Tipps vorgestellt, mit denen jeder selbst etwas tun kann, um einem Schlaganfall vorzubeugen.

Mitbringen: Schreibutensilien.

252-6207 Donnerstag, 15.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €

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

252-6210 Freitag, 17.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Wechseljahre

Hormonelle Veränderungen und naturheilkundliche Unterstützung für die Jahre des Wandels

Claudia Zeun

NEU

Die Wechseljahre sind eine bedeutungsvolle Phase des Übergangs in einen neuen Lebensabschnitt. Die Heilpraktikerin Claudia Zeun (ehemals Schöpp, naturheilkundliche Praxen in Esslingen und Waiblingen) erläutert die hormonellen Hintergründe und ihre Auswirkungen auf Körper, Geist und Gefühlswelt. Im Vortrag wird aufgezeigt, wie die Naturheilkunde Frauen bei Beschwerden (Schlafprobleme, Hitzewallungen oder trockene Schleimhäute etc.) durch Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, ätherische und pflanzliche Öle und diverse Anwendungen von Heilpflanzen in Form von Tees, Urntinkturen, Kapseln etc. begleiten und stärken kann. Nach dem Vortrag haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, diverse Öle, Cremes etc. selbst auszuprobieren.

Mitbringen: Schreibutensilien

252-6212 Donnerstag, 20.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €



Frieden im Geist

Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen aus buddhistischer Sichtweise

Susanne Bosch

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.

252-6214 Donnerstag, 23.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €



Foto: © Helena - pixabay.com

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.

252-6216 Montag, 12.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Raus aus der Zuckerfalle

Andreas Wolf

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

252-6232 Donnerstag, 15.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €

Foto: © freepik.com



Heilpflanzen Spaziergang rund um Beuren

“Herbst”

Rainer Teschner

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

Mitbringen: Schreibutensilien

252-6245 Sonntag, 14.09.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
Beuren, In den Herbstwiesen, Treffpunkt Freilichtmuseum Parkplatz
Gebühr: 12,- €



Für Ihr Herzblut gibt's jetzt Hirnfutter: Fortbildung kostenfrei!

Der Nürtinger Bürgertreff bietet ehrenamtlich Engagierten zwei Mal im Jahr ein tolles kostenfreies Fortbildungsprogramm. Für weitere Informationen schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei oder folgen Sie hier dem QR-Code.

https://t1p.de/nuertingen_freiwilligenakademie



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, Tuch um die Augen zu verbinden

252-6246 Sonntag, 21.09.2025, 09.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz im Tiefenbachtal
Gebühr: 12,- €

Räuchern mit Harzen und Kräutern

Rainer Teschner

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

252-6247 Dienstag, 16.12.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 9,50 €



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?



7 | Kreativ

7.0 Kreative Angebote

S. 123

7.1 Nähen und Mode

S. 133

Herbstkranz binden

Claudia Baumgardt

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

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

252-7001 Freitag, 10.10.2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 24,- €

252-7003 Samstag, 11.10.2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 24,- €

Frühlingserwachen – wir filzen wunderschöne Blumendekoration

Andrea Baumann

NEU

Wir filzen uns den Frühling herbei. Wir stellen an diesem Abend wunderschöne, bunte Blumen mit Stil her, die zuhause dekorativ in einer Vase das Frühlingserwachen hervorrufen und für einen bunten Hingucker sorgen.

Mitbringen: 10,- € Materialkosten je Blume werden im Kurs eingesammelt.

