



HAUS DER FAMILIE
Nürtingen

KURSPROGRAMM
September 2026 – Februar 2027

1 | Rund um die Geburt

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



2 | Eltern und Kinder gemeinsam

- 2.0 Babymassage
- 2.1 PEKiP, LEFinO und Babysteps
- 2.2 Psychomotorik und Eltern-Kind-Turnen
- 2.3 Musik und Tanz
- 2.4 Krabbelgruppen und Spielkreise
- 2.5 Kinderschwimmen
- 2.6 Einzelveranstaltungen
- 2.7 Vorträge

3 | Kinder und Jugendliche

- 3.0/3.1 Aktiv und kreativ
- 3.3 Vorträge



6 | Gesund und aktiv

6.0 Fit und entspannt

6.1 Tanz

6.2 Vorträge



7 | Kreativ und Lebensthemen

7.0 Kreativ

7.1 Nähen

7.2 Lebensthemen



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.

Aufsichtspflicht

In allen Eltern-Kind-Kursen liegt die Aufsichtspflicht bei der Begleitperson

Ermäßigungen

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

Info

- Neue Kurse, Kursänderungen, Zusatzkurse, freie Plätze und aktuelle Informationen zum Haus finden Sie auf Instagram und Facebook [@hausderfamilienuertingen](https://www.facebook.com/hausderfamilienuertingen)
- Menschen mit besonderen Bedürfnissen sind in allen unseren Kursen willkommen, bitte sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Fotos

Titel: © Laufbild Werkstatt
Haus der Familie, pixabay, pixels, freepik, AdobeStock, Shutterstock

*Glück besteht aus vielen leuchtenden Momenten,
die wir in Erinnerung behalten.*

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

vor Ihnen liegt unser neues Programm für den Herbst und Winter 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 viele „leuchtende“ Momente und schöne 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 leuchtende Momente.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße

Tina Masarin
Leitung

Klara Daum und Katrin Heidner
Fachbereichsleitungen



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), Tatjana Löffler (tatjana.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

wellcome in Nürtingen



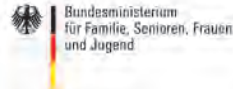
Das Angebot „wellcome“ unterstützt Familien mit Babys im ersten Lebensjahr individuell und hilft damit als eine Art moderner Nachbarschaftshilfe über die Hürden und Belastungen in der ersten Zeit als junge Familie hinweg.

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 Leih-enkelkindern 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 Tatiana Morelle
Mühlstr. 11, 72622 Nürtingen
E-Mail: leihgrosseltern@hdf-nuertingen.de
Tel.: 0163 7955550



Familien NAVI Nürtingen



Digitaler Familienwegweiser:
Hier gehts zu allen wichtigen Anlaufstellen
für Familien in Nürtingen und Umgebung

Kostenlose Beratung und Infos zu allen Fragen rund um die Familie

Montag: 15.00 –18.00 Uhr

Dienstag: 10.00 –12.00 Uhr und 15.00 –17.00 Uhr



Persönlich, telefonisch oder online,
mit Terminvereinbarung unter
tatiana.morelle@hdf-nuertingen.de oder
0163 7955550

Zusätzliche Angebote bzw. Kurse und Vorträge mit
reduzierten Gebühren im Rahmen des Familien
NAVIS Nürtingen finden Sie im Programmheft.



Theater



24.10.2026 Ritter Konrad und der Drache

05.11.2026 Brummelbutz Herbstprogramm

29.11.2026 Baby- und Kleinkindkonzert










28.01.2027 Brummelputz Winterprogramm

15.01.2027 Kinder Mitmach Zaubershow

Anmeldung: www.hdf.nuertingen.de



OFFENE TREFFS

Familien-Treff Autismus	Alle zwei Wochen im Wechsel dienstags und samstags von 9.30 – 11.30 Uhr	ohne Anmeldung, gebührenfrei Haus der Familie	
Elternforum AD(H)S	jeden 1. Dienstag im Monat 19.00 – 20.30 Uhr	mit Anmeldung, gebührenfrei, online	
Ukrainischer Spieltreff	Mittwoch 15.00 – 17.15 Uhr	ohne Anmeldung, gebührenfrei Haus der Familie	
Stricktreff	Alle zwei Wochen mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr	ohne Anmeldung, gebührenfrei Haus der Familie	
Treffen für Sternenkindereltern	Alle zwei Wochen mittwochs 20.00 – 21.30 Uhr	mit Anmeldung, gebührenfrei Haus der Familie	
Cafe KuK	Donnerstag 9.30 – 11.30 Uhr	ohne Anmeldung, gebührenfrei Martin Luther Hof	
Zwillings- und Mehrlingstreff	Alle zwei Wochen donnerstags 15.00 – 17.30 Uhr	mit Anmeldung, gebührenfrei Haus der Familie	
Gruppe für junge Mütter	Donnerstag einmal im Monat 15.00 – 17.00 Uhr	mit Anmeldung, gebührenfrei Haus der Familie	
Alleinerziehenden Treff	Jeden 1. Samstag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr	ohne Anmeldung, gebührenfrei Martin Luther Hof	
Großelterntreff	Jeden 1. Montag im Monat 9.00 – 11.00 Uhr	ohne Anmeldung, gebührenfrei Haus der Familie	
English Playgroup	Alle zwei Wochen mittwochs von 10.00 – 11.30 Uhr	mit Anmeldung, gebührenfrei	

**Beratung und Informationen
zu allen Fragen
rund um die Familie
inklusive Beratung zu AD(H)S**

Montag: 15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag: 10.00 – 12.00 Uhr und
15.00 – 17.00 Uhr
oder nach Vereinbarung
Haus der Familie

Persönlich, telefonisch oder online,
mit Terminvereinbarung unter
tatiana.morelle@hdf-nuertingen.de
oder 0163 7955550,
Tatiana Morelle, gebührenfrei

Alleinerziehende



Jeden Montag: 16.00 – 18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung
Haus der Familie

Persönlich, telefonsich oder online, mit
Terminvereinbarung unter
tatiana.morelle@hdf-nuertingen.de oder
0163 7955550, Tatiana Morelle, gebührenfrei

Autismus

Dienstag: 15.00 – 17.00 Uhr
oder nach Vereinbarung
Haus der Familie

Persönlich, telefonisch oder online,
mit Terminvereinbarung unter
autismusberatung@hdf-nuertingen.de,
Eva Spahr, gebührenfrei

Geburtsreflexion

Individuelle Terminvereinbarung mit Nathalie Horngacher unter 0173 4628462 oder
unter www.h2h-babyglueck.de, Beratungsgebühren können 2026 übernommen werden.

Kinderwunsch

Individuelle Terminvereinbarung mit Nathalie Horngacher unter 0173 4628462 oder
unter www.h2h-babyglueck.de, Beratungsgebühren können 2026 übernommen werden.

Sterneneltern

Individuelle Terminvereinbarung mit Laura Gashi unter laura_gashi96@gmx.de oder über
Instagram @lichtzeit_official, Beratungsgebühren können 2026 übernommen werden.

1 | Rund um die Geburt

- | | | |
|-----|---------------------|-------|
| 1.0 | Geburtsvorbereitung | S. 11 |
| 1.1 | Säuglingspflege | S. 15 |
| 1.2 | Rückbildung | S. 15 |
| 1.3 | Vorträge | S. 19 |

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, Kaiserschnitt, Wochenbett, Erstausrüstung und Stillen.

Auch eure Fragen sowie der Austausch untereinander werden nicht zu kurz kommen.

Mitbringen: Getränk, Snack, Stift und Papier für Notizen

262-1000 Freitag, 23.10.2026, 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag, 24.10.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 80,- € pro Paar

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

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, Kaiserschnitt, 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

262-1001 4 x Dienstag, 17.11. – 08.12.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr: 80,- €

262-1002 4 x Dienstag, 12.01. – 02.02.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr: 80,- €

Baby 1x1 – entspannter Start ins Elternsein

Marion Hieber

Bald wird Ihr Baby geboren – doch momentan sind noch ungeklärte Fragen offen und Unsicherheit in Bezug auf die erste Zeit nach der Geburt. In einem Input erfahren Sie, welche Bedürfnisse Ihr Baby in der Anfangsphase hat und welche entwicklungspsychologischen Grundlagen dahinterstehen. Wir schauen auf verschiedene Möglichkeiten ein Baby zu wickeln, zu tragen und zu heben. Wie gestalte ich eine sichere Schlafumgebung? Wie bereite ich mich aufs Stillen vor oder wie kann ich eine Flasche zubereiten und anbieten? Wir erfahren alles über frühe Hungerzeichen und Anzeichen von Müdigkeit und Überforderung. Unterschiedliche Wege, um Babys zu beruhigen sorgen für Sicherheit im Elternsein. Nach dem Input bleibt noch ausreichend Zeit, um auf alle Fragen und Bedenken einzugehen.

262-1015 Montag, 28.09.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 36,- €

262-1016 Montag, 16.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 36,- €

262-1017 Montag, 18.01.2027, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 36,- €

Seelenanker

PRAXIS FÜR FAMILIENBERATUNG UND CRANIOSACRALE KÖRPERARBEIT

Craniosacrale Körperarbeit

Sanfte Berührungen und feine Impulse lösen Spannungen und Blockaden.

Familienberatung

Unterstützung in herausfordernden Zeiten. Erziehungskompetenzen stärken und Lösungsstrategien entwickeln.



Marion Hieber

Haldenweg 2/2
72663 Großbettlingen
info@mein-seelenanker.de
0155 - 65696752



www.mein-seelenanker.de



PreKanga – Fit durch deine Schwangerschaft

Stefanie Störzer

Deine Schwangerschaft ist eine besondere Zeit und ich möchte dich gerne dabei begleiten! PreKanga ist die moderne Art der Schwangereingymnastik. 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

262-1025 6 x Montag, 14.09. – 19.10.2026, 17.45 – 18.45 Uhr
Gebühr: 63,- €

262-1026 8 x Montag, 02.11. – 21.12.2026, 17.45 – 18.45 Uhr
Gebühr: 84,- €

262-1027 4 x Montag, 11.01. – 01.02.2027, 17.45 – 18.45 Uhr
Gebühr: 42,- €

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

262-1030 4 x Mittwoch, 13.01. – 03.02.2027, 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 42,- €

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

262-1040 8 x Montag, 28.09. – 23.11.2026, 19.00 – 20.15 Uhr
Gebühr: 69,50 €

262-1041 7 x Montag, 11.01. – 01.03.2027, 19.00 – 20.15 Uhr
Gebühr: 61,50 €



Foto: AdobeStock_295878941

Schwangerenyoga mit Hypnobirthingelementen

für eine Schwangerschaft voller Vertrauen, Kraft und innerer Ruhe

Arzu Carcamo

Dieser Kurs lädt dich ein, eine liebevolle Verbindung zu dir selbst aber auch zu deinem Baby zu erleben, so dass es sich willkommen im Leben fühlt. Es vereint wohlthuende Yogaübungen mit sanften Hypnobirthing-Elementen und schafft so einen ganzheitlichen Raum, in dem Körper, Geist und Herz gleichermaßen genährt werden.

Die sanften, sicheren Yogapositionen unterstützen dich dabei, deinen Körper zu stärken, Beschwerden zu lindern und Beweglichkeit sowie Haltung harmonisch zu fördern. Du lernst geburtsunterstützende Positionen kennen, die dir Sicherheit geben und dir ein tiefes Vertrauen in deine eigene Kraft schenken.

Die vom Hypnobirthing inspirierten Bestandteile verweben sich behutsam mit dem Yoga: tiefe Entspannung, wertvolle Atemtechniken für jede Geburtsphase, stärkende Visualisierungen, Traumreisen und liebevolle Affirmationen. Sie ergänzen die körperliche Praxis auf natürliche Weise und helfen dir, innere Ruhe zu finden, Zuversicht aufzubauen und deiner Geburt mit einem klaren, gestärkten Mindset entgegenzugehen.

Darüber hinaus schenkt dir der Kurs Momente zum Innehalten – Zeit, um die Verbindung zu deinem Baby zu vertiefen, dich getragen zu fühlen und dich mit anderen Schwangeren auf einer herzlichen und authentischen Ebene auszutauschen.

Mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung

262-1050 8 x Donnerstag, 17.09. – 12.11.2026, 20.20 – 21.20 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 84,- €

262-1051 8 x Donnerstag, 19.11. – 04.02.2027, 20.20 – 21.20 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 84,- €

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.

262-1100 Samstag, 10.10.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 11.10.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 25,- € pro Person

Rückbildung mit oder ohne Baby

Beckenboden-Präsenz und Mama-Empowerment

Nicole Groner

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

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

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

- 262-1200** 8 x Mittwoch, 16.09. – 11.11.2026, 15.15 – 16.30 Uhr
Gebühr: 84,- €
- 262-1201** 8 x Mittwoch, 25.11. – 03.02.2027, 15.15 – 16.30 Uhr
Gebühr: 84,- €
- 262-1202** 8 x Mittwoch, 17.02. – 21.04.2027, 15.15 – 16.30 Uhr
Gebühr: 84,- €
- 262-1203** 8 x Mittwoch, 16.09. – 11.11.2026, 16.45 – 18.00 Uhr
Gebühr: 84,- €
- 262-1204** 8 x Mittwoch, 25.11. – 03.02.2027, 16.45 – 18.00 Uhr
Gebühr: 84,- €
- 262-1205** 8 x Mittwoch, 17.02. – 21.04.2027, 16.45 – 18.00 Uhr
Gebühr: 84,- €



Galinda Stiefel
Therapie die berührt



Mit Hand, Herz und Persönlichkeit – für Dein körperliches und seelisches Wohlbefinden.

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

Ich bin seit 1998 staatlich anerkannte Physiotherapeutin mit Ausbildung in manueller Therapie, Myoreflextherapie und seit 2009 auch Osteopathin. Die Behandlungen biete ich als Privatleistung mit ärztlicher Verordnung an.

Herzensthemen: die Gynäkologie, sowie die Arbeit mit Babys und Kindern.

Rückbildung mit Baby

Rita Fechner

Nach Schwangerschaft und Geburt ist es wichtig, den eigenen Körper neu kennen- und lieben zu lernen und ihn zu unterstützen, zu seiner ursprünglichen Funktionalität und Form zurückzufinden. So beugst du auch 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 Selbstanregungen 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

262-1206 8 x Dienstag, 12.01. – 09.03.2027, 09.00 – 10.15 Uhr
Gebühr: 84,- €

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

262-1240 8 x Montag, 28.09. – 23.11.2026, 17.30 – 18.45 Uhr
Gebühr: 69,50 €

262-1241 7 x Montag, 11.01. – 01.03.2027, 17.30 – 18.45 Uhr
Gebühr: 61,- €

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 dabei 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

262-1224 8 x Dienstag, 12.01. – 09.03.2027, 10.30 – 11.30 Uhr
Gebühr: 84,- €

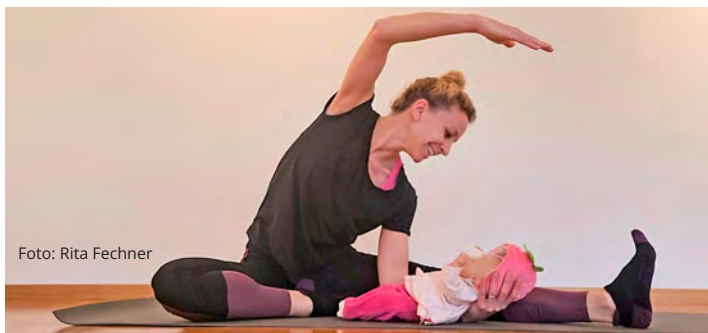


Foto: Rita Fechner

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

262-1228 10 x Mittwoch, 07.10. – 16.12.2026, 19.40 – 20.40 Uhr
Gebühr: 105,- €

262-1229 4 x Mittwoch, 13.01. – 03.02.2027, 19.40 – 20.40 Uhr
Gebühr: 42,- €

Power-Workout für Frauen

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 allein 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.

Mitbringen: Trinken, Handtuch, sportliche Kleidung

262-1230 6 x Montag, 14.09. – 19.10.2026, 18.50 – 19.50 Uhr
Gebühr: 63,- €

262-1231 8 x Montag, 02.11. – 21.12.2026, 18.50 – 19.50 Uhr
Gebühr: 84,- €

262-1232 4 x Montag, 11.01. – 01.02.2027, 18.50 – 19.50 Uhr
Gebühr: 42,- €

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

262-1220 6 x Freitag, 18.09. – 23.10.2026, 09.30 – 10.30 Uhr
Gebühr: 63,- €

262-1221 7 x Freitag, 06.11. – 18.12.2026, 09.30 – 10.30 Uhr
Gebühr: 73,50 €

262-1222 4 x Freitag, 15.01. – 05.02.2027, 09.30 – 10.30 Uhr
Gebühr: 42,- €

Yoga mit Kind

Mutter-Kind-Yoga für Kinder von 0 bis 1 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

262-1250 8 x Freitag, 18.09. – 13.11.2026, 16.30 – 17.30 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 84,- €

262-1251 8 x Freitag, 20.11. – 05.02.2027, 16.30 – 17.30 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 84,- €

Kompaktwissen zu Elterngeld und Elternzeit

Michaela Lehner



Als werdende Eltern fragt Ihr Euch bestimmt, wie Ihr die Zeit nach der Geburt gestalten könnt. Wie lange man zur Betreuung zu Hause bleiben kann und wie das ganze finanziert werden soll. Diese Fragen und noch mehr beantworten wir Euch einfach und kompakt an diesem Informationsabend.

Ihr erhaltet Informationen zu:

- Elterngeld & Berechnungsgrundlage
- Elterngeld Plus
- Partnerschaftsbonus
- Elternzeit & Aufteilung zwischen den Partnern
- Planung für ein weiteres Kind
- Informationen für ein Geschwisterkind
- Urlaubsanspruch
- Kündigungsschutz
- Sozialversicherung
- Mutterschaftsgeld
- Kindergeld
- Fristen & Anträge
- Tipps & Tricks
- Beispiele

262-1300 Dienstag, 29.09.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr: 10,- € pro Paar

262-1301-O Dienstag, 01.12.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
online
Gebühr: 10,- € pro Paar

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 Sternenkinder zu sprechen. Welchen Platz können sie in unserem Leben haben? Wie können wir ältere Geschwister begleiten oder jüngeren, nachfolgenden Kindern vom älteren Sternenkind erzählen? Und wie gehen wir mit der Überforderung von Menschen in unserem Umfeld um?

Neben einem kurzen Input soll Raum für einen geleiteten Austausch miteinander sein.

Das Treffen findet in Kooperation mit der Diakonischen Bezirksstelle Nürtingen statt.

Mitbringen: bequeme Kleidung

262-1309 Dienstag, 13.10.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
Gebührenfrei

Lichtzeit – Selbsthilfegruppe

für Eltern die ein Kind verloren haben oder auf dem Weg zum Elternsein Halt suchen

Laura Gashi



Es gibt Zeiten im Leben, in denen Worte fehlen – wenn das Herz schwer ist, wenn Träume zerbrechen, wenn ein Weg anders verläuft, als man gehofft hat. Lichtzeit ist ein Raum für Eltern, die ihr Kind während der Schwangerschaft, unter oder nach der Geburt verloren haben und für alle, die mit einem unerfüllten Kinderwunsch (KiWu) leben.

Hier darf alles sein – Trauer, Sehnsucht, Liebe, Hoffnung. Manchmal still. Manchmal laut. Immer echt. Viele Eltern fühlen sich nach einem Verlust oder in der Kinderwunschzeit allein, unverstanden oder überfordert. Hier möchte ich einen geschützten Raum schaffen, in dem du einfach sein darfst und von mir vollstes Verständnis erhältst.