252-7005 Montag, 09.02.2026, 19.00 – 22.30 Uhr
Schafspelz Unterensingen, Flügelstraße 27
Gebühr: 20,50 €

Ihr Fachgeschäft für:

- Markenhandstrickgarne
- Tischwäsche und Damaste nach Maß
- Stickstoffe und Stickgarne



**Wolle &
Handarbeiten**
Rumpff

Inh. Gabriele Rumpff-Kotas

Lampertstraße 7
72622 Nürtingen
Tel. (0 70 22) 3 97 52

Workshop Jahrescollage – Gestalte dir dein wundervolles Jahr 2026

Anja Kaufmann

Bewusst ins Jahr 2026 starten mit Meditation und dem Erschaffen deiner Jahrescollage. Je öfter und bewusster du dir Zeit für dich und deine Träume und Wünsche nimmst, desto besser kann es dir gelingen, genau das Leben zu erschaffen, was du dir wirklich wünschst! Du kommst aus der Reaktion hin zur bewussten Aktion und wirst feststellen, dass dein Leben sich gemeinsam mit dir immer mehr zum Guten wandelt. Die Arbeit mit der Jahrescollage (Visionboard) ist eine sehr wirksame Technik zur Manifestation. Nach einer Meditation werden wir mit Schere, Kleber und vielen Zeitschriften kreativ und du gestaltest dir dein Visionboard (Format ca. DIN A2). Dabei bist du getragen von der hohen Energie der Gruppe. Zum Abschluss gibt es praktische Tipps zur weiteren Manifestation deiner Collage.

Mitbringen: Zeitschriften, Kalenderblätter, Schere, Klebstoff, Leinwand oder stabiles Papier in ca. DIN A2.

252-7009 Freitag, 16.01.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 18,- €

Mandalasteine gestalten

Dot Painting 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.

252-7010 Freitag, 14.11.2025, 18.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 19,- €



**Gesellschaft
ist einfach.**

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

www.ksk-es.de/erleben • 0711 398-5000



**Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen**

Gestalte dir deinen Sternzeichenstein

Dot Painting für Anfänger:innen

Anja Kaufmann

NEU

Sternzeichen – kosmische Begleiter durchs Leben! Durch eine Achtsamkeitsübung tauchen wir in die Energie der Steine und Sterne ein. Unter Anleitung gestaltest du mit Acrylfarbe dein Sternbild oder astrologisches Symbol auf deinen Stein. Hierzu verwenden wir die uralte Technik des Dot Paintings. Gerne kannst du einen eigenen Stein mitbringen, es gibt aber auch eine Auswahl an Steinen. Zum Abschluss wird dein persönlicher Wegbegleiter in einer eigens kreierten Räuchermischung geweiht und wir lassen den Abend in Stille ausklingen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitbringen: Kieselstein 10 – 15 cm (wer möchte). 4,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-7011 Freitag, 23.01.2026, 18.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 19,- €

Gestalte dir ein individuelles Kartenset für die Rauhnächte

Anja Kaufmann

NEU

Dein eigenes Orakelkarten-Set zur Arbeit im Jahreskreis – wie wäre es, wenn du mehr über Orakeln während des Jahres erfahren würdest und das mit ganz persönlichen Karten tun könntest? Wir fertigen einfach und ohne Vorkenntnisse ein wirkungsvolles, eigenes Orakelset für dein neues Jahr. Gemeinsam gestalten wir mit Acrylfarben und Stiften ein einfaches, wunderschönes Orakelset mit 12 Karten für deine magische Zeit während der Rauhnächte und im Jahreskreis. Allerlei Wissenswertes und Möglichkeiten für die Orakelarbeit runden den Abend ab und wir erproben das Orakeln gleich ganz praktisch mit den eigenen Karten.

Mitbringen: Schere und langes Lineal (30 cm). 4,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-7012 Freitag, 05.12.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 15,- €

Slow Drawing – Entspannung durch achtsames Malen

Eine Einführung ohne Vorkenntnisse

Anja Kaufmann

NEU

Kennst du das Kritzeln auf Papier, während du telefonierst oder in einer Besprechung sitzt? Meistens dient es dazu, unangenehme Empfindungen loszulassen. Slow Drawing ist achtsam und langsam ausgeführtes Zeichnen von Mustern, Formen und Linien, bei dem Du den Fokus auf den jetzigen Moment lenkst. Dabei geht es nicht um perfektes Zeichnen, sondern mit dem Stift wiederkehrende Formen aufs Papier zu bringen und dabei mit allen Sinnen präsent zu sein. Gedankenkarussell, Stress und Hektik verabschiedet sich dabei, während du deinen eigenen Rhythmus mit Linien und Mustern entdeckst. Keine zeichnerischen Voraussetzungen nötig.

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

252-7013 Donnerstag, 15.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 12,50 €



Foto: © freepik.com

Therapeutisches Malen – Gespräch mit deiner Seele

Eine Einführung ohne Vorkenntnisse

Anja Kaufmann

NEU

An diesem Abend erfährst du theoretische Hintergründe über das therapeutische Malen und der Wirkung von Farben auf unsere Seele. Die Beschäftigung mit Farben, der Pinselrhythmus und das Tätigsein mit dem Pinsel verbinden uns mit unserem inneren Erleben und bringt Bewegung in belastende Themen und Situationen. Wir werden aber auch aktiv und probieren einzelne ausgewählte Methoden selbst aus. Dabei kannst du die positive Veränderung direkt wahrnehmen und erleben. Es sind keine künstlerischen Voraussetzungen nötig.

Mitbringen: Schreibsachen für eigene Notizen. 2,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-7014 Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 12,50 €

Kreatives Tee-Orakel: Intuitives Malen anhand von Tee-Etiketten

Anja Kaufmann

NEU

Bestimmt kennst du die kleinen Sprüche, die auf vielen Etiketten von Teebeuteln zu finden sind. An diesem Abend machen wir ein Teeorakel und werden dazu anschließend kreativ. Das heißt, du ziehst intuitiv Etiketten und gestaltest zu dem gezogenen Spruch ein Bild mit Farben, Stiften, Zeitschriftenbilder nach deiner Wahl. Es sind keinerlei künstlerische Voraussetzungen nötig. Und du wirst bestimmt überrascht sein, wie viel deine intuitiv gezogenen Etiketten mit deiner momentanen Situation zu tun haben – und entwickelst neue Sichtweisen dazu.

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

252-7015 Dienstag, 18.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 12,50 €



Foto: © weinstock – pixabay.com

Intuitives Malen zum Element Feuer – Meditation & Kreativzeit jenseits von richtig und falsch

Anja Kaufmann

„Ich kann doch gar nicht malen!“ Kennen Sie diesen Satz von sich selbst? Dann lade ich Sie herzlich zu einem kreativen Abend mit intuitivem Malen völlig ohne Anforderungen und Ansprüche ein. Stattdessen schenken Sie sich Zeit und Raum für Ruhe, Achtsamkeit und Ihren ganz persönlichen Ausdruck mit Farben. Das Element Feuer steht für Urkraft, Energie und Leidenschaft. Diesen Qualitäten wollen wir an diesem Abend durch eine Meditation und der Beschäftigung mit Farben nachspüren. Keine Voraussetzungen notwendig!

Mitbringen: Kalenderbilder, Fotos, Postkarten, Sprüche zum Thema Feuer. Schere. 3,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-7019 Dienstag, 25.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 12,50 €

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

252-7020 Mittwoch, 17.09.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 01.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 15.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 12.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 26.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 10.12.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 07.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 21.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 04.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebührenfrei

Adventskranz aus nachhaltigen Materialien

Julia Schwarz und Victoria Kögler

NEU

Gestalte mit uns deinen eigenen Adventskranz aus natürlichen Materialien, der dich durch die Weihnachtszeit begleitet. Wähle aus verschiedenen Makramee-, Näh- und Gestaltungstechniken und entscheide selbst, wie dein Adventskranz am Ende aussieht. Wir freuen uns sehr darauf, mit dir kreativ zu sein.