Was dich erwartet:

- Offene Gesprächsrunden in achtsamer Atmosphäre
- Raum für Erinnern, Austausch & Hoffnung und Tipps
- Themenabende zu Trauer, Partnerschaft & Selbstfürsorge, Papa-/Großeltern Abende
- Freiwillige Teilnahme – jede*r darf sprechen, niemand muss

Alles, was geteilt wird, bleibt vertraulich. Respekt, Achtsamkeit und Mitgefühl bilden den Rahmen unserer Begegnungen. Jede:r kann teilnehmen, jede:r darf sprechen, niemand muss (bei online Treffen: Kamera muss nicht an sein). Der Abend findet einmal im Monat online statt und einmal im Monat im Haus der Familie Nürtingen. Bitte zu jeden Termin einzeln anmelden.

Laura weiß als Sternenmama und Mama von zwei kleinen Jungs wie wichtig es ist, Raum für Trauer, Hoffnung und Austausch zu schaffen. Willkommen sind alle Eltern – unabhängig davon, wie lange der Verlust oder der Kinderwunsch zurückliegt.

Die Termine finden online oder im Haus der Familie statt.

Weitere Infos zu den Terminen auf www.hdf-nuertingen.de und www.lichtzeit-raumfuerverwaiste-undsternenkindeltern.de

Mitbringen: bequeme Kleidung

262-1303-1 Mittwoch, 16.09.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebührenfrei

262-1303-2 Mittwoch, 14.10.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebührenfrei

262-1303-3 Mittwoch, 11.11.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebührenfrei

262-1303-4 Mittwoch, 16.12.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebührenfrei

262-1303-5 Mittwoch, 20.01.2027, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebührenfrei

262-1303-6 Mittwoch, 24.02.2027, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebührenfrei

262-1303-7 Mittwoch, 24.03.2027, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebührenfrei

262-1303-8 Mittwoch, 28.04.2027, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebührenfrei

Mein Baby weint – Verstehen, Begleiten und Beistehen – Wege für gelassene Elternschaft und entspannte Babys

Marion Hieber



Weinen von Babys ruft in uns oft Hilflosigkeit hervor. An diesem Abend wollen wir uns die Hintergründe ansehen, warum Babys weinen, welche Ursachen dies haben kann, was sie damit versuchen auszudrücken und wie wir darauf reagieren können. Wir werfen einen entwicklungspsychologischen Blick auf Weinen und gehen dann in die praktischen Tipps der Beruhigung. Für alle Fragen bleibt genügend Zeit.

262-1310 Montag, 19.10.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 5,- €

262-1311 Montag, 25.01.2027, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 9,50 €

Frühkindliche Bindung – Vertrauen, Sicherheit und Orientierung

Marion Hüeber



Bindung schafft Vertrauen, Sicherheit und Orientierung; sie fördert emotionale Entwicklung, Bindungssicherheit und gesunde soziale Kompetenzen. Das alles wollen wir gerne für unsere Kinder. Wir beschäftigen uns heute mit den Grundlagen der Bindungstheorie und ihrer Bedeutung in der Frühen Kindheit. Wie kann eine sichere Bindungsentwicklung gefördert werden – dazu erhalten sie Antworten und praktische Tipps. Für Fragen bleibt noch genügend Zeit.

262-1312 Montag, 05.10.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 5,- €

262-1313 Montag, 01.02.2027, 20.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 9,50 €

Sie suchen eine Babysitterin oder Babysitter?



Geschulte Babysitter:innen warten auf Ihren Anruf.

Fordern Sie jetzt die Liste unter info@hdf-nuertingen.de an.

Picky Eating – endlich wieder entspannte Mahlzeiten

Lia Nadler



NEU

Sind Familienessen inzwischen eher ein täglicher Konflikt? Isst dein Kind nur eine sehr begrenzte Auswahl an Lebensmitteln und lehnt Neues konsequent ab? In diesem Kurs bist du genau richtig, wenn du dir wieder entspannte Mahlzeiten wünschst. Gemeinsam mit anderen Eltern von wählerischen Kindern schauen wir alltagsnah auf das Thema Picky Eating. Du bekommst konkrete, umsetzbare Strategien an die Hand, wie du dein Kind ohne Druck und Machtkämpfe beim Entdecken neuer Texturen und Geschmäcker begleiten kannst.

Neben fachlichem Input gibt es Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung. Schritt für Schritt erarbeiten wir Wege, wie sich das Essrepertoire deines Kindes erweitern lässt – damit Essen wieder das wird, was es sein darf: eine entspannte, verbindende Zeit für die ganze Familie.

Mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

262-1315 Dienstag, 20.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 5,- €

262-1316 Dienstag, 02.02.2027, 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12,- €

Rebozotuch – Entspannung in der Schwangerschaft

Carina Ohmer

NEU

Mamas UND Papas to be aufgepasst!

Lieber Papa oder Geburtspartner/in, du magst etwas Sinnvolles zu tun haben während der Geburtsreise, das der werdenden Mama guttut – auch während der restlichen Schwangerschaft?

Liebe Mama, du wünschst dir Entspannung und körperliche Entlastung in der Schwangerschaft? Du träumst von einer entspannten Geburt und erhoffst dir aktive Unterstützung während der Geburtsarbeit auch von deiner Begleitung?

Dann seid ihr hier genau richtig! Gemeinsam finden wir mit dem Rebozotuch die richtige Entspannungstechnik und somit auch Schmerzlinderung für dich – auch in vielen verschiedenen Geburtspositionen!

Freue dich auf sanfte Bewegungen und das Gefühl von Geborgenheit und entspanne in dem Wissen, dein/e Geburtspartner/in hat etwas in der Hand, um dir Gutes zu tun unter der Geburtsreise! Ihr bekommt außerdem Doula Tipps und Tricks und lernt ganz nebenbei auch verschiedene Übungen, die euch Sicherheit und Ruhe geben können, zum Beispiel beim Wechsel von zu Hause in die Klinik.

Geeignet für alle Schwangerschaftswochen, Anmeldung nur im Tandem. Ich freue mich auf Euch!

Mitbringen: wenn vorhanden: festes Tragetuch

262-1317 Samstag, 10.10.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 47,- € pro Paar

Schwangerschaftsmassage bei Sabrina

Sabrina Zieglerski

Eine kleine Auszeit nur für dich – zum Loslassen, Durchatmen und Wohlfühlen. Sanfte Berührungen lösen Verspannungen, entlasten Rücken, Beine und Nacken und schenken dir Momente purer Entspannung. Spüre die Verbindung zu deinem Baby und tanke neue Kraft für die gemeinsame Zeit, die vor euch liegt. Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit – voller Vorfreude, aber auch voller Veränderungen für deinen Körper.

Die Schwangerschaftsmassage schenkt dir Ruhe, Geborgenheit und bewusste Entspannung. Sanfte Berührungen lösen Verspannungen, entlasten Rücken, Beine und Gelenke und unterstützen Kreislauf, Verdauung und Atmung. Du kannst loslassen, neue Energie tanken und deinem Körper in liebevoller Weise Aufmerksamkeit schenken – immer im Einklang mit deinem Baby.

Nach einem kurzen Vorgespräch legst du dich bequem in Seitenlage. Rücken, Nacken, Kopf, Arme, Beine und Füße werden achtsam massiert, individuell auf dich und dein Baby abgestimmt. Jeder Griff, jede Berührung ist darauf ausgerichtet, Wohlbefinden, Entspannung und inneren Ausgleich zu fördern.

Gönn dir diese kleine Auszeit – ein Moment nur für dich, um Kraft zu tanken, Ruhe zu finden und die besondere Verbindung zu deinem Baby zu spüren.

262-1320 Freitag, 25.09.2026, 09.30 – 10.30 Uhr
Gebühr: 75,- €

262-1321 Freitag, 25.09.2026, 10.45 – 11.45 Uhr
Gebühr: 75,- €

262-1330 Freitag, 04.12.2026, 12.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 75,- €

- 262-1322** Freitag, 25.09.2026, 12.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 75,- €
- 262-1323** Freitag, 23.10.2026, 10.45 – 11.45 Uhr
Gebühr: 75,- €
- 262-1324** Freitag, 23.10.2026, 12.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 75,- €
- 262-1325** Freitag, 20.11.2026, 09.30 – 10.30 Uhr
Gebühr: 75,- €
- 262-1326** Freitag, 20.11.2026, 10.45 – 11.45 Uhr
Gebühr: 75,- €
- 262-1327** Freitag, 20.11.2026, 12.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 75,- €
- 262-1328** Freitag, 04.12.2026, 09.30 – 10.30 Uhr
Gebühr: 75,- €
- 262-1329** Freitag, 04.12.2026, 10.45 – 11.45 Uhr
Gebühr: 75,- €

Massage für werdende Mamas

GEMEINSAM WACHSEN

mit Sabrina



Massage in der Schwangerschaft

- ab der 16SSW
- Entlastung des Bewegungsapparates
- Entspannt die Muskulatur und hilft daher auch beim Geburtsvorgang



Wochenbettmassage

- Tiefgehende Entspannung & Stressabbau
- Unterstützung der Rückbildung & Regeneration
- Förderung des emotionalen Wohlbefindens

Infoabend Stillen für Schwangere – Onlinevortrag

kostenloser Infoabend

Charlotte Spieth-Hassel



Heutzutage haben viele Eltern noch nie ein Baby auf dem Arm gehalten, bevor ihr Baby zur Welt kommt. 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. Durch gezielte und korrekte Information vor der Geburt, durch Bestärkung der elterlichen Gefühle und Kompetenz könnte jedoch vermieden werden, dass Unsicherheiten und Stillprobleme überhaupt entstehen.

Säuglinge haben Reflexe und ein großes Wissen für das „Leben draußen“. Diese gilt es zu respektieren und zu nutzen damit es allen gut geht.

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.

Wenn ihr also (werdende) Eltern seid und euer Kind gerne stillen möchtet, aber viele Fragen habt, unsicher seid, euch wegen etwas Sorgen macht oder euch einfach informieren möchtet, was nach der Geburt auf euch zukommen könnte, dann lade ich dich – gerne mit Partner:in – herzlich zu diesem Stillinformationsabend ein.

262-1340-O Dienstag, 29.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

262-1341-O Dienstag, 02.02.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Stilltreffen für Mütter mit Stillkindern ab 10 Monaten

Elternsein Tag und Nacht

Christine Stoer und Vanessa Fiedler



NEU

In diesem Stilltreffen sind Mütter mit älteren Stillkindern herzlich willkommen, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen. Im Mittelpunkt steht das Leben als Eltern rund um die Uhr: Schlaf, nächtliches Stillen, Bedürfnisse von Mutter und Kind sowie der Balanceakt im Alltag. Neben fachlichem Input gibt es Raum für Fragen, persönliche Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung.

262-1345 Freitag, 23.10.2026, 09.30 – 11.00 Uhr
Gebührenfrei



Stilltreffen für Mütter mit Stillkindern ab 10 Monaten

Abstillen aber wann?

Vanessa Fiedler und Christine Stoer

LA LECHE LIGA
DEUTSCHLAND E.V.



Stillberatung

NEU

In diesem Stilltreffen dreht sich alles um die Frage, wann und wie ein guter Zeitpunkt zum Abstillen sein kann. Mütter erhalten einfühlsame Impulse rund um natürliche Abstillprozesse, kindliche Bedürfnisse und die eigene Bereitschaft.

262-1346 Freitag, 27.11.2026, 09.30 – 11.30 Uhr
Gebührenfrei

LA LECHE LIGA DEUTSCHLAND E.V.

Informationen und Beratung in allen Fragen rund ums Stillen durch die ehrenamtlichen Stillberaterinnen:

- Charlotte Spieth-Hassel (07127) 9 31 50 80,
charlotte.spieth-hassel@lalecheliga.de
- Christine Stoer, (07141) 505 6229,
christine.stoer@lalecheliga.de
- Vanessa Fiedler,
vanessa.fiedler@lalecheliga.de

La Leche Liga Stillgruppentreffen Termine unter
www.stillgruppe-neckartenzlingen.de

Muttertät – Vorbereitung auf die Mutterrolle im Wandel von Identität, Beziehungen und Alltag

Laura Schröder-Lung



NEU

Mutter zu werden ist ein innerer Prozess, der Zeit braucht. In diesem Kurs geht es genau darum: um die sogenannte „Muttertät“, also um die Entwicklung hin zur Mutter. Du bekommst Raum, dich mit Fragen zu beschäftigen wie:

Wie möchte ich als Mutter sein? Was hat mich geprägt?

Wie verändern sich Beziehungen, Alltag und mein Blick auf mich selbst?

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich bewusst mit ihrer neuen Rolle auseinandersetzen möchten. Egal ob du viele Fragen hast, dich unsicher fühlst oder einfach innehalten und dich orientieren möchtest.

Als Psychologin begleite ich den Kurs fachlich fundiert und halte einen geschützten Rahmen, in dem auch Unsicherheiten, ambivalente Gefühle und persönliche Themen Platz haben dürfen. Der Kurs ist kein Geburtsvorbereitungskurs, sondern ein strukturiertes Gruppenangebot mit psychologischem Schwerpunkt, für schwangere Frauen ab der 15. Schwangerschaftswoche.

Mitbringen: warme bequeme Kleidung, Trinken

262-1390 5 x Montag, 14.09. – 12.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Gebührenfrei

Digitale Vätergruppe – Up to Dad

Entspannter und liebevoller Vater sein

Carsten Vonnoh



Viele Väter fühlen sich zwischen beruflichem Druck, familiären Erwartungen und eigenen Ansprüchen permanent unter Spannung. Dabei unterschätzen sie ihren Einfluss auf die Gesamtatmosphäre in der Familie. Ihre eigene Haltung, ihre momentane emotionale Verfassung und ihr Umgang mit Stress sind wichtige Faktoren für die Vater-Kind-Beziehung und für den Umgang mit Konflikten.

In diesem regelmäßigen Angebot wird der Referent Carsten Vonnoh, Vätercoach, Familientherapeut und Autor, monatlich wechselnde Impulse geben, die dabei unterstützen, Kinder und sich selbst besser zu verstehen und als Vater entspannter und sicherer die Entwicklung der Kinder zu begleiten.

Die monatliche Vätergruppe ist für alle Väter, die bewusster und bedürfnisorientierter Verantwortung übernehmen wollen und findet per Zoom-Meeting statt. Den Zoom-Link bekommen Sie vorab von uns zugesendet.

261-1355-O Dienstag, 18.08.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

261-1356-O Dienstag, 15.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

261-1357-O Dienstag, 20.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

261-1358-O Dienstag, 17.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

261-1359-O Dienstag, 15.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

gleich mit anmelden:
262-2625 oder 262-2626

HAUS DER FAMILIE
Württemberg

Spielplatz Wald

Natur gemeinsam genießen
für Väter und mit Kinder von 6 bis 12 Jahren

Danny Ditzel | 24.10.2026 oder 20.02.2027

2 | Eltern und Kinder gemeinsam

- | | | |
|-----|--------------------------------------|-------|
| 2.0 | Babymassage | S. 29 |
| 2.1 | PEKiP, LEFinO und Babysteps | S. 30 |
| 2.2 | Psychomotorik und Eltern-Kind-Turnen | S. 34 |
| 2.3 | Musik und Tanz | S. 38 |
| 2.4 | Krabbelgruppen und Spielkreise | S. 42 |
| 2.5 | Kinderschwimmen | S. 48 |
| 2.6 | Einzelveranstaltungen | S. 51 |
| 2.7 | Vorträge | S. 70 |

Babymassage nach Leboyer

für Babys ab 2 Monaten

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

262-2000 4 x Freitag, 06.11. – 27.11.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 40,- €

262-2001 4 x Freitag, 22.01. – 12.02.2027, 15.00 – 16.30 Uhr
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 Baby-massage sowie Fußreflexzonenmassage. Der Kurs fördert zusätzlich den Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern.

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

262-2002 5 x Mittwoch, 16.09. – 14.10.2026, 09.00 – 10.15 Uhr
Gebühr: 42,- €

262-2003 5 x Mittwoch, 16.09. – 14.10.2026, 10.30 – 11.45 Uhr
Gebühr: 42,- €

262-2004 5 x Mittwoch, 04.11. – 02.12.2026, 09.00 – 10.15 Uhr
Gebühr: 42,- €

262-2005 5 x Mittwoch, 04.11. – 02.12.2026, 10.30 – 11.45 Uhr
Gebühr: 42,- €

262-2006 5 x Mittwoch, 13.01. – 17.02.2027, 09.00 – 10.15 Uhr
Gebühr: 42,- €

262-2007 5 x Mittwoch, 13.01. – 17.02.2027, 10.30 – 11.45 Uhr
Gebühr: 42,- €



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. Dabei steht die Wahrnehmung der Bedürfnisse und Signale des Babys im Mittelpunkt.

Kursinhalte:

- Förderung der motorischen und sensorischen Entwicklung: Durch gezielte Anregungen und einfache Spiele, die die Grob- und Feinmotorik sowie die Sinne Ihres Babys ansprechen.
- Beziehung und Bindung: Stärkung der Eltern-Kind-Bindung durch gezielte Interaktionen und Kommunikation.
- Spiel- und Bewegungsideen: Einführung von Anreizen, die Ihr Kind zum Krabbeln, Greifen und Entdecken einladen.
- Wahrnehmungsförderung: Mit gezielten Aktivitäten werden alle Sinne Ihres Babys angesprochen; von Sehen und Hören bis Fühlen und Schmecken.
- Austausch mit anderen Eltern: In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und Unterstützung zu finden.
- Raum für individuelle Bedürfnisse und Fragen der Eltern.

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

Mitbringen: 2 bis 3 Handtücher, leichte Kleidung für das begleitende Elternteil

für Dezember 2025 bis Januar 2026 geborene Kinder

Fortsetzungskurs

Tanja Albat-Glässing

262-2101 10 x Montag, 14.09. – 30.11.2026, 11.15 – 12.45 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 120,- €

für März bis April 2026 geborene Kinder

Einstiegskurs

Tanja Albat-Glässing

262-2103 10 x Montag, 14.09. – 30.11.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 120,- €

Fortsetzungskurs

Tanja Albat-Glässing

262-2103-F 10 x Montag, 07.12. – 08.03.2027, 09.00 – 10.30 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 120,- €

für Juli bis August geborene Kinder

Einstiegskurs

Iska Kremmin

262-2104 10 x Montag, 02.11. – 18.01.2027, 09.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 120,- €

Fortsetzungskurs

Iska Kremmin

262-2104-F 10 x Montag, 01.02. – 19.04.2027, 09.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 120,- €

für August bis September 2026 geborene Kinder

Einstiegskurs

Tanja Albat-Glässing

262-2106 10 x Montag, 07.12. – 08.03.2027, 11.15 – 12.45 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 120,- €

♥love-in-loop®♥

Das Liebste nah am Herzen tragen



Hier findest du unsere Babytragen & vielfältiges Zubehör: www.love-in-loop.com



LEFino



Du möchtest deinem Baby eine liebevolle Begleitung sein, seine gesunde Entwicklung fördern, Kontakt zu anderen Eltern in ähnlichen Lebenssituationen haben und mal rauskommen?

Dann komm in die LEFino-Gruppe!

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. In der vorbereiteten Spielumgebung kann es sich bewegen und Neues ausprobieren. Erste soziale Kontakte werden geknüpft. Ziel von LEFino® ist es, Eltern mit einem Baby im ersten Lebensjahr zu unterstützen. Die Treffen finden einmal wöchentlich statt. Eine Gruppe besteht aus maximal 8 Eltern-Kind-Paaren. Sie werden von speziell ausgebildeten und zertifizierten Kursleiterinnen begleitet.

Sofern freie Plätze vorhanden sind, können Eltern mit Kindern im entsprechenden Alter an den Fortsetzungskursen teilnehmen, auch wenn sie noch keinen Einführungskurs besucht haben.

Mitbringen: 2-3 Handtücher, leichte Kleidung für Mütter/Väter

für Dezember 2025 bis Januar 2026 geborene Kinder

Fortsetzungskurs

Berit Berger

262-2121-F 10 x Donnerstag, 17.09. – 26.11.2026, 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr: 120,- €

262-2121-G 6 x Donnerstag, 10.12. – 04.02.2027, 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr: 72,- €

für Januar bis Februar 2026 geborene Kinder

Fortsetzungskurs

Jennifer Schwarz

262-2122-F 10 x Freitag, 18.09. – 27.11.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 120,- €

262-2122-G 10 x Freitag, 04.12. – 05.03.2027, 10.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 120,- €

für Februar bis März 2026 geborene Kinder

Fortsetzungskurs

Berit Berger

262-2123-F 10 x Donnerstag, 17.09. – 26.11.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 120,- €

262-2123-G 10 x Donnerstag, 10.12. – 11.03.2027, 09.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 120,- €

für April bis Mai 2026 geborene Kinder

Einstiegskurs

Yadel Naz Albayrak

262-2124 10 x Dienstag, 15.09. – 24.11.2026, 10.45 – 12.15 Uhr
Gebühr: 120,- €

Fortsetzungskurs

Yadel Naz Albayrak

262-2124-F 10 x Dienstag, 01.12. – 23.02.2027, 10.45 – 12.15 Uhr
Gebühr: 120,- €

für Mitte Mai bis Mitte Juli geborene Kinder

Einstiegskurs

Jennifer Schwarz

262-2125 10 x Freitag, 18.09. – 27.11.2026, 08.45 – 10.15 Uhr
Gebühr: 120,- €

Fortsetzungskurs

Jennifer Schwarz

262-2125-F 10 x Freitag, 04.12. – 05.03.2027, 08.45 – 10.15 Uhr
Gebühr: 120,- €

für Juni bis Juli 2026 geborene Kinder

Einstiegskurs

Berit Berger

262-2126 10 x Donnerstag, 17.09. – 26.11.2026, 12.20 – 13.50 Uhr
Gebühr: 120,- €

Fortsetzungskurs

Berit Berger

262-2126-F 10 x Donnerstag, 10.12. – 11.03.2027, 12.20 – 13.50 Uhr
Gebühr: 120,- €



Freie Plätze und Zusatzkurse werden über Facebook und Instagram bekannt gegeben – schaut gerne vorbei!

Babysteps

Kaum ist das Baby da, ist die Welt voller Fragen! Viele Fragen, die wir gerne in unserem Kurs beantworten.

BabySteps® ist ein ganzheitlicher Babykurs mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- und Schoßspielen und dem Austausch mit anderen Eltern. Denn der Austausch unter Eltern ist super wichtig und tut immer gut.

BabySteps® steht für die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Ich zeige dir Möglichkeiten auf (basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirn-, Bindungs- und Entwicklungsforschung) und du entscheidest für dich und deine Familie, was und ob du etwas davon umsetzen möchtest.

Wir sprechen in den Stunden über verschiedene Themen wie z.B.:

- Bindung/Beziehung
- Milchmahlzeit – Stillen/Flasche
- Tragen
- Babys Schlaf
- Einführung von Beikost
- Kommunikation mit dem Baby
- Optimaler Umgang
- Elemente der Babymassage

Mitbringen: weiche Unterlage

für Kinder von 7 bis 12 Monate

Sabrina Zieglerski

262-2170 8 x Mittwoch, 23.09. – 18.11.2026, 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 99,- €

262-2170-F 8 x Mittwoch, 09.12. – 03.03.2027, 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 99,- €

für Kinder von 2 bis 6 Monate

Sabrina Zieglerski

262-2171 8 x Mittwoch, 23.09. – 18.11.2026, 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 99,- €

262-2171-F 8 x Mittwoch, 09.12. – 03.03.2027, 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 99,- €





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**

☎ 070 22-82 67 bausanierung-hoyh.de

Psychomotorik

Psychomotorik ist ein Konzept der ganzheitlichen Entwicklungsförderung. Im Mittelpunkt steht eine Bewegungslandschaft, welche sich an die Bedürfnisse der Kinder anpasst. Sie haben die Möglichkeit, selbstständig vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen. Dadurch wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Sie entwickeln ein positives Bild der eigenen Person. Umrahmt wird das Ganze von Bewegungsspielen, Versen und Fingerspielen. Auch für Austausch, Informationen und Gespräche ist Raum in diesem Kurs.

Mitbringen: bequeme Kleidung (Sportkleidung) für Eltern und Kind, Stopper-Socken oder Turnschlappchen

für August – November 2024 geborene Kinder

Fortsetzungskurs

Christa Müller

262-2200-F 6 x Mittwoch, 16.09. – 21.10.2024, 09.15 – 10.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 50,- €

für Dezember 2024 bis Februar 2025 geborene Kinder

Fortsetzungskurs

Christa Müller

262-2201-F 15 x Mittwoch, 23.09. – 27.01.2025, 10.45 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 133,50 €

für Dezember 2024 bis März 2025 geborene Kinder

Fortsetzungskurs
Christa Müller

262-2202-F 15 x Mittwoch, 23.09. – 27.01.2027, 14.30 – 15.45 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 133,50 €

für April bis Mai 2025 geborene Kinder

Fortsetzungskurs
Christa Müller

262-2203-F 15 x Mittwoch, 23.09. – 27.01.2027, 16.00 – 17.15 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 125,- €

für Juni bis September 2025 geborene Kinder

Fortsetzungskurs
Christa Müller

262-2205-F 16 x Donnerstag, 17.09. – 28.01.2027, 09.15 – 10.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 133,50 €

für September bis Dezember 2025 geborene Kinder

Einstiegskurs
Christa Müller

262-2209 10 x Mittwoch, 04.11. – 27.01.2027, 09.15 – 10.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 83,50 €

Windel-Wirbel-Winde

Carolin Maisch

NEU

Bei dem Windel-Wirbel-Winde Kurs steht die freie Bewegungsentwicklung im Mittelpunkt. Die Kinder haben hier die Möglichkeit sich selbstständig zu bewegen, sich auszuprobieren, ihre motorischen Fähigkeiten zu trainieren und ihren Körper kennen zu lernen. Jedes Kind auf seine Weise und in seinem Tempo. In dieser Gruppe darf gerne so frei wie gewünscht; wer möchte auch gerne nur in Windeln, geturnt werden, angelehnt an LEFinO und PEKiP, so dass Bewegung mit allen Sinnen wahrgenommen werden kann. Die Bewegungslandschaften und -anreize werden so aufgebaut, dass die Kinder alles selbstständig bewältigen können. Damit steigern wir ganz spielerisch Selbstbewusstsein, Gleichgewicht, Trittsicherheit und die Freude daran selbst wirksam zu sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung (Sportkleidung) für Eltern und Kind, Stopper-Socken oder Turnschläppchen

für Kinder von 10 bis 13 Monate in Begleitung

262-2230 8 x Dienstag, 06.10. – 01.12.2026, 09.00 – 10.15 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 67,- €

für Kinder von 14 bis 18 Monate in Begleitung

262-2230-F 8 x Dienstag, 12.01. – 09.03.2027, 09.00 – 10.15 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 67,- €

für Kinder von 14 bis 18 Monate in Begleitung

262-2232 8 x Dienstag, 06.10. – 01.12.2026, 10.30 – 11.45 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 67,- €

für Kinder von 10 bis 13 Monate in Begleitung

262-2233 8 x Dienstag, 12.01. – 09.03.2027, 10.30 – 11.45 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 67,- €

Krabbelturnen

Berit Berger

In diesem Bewegungsspielkreis geht es darum, die Kinder ganzheitlich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern: über den Körper, die Bewegung und das Spiel. Krabbeln, laufen, rollen, drehen, große und kleine Hindernisse überwinden, die Rutsche erklimmen, durch Tunnel kriechen und über Bänke klettern – das macht Spaß! Kinder haben einen ganz natürlichen Bewegungsdrang und sie lernen viel durch Bewegung. In diesem Kurs wird die Individualität jedes Kindes großgeschrieben, deshalb gilt das Prinzip der Freiwilligkeit und Selbstbestimmung. Wir wollen die Kinder dort abholen, wo sie sich befinden, und ihre Stärken fördern. Auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen sind willkommen.

Mitbringen: bequeme Kleidung (Sportkleidung) für Eltern und Kind, Stopper-Socken oder Turnschlappchen

für Kinder von 9 bis 18 Monate in Begleitung

262-2240 10 x Montag, 14.09. – 23.11.2026, 09.10 – 10.25 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 83,50 €

für Kinder von 9 bis 18 Monate in Begleitung

262-2240-F 10 x Montag, 30.11. – 22.02.2027, 09.10 – 10.25 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 83,50 €

für Kinder von 14 bis 24 Monate in Begleitung

262-2241 10 x Montag, 14.09. – 23.11.2026, 10.35 – 11.50 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 83,50 €

für Kinder von 14 bis 24 Monate in Begleitung

262-2241-F 10 x Montag, 30.11. – 22.02.2027, 10.35 – 11.50 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 83,50 €

Bewegung, Spiel und Spaß für Groß und Klein: 3 bis 6 Jahre (in Begleitung)

Sandra Pfund

In diesem Kurs laden wir Kinder in Begleitung (Eltern, Großeltern, ...) dazu ein, auf spielerische Weise ihre motorischen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Durch spannende Bewegungslandschaften, Geräteparcours, Wahrnehmungsspiele und lustige Tanzspiele werden die Kinder zum Rennen, Klettern, Springen, Schaukeln und Balancieren ermutigt. Hier können sich die Kinder mit ihrer Begleitperson gemeinsam und auf vielfältige Weise bewegen. Sie nehmen ganz bewusst Kontakt mit Turngeräten (Groß- und Kleingeräte) in unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden auf. Ich freue mich auf die gemeinsamen Sportstunden!

Damit unser Eltern-Kind-Turnen reibungslos starten kann, benötigen wir beim Kurs um 15 Uhr bei jedem Termin Unterstützung beim Aufbau der Geräte. Bitte tragt euch verbindlich für 2-3 Termine in die Helferliste ein. An den ausgewählten Tagen kommt ihr bitte 30 Minuten früher, um beim Aufbau zu helfen. Vielen Dank für eure Unterstützung – gemeinsam geht's schneller und macht mehr Spaß!

Mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe oder Turnschlappchen, Trinkflasche

262-2250 16 x Mittwoch, 23.09. – 03.02.2027, 15.00 – 15.45 Uhr
Nürtingen-Oberensingen, Friedrich-Glück-Halle,
Denkendorfer Weg 20
Gebühr: 94,- € pro Familie

262-225 16 x Mittwoch, 23.09. – 03.02.2027, 16.00 – 16.45 Uhr
Nürtingen-Oberensingen, Friedrich-Glück-Halle,
Denkendorfer Weg 20
Gebühr: 94,- € pro Familie

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

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

WUNDERKUNFT

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

262-2300 8 x Montag, 05.10. – 07.12.2026, 09.00 – 10.00 Uhr
Gebühr: 70,- €

262-2301 8 x Montag, 05.10. – 07.12.2026, 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 70,- €

262-2302 8 x Montag, 11.01. – 08.03.2027, 09.00 – 10.00 Uhr
Gebühr: 70,- €

262-2303 8 x Montag, 11.01. – 08.03.2027, 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 70,- €

Musikwichtel

für Kinder von 1,5 bis 5 Jahren

Nathalie Horngacher

Sing-, Tanz- und Spielspaß erwarten dich und dein Kind (Enkelkind, Patenkind, ...) in diesem Kurs. Zu Knieritern 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

262-2304 8 x Dienstag, 06.10. – 08.12.2026, 14.30 – 15.15 Uhr
Gebühr: 70,- €

262-2305 8 x Dienstag, 06.10. – 08.12.2026, 15.20 – 16.05 Uhr
Gebühr: 70,- €

262-2306 8 x Dienstag, 06.10. – 08.12.2026, 16.15 – 17.00 Uhr
Gebühr: 70,- €

262-2307 8 x Dienstag, 12.01. – 09.03.2027, 14.30 – 15.15 Uhr
Gebühr: 70,- €

262-2308 8 x Dienstag, 12.01. – 09.03.2027, 15.20 – 16.05 Uhr
Gebühr: 70,- €

262-2309 8 x Dienstag, 12.01. – 09.03.2027, 16.15 – 17.00 Uhr
Gebühr: 70,- €

Musikzwergekurs

für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren in Begleitung

Tanja Albat-Glässing

Gemäß den Grundelementen der rhythmisch-musikalischen Früh-erziehung 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

262-2315 10 x Montag, 14.09. – 30.11.2026, 10.30 – 11.15 Uhr
Altdorf, Brühlweg 1
Gebühr: 60,- €

262-2316 10 x Montag, 07.12. – 08.03.2027, 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

262-2320 14 x Donnerstag, 01.10. – 28.01.2027, 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: 70,- €

Zumbini®

Tanz, Gesang, Bewegung, Musik

Gemeinsam mit seiner Begleitperson bewegt sich das Kind zu latein-amerikanischen Rhythmen in spanischer, englischer und deutscher Sprache. Durch Tanzen, Singen und die Bewegung mit und ohne Spielzubehör oder Instrumenten werden beide Gehirnhälften stimuliert und die motorischen Fähigkeiten sowie Balance und tänzerische Fähigkeiten spielerisch erlernt. Das Programm ist so aufgebaut, dass Kinder in gemischten Altersgruppen gemeinsam am Kurs teilnehmen können (perfekt also auch für Geschwisterkinder!). Zumbini® bietet Spaß und Freude für Kind und Begleitung. 50% Rabatt für Geschwisterkinder

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

für Kinder von 6 Monaten bis 2,5 Jahren in Begleitung

Berit Berger

262-2330 10 x Montag, 14.09. – 23.11.2026, 14.00 – 14.50 Uhr
Gebühr: 66,- €

262-2330-F 10 x Montag, 30.11. – 22.02.2027, 14.00 – 14.50 Uhr
Gebühr: 66,- €

für Kinder von 1 bis 4 Jahren in Begleitung

Berit Berger

262-2331 10 x Montag, 14.09. – 23.11.2026, 14.55 – 15.45 Uhr
Gebühr: 66,- €

262-2331-F 10 x Montag, 30.11. – 22.02.2027, 14.55 – 15.45 Uhr
Gebühr: 66,- €

262-2332 10 x Montag, 14.09. – 23.11.2026, 15.55 – 16.45 Uhr
Gebühr: 66,- €

262-2332-F 10 x Montag, 30.11. – 22.02.2027, 15.55 – 16.45 Uhr
Gebühr: 66,- €

262-2333 10 x Montag, 14.09. – 23.11.2026, 16.50 – 17.40 Uhr
Gebühr: 66,- €

262-2333-F 10 x Montag, 30.11. – 22.02.2027, 16.50 – 17.40 Uhr
Gebühr: 66,- €

für Kinder von 9 Monaten bis 4 Jahren in Begleitung

Nida Ozan

262-2340 10 x Mittwoch, 07.10. – 16.12.2026, 10.00 – 10.45 Uhr
Gebühr: 66,- €

262-2341
10 x Mittwoch, 07.10. – 16.12.2026, 11.00 – 11.45 Uhr
Gebühr: 66,- €

262-2342
10 x Freitag, 09.10. – 18.12.2026, 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: 66,- €



Singen, Tanzen, Musizieren

Berit Berger

Sing-, Rhythmus- und Bewegungsspiele regen die Sinne der Kinder an und fördern ihre Entwicklung. Am eigenen Körper und durch die Stimme und Bewegung der Begleitperson machen sie erste musikalische Erfahrungen. Mit kleinen Instrumenten wie Glöckchen, Rasseln und Klanghölzern wird gemeinsam Musik gemacht. Spielend leicht schulen die Kinder Rhythmusgefühl, Motorik und machen Gruppen-erfahrungen. Die Eltern erhalten Impulse und Liedideen die einfach auch zuhause umgesetzt werden können. Auch Kinder mit Einschränkungen sind herzlich willkommen. In allen Eltern-Kind-Kursen liegt die Aufsichtspflicht bei der Begleitperson.

für Kinder von 12 bis 24 Monaten in Begleitung

262-2370 10 x Dienstag, 15.09. – 24.11.2026, 10.25 – 11.25 Uhr
Gebühr: 67,- €

für Kinder von 12 bis 24 Monaten in Begleitung

262-2370-F 10 x Dienstag, 01.12. – 23.02.2027, 10.25 – 11.25 Uhr
Gebühr: 67,- €

für Kinder von 8 bis 16 Monate in Begleitung

262-2371 10 x Dienstag, 15.09. – 24.11.2026, 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 67,- €

für Kinder von 8 bis 16 Monate in Begleitung

262-2371-F 10 x Dienstag, 01.12. – 23.02.2027, 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 67,- €

Minikindi Zwergenstube

am Montag für Kinder ab 2 Jahren

N. N.

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

262-2400 18 x Montag, 14.09. – 01.02.2027, 09.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 300,- € inkl. Material

Entdeckungsreise ab einem Jahr

Berit Berger

Euer erster Eltern-Kind-Kurs ist vorbei und ihr wünscht euch nochmal so einen Kurs? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs bietet den Eltern Raum für Information, Austausch und Gespräche über die eigenen Bedürfnisse und die des Kindes. Nach der Gesprächsrunde gibt es ein wöchentlich wechselndes, an das Alter und die Bedürfnisse der Kinder angepasstes Spielangebot. Dadurch wird das Baby in seiner natürlichen Entwicklung gefördert und macht erste Erfahrungen mit sozialen Kontakten. Den Rahmen des Kurses bilden wiederkehrende Lieder, Reime und Rituale. Die Eltern erhalten Impulse und Liedideen, die einfach auch zuhause umgesetzt werden können.

Mitbringen: leichte Kleidung für Mütter/Väter

262-2405 10 x Dienstag, 15.09. – 24.11.2026, 09.00 – 10.15 Uhr
Gebühr: 100,50 €

262-2405-F 10 x Dienstag, 01.12. – 23.02.2027, 09.00 – 10.15 Uhr
Gebühr: 100,50 €

Nach LEFinO – Entdeckungsreise ab 10 Monaten

Yadel Naz Albayrak

Euer LEFinO- oder PEKiPkurs ist vorbei und ihr wünscht euch nochmal so einen Kurs? Dann seid ihr hier genau richtig. Der Kurs bietet den Eltern Raum für Information, Austausch und Gespräche über die eigenen Bedürfnisse und die des Kindes. Nach der Gesprächsrunde gibt es ein wöchentlich wechselndes, an das Alter und die Bedürfnisse der Kinder angepasstes Spielangebot. Dadurch wird das Baby in seiner natürlichen Entwicklung gefördert und macht erste Erfahrungen mit sozialen Kontakten. Den Rahmen des Kurses bilden wiederkehrende Lieder, Reime und Rituale. Die Eltern erhalten Impulse und Liedideen; die auch zuhause einfach umgesetzt werden können.

Mitbringen: 2-3 Handtücher, leichte Kleidung für Mütter/Väter

262-2215 10 x Dienstag, 15.09. – 24.11.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 120,- €

Fortsetzung

262-2215-F 10 x Dienstag, 01.12. – 23.02.2027, 09.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 120,- €

Krabbel- und Kleinkindtreff für Kinder von 12 bis 24 Monate

Nathalie Stockinger

Die ersten Lebensjahre sind eine Entdeckungsreise für Kinder und Eltern. Mit allen Sinnen erforschen die Kinder ihre Welt und sammeln dabei wichtige Erfahrungen. In dieser Gruppe können Kleinkinder erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen. Sie lernen, andere Kinder wahrzunehmen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Die Erwachsenen haben die Möglichkeit, Kontakte mit Eltern gleichaltriger Kinder zu knüpfen und sich auszutauschen. Mit ersten Fingerspielen, einfachen Bewegungsliedern und -spielen wird Freude am gemeinsamen Tun und Erleben geweckt! Die Eltern erhalten so Impulse und Spielideen die einfach zuhause umgesetzt werden können. Auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen sind willkommen. In allen Eltern-Kind-Kursen liegt die Aufsichtspflicht bei der Begleitperson.

262-2440 9 x Donnerstag, 14.01. – 18.03.2027, 09.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 72,- €

Café KuK – Kaffee und Kind

Maria Abel

MARTIN-LUTHER-HOF
FAMILIENZENTRUM

STÄRKE

Eine kleine Oase im Alltag für Schwangere und Eltern mit Kindern um sich zu treffen, sich kennenzulernen, sich eine Atempause zu gönnen, Tipps, Gedanken sowie gebrauchte Kinderartikel auszutauschen.
Donnerstags von 9.30 bis 11.30 Uhr im Martin Luther Hof.

Für Kinder ist ausreichend Platz zum Spielen. Finanziert über STÄRKE, daher gebührenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

262-2410 18 x Donnerstag, 17.09. – 04.02.2027, 09.30 – 11.30 Uhr
Nürtingen, Martin-Luther-Hof, Jakobstraße 17
Gebührenfrei

Zwillings- und Mehrlingstreff

Klara Trinkner

STÄRKE

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. Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Der Treff findet 14-tägig im Haus der Familie statt.

Der Kurs wird über STÄRKE gefördert.

262-2420 10 x Donnerstag, 24.09. – 11.02.2027, 15.00 – 16.30 Uhr
Gebührenfrei

Café KuK

Eltern-Kind-Treff
donnerstags von 9.30-11.30



Welcome Ukraine!

Treff für Kinder aus der Ukraine von 4-6 Jahren

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.

262-2428 18 x Mittwoch, 16.09. – 03.02.2027, 15.00 – 17.15 Uhr
Gebührenfrei

Familienprechen

Eltern-Kind-Kurs für Familien mit Kindern von 5 bis 9 Jahren

Verena Günther

NEU

Familienprechen ist der Familien-Erlebniskurs rund um Bedürfnisse und einfühlsame, gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK). Wenn dir ein liebevoller Umgang auf Augenhöhe wichtig ist oder du auf der Suche bist nach Verbindung und nach einem entspannten Umgang mit starken Gefühlen, dann ist dieser Kurs deine Gelegenheit, Neues zu erfahren und gleich mit deinem Kind umzusetzen.

Ihr werdet in 5 Kurseinheiten durch die Grundannahmen der GFK begleitet und ihr lernt die „Giraffenregeln“ kennen. Weiterhin könnt Ihr euch mit jeweils thematischen Einheiten in den vier Schritten der GFK üben und gemeinsame Erfahrungen sammeln. Dabei werden die Kinder zu Giraffen-Detektiven ausgebildet, ihr erkundet Sinnes-Parcours, löst knifflige Rätsel, macht euch auf die Suche nach Bedürfnis-Schätzen, erlebt Kreativität und neben Spiel, Spaß und Bewegung ganz besonders die Verbindung zwischen dir und deinem Kind. Wenn du aktiv lernen, forschen und erleben willst, wie die Gewaltfreie Kommunikation im Alltag mit Kindern angewendet werden kann, für den ist dieser Kurs genau das Richtige. Du bekommst ein ausführliches Skript, sowie Raum für deine Fragen, Themen und Anliegen in einem begleitenden Eltern – Termin (online).

Familienprechen wird von der DAK im Rahmen des Bonusprogramms unterstützt.

Mitbringen: große Decke

262-2435 5 x Dienstag, 03.11. – 01.12.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Online Elternabend:
Freitag, 27.11.2026, 20.30 – 22.00 Uhr
Gebühr: 120,- €

Offener-Autismus-Familien-Treff

Eva Spahr



Ein 14-tägiger wechselnder, offener Treff für Familien mit autistischen Kindern (mit und ohne feste Diagnose). Hier dürfen die Kinder spielen (gerne das Lieblingsspielzeug mitbringen), die Eltern sich austauschen und bei Bedarf gibt es Tipps und Hilfestellungen zum Thema Autismus. Spaß und Entspannung sind hier im Fokus, jede:r darf nach seinen Möglichkeiten teilhaben.

262-2450 Der Treff findet alle zwei Wochen im Wechsel dienstags und samstags statt.
Gebührenfrei

50% mit dem Nürtinger Familienpass

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

Elternforum AD(H)S

Übergang Kindergarten – Schule

Tatiana Morelle



NEU

Du hast den Verdacht, dein Kind hat AD(H)S? Du hast gerade die Diagnose für dein Kind bekommen? Du suchst Gleichgesinnte, Austausch und Antworten auf deine vielen Fragen? Herzlich Willkommen beim Elternforum AD(H)S.

Wann: immer am ersten Dienstag im Monat von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Wie: online, moderiert von Tatiana Morelle

Was: kurzer Input zu einem Schwerpunktthema und anschließend gemeinsamer Austausch

Melde dich gerne an, zu den Themen, die dich betreffen oder interessieren

- 01.09.26 Übergang Kindergarten – Schule
- 06.10.26 Übergang Grundschule – weiterführende Schule
- 03.11.26 Hausaufgabensituation entschärfen
- 01.12.26 Familienalltag mit AD(H)S
- 12.01.27 Wie spreche ich mit meinem Kind über die Diagnose
- 02.02.27 Therapie und Unterstützung

Übergang Kindergarten – Schule

262-2441 Dienstag, 01.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Übergang Grundschule – weiterführende Schule

262-2442 Dienstag, 06.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Hausaufgabensituation entschärfen

262-2443 Dienstag, 03.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Familienalltag mit AD(H)S

262-2444 Dienstag, 01.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Wie spreche ich mit meinem Kind über die Diagnose

262-2445 Dienstag, 12.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Therapie und Unterstützung

262-2446 Dienstag, 02.02.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei



Spielzeug-Bibliothek
Nürtingen

Spielzeug. Einfach. Leihen.

**Ein Ort zum Ausprobieren, Austoben
und Lieblingsspielzeug finden.
Heute spielen, morgen tauschen, immer neu entdecken.**

KAPellenSTR. 15 IN NÜRtingEN
DIENSTAG 10.00 - 12.00 UHR + 14.00 - 17.00 UHR
SAMSTAG 14.00 - 17.00 UHR

Jetzt auf Instagram folgen
und keine News verpassen.
@Spielzeugbibliothek_Nuertingen



www.spielzeug-bibliothek.de

English Playgroup „Playtime Pals“

14tägig

Dorina Broughton

Looking for a fun way for your little one to hear and practice English? Our friendly playgroup, Playtime Pals, is for English-speaking families with babies and toddlers aged 0–2.

We meet every second week to sing songs, do simple crafts, share stories, and enjoy some snacks together – all in an English-only environment. It's a relaxed space for parents to connect and for little ones to learn through play.

The group mainly serves native English-speaking families, but non-native parents who speak English at home with their children are very welcome too. We just ask that everyone speaks English during the session so the kids can soak up the language naturally.

The playgroup is led by a mum who's spent several years living in English-speaking countries and is married to an Australian.

262-2451 Termin wird über die Homepage noch bekannt gegeben
Gebührenfrei

Babyschwimmen 5 bis 12 Monate

Unser Kleinkindschwimmkurs bietet eine wunderbare Möglichkeit für Eltern und ihren Kindern, 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

Babyschwimmen 5 bis 12 Monate

Stephanie Conzmann

262-2500 7 x Dienstag, 15.09. – 03.11.2026, 09.00 – 09.30 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €

262-2501 7 x Dienstag, 15.09. – 03.11.2026, 09.35 – 10.05 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €

262-2502 7 x Dienstag, 15.09. – 03.11.2026, 10.10 – 10.40 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €

262-2503 7 x Dienstag, 15.09. – 03.11.2026, 10.45 – 11.15 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €

- 262-2504** 7 x Dienstag, 15.09. – 03.11.2026, 11.20 – 11.50 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €
- 262-2510** 7 x Dienstag, 10.11. – 22.12.2026, 09.00 – 09.30 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €
- 262-2511** 7 x Dienstag, 10.11. – 22.12.2026, 09.35 – 10.05 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €
- 262-2512** 7 x Dienstag, 10.11. – 22.12.2026, 10.10 – 10.40 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €
- 262-2513** 7 x Dienstag, 10.11. – 22.12.2026, 10.45 – 11.15 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €
- 262-2514** 7 x Dienstag, 10.11. – 22.12.2026, 11.20 – 11.50 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €
- 262-2520** 7 x Dienstag, 12.01. – 02.03.2027, 09.00 – 09.30 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €
- 262-2521** 7 x Dienstag, 12.01. – 02.03.2027, 09.35 – 10.05 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €
- 262-2522** 7 x Dienstag, 12.01. – 02.03.2027, 10.10 – 10.40 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €

262-2523 7 x Dienstag, 12.01. – 02.03.2027, 10.45 – 11.15 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €

262-2524 7 x Dienstag, 12.01. – 02.03.2027, 11.20 – 11.50 Uhr
Nürtingen, Hallenbad
Gebühr: 53,- €

Babyschwimmen 5 bis 7 Monate

Carina Ohmer

262-2550 6 x Mittwoch, 16.09. – 21.10.2026, 14.00 – 14.30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 46,- €

262-2560 6 x Mittwoch, 04.11. – 09.12.2026, 14.00 – 14.30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 46,- €

262-2570 6 x Mittwoch, 16.12. – 17.02.2027, 14.00 – 14.30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 46,- €

Babyschwimmen 7 bis 9 Monate

Carina Ohmer

262-2551 6 x Mittwoch, 16.09. – 21.10.2026, 14.35 – 15.05 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 46,- €

262-2561 6 x Mittwoch, 04.11. – 09.12.2026, 14.35 – 15.05 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 46,- €

262-2571 6 x Mittwoch, 16.12. – 17.02.2027, 14.35 – 15.05 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 46,- €

Babyschwimmen 4 bis 8 Monate

Carina Ohmer

262-2553 6 x Mittwoch, 16.09. – 21.10.2026, 15.50 – 16.30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 61,50 €

262-2563 6 x Mittwoch, 04.11. – 09.12.2026, 15.50 – 16.30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 61,50 €

262-2573 6 x Mittwoch, 16.12. – 17.02.2027, 15.50 – 16.30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 61,50 €

Babyschwimmen 10 bis 14 Monate

Carina Ohmer

262-2552 6 x Mittwoch, 16.09. – 21.10.2026, 15.10 – 15.50 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 61,50 €

262-2562 6 x Mittwoch, 04.11. – 09.12.2026, 15.10 – 15.50 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 61,50 €

262-2572 6 x Mittwoch, 16.12. – 17.02.2027, 15.10 – 15.50 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingh-Schule
Gebühr: 61,50 €

Foto: Fotolia_33161814_Subscription_XL



Ritter Konrad und der Drache für Kinder von 3 bis 7 Jahre

Stefanie Thiele

Figurentheater auf der Bauchladenbühne für Kindergartenkinder zum Mitmachen

Ritter Konrad ist gefangen, denn vor seiner Burg liegt ein fauchender Drache und lässt sich nicht vertreiben. Deshalb beschäftigt sich Konrad mit dem Holzpferd, liest in seinen Abenteuerbüchern und räumt sein Burgverlies auf. Dabei entdeckt er eine Lampe und erkundet mit Hilfe der Kinder den Geheimgang. Ob es ihnen auch gelingt, den Drachen zu verjagen?

Die Geschichte erzählt von Hindernissen, die nicht immer sofort aus dem Weg geräumt werden können. Manchmal müssen wir lernen, mit ihnen zu leben, und darauf vertrauen, dass es schließlich doch eine Lösung gibt. Und natürlich ist es gut, wenn man dabei nicht allein ist.

262-2600

Samstag, 24.10.2026, 15.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 9,50 € pro Person



Foto: Stefanie Thiele

Waldtheater: „Brummelbutz – Herbstprogramm“ für Bärenfreunde ab 4 Jahren in Begleitung

Miriam Helfferich

Was passiert eigentlich im Wald, wenn es Herbst wird? Die Blätter färben sich und der Wald leuchtet. Und sonst? Bei „Auf nach Süden“ lernen die Kinder, was „Zugwuschigkeit“ bedeutet und warum die kleinen Vögel hier zur Welt kommen, bei „Wer bin ich“ können sie raten, wer sich im Wald wie auf den Winter vorbereitet. Und warum werfen die Bäume ihre Blätter ab? Das alles wissen Brummelbutz und seine Freundin Hanna Herrlich!

Im Januar kommt der Bär mit dem Winterprogramm zu uns nach Nürtingen, gleich mit anmelden: Kursnummer: 262-2602

262-2601

Donnerstag, 05.11.2026, 15.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 9,50 € pro Person



**marotte Theater Karlsruhe spielt:
Petterssons Feuerwerk für den Fuchs**

*Am Fr., 27. Nov., 15 Uhr und 16.30 Uhr
in der Stadthalle in Nürtingen K3N
für Kinder von 5-9 Jahren. Eintritt: € 8,50*



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

Waldtheater: „Brummelbutz – Winterprogramm“

für Bärenfreunde ab 4 Jahren in Begleitung

Miriam Helfferich

Der Bär unterbricht seinen Winterschlaf, zu spannend, dass die Kinder da sind! Jetzt legt er richtig los und zusammen mit Hanna Herrlich und den Kindern singt er Lieder über den winterlichen Bärenwald, Eichhörnchens Suche nach der Nuss, Winterschlaf, Winterruhe und Wachsein. Klar, dass der Bär am Ende müde wird, aber auch klar, dass ihn das nicht davon abhält, die Kinder zu streicheln oder war das andersrum?!

Im Herbst kommt der Bär auch zu uns nach Nürtingen, hier erfahrt ihr, wie er sich auf seinen Winterschlaf vorbereitet, meldet euch gleich mit an: Kursnummer: 262-2601

262-2602 Donnerstag, 28.01.2027, 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 9,50 € pro Person



Foto: Miriam Helfferich

Zaubershow mit Chrismagic für Vor- und Grundschüler:innen in Begleitung

Christian Geiger

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 Grundschulkind (5 bis 10 Jahre), Geschwister können alle mitkommen.

262-2603 Freitag, 15.01.2027, 15.30 – 16.20 Uhr
Gebühr: 9,50 € pro Person

Foto: Christian Geiger



Baby- und Kleinkindkonzert: Ein unvergessliches Klangerlebnis für die Kleinsten!

für Kinder von 0-3 Jahre, Geschwisterkinder sind herzlich willkommen

Lisa Siegel

Taucht ein in die wunderbare Welt der Musik! Von Klassik über Musical bis hin zu Pop – unser Babykonzert lädt eure Kleinen zu einem musikalischen Abenteuer ein. Auf gemütlichen Krabbeldecken können die Babys den sanften Klängen lauschen, entspannen, tanzen und die bunte Vielfalt der Musik genießen. Sie dürfen Kind sein und sich frei zur Musik bewegen.

Einlass ab 10.30 Uhr

Gesang: Lisa Siegel

Piano: Florian Klumpp

Violine und Nyckelharpa: Claudia Elmer

Mitbringen: Krabbeldecke

262-2605

Sonntag, 29.11.2026, 11.00 – 11.45 Uhr

Gebühr: 22,50 € pro Erwachsener

Kinder sind frei

Foto: Lisa Siegel



Kamishibai Erzähltheater

für Kinder von 2 bis 4 Jahre in Begleitung

Stefanie Mielcarek

Was erleben Emma und Paul in der Weihnachtszeit, im Winter und zu Fasching?
Das erfährt 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 kennenlernen. Und warum erzähle ich gebärdenunterstützt? Die Gebärden helfen dir, neue Worte leichter und schneller abzuspeichern und Sprachbarrieren abzubauen.

Eine Geschichte über die Advents- und Weihnachtszeit

262-2606 Freitag, 11.12.2026, 15.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 4,- € pro Person

262-2607 Freitag, 11.12.2026, 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: 4,- € pro Person

Eine Geschichte über den Winter

Stefanie Mielcarek

262-2608
Freitag, 15.01.2027, 15.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 4,- € pro Person

262-2609
Freitag, 15.01.2027, 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: 4,- € pro Person

Eine Geschichte über die fröhliche Faschingszeit

262-2610 Freitag, 05.02.2027, 15.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 4,- € pro Person

262-2611 Freitag, 05.02.2027, 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: 4,- € pro Person

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

für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung

Schlossverwaltung Urach

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

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

Mitbringen: gutes Schuhwerk

262-2615 Samstag, 24.10.2026, 14.30 – 15.30 Uhr
extern
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

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, Galerieebene 4 beim Reisemarkt.

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.

Wir bitten Sie, sich spätestens 15 Minuten vor Beginn der Flughafenführung am Treffpunkt SkyLand in Terminal 3 auf der Galerieebene (Ebene 4, beim Reisemarkt), einzufinden.

262-2616 Termine werden über die Homepage noch bekannt gegeben
Gebühr: 12,- € pro Person

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 H3 Kletteranlage Metzingen 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 Klettergute, Kletterschuhe und Sicherungsgerät 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)

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

262-2620 Samstag, 17.10.2026, 09.30 – 12.30 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,- € pro Eltern-Kind-Paar

262-2621 Samstag, 12.12.2026, 09.30 – 12.30 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,- € pro Eltern-Kind-Paar

262-2622 Samstag, 20.02.2027, 09.30 – 12.30 Uhr
Metzingen, H3 Kletteranlage, Max-Eyth-Straße 49
Gebühr: 46,- € pro Eltern-Kind-Paar

Abenteuer Herbstwald

für Vorschulkinder in Begleitung

Sonja Deininger

NEU

Gemeinsam entdecken wir mit einem speziellen Vorschulprogramm spielerisch den bunten Herbstwald. Es erwarten euch vier spannende Stationen von Waldmathematik bis Kunst im Wald. Nebenbei gibt es wertvolle Impulse für Eltern wie der Wald als Lernort für ihr Vorschulkind genutzt werden kann.

Treffpunkt: Grillplatz Roßdorf, Nürtingen

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

262-2623 Samstag, 17.10.2026, 10.00 – 12.30 Uhr
Gebühr: 24,- €

Herbst im Wald

für Kinder von 4 bis 6 Jahren in Begleitung

Sonja Deininger

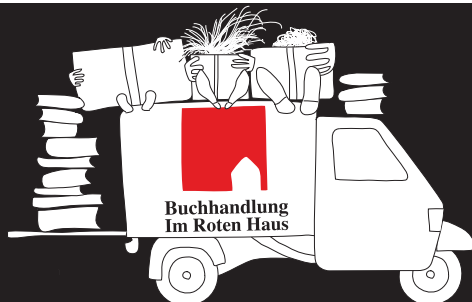
Im Herbst ist es im Wald besonders schön. Wir lernen spielerisch etwas über die Tiere im Wald und entdecken den Herbstwald mit allen Sinnen.

Treffpunkt: Grillplatz Roßdorf, Nürtingen

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

262-2624 Samstag, 24.10.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
extern
Gebühr: 21,- €

**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

Spielplatz Wald – Natur gemeinsam genießen

für Väter mit ihren Kindern zwischen 6 und 12 Jahren

Danny Ditzel



NEU

Der Wald wird zum Spielplatz – wir machen Feuer, schnitzen mit dem Taschenmesser, bauen aus Naturmaterialien und entdecken, was der Wald bereithält. Ob Spuren lesen, Balancieren über Baumstämmen oder kreatives Bauen – hier ist Neugier, Mut und Entdeckergeist gefragt.

Der Kurs lädt dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu erleben, eigene Grenzen auszuprobieren und echte Waldabenteuer zu erfahren. Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer Wald!

Treffpunkt: Grillstelle Tiefenbachtal

Mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe (Stiefel), Vesper und Getränke für den Tag und was zum Grillen

262-2625 Samstag, 24.10.2026, 10.00 – 15.00 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal,
Parkplatz Grillstelle Tiefenbachtal
Gebühr: 21,- € pro Eltern-Kind-Paar

262-2626 Samstag, 20.02.2027, 10.00 – 15.00 Uhr
Nürtingen, Tiefenbachtal,
Parkplatz Grillstelle Tiefenbachtal
Gebühr: 21,- € pro Eltern-Kind-Paar

Leben im Tiefenbach

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Markus Knödler

Wir wollen den Tiefenbach intensiv erleben und erforschen. Was lebt am und im Bach? Wo kommt der Tiefenbach eigentlich her? Wir sammeln selbst Tiere, die im Bach leben und betrachten sie. Spannende und direkte Einblicke in den Lebensraum Bach erwarten euch.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Johannes-Sonn-Hütte im Tiefenbachtal

Mitbringen: Bitte Gummistiefel oder alte Schuhe, mit denen man ins Wasser kann und wetterfeste Kleidung/Wechselkleidung und Handtuch mitbringen. Vesper nach Bedarf.

262-2627 Samstag, 19.09.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: 15,- € pro Eltern-Kind-Paar



Foto: Fotolia_5069546_Subscription_XL

Wildnis hautnah mit Carmen

für Kinder ab 5 Jahren mit Begleitung

Carmen Goller

Gemeinsam begeben wir uns heute in die Welt der Stabheuschrecken, wandelnden Blätter, Fauchschaben, Tausendfüßer und Echsen. 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. Fritze und Co. freuen sich auf euch.

262-2628 Freitag, 23.10.2026, 15.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: 15,- € pro Person

262-2629 Freitag, 23.10.2026, 16.15 – 17.15 Uhr
Gebühr: 15,- € pro Person

Foto: Carmen Goller



Ziegen hautnah erleben

für Kinder ab 2,5 Jahren in Begleitung

Elke Bauer

Du lernst meine vier sehr zutraulichen und zahmen Ziegen kennen, indem wir sie zunächst durch den Zaun beobachten und einen ersten Kontakt aufnehmen. Bestimmt sind sie schon sehr neugierig, wer heute zu Besuch kommt.

Wenn du mutig bist, darfst du sie sehr gerne auch aus der Hand füttern. Vielleicht kannst du noch beim Melken zuschauen oder es auch selbst versuchen, es ist gar nicht so schwer.

Fürs Streicheln, Bürsten und Schmusen bleibt genügend Zeit, bevor wir eventuell noch einen kleinen Spaziergang machen.

Der Ziegenbesuch findet im Freien statt, bei Starkregen, Sturm und Gewitter muss die Veranstaltung leider entfallen oder verschoben werden.

Kinder mit besonderen Bedürfnissen sind nach Absprache bei den Ziegen herzlich willkommen.

Die Kinderzahl ist auf 6 beschränkt, was einen entspannten, intensiven Tierkontakt ermöglicht.

Der genaue Treffpunkt in Aichtal-Neuenhaus wird kurzfristig bekannt gegeben.

Mitbringen: Getränk, Vesper, dem Wetter angepasste Kleidung, lange Hose und feste, wasserdichte Schuhe.

Wer möchte, kann klein geschnittene Karotten, Äpfel, rohe Kartoffeln oder andere harte Gemüsereste und gut getrocknete Brotwürfel mitbringen.

262-2630 Freitag, 18.09.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 9,- € pro Person

262-2631 Samstag, 19.09.2026, 09.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 9,- € pro Person

- 262-2632** Freitag, 09.10.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 9,- € pro Person
- 262-2633** Freitag, 13.11.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 9,- € pro Person
- 262-2634** Freitag, 04.12.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 9,- € pro Person
- 262-2635** Samstag, 05.12.2026, 09.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 9,- € pro Person



Foto: Elke Bauer

Schafe hautnah erleben

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Leonie Waldner Wiesenliebe e.V. Nürtingen

Der Verein Wiesenliebe e. V. lädt ein, Schafe hautnah zu erleben. Die siebenköpfige alpine Steinschafherde freut sich auf euch. Sie lieben Kinder, vor allem wenn sie mit mitgebrachten kleingeschnittenen Karotten oder trockenen Brotkrumen verwöhnt werden. Hier dürft ihr beobachten, fühlen, staunen und lernen. Kinder wie Erwachsene erleben, wie wohltuend die ruhige Ausstrahlung der Tiere wirkt und wie achtsam man im Umgang mit ihnen wird. Ein naturnahes Erlebnis für die ganze Familie – entschleunigend, lehrreich und voller Herzmomente. Unsere sehr zutraulichen Schafe stehen immer draußen, somit treffen wir uns bei jedem Wetter. Diese sehr besondere Begegnung mit einem Fluchttier, das doch hautnah zu spüren ist, dürft ihr euch nicht entgehen lassen. Der Standort wird kurzfristig mitgeteilt. Unserer Schafe sind seit 2022 zertifizierte Therapieschafe.

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

- 262-2637** Mittwoch, 30.09.2026, 16.30 – 17.30 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar
- 262-2638** Mittwoch, 14.10.2026, 16.30 – 17.30 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar
- 262-2639** Mittwoch, 04.11.2026, 16.30 – 17.30 Uhr
Wiesenliebe
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

DIY Naturkosmetik und Wildkräuter Workshop

für Kinder in Begleitung ab 6 Jahren

Sandra Forschner

Warum Produkte kaufen, wenn du sie selbst ganz unkompliziert machen kannst? Du willst wissen, wie du Naturkosmetik selbst herstellen kannst und deiner Haut etwas Gutes tun kannst? Dann bist du im Kurs genau richtig. In unserem Halloween-Special kreierst du dein eigenes festes Duschbad, plastikfrei und hautfreundlich.

Selbstgemachte Naturkosmetik hat einige Vorteile:

- Kontrolle über die Inhaltsstoffe: Du kannst die Inhaltsstoffe verwenden, die deiner Haut guttun
- weniger Kosten und Verpackungsmüll, indem du wiederverwendbare Tiegel/Verpackungsmaterial benutzt
- meist bessere Verträglichkeit
- dass du ein kreatives Hobby hast, dass dich total entspannt

Mitbringen: 10,-€ Materialgebühren werden im Kurs eingesammelt

Halloween – feste Duschbars

262-2640 Samstag, 17.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 25,- € pro Eltern Kind Paar

Hagebutten

In diesem DIY Naturkosmetik Workshop dreht sich alles um die Hagebutte. Du lernst, wie du aus ausgewählten, hautfreundlichen Rohstoffen eine fluffige Körpercreme zauberst, die intensiv pflegt und sich wunderbar leicht anfühlt, wir machen aus Wildkräutern einen Tee und stellen eine whipped Shea her.

262-2641 Samstag, 21.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 25,- € pro Eltern Kind Paar

Weihnachten

In diesem festlichen DIY Naturkosmetik Workshop kreieren wir gemeinsam weihnachtliche Badekugeln, pflegende Duschpralinen und duftendes Badesalz. Perfekt, um dir selbst in der Adventszeit etwas Gutes zu tun oder liebevoll handgemachte Geschenke zu gestalten.

262-2642 Samstag, 12.12.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 25,- € pro Eltern Kind Paar

Wir basteln Katzenspielzeug!

für Kinder ab 6 bis 12 Jahren in Begleitung

Elisa Welzel

NEU

Im Workshop „Wir basteln Katzenspielzeug!“ basteln Kinder zwischen 6 – 12 Jahren zusammen mit einem Elternteil Katzenspielzeug aus Gegenständen, die wir zum größten Teil selbst im Haus haben. Daneben erhalten die Kinder auch weitere Ideen, was sie zu Hause an weiteren Spielzeugen für ihre vierbeinigen Lieblinge basteln können. Außerdem sprechen wir darüber, warum Katzen spielen, welche Spieltypen es bei Katzen gibt und wie wir katzensgerecht mit unseren Tieren spielen können.

Mitbringen: leere Toilettenpapier- und Küchenpapierrollen

262-2643 Samstag, 14.11.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: 25,- €



Knoten-Spaß im Doppelpack: Euer bunter Makramee-Schlüsselanhänger

für Kinder von 9 bis 12 Jahren in Begleitung

Julia Schwarz und Victoria Kögler

NEU

Lust auf ein cooles Accessoire für den Schulranzen, den Fahrradschlüssel oder als Geschenk? Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Knoten ein! In diesem Workshop gestalten Kinder (ab 9 Jahren) zusammen mit einer Begleitperson ihren ganz persönlichen Schlüsselanhänger.

Wir haben viele tolle Farben, Perlen und Garne dabei, sodass ihr euch kreativ richtig austoben könnt. Ob knallbunt, mit Holzperlen oder ganz schlicht – ihr entscheidet, wie euer Unikat aussieht. Wir zeigen euch Schritt für Schritt die Knoten-Technik. Ein tolles Kreativ-Erlebnis für Groß und Klein!

Wir freuen uns drauf mit euch kreativ zu sein!

Die Materialkosten sind im Kurspreis mit inbegriffen.

Mitbringen: scharfe Schere

262-2644 Freitag, 13.11.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 39,- € pro Kind

Offenes Familien Atelier

für Kinder von 4 bis 6 in Begleitung

Daniela Egner

Hereinspaziert ins Atelier, die Welt der Farben und Formen. Hier könnt ihr nach Herzenslust Matschen, Malen, Formen, Tupfen, Bauen, Fühlen, Klecksen. Kleine Anfangsübungen sollen einladen in die frei Welt der Phantasie und des Spiels. 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 kennen lernen und zusammen mit dem Kind eine belebende, kreative Zeit erleben und auf wundervolle Weise in Beziehung treten. Im Laufe des Semesters werden weitere Termine angeboten, tragt euch daher gerne in die Warteliste ein.

Mitbringen: Malerkittel, eigenen Malblock A3 oder A2, mind. 170-250g (Stärke des Papiers)

3,-€ Materialgebühr werden im Kurs eingesammelt



Foto: Daniela Egner

262-2645 Freitag, 06.11.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar

262-2646 Freitag, 04.12.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar

262-2647 Freitag, 15.01.2027, 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar

262-2648 Freitag, 19.02.2027, 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar

Papierdruck mit Gelli Print

Kinder ab 7 Jahren in Begleitung

Eva Daum

Linoldruckfarbe und Gelplatten in Verbindung mit Blüten, Blättern, Stempeln und Schablonen sind die Grundlage für sehr interessante Drucke auf Papier. Es darf experimentiert werden und die Überraschung ist bei jedem Druck garantiert, denn jeder Druck ist einzigartig. Wenn ihr möchtet, bringt gerne Blätter und zarte Blüten mit. Auch Farne und Gräser eignen sich hervorragend.

Mitbringen: Bitte tragt Kleidung, die sich über etwas Farbe nicht beschwert.

Die Materialkosten liegen bei ca. 10,- € und werden im Kurs eingesammelt.

262-2650 Freitag, 16.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar

262-2651 Samstag, 16.01.2027, 14.30 – 16.00 Uhr
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar



Nostalgische Weihnachtskarten

Kinder ab 8 Jahren in Begleitung

Eva Daum

In diesem Kurs haben wir viel Freude beim Gestalten von nostalgischen Weihnachtskarten, die wir mit Drucken alter Fotografien und mit kleinen Papierblümchen und Spitzenbändern verzieren. Ich zeige euch die Technik des Embossings und wer möchte, kann den Karten auch einen Hauch von Gold verleihen.

Wenn jemand persönliche alte Fotos verwenden mag, kann diese gerne für sich mitbringen. Selbst neuen Fotos geben wir einen echten Vintage-Look.

Erwachsene und Kinder können gemeinsam kleine Kunstwerke entstehen lassen.

Die Materialkosten liegen bei 5 € je Klappkarte (Größe: ca. 15x15cm)

Mitzubringen, wer möchte: eigene Fotos in der Größe von ca. 4x7cm
Bitte tragt Kleidung, die sich über etwas Farbe nicht beschwert.

262-2652 Samstag, 14.11.2026, 14.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 14,- € pro Eltern-Kind-Paar



Papa-Kind Silberschmieden

für Kinder von 6 bis 15 Jahren (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 20,- € 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.

262-2655 Samstag, 17.10.2026, 12.30 – 15.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 55,- € pro Papa-Kind-Paar

Mama-Kind Ringschmieden – schmiedet euren eigenen Ring

für Kinder ab 12 Jahren (in Kooperation mit der fba Köngen)

Jasmin Weis

In diesem Kurs haben Mama und Kind oder Jugendliche*r die Möglichkeit, jede_r für sich einen eigenen Ring zu entwerfen und zu schmieden. Der Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt, und ihr könnt eure Ideen kreativ umsetzen.

Zu Beginn entwerft ihr eine Skizze eures Schmuckstücks. Anschließend lernt ihr, wie der Ring mit traditionellen nepalesischen Techniken und Werkzeugen aus einem Silberblech geformt wird.

Mit verschiedenen Hammertechniken, Stempeln, Feilen und Sägen bearbeitet ihr euer Werkstück Schritt für Schritt und gebt eurem Ring eine ganz persönliche Form und Struktur. Wer möchte, kann außerdem zusehen, wie der Ring zusammengelötet wird. Je nach Design kann er auch größenverstellbar bleiben.

Am Ende wird alles sorgfältig poliert und ihr nehmt euer ganz persönliches, selbst geschmiedetes Schmuckstück mit nach Hause. Eure Maniküre könnte beim Bearbeiten vom Schmuckstück leiden.

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

Mitbringen: festes Schuhwerk, bitte Haare zusammenbinden.

Optional: Ohrstöpsel, wer lärmsensibel ist.
10,- bis 25,€ Materialkosten werden je nach Silberverbrauch im Kurs eingesammelt.

262-2656 Samstag, 21.11.2026, 13.00 – 16.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 65,- € pro Person

Weihnachtlichen Plätzchenteller gestalten für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Mariya Weippert

Plätzchen verdienen einen besonderen Platz – gestaltet einen Teller für die süßesten Weihnachtsmomente. In diesem Malkurs gestalten ihr euer eigenes Keramikstück ganz nach euren Vorstellungen. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Mit einer großen Auswahl an Farben, Vorlagen und Inspirationen können sowohl Anfänger_innen als auch Fortgeschrittene einzigartige Stücke gestalten. Nach dem Kurs wird eure bemalte Keramik glasiert und gebrannt. So entsteht ein langlebiges, lebensmittelechtes und ganz persönliches Unikat – perfekt für den eigenen Gebrauch oder als besonderes Geschenk.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk

262-2660 Dienstag, 01.12.2026, 13.00 – 14.30 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 40,- €

262-2661 Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 40,- €

Weihnachtliche Tasse gestalten – Winterzauber in der Tasse mit kleiner Überraschung

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Mariya Weippert

In diesem festlichen Malkurs gestaltet ihr eine eigene weihnachtliche Keramiktasse mit einer kleinen Figur im Inneren. Ob Schneemann, Tannenbaum oder Weihnachtsmann – die liebevolle Figur macht jede Tasse zu einem besonderen Hingucker. Mit verschiedenen Farben, Mustern und weihnachtlichen Motiven bemalt ihr die Tasse ganz nach euren Vorstellungen. Nach dem Bemalen wird die Tasse glasiert und gebrannt. So entsteht ein langlebiges, lebensmittelechtes Unikat – perfekt für heißen Kakao, Tee oder als persönliches Weihnachtsgeschenk.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk

262-2662 Dienstag, 08.12.2026, 13.00 – 14.30 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 40,- €

262-2663 Dienstag, 08.12.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 40,- €

Teller in Tierform – tierisch kreativ

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Mariya Weippert

In diesem kreativen Malkurs gestaltet ihr ein Teller in verschiedenen Tierformen. Mit Farben, Mustern und Motiven könnt ihr ein ganz persönliches Keramikstück gestalten.

Unter Anleitung bemalt ihr die Tierform ganz nach eurem Geschmack – realistisch oder fantasievoll. Nach dem Kurs werden die Teller glasiert und gebrannt, sodass ein langlebiges und glänzendes Unikat entsteht.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk

262-2664 Dienstag, 05.01.2027, 13.00 – 14.30 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 35,- €



Tassenkunst – gestaltet eine Tasse mit vielfältigen Techniken

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Mariya Weippert

In diesem kreativen Malkurs gestaltet ihr eine Tasse eurer Wahl aus verschiedenen Formen. Mit Techniken wie Blubbertechnik, Kratztechnik, Siebdruck oder fröhlichen Pünktchen entstehen individuelle Muster und Motive. Unter Anleitung setzt ihr eigene Ideen um und gestaltet eine ganz persönliche Tasse. Nach dem Bemalen wird sie im Studio glasiert und gebrannt, sodass ein langlebiges und praktisches Unikat entsteht – perfekt für dich selbst oder als Geschenk.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk

262-2665 Dienstag, 05.01.2027, 15.00 – 16.30 Uhr
Nürtingen, Keramikwerkstatt, Neckarsteige 12
Gebühr: 35,- €

Keramik Workshop- Keramik gießen

für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Melanie Imhof

Kleckern erlaubt! Bei der Bunten Keramikbox wird gerührt, gegossen und bunt bemalt. Dabei entstehen u.a. Sterne, Teelichtschalen, Schüsseln und vieles mehr.

Jeder macht sein eigenes kleines Kunstwerk und der Spaß kommt garantiert nicht zu kurz.

Mitbringen: Materialgebühren werden im Kurs eingesammelt.

Richtwerte: ein Rohling mit 100 Gramm kosten ab 1.-€, eine Schüssel (800 Gramm) ab 7,50.-€

262-2670 Freitag, 30.10.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar
Geschwisterkinder: 8,-€

262-2671 Samstag, 31.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar
Geschwisterkinder: 8,-€

262-2672 Samstag, 14.11.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar
Geschwisterkinder: 8,-€

262-2673 Samstag, 14.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar
Geschwisterkinder: 8,-€

262-2674 Freitag, 12.02.2027, 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar
Geschwisterkinder: 7,-€

262-2675 Samstag, 13.02.2027, 09.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 16,- € pro Eltern-Kind-Paar
Geschwisterkinder: 8,-€

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.

262-2685 Dienstag, 01.12.2026, 14.15 – 15.45 Uhr
Gebühr: 9,50 € pro Person

262-2686 Dienstag, 01.12.2026, 16.00 – 17.30 Uhr
Gebühr: 9,50 € pro Person

262-2687 Mittwoch, 02.12.2026, 14.15 – 15.45 Uhr
Gebühr: 9,50 € pro Person

262-2688 Mittwoch, 02.12.2026, 16.00 – 17.30 Uhr
Gebühr: 9,50 € pro Person

Eltern-Kind-Werkstatt: Gefilzte Sitzauflagen, leicht und warm

für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Silke Heer

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 Euren Namen verzieren möchtet, könnt ihr euch ja jetzt schon überlegen.

Für die Teilnahme am Eltern-Kind-Kurs ist pro Kind eine erwachsene Begleitperson erforderlich. Bei der Anmeldung von zwei Geschwistern sind entsprechend zwei erwachsene Begleitpersonen notwendig.

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

Foto: Silke Heer



262-2689 Mittwoch, 18.11.2026, 14.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 12,50 € pro Person

262-2690 Mittwoch, 18.11.2026, 16.00 – 17.45 Uhr
Gebühr: 12,50 € pro Person

262-2691 Donnerstag, 19.11.2026, 14.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 12,50 € pro Person

262-2692 Donnerstag, 19.11.2026, 16.00 – 17.45 Uhr
Gebühr: 12,50 € pro Person

262-2693 Dienstag, 09.02.2027, 14.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 12,50 € pro Person

262-2694 Dienstag, 09.02.2027, 16.00 – 17.45 Uhr
Gebühr: 12,50 € pro Person

262-2695 Mittwoch, 10.02.2027, 14.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 12,50 € pro Person

262-2696 Mittwoch, 10.02.2027, 16.00 – 17.45 Uhr
Gebühr: 12,50 € pro Person

Kochkurs für Väter und Kinder – Gemeinsam genießen!

für Kinder von 6 bis 9 Jahren in Begleitung

Andreas Wolf



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

In diesem besonderen Kochkurs entdecken Väter und Kinder gemeinsam die Freude am Kochen. Im Mittelpunkt stehen dabei eine regionale und nachhaltige Ernährung sowie der bewusste Umgang mit Lebensmitteln im Sinne der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.

Nach einem gemeinsamen Markteinkauf, bei dem frische und möglichst regionale Zutaten ausgewählt werden, wird in der Küche gemeinsam geschnippelt, gerührt und abgeschmeckt.

Zusammen entsteht ein leckeres Hauptgericht und eine feine Nachspeise – ein Tag voller Spaß, Teamgeist und Genuss!

In Kooperation mit dem Welthaus Nürtingen.

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

262-2697 Samstag, 17.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Welthausküche im Welthaus, Kirchstraße 14
Gebühr: 15,- € pro Person inklusive Lebensmittelkosten



Kochkurs für Kinder und Eltern – Gemeinsam genießen!

für Kinder von 6 bis 9 Jahren in Begleitung

Andreas Wolf



Kind & Eltern – Gemeinsam genießen! In diesem liebevoll gestalteten Kochkurs erleben Kinder gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil, wie viel Spaß Kochen machen kann. Gemeinsam geht es zunächst auf den Markt, wo frische Zutaten ausgesucht und entdeckt werden. Anschließend zaubern wir daraus ein leckeres Hauptgericht und eine süße Nachspeise – alles kindgerecht, kreativ und mit viel Freude am Ausprobieren. Ein kulinarisches Abenteuer für kleine und große Genießer!

In Kooperation mit dem Welthaus Nürtingen

262-2698 Samstag, 12.12.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Welthausküche im Welthaus, Kirchstraße 14
Gebühr: 15,- € pro Person inklusive Lebensmittelkosten



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 „Lebenstauglichkeit“ erzogen werden. Dies bedeutet Erziehung zur Selbständigkeit und Ich-Stärke, zu Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen in der heutigen Leistungs- und Wettbewerbsgesellschaft. Gleichzeitig sollen den Kindern jedoch auch soziale Fähigkeiten und Verhaltensweisen wie Einfühlungsvermögen, Rücksichtnahme, Kompromiss- und Kooperationsfähigkeit vermittelt werden. Wie können Eltern ihre Kinder in diesem Sinne begleiten und beidem gleichermaßen gerecht werden?

262-2700 Montag, 09.11.2026, 20.00 – 22.00 Uhr
Gebühr: 5,- €

Wie gehe ich mit den Aggressionen meines Kindes um?

Rita Landenberger

Aggressionen, die wir bei unseren Kindern erleben, machen uns häufig selbst ärgerlich. Sie stören uns, beunruhigen uns oder machen uns einfach hilflos. Andererseits ergeht es den Kindern mit uns Erwachsenen, wenn wir gereizt und aggressiv sind, ähnlich.

Müssen Aggressionen überhaupt sein? Haben sie irgendeine Berechtigung oder gar eine „gesunde“ und das Kind für sein Leben stärkende Wirkung?

- Was will (m)ein Kind damit zum Ausdruck bringen und was will es erreichen?
- Gibt es Grund zur Sorge oder verhält sich mein Kind ganz normal?
- Soll ein Kind seine Wut ausleben und wenn ja, wie und in welchem Rahmen?
- Wo muss ich dem Einhalt gebieten und auf welche Weise?
- Darf ich selbst zu meinem Ärger stehen und dies meinem Kind auch zeigen?

Welche Möglichkeiten habe ich als Mutter/Vater, um mein Kind vor den Aggressionen anderer zu schützen und was kann ich tun, wenn mein Kind zum Opfer von Aggression und Gewalt geworden ist? Diese und weitere Fragen zum Thema sollen behandelt werden. Auch möchte ich Ihnen zum Teil neue und ungewohnte Lösungen zwischen den Extremen Wut „schlucken“ und vor Wut „explodieren“ nahebringen.

262-2701 Donnerstag, 21.01.2027, 20.00 – 22.00 Uhr
Gebühr: 9,50 €

Wertschätzende Kommunikation in der Familie

Melanie Schubert

Dieser Kurs zeigt neue Wege der Kommunikation innerhalb der Familie auf. Wo sind die Stolperfallen und warum? Wie kann es gelingen, dass man als Familie auch im Streit in Verbindung bleibt und trotz Wut und Frust immer noch angemessen miteinander sprechen kann? Wie schafft man es, in der Paarbeziehung auf Augenhöhe zu bleiben, als Eltern klar da zu stehen und die eigenen Bedürfnisse ebenso im Blick zu haben wie die der Kinder. Mit all diesen Themen und noch mehr befassen wir uns in diesem Seminar.

Mitbringen: Schreibutensilien, Vesper und Getränk

262-2703 Samstag, 10.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: 47,- €

262-2704 Samstag, 28.11.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: 47,- €

Bedürfnisorientierte Erziehung – was Kinder brauchen und Eltern auch

Sandra Knauber



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.

262-2705 Dienstag, 10.11.2026, 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 5,- €

Familienpflege

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

Familienpflege hilft

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

... bei uns in
guten Händen



**Katholische
Familienpflege**



IM DEKANAT
ESSLINGEN-NÜRTINGEN

Katholische Familienpflege
im Dekanat Esslingen-Nürtingen

Werastraße 20, 72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22/3 85 15 oder
Telefon 07 11/79 41 87 15
Fax 0 70 22/90 31 02
info@kath-familienpflege-es-nt.de

www.kath-familienpflege-es-nt.de

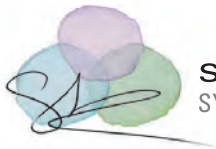
In der Hitze des Zorns

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.

262-2706 Dienstag, 19.01.2027, 19.00 – 21.15 Uhr
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

Spielend in Verbindung sein – mit dir und deinem Kind

Verena Günther und Marita de Jong



Hast du keine Lust mehr auf ständige Machtkämpfe mit deinem Kind? Schwierige Übergänge, Verweigerung, Wutanfälle und Beschimpfungen versetzen dich immer wieder in Stress? Oft entsteht in solchen Situationen Ärger und Unverständnis bei uns Eltern.

Was wäre, wenn es einfacher ginge? Was wäre, wenn nur ein Bindungsspiel die Situation retten könnte?

Wir möchten dich dabei unterstützen, wie du auf spielerische Weise mit deinem Kind in Verbindung kommst. Denn Kooperation ist möglich, wenn wir mit unseren Kindern gut verbunden sind.

Wir zeigen dir den Zauber der neun Arten von Bindungsspielen, die mehr Leichtigkeit und Verbindung in deinen Familienalltag bringen werden. Sie sind individuell gestaltbar und jeder kann sie lernen.

Um dich nach dem Seminar sicher in deiner Umsetzung im Alltag zu unterstützen, wird es eine zweiwöchig begleitende Telegramgruppe geben, in der du deine Fragen stellen kannst und auch in akuten Situationen direkt Supportideen bekommst.

262-2707-O Freitag, 09.10.2026, 20.30 – 22.00 Uhr
online
Gebühr: 5,- €

Neurodiversität – ADS und ADHS

Fachvortrag für Eltern

Tatiana Morelle



In diesem Vortrag dreht sich alles um das Thema Neurodiversität und die Frage, wie wir Kinder mit besonderen Wahrnehmungs- und Denkweisen im Alltag unterstützen können. Gemeinsam beleuchten wir die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von ADS und ADHS, den Weg zur Schulbegleitung, und was ein Nachteilsausgleich bedeutet. Darüber hinaus sprechen wir über Diagnosen, Medikamente, Psychotherapie und alternative Unterstützungsmöglichkeiten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit herausfordernden Situationen und der inneren Haltung, die Eltern im Alltag stärkt. Sie nehmen praxisnahe Impulse mit, die sich leicht in den Familienalltag integrieren lassen.

262-2709 Dienstag, 20.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 5,- €

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.

262-2711 Donnerstag, 19.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 5,- €

Raus aus der Eltern-Wut – Emotionen managen als Eltern

Onlinevortrag

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.

262-2714-O Mittwoch, 16.09.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 5,- €

Geschwister – Beziehung stärken, Konflikte begleiten

Onlinevortrag

Maria Abel



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

262-2715-O Donnerstag, 26.11.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 5,- €

Strafen und Konsequenzen – notwendiges Übel, oder geht es auch anders?

Maria Abel

Hausarrest, aufs Zimmer schicken, Fernsehverbot und anderes sind erzieherische Maßnahmen, die wir Eltern häufig noch selbst erfahren haben. Lernen wir Menschen nur durch Strafen und Konsequenzen richtiges Verhalten, oder geht es vielleicht auch anders? An diesem Abend diskutieren wir, welche Mechanismen bei Strafen wirken und wie es auch anders gehen kann, damit sich Kinder ganzheitlich gesund entwickeln.

262-2716-O Sonntag, 18.01.2027, 19.30 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 9,50 €

**PSYCHOLOGISCHE
BERATUNG & COACHING**
Daniela Marchal – Heilpraktikerin für Psychotherapie

...weil manchmal ein
empathischer Blick von Außen
dein Innen verändern kann.

Daniela Marchal
Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.daniela-marchal.de
0175/128 0 128
daniela-marchal@t-online.de

Selbstregulation kann man lernen

Was unsere Kinder stark und fit fürs Lernen macht

Daniela Marchal

Unter Selbstkontrolle und Selbstregulation versteht man die Fähigkeit, sein Verhalten, seine Aufmerksamkeit und seine Gefühle zielgerichtet und bewusst steuern zu können. Das Erlernen von Selbstregulation ist ein Bereich, der nicht ohne elterliche Unterstützung auskommt. In diesem Vortrag erhalten Sie Hintergrundwissen zum Thema Selbstregulation und praktische Tipps für den Alltag mit ihrem Kind. Warum lohnt es sich konsequent zu sein? Warum bin ich als Vorbild so wichtig?

262-2720 Mittwoch, 20.01.2027, 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr: 5,- € Spenden an die Elternstiftung sind herzlich willkommen

Autismus – herausforderndes Verhalten im Familienalltag

Eva Spahr



Der Kurs richtet sich an Eltern und Angehörige von Kindern im Autismus Spektrum. Gemeinsam wollen wir Handlungsmöglichkeiten bei herausforderndem Verhalten in der Familie besprechen und entwickeln. Strukturhilfen wie Tagespläne, Hilfsmittel, unterstützende Kommunikation werden vorgestellt. Auch gibt es praxisnahe Ideen für zuhause und einen Austausch am Ende des Kurses.

262-2730 Samstag, 24.10.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 5,- €

Autismus – Diagnose und nun?

Eva Spahr



Sie oder Ihr Kind oder ein:e Angehörige:r haben die Diagnose Autismus Spektrum erhalten? Und nun? Wie geht es weiter und was gibt es an Unterstützungsangebote? Schulbegleitung, Therapien, Pflegeanträge oder auch Schwerbehindertenausweis werden in diesem Kurs besprochen und Tipps und Anlaufstelle weitergegeben.

262-2731 Samstag, 21.11.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 5,- €

Das Autismus Spektrum – Elternkurs

Eva Spahr



Ihr Kind hat die Diagnose oder den Verdacht Autismus Spektrum Störung? In diesem Kurs gibt es Informationen, Tipps und Anregungen zu folgenden Themen: Diagnostik, Anlaufstellen im Landkreis, was ist Autismus?, besondere Bedürfnisse des Kindes, Strategien für den Familienalltag, Hilfsmittel für Kindergarten und Schule, Übergänge begleiten uvm. Auch bleibt Raum für praxisbezogene Fragen und einen Austausch.

262-2733 8 x Freitag, 25.09. – 29.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 15,- €

Nonverbal und autistisch – Möglichkeiten der Kommunikation

Lena Kühl

Kinder mit Autismus, die sich nicht verbal äußern können, haben oft einen schweren Stand. Durch den Autismus ist die Wahrnehmung anders – eine Kommunikation ist dadurch erschwert, dass sie sich nicht verbal ausdrücken können.

Welche Möglichkeiten der Kommunikation kann diesen Kindern angeboten werden?

Welche zusätzlichen Herausforderungen gibt es speziell bei autistischen Menschen?

Als Ergotherapeutin mit Autismus spreche ich über meine Arbeit mit nonverbalen autistischen Menschen und deren kommunikative Fähigkeiten.

262-2728-O Donnerstag, 19.11.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 5,- €

Mit Autismus in der Regelschule

Lena Kühl

Viele Kinder mit Autismus können das notwendige Lerntempo in der Regelschule mitgehen. Trotzdem gibt es immer wieder autistische Kinder, die an der Regelschule scheitern.

Was sind die Gründe dafür?

Und welche Möglichkeiten gibt es, damit umzugehen?

Als Ergotherapeutin mit Autismus spreche ich über eigene Erfahrungen und die heutigen Themen autistischer Schüler:innen.

262-2729-O Donnerstag, 15.10.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 5,- €

Bio-Touch® für Eltern – Sanfte Hilfe bei Bauchweh, Erkältung & Ängsten

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.

262-2740 Montag, 09.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 5,- €

Was dein Kind dir sagen will – Starke Gefühle verstehen und warum Verhalten Sinn ergibt

kostenloses Webinar

Luisa Knabe

Dein Kind weint, wird wütend oder macht nicht mit – und du fragst dich, was eigentlich dahintersteckt?

In diesem Webinar zeige ich dir, wie du das Verhalten deines Kindes neu verstehen kannst: nicht als Problem, das gelöst werden muss, sondern als Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen.

Du erfährst, was dein Kind dir mit seinem Verhalten sagen will – und warum es aus seiner Sicht Sinn ergibt, genau so zu reagieren.

Dieses Verständnis verändert deinen Blick: Du kannst ruhiger bleiben, den Raum halten und dein Kind auch in starken Gefühlen sicher begleiten.

Für mehr Verbindung im Alltag - und ein Miteinander, das von Verständnis statt von Druck geprägt ist.

262-2740-O Montag, 19.10.2026, 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 fünf 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 (5 und 7 Jahre) kenne ich die Herausforderungen aus erster Hand. Wir wachsen gemeinsam, machen Fehler, verzeihen uns und versuchen es immer wieder. Melde dich jetzt an und starte deine Reise zu einem entspannten Alltag mit Kindern!

262-2741-O 5 x Montag, 02.11. – 16.11.2026, 20.30 – 21.30 Uhr
online
Gebühr: 145,- € pro Bildschirm

Raus aus dem Stress – rein in die Entlastung – 5 Impulse für einen entspannten Familienalltag

kostenloses Webinar

Luisa Knabe

Fühlst du dich oft erschöpft, überfordert oder getrieben von den endlosen To-dos im Familienalltag? Du bist nicht allein – viele Mamas kennen das Gefühl, dass alles bei ihnen hängen bleibt. In diesem kostenlosen Webinar erfährst du 5 praxisnahe Impulse, die dir helfen:

- den Dauerstress zu durchbrechen und wieder durchzuatmen
- Kopf und Körper zu entlasten
- kleine Routinen in den Alltag zu integrieren, die sofort Wirkung zeigen

Außerdem lernst du unsere weiterführenden Angebote kennen:

- Mama Stress Release - regelmäßige Übungen für mehr Balance und Wohlbefinden
- Mental Load Workshop – Strategien, um Verantwortung fair zu verteilen und dauerhaft Entlastung zu spüren

Melde dich jetzt an und gönn dir die ersten Momente echter Ruhe – dein System wird es dir danken!

262-2742-O Montag, 01.03.2027, 20.30 – 21.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Medien im Kleinkindalter

Filiz Tokat



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

262-2748-O Dienstag, 29.09.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 5,- €

**Familien NOVI Nürtingen
im Haus der Familie**

Beratung und Infos zu allen
Fragen rund um die Familie

Ansprechpartnerin
Tatiana Morelle

Terminvergabe unter
tatiana.morelle@hdf-nuertingen.de
oder
0163-7955550

Termine
vor Ort
telefonisch
oder
online

**Montag
von 15.00 bis 18.00**

**Dienstag
von 10.00 bis 12.00
und
von 15.00 bis 17.00**

*veranstaltet durch die Heilbronner TG, Sozialer Dienst und Integrationsamt
Landesstelle für die Beratung von Behindertenverbänden für

Wohlfühlnachmittag: Yoga, Atem & Ayurveda

Arzu Carcamo und N. N.



Dieser Nachmittag schenkt dir eine wohltuende Auszeit voller Herz. Ein Ort der Stille, an dem du neue Kraft schöpfen kannst, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Yoga: Sanftes Yoga öffnet Körper und Geist und beruhigt die Gedanken. Die ruhigen Atemübungen sowie eine kurze Meditation fördern innere Gelassenheit. Sanfte, wohltuende Musik begleitet den Nachmittag in einer behutsamen, herzlichen Atmosphäre.

Ayurvedisches Kochen: Im zweiten Teil steht gemeinsames, achtsames Kochen nach Ayurveda im Mittelpunkt. Beim Schneiden, Rühren und Kosten erleben wir Duft, Farbe und Wärme. Die Aromen, der Klang der Küche und die Gemeinschaft schaffen Ruhe und Freude – eine liebevoll zusammengestellte Speise, getragen von Wärme und Herz, die wir als Zutat mit auf den Teller geben.

Kinder von Alleinerziehenden Elternteilen können mitgebracht werden, bitte bei der Anmeldung Bescheid geben, wie viele und wie alt. Es wird parallel eine Kinderbetreuung im selben Haus/Raum geben.

262-2760 Samstag, 17.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 15,- € für Alleinerziehende 5,-€

Fotografieren lernen – die eigene Familiengeschichte fotografisch festhalten

Elisa Welzel

NEU

Dieser Workshop richtet sich an alle Eltern, die den Alltag ihrer Kinder fotografisch mit einer Digitalkamera begleiten wollen. Es geht dabei um die kleinen und großen Momente, die die Kindheit unserer Kinder und unsere Familiengeschichte so besonders machen. Im ersten Schritt sprechen wir daher über die nötigen Kameraeinstellungen, um je nach Lichtsituation scharfe und stimmungsvolle Bilder unserer Kinder zu erhalten. Außerdem gebe ich euch viele Impulse zu Motivideen, Bildgestaltung und Storytelling. Wir werden uns immer wieder praktisch ausprobieren, je nach Wetter draußen oder drinnen. Am Ende des Workshops zeige ich euch auch, wie ihr in einfachen Schritten eure Bilder bearbeiten könnt, um sie an eure Familienwand oder ins Familienalbum zu bringen.

Eure Kamera muss die Möglichkeit haben, mittels Drehrad in den manuellen Modus eingestellt zu werden.

Dieser Kurs eignet sich nicht für euch, wenn ihr ausschließlich mit dem Smartphone fotografieren wollt, da die Einstellmöglichkeiten begrenzt sind und wir den Kameralook nutzen möchten. Natürlich lassen sich die gezeigten Grundsätze zu Bildgestaltung, Bildbearbeitung und Licht auch mit dem Smartphone nutzen.

Mitbringen: Digitalkamera (M-Modus muss einstellbar sein), Verpflegung für Mittagspause, falls nichts beim Imbiss bestellt werden möchte

262-2790 Samstag, 03.10.2026, 11.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 135,- €

Nürtinger Zeitung
Nürtinger Tagblatt · Anzeiger für die Stadt Nürtingen und den Landkreis Esslingen · Unabhängiger Tagesausgabe

NTZ

Elektroller im Check

Lebenshilfe für...
Gesundheit...
Schwarz...
Berlin...

<https://e-paper.ntz.de/bites/muertingerzeitung/>

www.ntz.de
Jetzt testen!

Zuverlässig – Tag für Tag

proCum Cert

QVB zertifiziert Stufe B

Das Haus der Familie, Familienbildungsstätte e.V. ist durch die proCum Cert GmbH zertifiziert nach Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen, Stufe B. Zertifikat Nr. 002818
Dieses Siegel zeigt an, dass ein Prozessmanagement in Anlehnung an die DIN EN ISO 9001 wirksam angewendet wird.

Nürtinger Bündnis für Familie



Unter der Federführung des Hauses der Familie und des Amtes 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.



Lektüre für Ihren Urlaub!

Bücherbasar 2026 im Haus der Familie Nürtingen

Freitag 24. Juli 2026 von 15.00 bis 18.00 Uhr
Samstag 25. Juli 2026 von 10.00 bis 13.00 Uhr

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

Bücherabgabe ab Mittwoch, 22.07.2026



Sommerfest im Haus der Familie Nürtingen



am **24. Juli 2026** von **15.00 bis 18.00 Uhr**
mit buntem Programm für Kinder und Erwachsene: Kinderschminken, Kreativ- und Wellnessangebote sowie Vorstellung von Kursleiter:innen

Foto: Adobe firefly



Sie sind auf der Suche nach einer Geschenkidee?

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

HAUS DER FAMILIE
Nürtingen

EINFACH ANMELDEN

Jetzt registrieren!

The screenshot shows the website's main page with a grid of course images. A 'BERATUNG' (Counseling) section is highlighted. Below the grid, there is a 'Teilnehmer Login' section with 'Login' and 'Registrierung' (Registration) options. The registration form includes fields for name, email, and password, along with a 'Registrieren' button.

A large QR code is positioned in the bottom left corner of the advertisement, intended for users to scan and access the registration page.



Qualifizierung zur LEFino - Kursleitung

Qualifiziere dich zur LEFino®-Kursleitung und unterstütze Eltern in der entscheidenden ersten Lebensphase ihres Babys.

Die LEFino®-Qualifizierung vermittelt theoretische Grundlagen und praxisnahe Inhalte und bereitet dich fundiert auf die Leitung eines LEFino®-Kurses vor.

Die Qualifizierung besteht aus zwei Teilen: 3 Praxiswochenenden LEFino und eine Online-Qualifizierung zur Eltern-Kind-Kursleitung (QEKK) mit externem Anbieter.

**Kosten: 735 € Praxisausbildung
und 195 € QEKK (externer Anbieter)**



Termine:

Fr, 16.10.26,
15.00 - 18.00 Uhr
(online)

Das LEFino Konzept-
Einführung und
Kennenlernen

Sa, 17.10.26, 9.30-18.00 Uhr/
So, 18.10.26, 9.30-16.30 Uhr

Psychomotorische
Entwicklung im ersten
Lebensjahr

Sa, 14.11.26, 9.30-16.30 Uhr/
So, 15.11.26, 9.30 - 14.30Uhr

Kommunikation in der
Gruppe

Sa, 16.01.27, 9.30-18 Uhr/
So, 17.01.27, 9.30-16.30 Uhr

LEFino in der Praxis und
Zertifikatsübergabe

**Kosten: 735 € LEFino-Qualifizierung und 195€ für QEKK
Qualifizierung zur Eltern-Kind-Kursleitung | QEKK**

Veranstalter: Ev. Bildungswerk /Fachbereich Familienbildung
Fortbildungsort: **Haus der Familie Göppingen, Mörikestr.17,
73033 Göppingen**

Rückfragen: Jacqueline Nötzel, noetzel@hdf-gp.de



3 | Kinder und Jugendliche

3.0/3.1 Aktiv und kreativ
3.3 Vorträge

S. 85
S. 110

Contemporary Ballett

für Kinder mit sehr guten Vorkenntnissen von 8 bis 12 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: Ballettschuhe, Ballettbekleidung

262-3008 17 x Donnerstag, 17.09. – 04.02.2027, 16.30 – 17.30 Uhr
Großbettingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 95,50 €



Contemporary Ballett

für Kinder mit guten Vorkenntnissen von 12 bis 17 Jahren
(Mittelstufe)

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: Ballettschuhe, Ballettbekleidung

262-3009 17 x Donnerstag, 17.09. – 04.02.2027, 17.30 – 19.00 Uhr
Großbettingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 144,50 €

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

262-3015 6 x Donnerstag, 22.10. – 10.12.2026, 16.15 – 17.15 Uhr
Gebühr: 44,- €

262-3016 4 x Donnerstag, 14.01. – 04.02.2027, 16.15 – 17.15 Uhr
Gebühr: 29,50 €

Keramik bemalen

für Kinder und Teens von 8 bis 15 Jahre

Gianna Kauck

NEU

In diesem Kurs bemalen Kinder ihre eigene Keramik ganz nach ihren Vorstellungen in einer kleinen Gruppe. Nach einer kurzen Einführung in Farben und Techniken können sie direkt loslegen. Ob Muster, Schriftzüge oder kleine Motive, hier ist Raum für Kreativität. Es wird mit verschiedenen Techniken gearbeitet, zum Beispiel mit Siebdruckschablonen oder der beliebten Seifenblasentechnik. Nach dem Kurs werden die Stücke gebrannt. Die fertige Keramik ist spülmaschinenfest, aber nicht mikrowelleneeignet. Die Abholung ist ca. 2-3 Wochen nach dem Termin möglich. Du bekommst eine E-Mail, sobald deine Werke bereitstehen. Getränke und Süßigkeiten/Knabbereien sind inklusive.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, oder Schürze. Materialkosten für die Keramik-Rohlinge (je Rohling nach Auswahl ca. 12 – 30,- € pro Stück) zum Bemalen sind nicht im Kurspreis enthalten und müssen zusätzlich vor Ort ausgewählt werden (Bezahlung in bar oder bei Abholung der Kinder mit Karte).

262-3020 Mittwoch, 14.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Metzingen, Keramik Malstudio, Küferstraße 8
Gebühr: 25,- €

262-3021 Montag, 02.11.2026, 16.00 – 17.30 Uhr
Metzingen, Keramik Malstudio, Küferstraße 8
Gebühr: 25,- €

262-3022 Donnerstag, 03.12.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Metzingen, Keramik Malstudio, Küferstraße 8
Gebühr: 25,- €

262-3023 Mittwoch, 20.01.2027, 16.00 – 17.30 Uhr
Metzingen, Keramik Malstudio, Küferstraße 8
Gebühr: 25,- €



Foto: Istock, Andrii Borodai

Weihnachtswichtel töpfern und bemalen für Kinder und Teens von 8 bis 15 Jahre

Gianna Kauck

NEU

In diesem weihnachtlichen Kurs entstehen in einer kleinen Gruppe zwei bis drei kleine Weihnachtswichtel pro Kind aus Ton. Wir modellieren Schritt für Schritt ohne Drehscheibe und geben jedem Wichtel seinen ganz eigenen Charakter. Die Wichtel werden am selben Termin direkt bemalt, sodass sie fertig gestaltet sind, bevor sie in den Ofen kommen. Nach dem Kurs werden die Stücke von mir gebrannt. Die Abholung ist ca. 2-3 Wochen nach dem Termin möglich. Du bekommst eine E-Mail, sobald deine Werke bereitstehen. Getränke und Süßigkeiten/Knabbereien sind inklusive.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, oder Schürze.
Materialkosten & Brennkosten sind im Preis bereits inklusive.

262-3030 Dienstag, 10.11.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Pliezhausen, Keramikatelier, Bachenbergstraße 49
Gebühr: 49,- €

262-3031 Dienstag, 17.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Pliezhausen, Keramikatelier, Bachenbergstraße 49
Gebühr: 49,- €

Ziegentrekking

Ziegen hautnah erleben für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Elke Bauer

Vor dem Spaziergang lernst du meine vier sehr zutraulichen und zahmen Ziegen behutsam kennen, indem wir sie zunächst durch den Zaun beobachten und durchs Füttern einen ersten Kontakt aufnehmen. Fürs Streicheln, Bürsten und Schmusen bleibt genügend Zeit, bevor wir die Tiere anleinen und mit ihnen durchs Schaichtal wandern. Der Ziegenbesuch findet im Freien statt, bei Starkregen, Sturm und Gewitter muss die Veranstaltung leider entfallen oder verschoben werden.

Kinder mit besonderen Bedürfnissen sind nach Absprache bei den Ziegen herzlich willkommen. Die Kinderzahl ist auf eine Kleingruppe beschränkt, was einen entspannten Tierkontakt und eine individuelle Betreuung ermöglicht.

Der genaue Treffpunkt in Aichtal-Neuenhaus wird kurzfristig bekannt gegeben.

Mitbringen: Getränk, Vesper, dem Wetter angepasste Kleidung, lange Hose und feste, wasserdichte Schuhe.

Wer möchte, kann klein geschnittene Karotten, Äpfel, rohe Kartoffeln oder andere harte Gemüsereste und gut getrocknete Brotwürfel mitbringen.

262-3101 Samstag, 07.11.2026, 09.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 21,- €



Ziegen hautnah erleben

für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Elke Bauer

Du lernst meine vier sehr zutraulichen und zahmen Ziegen kennen, indem wir sie zunächst durch den Zaun beobachten und einen ersten Kontakt aufnehmen. Bestimmt sind sie schon sehr neugierig, wer heute zu Besuch kommt.

Wenn du mutig bist, darfst du sie sehr gerne auch aus der Hand füttern. Vielleicht kannst du noch beim Melken zuschauen oder es auch selbst versuchen, es ist gar nicht so schwer. Fürs Streicheln, Bürsten und Schmusen bleibt genügend Zeit, bevor wir eventuell noch einen kleinen Spaziergang machen. Der Ziegenbesuch findet im Freien statt, bei Starkregen, Sturm und Gewitter muss die Veranstaltung leider entfallen oder verschoben werden. Kinder mit besonderen Bedürfnissen sind nach Absprache bei den Ziegen herzlich willkommen.

Die Kinderzahl ist auf eine Kleingruppe beschränkt, was einen entspannten, intensiven Tierkontakt ermöglicht.

Der genaue Treffpunkt in Aichtal-Neuenhaus wird kurzfristig bekannt gegeben.

Mitbringen: Getränk, Vesper, dem Wetter angepasste Kleidung, lange Hose und feste, wasserdichte Schuhe.

Wer möchte, kann klein geschnittene Karotten, Äpfel, rohe Kartoffeln oder andere harte Gemüsereste und gut getrocknete Brotwürfel mitbringen.

262-3102 Samstag, 10.10.2026, 09.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 18,- €

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 Hobbyschäfererei 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 Großbettlingen 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

262-3111 Freitag, 25.09.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 15,- €

262-3112 Freitag, 16.10.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 15,- €

Babysitterkurs

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahren in den Herbstferien

Fee Wollmershäuser

FERIENPROGRAMM

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

262-3118 Samstag, 07.11.2026, 9.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 08.11.2026, 9.00 – 15.00 Uhr
Gebühr: 60,- €



Foto: istock_fizkes

Kochkurs mit gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

in Kooperation mit dem Welthaus Nürtingen

Andreas Wolf

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.

Mitbringen: Getränk

262-3123 Samstag, 26.09.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Welthausküche im Welthaus, Kirchstraße 14
Gebühr: 26,- €

262-3124 Samstag, 21.11.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Welthausküche im Welthaus, Kirchstraße 14
Gebühr: 26,- €

262-3125 Samstag, 16.01.2027, 09.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen, Welthausküche im Welthaus, Kirchstraße 14
Gebühr: 26,- €

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

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.

Herbstgesteck mit selbst gebastelten Fliegenpilzen

für Kinder ab 5 Jahren

Patricia Flak

NEU

Die Natur im Herbst hat viele schöne Schätze zu bieten und diese wollen wir zu einem dekorativen Herbstgesteck zusammenstellen, um uns auch zuhause daran zu erfreuen. Im Mittelpunkt unseres Herbstarrangements werden wir

Fliegenpilze platzieren, die wir zuvor selbst hergestellt haben. Ob als Blickfang auf dem Esstisch oder als stimmungsvolle Dekoration in eurem Kinderzimmer, eurer Herbstgesteck wird ein tolles Schmuckstück sein.

Mitbringen: Schere, Malerkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf, große Tragetasche mit Boden oder Karton für den Heimtransport des Arrangements. Ca. 7,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3126 Freitag, 17.10.2025, 15.30 – 17.15 Uhr
Gebühr: 16,- €

Laternen basteln für Halloween und die Herbstzeit

für Kinder ab 7 Jahren

Patricia Flak

NEU

Gemeinsam wollen wir eine Laterne basteln, die ihr an Halloween auf euren Süßigkeitenstreifzug mitnehmen könnt. Und darüber hinaus ist sie auch eine schöne Dekoration für euren Wohnzimmertisch oder ihr dekoriert eurer

Kinderzimmer damit – die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig.

Mitbringen: Flüssiger Kleber mit dem auch sparsam dosiert werden kann UND Klebestift, Schere, Bleistift, schwarzer u. roter Filzstift.

Ca. 7,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3127

Freitag, 17.10.2025, 13.00 – 14.45 Uhr

Gebühr: 16,- €



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 Gehirnnetzungen können entstehen und wir schaffen spielerisch neue Lernmöglichkeiten.

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

262-3144 4 x Donnerstag, 05.11. – 26.11.2026, 15.00 – 16.00 Uhr
Großbottlingen, 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 Großbottlingen statt.

Der Elternabend (vor Kursbeginn) am 29.09.26 von 19.30 Uhr bis 20.30 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.

262-3146 4 x Donnerstag, 01.10. – 22.10.2026, 15.00 – 17.15 Uhr
Großbettlingen, Pädagogische Praxis, Wolfsweg 1
Gebühr: 56,- €

262-3147 4 x Donnerstag, 14.01. – 04.02.2027, 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 9 bis 12 Jahren in den Herbstferien

Tatiana Morelle

In diesem 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

262-3149 Montag, 26.10.2026, 09.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 44,- €

Mache deinen Nähführerschein. Perfekt für Nähanfänger ohne Grundkenntnisse.

für Kinder ab 7 Jahren

Angela Hübner

NEU

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt die Grundtechniken des Nähens mit der Nähmaschine kennen. Nach einer kleinen Maschinenkunde, erfährst du Wissenswertes über Nähadeln und Nähfaden und lernst das Einfädeln und Einstellen der Maschine. Wir üben den Umgang mit der Nähmaschine und das Nähen von geraden Nähten, Kurven, parallelen Nähten und kniffligen Stellen. Mit deinem Wissen hast du am Ende eine kleine Tasche genäht und kannst so dein erstes selbstgenähtes Projekt mit nach Hause nehmen könnt.

Mitbringen: Trinken, Schreibzeug für deine Notizen, eine Schere (Stoffschere wer hat), Nähgarn und optional eine Nähmaschine (so lernst du es an der Maschine, die du dann auch zuhause nutzen kannst). 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3150 Samstag, 26.09.2026, 09.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 30,- €

262-3151 Samstag, 23.01.2027, 09.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 30,- €



Foto: istock_Krugloff

Näh dir einen Schlüsselanhänger

Perfekt für Nähanfänger, die schon erste Erfahrungen im Nähen gemacht haben!

für Kinder ab 7 Jahren

Angela Hübner

NEU

Heute nähen wir einen Schlüsselanhänger oder ein Schlüsselband, ganz wie du möchtest. Perfekt für deinen Schlüssel oder auch als Anhänger an einer Tasche oder deinem Rucksack. Mit Baumwollstoff und der Nähmaschine entsteht so dein einzigartiger Schlüsselanhänger.

Mitbringen: Trinken, Schreibzeug für deine Notizen, eine Schere (Stoffschere wer hat), Nähgarn und optional eine Nähmaschine. 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3152 Samstag, 17.10.2026, 09.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 30,- €

Näh dir eine individuelle Wimpelkette

Perfekt für Nähanfänger, die schon erste Erfahrungen im Nähen gemacht haben!

für Kinder ab 7 Jahren in den Herbstferien

Angela Hübner

FERIENPROGRAMM

NEU

Heute nähen wir eine Wimpelkette, optional kannst du diese mit Applikationen Individuell gestalten. Mit 9-15 Wimpeln (je nach Zeit) entsteht heute dein einzigartiges Stück. Ob zur Deko in deinem eigenen Zimmer, als Geschenk oder für die nächste Geburtstagsfeier, hier kannst du dich mit bunten Baumwollstoffen austoben. Mit Baumwollstoff und der Nähmaschine entsteht so deine einzigartige Wimpelkette.

Mitbringen: Trinken, Schreibzeug für deine Notizen, eine Schere (Stoffschere wer hat), Nähgarn und optional eine Nähmaschine. 10,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3153 Dienstag, 27.10.2026, 16.00 – 18.30 Uhr
Gebühr: 30,- €



Näh dir einen Nikolausstiefel

Perfekt für Nähanfänger, die schon erste Erfahrungen im Nähen gemacht haben!

für Kinder ab 7 Jahren

Angela Hübner

NEU

Heute nähen wir einen Nikolausstiefel den du dann passend zum Nikolaustag zum Befüllen vor die Türe legen oder an dem Kamin hängen kannst. Mit Baumwollstoff und der Nähmaschine entsteht so deine einzigartige Nikolausstiefel.

Mitbringen: Trinken, Schreibzeug für deine Notizen, eine Schere (Stoffschere wer hat), Nähgarn und optional eine Nähmaschine. 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3154 Samstag, 14.11.2026, 09.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 30,- €

Foto: Nikolausstiefel nähen-ictock_netrun78



Näh dir ein Utensilo

Perfekt für Nähanfänger, die schon erste Erfahrungen im Nähen gemacht haben!

für Kinder ab 7 Jahren

Angela Hübner

NEU

Heute nähen wir ein Utensilo, optional kannst du es mit einer Applikationen individuell gestalten. Baumwollstoffen und Volumenflies nähen wir heute ein Utensilo/Stoffkorbchen.

Ob zur Aufbewahrung von Spielsachen und Dingen in deinem Zimmer, als Brötchenkorb, zur Aufbewahrung von Bürste und Co. Oder als Geschenk. Das ist ganz dir überlassen. Mit Baumwollstoff und der Nähmaschine entsteht so deine einzigartiges Utensilo.

Mitbringen: Trinken, Schreibzeug für deine Notizen, eine Schere (Stoffschere wer hat), Nähgarn und optional eine Nähmaschine. 10,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3155 Samstag, 05.12.2026, 09.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 30,- €

Näh dir einen Leseknochen

Perfekt für Nähanfänger, die schon erste Erfahrungen im Nähen gemacht haben!

für Kinder ab 7 Jahren

Angela Hübner

NEU

Heute nähen wir einen Leseknochen. Ein Leseknochen ist ein vielseitiges, ergonomisches Kissen in Knochen-Form. Dieses kann als Stütze für Nacken, Rücken, Knie oder als Buch-/Tablet-Halterung dient, um beim Lesen, Relaxen oder Fernsehen eine bequemere und entspanntere Haltung zu ermöglichen. Mit Baumwollstoff und der Nähmaschine entsteht so dein einzigartiger Leseknochen.

Mitbringen: Trinken, Schreibzeug für deine Notizen, eine Schere (Stoffschere wer hat), Nähgarn und optional eine Nähmaschine. 10,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3156 Samstag, 12.12.2026, 09.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 30,- €



Näh dir einen Loop und eine Beanie

Perfekt für Nähanfänger, die schon mehr Erfahrungen im Nähen gemacht haben!

für Kinder ab 7 Jahren

Angela Hübner

NEU

Heute nähen wir aus Jersey und/oder Fleece einen Loop und eine Beanie. Aus Stoff deiner Wahl (bitte selber mitbringen!) nähen wir heute zusammen eine Beanie und einen Loop. Bitte bring wie unten angegeben die Menge Stoff mit. Wichtig ist, dass es dehnbarer Stoff ist! Perfekt eignen sich Jersey Stoff mit einem Mindestanteil von 5% Elasthan.

Mitbringen: Außenstoff/Innenstoff Loop je: 20cm Höhe x 70cm Breite. Außenstoff/Innenstoff Beanie je: 30cm Höhe x 70cm Breite. Trinken, Schreibzeug für deine Notizen, eine Schere (Stoffschere wer hat), Nähgarn und optional eine Nähmaschine

262-3157 Samstag, 06.02.2027, 09.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 30,- €

Weihnachtliches Handlettering für Kids

für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

Tina Holder

NEU

An Weihnachten soll es glitzern und funkeln! In diesem Kurs zeige ich dir leicht zu lernende Schriften mit tollen Stiften. Nach etwas Übung gestalten wir Karten, Geschenkanhänger und Deko-Elemente mit schön geschriebener Schrift. Ich gebe dir viele Tipps, wie du auch zuhause deine kreativen Ideen umsetzen kannst. Du bekommst im Kurs auch einen tollen Glitzerstift für zuhause!

262-3160 Samstag, 07.11.2026, 14.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 25,- €

Brushlettering

für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

Tina Holder

NEU

Brushlettering – schreiben mit einem Pinselstift. Du hast Freude an schwungvollen Buchstaben und möchtest wissen wie es richtig geht? Dann bist du hier genau richtig! Ich zeige Dir den richtigen Umgang mit einem Brushpen. Wir machen die ersten Übungen und schreiben dann die ersten Buchstaben und Wörter. Du bekommst im Kurs einen Brushpen, damit du zuhause gleich weiterüben kannst!

262-3161 Samstag, 30.01.2027, 14.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 25,- €



Foto: istock_Arina-Ulyasheva

Kunterbunte Herbst-Filzwerkstatt

für Kinder ab 7 Jahren

Margarida Vidal Beneito

NEU

In dieser kreativen Herbstwerkstatt entdecken Kinder die bunte Welt des Filzens. Mit weicher Wolle, warmem Wasser und Seife gestalten sie ihre eigenen herbstlichen Bilder von Blättern über kleine Tiere bis hin zu fantasievollen Dekorationen.

Der Workshop fördert Kreativität, Feinmotorik und Geduld in einer spielerischen und fröhlichen Atmosphäre.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk und Vesper.
5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3162 Samstag, 10.10.2026, 14.30 – 18.00 Uhr
Gebühr: 30,- €



Foto: istock_Vladimir Myshkin

Advents-Windlichter nassfilzen

für Kinder ab 7 Jahren

Margarida Vidal Beneito

NEU

In diesem stimmungsvollen Adventsworkshop entdecken Kinder die magische Technik des Nassfilzens und gestalten ihr eigenes weihnachtliches Windlicht. Mit zarter, bunter Wolle, warmem Wasser und Seife erleben sie, wie sich Naturfasern in ein festes, leuchtendes Kunstwerk verwandeln. Ob Sterne, Tannenbäume oder Schneeflocken eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gestaltet euer eigenes Weihnachtslicht für eine strahlende Adventszeit!

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk und Vesper.
5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3163 Samstag, 05.12.2026, 09.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 30,- €

Plastisches Gestalten mit Speckstein – Was will uns der Stein mitteilen?

für Kinder ab 7 Jahren

Margarida Vidal Beneito

Plastisches Gestalten mit Speckstein macht Kindern immer großen Spaß! Natursteine wie Speckstein sind wegen ihrer Farbvielfalt und Beschaffenheit bei Kindern besonders beliebt. Durch ihre weiche Struktur lassen sie sich leicht bearbeiten sie können geraspelt, geschliffen oder sogar gesägt werden.

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk und Vesper.
5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3164 Samstag, 28.11.2026, 09.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 30,- €



Stein-Anhänger- und Amuletten-Werkstatt?

für Kinder ab 7 Jahren

Margarida Vidal Beneito

NEU

In diesem Workshop gestalten Kinder ihre eigenen einzigartigen Anhänger oder kleinen Amulette. Ob als persönliches Schmuckstück, Glücksbringer oder Geschenk für Freunde und Familie: jedes Stück wird individuell und besonders.

Natursteine wie Speckstein lassen sich leicht bearbeiten – geraspelt, geschliffen oder gesägt und bieten viel Raum für Fantasie und kreative Ideen. Der Kurs fördert Kreativität, Feinmotorik und Geduld und macht großen Spaß, während die Kinder etwas Einzigartiges erschaffen

Mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk und Vesper.
5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3165 Samstag, 16.01.2027, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 30,- €

Farbenzauber – Gestalte Dein Zauberbild mit der Farbschleuder

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Anja Kaufmann

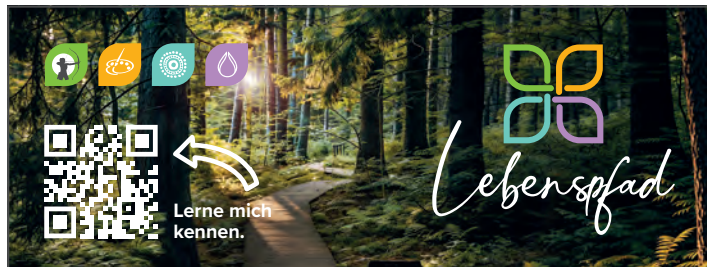
NEU

An diesem Nachmittag tauchen wir erst mit einer Fantasiereise in die Welt der Farben. Dann gestaltest du mit der Farbschleuder dein magisches Zauberbild. Experimentierfreudig geben wir Farbe in die Farbschleuder und beobachten gespannt, was passiert. Farben fließen, Kreise, Zacken und andere Überraschung entstehen. Das Ergebnis ist immer bezaubernd und einmalig.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf oder Malkittel.
3,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3167 Mittwoch, 25.11.2026, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 15,- €

262-3168 Mittwoch, 20.01.2027, 15.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 15,- €



Dein Weg zu Klarheit, Veränderung und neuen Perspektiven.

Individuelle Begleitung von Erwachsenen und Kindern mit körperorientierten, kreativen und ganzheitlichen Ansätzen.

- // Intuitives und therapeutisches Bogenschießen
- // Therapeutisches Malen
- // Energetische Dot Painting Kunst
- // Natürliche Aromaberatung

**Empathisch – kreativ – ganzheitlich.
Für Groß und Klein in herausfordernden
Lebensphasen.**

Lebenspfad: Anja Kaufmann, Königsberger Straße 16, 72622 Nürtingen,
anja@lebenspfad-nt.de, www.lebenspfad-nt.de

Unverbindliches
Kennenlernen und
Schnupperstunde



Häkeln ohne Vorkenntnisse

für Kinder ab 9 Jahren

Mechthild Feuerstack

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.

262-3169 Freitag, 09.10.2026, 15.30 - 17.30 Uhr
Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 30,- €

Gesichtspflege Ringelblume: Gesichtswasser und Schüttellotion für Teenager

DIY-Naturkosmetikworkshop ab 11 Jahren

Sandra Forschner

NEU

DIY Naturkosmetik Workshop: Warum Produkte kaufen, wenn du sie selbst ganz unkompliziert machen kannst? Du willst wissen, wie du Naturkosmetik selbst herstellen kannst und deiner Haut etwas Gutes tun kannst?

Dann bist du im Kurs genau richtig.

Selbstgemachte Naturkosmetik hat einige Vorteile:

- Kontrolle über die Inhaltsstoffe. Dass du z.B. Inhaltsstoffe verwendest, die deiner Haut guttun
- weniger Kosten und Verpackungsmüll, indem du wiederverwendbare Tiegel/Verpackungsmaterial benutzt
- meist bessere Verträglichkeit
- dass du ein kreatives Hobby hast, dass dich total entspannt

Mitbringen: 10,- € Materialgebühren werden im Kurs eingesammelt.

262-3170 Samstag, 26.09.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 20,- €

Foto: istock_Svittlana



Feste Duschbars „Halloween“

DIY-Naturkosmetikworkshop für Kinder & Teenies ab 11 Jahren

Sandra Forschner

NEU

Mitbringen: 10,- € Materialgebühren werden im Kurs eingesammelt.

262-3171 Samstag, 17.10.2026, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 20,- €



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

Fluffige Körperpflege: „Whipped Shea-Bodybutter“ mit selbstgemachtem Hagebuttenöl

DIY-Naturkosmetikworkshop für Kinder & Teenies ab 11 Jahren

Sandra Forschner

NEU

Mitbringen: wenn möglich ein Handrührgerät. 10,- € Materialgebühren werden im Kurs eingesammelt.

262-3172
Samstag, 21.11.2026, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 20,- €

Badebomben „Herbs & Flowers“ und Badesalz

DIY-Naturkosmetikworkshop für Kinder & Teenies ab 11 Jahren

Sandra Forschner

NEU

Mitbringen: kleine Schüssel zum Rühren. 10,- € Materialgebühren werden im Kurs eingesammelt.

262-3173 Samstag, 12.12.2026, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 20,- €



Schmiede dir deinen eigenen Schmuckanhänger

für Kinder von 6-10 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.

262-3175 Samstag, 12.12.2026, 13.00 – 15.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 57,- €

262-3176 Samstag, 17.10.2026, 16.00 – 18.30 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 57,- €

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 zusammengesetzt 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. 10,- bis 25,- € Materialkosten je nach Silberverbrauch werden im Kurs eingesammelt. Ohrstöpsel, wer lärmsensibel ist.

262-3177 Freitag, 19.02.2027, 16.00 – 19.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 65,- €

Foto: Jasmin Weis



(Weihnachtliche) Aufhänger aus geprägter Goldfolie basteln

für Kinder von 9 Jahren bis 12 Jahren

Mechthild Feuerstack

NEU

Aus dünner Goldfolie lassen sich wunderschöne Unikate herstellen. Wir prägen Muster in die Goldfolie - so entstehen schöne Aufhänger, weihnachtlich oder nicht, zum Verschenken oder für euch selbst. Ganz wie ihr wollt!

Mitbringen: Getränk, kleiner Snack, eine alte Zeitschrift als Unterlage. 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3179 Freitag, 20.11.2026, 16.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €

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

262-3180 Samstag, 10.10.2026, 09.00 – 11.00 Uhr
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

262-3185 Dienstag, 29.09.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 35,- €



Fantasiereise und Ausdrucksmalen

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Anja Kaufmann

Durch eine Fantasiereise in gemütlicher Atmosphäre darfst du entspannen und zur Ruhe kommen. Anschließend bringst du deine inneren Bilder auf Papier. Hierfür stehen viele verschiedene Möglichkeiten und Papiergrößen zur Verfügung. Ob mit Stiften, Pinsel, Spachteln oder den Händen...alles ist erlaubt und es gibt kein Richtig oder Falsch. Das eigenständige kreative Tun fördert den Ausdruck von Gefühlen, verleiht Selbstbewusstsein und macht auch noch Freude.

Mitbringen: Decke & Kuschelkissen, Kleidung, die schmutzig werden darf oder Malkittel.

262-3192 Mittwoch, 11.11.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 12,50 €



Foto: Fotolia_1790661_Subscription_XL

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.

262-3194 Samstag, 28.11.2026, 14.00 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 22,50 €

Der Igel – stachliger Freund in unserem Garten

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Anja Kaufmann

Jeder kennt die kleinen Stacheltiere, die nachts in unseren Gärten unterwegs sind. Leider sind Igel mittlerweile bedroht und brauchen unsere Hilfe. 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 Igeltor, so dass der Igel sicher und ungehindert von deinem Garten in andere laufen kann.

Mitbringen: wettergerechte Kleidung, Getränk, Laubsäge, Schraubzwinge. 3,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3196 Mittwoch, 30.09.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 25,- €

Do it yourself – Dankbarkeitstagebuch

für Kinder ab 9 Jahren

Marie-Luise Lebsanft

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, Bemaletem und Geschriebenem 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). Dicke Socken. 12,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3197 Mittwoch, 21.10.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Dettingen unter Teck, Marie-Luise Lebsanft,
Wohlfühlraum, Mittlere Straße 16
Gebühr: 20,- €

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

Kreativ-Workshop für Kinder ab 9 Jahren

Marie-Luise Lebsanft

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: Dicke Socken. 8,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-3198 Freitag, 09.10.2026, 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 uralten Zehntscheuer
Mittlere Str.16
73265 Dettingen unter Teck

Workshops für FRAUEN, Mamis & Mädels
Für Deine Innere Balance = sooooo wichtig!
FINDE, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT

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

262-3199 Samstag, 07.11.2026, 10.00 – 15.00 Uhr
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. Der Kurs wird über die Familienförderstrategie des Sozialministeriums Baden-Württemberg angeboten.

262-3300 Donnerstag, 19.11.2026, 20.00 – 22.00 Uhr
Gebühr: 5,- €

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 Drogendelikte sind sie weitaus häufiger verwickelt als Mädchen und Selbstmord ist bei Jungen und Männern zwischen 15 und 65 Jahren die dritthäufigste Todesursache. Was ist hier los? Was geht in unseren Söhnen eigentlich vor? Welche Entwicklungsstadien durchlaufen Jungen und wie können wir sie als Eltern dabei unterstützen? Sie erfahren, welche Rolle Väter dabei spielen und was Mütter wissen und beachten sollten. Dieser Informationsabend, der auch Gelegenheit gibt, Fragen zu stellen und sich auszutauschen, soll Ihnen als Eltern mehr Sicherheit geben und dazu beitragen, dass aus Ihren Jungs herzliche und weltoffene Erwachsene werden, die ihr Leben meistern. Der Kurs wird über die Familienförderstrategie des Sozialministeriums Baden-Württemberg angeboten.

262-3301 Donnerstag, 01.10.2026, 20.00 – 22.00 Uhr
Gebühr: 5,- €

Meine Söhne – mein Abenteuer. Muttersein mit Herz, Haltung und Gelassenheit

Ein Workshop für Mütter von Teenager-Jungs

Ute Rieck und Kerstin Krämer



NEU

Teenager-Jungs – laut, cool, lässig... wir lieben sie und sind stolz auf jeden einzelnen – und manchmal sind sie einfach auch anstrengend. Kennst du das? Dann bist du hier goldrichtig! In diesem Workshop schaffen wir einen geschützten Raum nur für uns Jungs-Mamas, um durchzuatmen, uns auszutauschen und aufzutanken. Gemeinsam schauen wir darauf, welche besonderen Qualitäten wir brauchen, um den „männerdominierten“ Alltag souverän zu meistern. Was stärkt dich, wenn du dich manchmal „allein auf weiter Flur“ fühlst? Und wie kannst du „du“ bleiben, auch wenn es um dich herum testosteronlastig zugeht? Du bekommst Impulse, fachlichen Input und jede Menge Ideen, die dir deinen Alltag leichter machen. Wir schauen auf deine vielen Rollen: Mama, Partnerin, Ehefrau – und Frau. Wo wirst du wirklich gebraucht? Wofür bist du zuständig – und wofür nicht (mehr)? Wie gelingt dir ein guter Ausgleich zwischen der lauten Jungs-Welt und deiner eigenen Weiblichkeit? Und wo darf dein Frau-Sein im Familienleben (und ja, auch im Badezimmer!) ihren Platz behalten? Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach Kraftquellen, nach Momenten, in denen du dir selbst Gutes tun kannst. Denn gerade als Jungs-Mama ist es wichtig, gut für dich zu sorgen. Natürlich darf auch der Humor nicht fehlen. Lachen ist oft der beste Weg, den alltäglichen Wahnsinn entspannter zu nehmen und gleichzeitig ein liebevolles, gelassenes Vorbild zu bleiben. Und zum Schluss stellen wir die Frage: Was können wir von unseren Söhnen lernen? Wo sind sie uns voraus? Zum Beispiel uns was zu gönnen. Dieser Workshop eröffnet dir Möglichkeitsräume – für jetzt und für die Zukunft. Gönn dir diese Auszeit voller Inspiration und stärke damit dich und deine Familie. Es lohnt sich! Der Kurs wird über die Familienförderstrategie des Sozialministeriums Baden-Württemberg angeboten.

Mitbringen: Getränk, Pausensnack

262-3302

Samstag, 17.10.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 30,- €



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**

Soziale Netzwerke

Online-Vortrag

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. Der Kurs wird über die Familienförderstrategie des Sozialministeriums Baden-Württemberg angeboten.

262-3306-O Donnerstag, 15.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 5,- €



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



BÜRGER TREFF
aktiv. direkt. engagiert.



Du schaust doch selber ständig nur aufs Handy

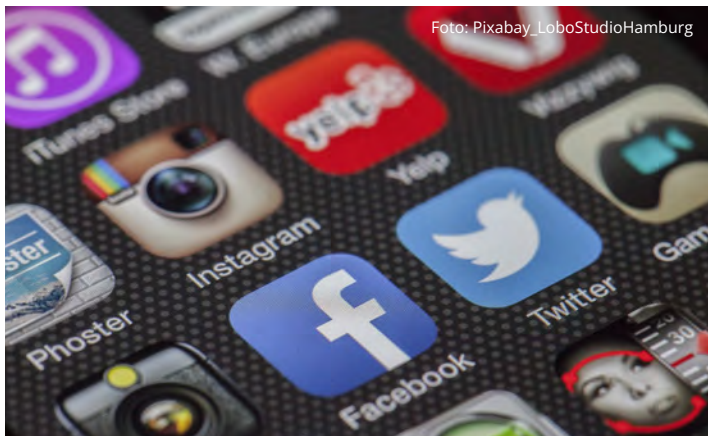
Online-Vortrag

Filiz Tokat



Du schaust doch selbst ständig aufs Handy: Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, die ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Online- und Offline-Aktivitäten für ihre Familie finden wollen. Die Themen umfassen die Reflexion über da eigene Nutzungsverhalten, die Entwicklung von Strategien für einen bewussten Umgang und die Vorbildfunktion für die Kinder. Der Kurs wird über die Familienförderstrategie des Sozialministeriums Baden-Württemberg angeboten.

262-3307-O Donnerstag, 26.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
online
Gebühr: 5,- €



Rund ums Taschengeld – ein Fahrplan für Eltern

Kostenloser Online-Vortrag

Birgit Happel

Viele Eltern sind sich unsicher, wann und wie sie mit ihren Kindern über Geld und Finanzen reden sollen. Dabei spielt das Elternhaus eine wichtige Rolle was das Grundlagenwissen und den späteren Umgang mit Geld angeht.

Themen des Vortrags sind:

- Prägung im Elternhaus: Eltern als Vorbild beim Thema Geld
- Wie Kinder am Markt umworben werden
- Spielregeln fürs Taschengeld und Budgetgeld: warum, wann, wie viel, wofür?
- Konto, Karte, sparen: Was passt zu welchem Alter?
- Finanzielle Selbstständigkeit: Wie weckt man Interesse und fördert Wissen?
- Tipps und Anlässe für Geldgespräche

Kostenloser Online-Vortrag in Kooperation mit der „Finanzbildung für alle, ein Angebot des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands“.

262-3380-O Montag, 16.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei



6 | Gesund und aktiv

6.0 Fit und entspannt

S. 115

6.1 Tanz

S. 130

6.2 Vorträge

S. 131

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

262-6001 15 x Donnerstag, 01.10. – 04.02.2027, 08.00 – 09.00 Uhr
Gebühr: 100,50 €

262-6002 15 x Donnerstag, 01.10. – 04.02.2027, 09.15 – 10.15 Uhr
Gebühr: 