Mitbringen: Scharfe Schere. 12,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-7022 Freitag, 21.11.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 49,- €

Türkranz aus Makramee und Trockenblumen

Julia Schwarz und Victoria Kögler

Du freust dich genauso auf den Frühling wie wir? Dann gestalte mit uns deinen eigenen Türkranz aus nachhaltigen Materialien. Wähle aus verschiedenen Techniken und entscheide selbst, wie dein Türkranz am Ende aussieht. Wir freuen uns sehr darauf, mit dir kreativ zu sein!

Mitbringen: Scharfe Schere. 9,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-7023 Freitag, 13.02.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 49,- €



Makramee Grundlagenkurs für Einsteiger

Julia Schwarz und Victoria Kögler

NEU

Du lernst die grundlegenden Makramee-Knoten, die unterschiedlichen Garnarten und ihre Anwendung kennen. Außerdem zeigen wir dir, wie die Garnlänge berechnet wird, damit du deine eigenen Makramee-Projekte realisieren kannst. Wir knüpfen auch gemeinsam ein kleines Projekt und geben dir ein kleines Do-it-yourself-Paket für die ersten kreativen Makramee-Momente zuhause mit. Wir freuen uns sehr darauf, gemeinsam mit dir kreativ zu sein.

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

252-7024 Freitag, 19.09.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 49,- €

252-7025 Freitag, 16.01.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 49,- €

Kreative Auszeit mit Mosaikkunst für Anfänger und Fortgeschrittene

Sabine Schüle

Dieser Kurs lädt alle ein, die Spaß an der Mosaikkunst haben, gerne Neues ausprobieren und mit Farben und Formen experimentieren. Mit wertvollen Tipps und individueller Unterstützung entsteht ein einzigartiges Mosaik-Kunstwerk – ganz nach eigenen Vorstellungen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wer möchte, kann zerbrochenes Lieblingsgeschirr, besondere Fundstücke oder eigene Objekte zum Bekleben mitbringen, um ein persönliches Erinnerungsstück zu gestalten. Alle Arbeits- und Schneidegeräte stehen zur Verfügung. Unempfindliche Kleidung wird empfohlen. Ein inspirierendes Erlebnis für alle, die kreativ gestalten möchten!

Mitbringen: Materialkosten nach Verbrauch

252-7030 Freitag, 10.10.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 37,- €

252-7031 Freitag, 23.01.2026, 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 großverstellbar als Kette oder Armband getragen werden kann. Bitte beachten: der Kurs kann auch etwas länger dauern. Parkmöglichkeiten sind bei der katholischen Kirche vorhanden. In Kooperation mit der fba Köngen <https://www.fba-koengen.de/>

Mitbringen: festes Schuhwerk, Getränk, Kleidung, die schmutzig werden darf, bitte Haare zusammenbinden. Hinweis: Maniküre könnte Schaden nehmen. Optional: Ohrstöpsel, wer lärmsensibel ist.

252-7035 Freitag, 07.11.2025, 18.00 – 20.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen, Obere Neue Straße 30
Gebühr: 55,- €

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 Hammer-techniken, Stempeln, Feilen, Sägen etc. können Sie Ihren Ring nach Ihren eigenen Vorstellungen bearbeiten und formen. Wer möchte, darf seinen Ring selbst zusammenlöten und polieren. Je nach Design kann dieser dann größenverstellbar bleiben.

Bitte beachten: der Kurs kann auch etwas länger dauern. Parkmöglichkeiten sind bei der katholischen Kirche vorhanden.

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

Mitbringen: eigene Design-Ideen, festes Schuhwerk, Haargummi bei langen Haaren. 10 bis 20,- € Materialkosten je nach Silberverbrauch werden im Kurs eingesammelt. Optional: Ohrstöpsel, wer lärmsensibel ist.

252-7036 Samstag, 13.12.2025, 18.00 – 20.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 55,- €

Zum Valentinstag: Silber-Schmuckanhänger für deine:n Liebste:n schmieden

Für Paare und andere Menschen, die sich lieb haben
(in Kooperation mit der fba Köngen)

Jasmin Weis

NEU

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.

Bitte beachten: der Kurs kann auch etwas länger dauern. Parkmöglichkeiten sind bei der katholischen Kirche vorhanden.

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

Mitbringen: festes Schuhwerk, Getränk, Kleidung, die schmutzig werden darf, bitte Haare zusammenbinden. Hinweis: Maniküre könnte Schaden nehmen. Optional: Ohrstöpsel, wer lärmsensibel ist.

252-7037 Samstag, 14.02.2026, 17.00 – 19.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 100,- €

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, Pürrierstab, großes Handtuch oder Woldecke. 12,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

252-7038 Freitag, 24.10.2025, 17.00 – 18.30 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 12,- €



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

Endlich wieder nähen!

Marina Fröhlich

Endlich wieder nähen! Wir nähen unsere Lieblingsstücke.

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

252-7100 Mittwoch, 24.09.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 08.10.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 22.10.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 05.11.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 19.11.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 03.12.2025, 19.30 – 22.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 54,- €

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. Schmitze, Stoff, Lineal, Schreibzeug.

252-7101 6 x Dienstag, 23.09. – 04.11.2025, 08.30 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 56,- €

252-7101-F 6 x Dienstag, 11.11. – 10.02.2026, 08.30 – 11.00 Uhr
Haus der Familie Nürtingen
Gebühr: 56,- €

Foto: © Smart Future – stock.adobe.com



Charmante Gärten.

A photograph of a charming green glass greenhouse situated in a lush, well-maintained garden. The greenhouse has a gabled roof and a brick base. It is surrounded by various plants, including purple flowers and green foliage. The scene is bright and inviting, showcasing a beautiful outdoor space.

die bäumler
individuelle Gärten

Am Raigerwald 2, 72622 Nürtingen-Raidwangen, Tel. 0 70 22 - 94 97 70, www.die-baeumler.de



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 Tätigkeit 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

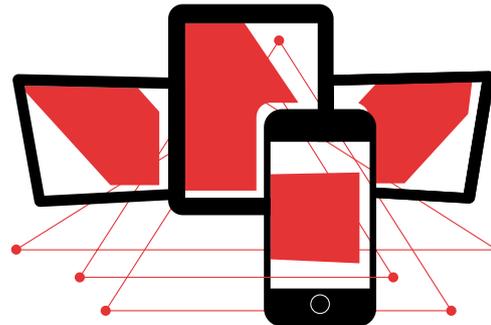
Ausführliche Informationen zu unserem Haus finden Sie auf unserer Homepage www.hdf-nuertingen.de.



HAUS DER FAMILIE
Nürtingen

EINFACH ANMELDEN!

REGISTRIEREN SIE SICH JETZT!



hdf-nuertingen.de/registrieren





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



www.lebsanft-innen.de
@leb_sanft_innen



LEBSANET
Marie-Luise Lebsanft
WOHLFÜHLERIN ... *innen*
In der unruhigen-Zeitgeschichte
Müllere Str. 16
72055 Dettingen unter Teck

Workshops für Mamas & Mamas ... und für alle FRAUEN ... für die Innere Balance
Finde - was DICH glücklich macht!

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

Kopp



Logopädie

Tel. 07022 213 700

reden . sprechen . verstehen

www.logopaedie-nuertingen.de

Kieferorthopädie im GANT
Fachpraxis Dr. Olaf Buchholz

Steinbergstr. 10
72622 Nürtingen

Telefon: 07022 3 50 25
info@kfo-dr-buchholz.de
www.kfo-dr-buchholz.de

Termine nach Vereinbarung.



Für aktuelle Informationen
folgen Sie uns auf Facebook
und Instagram: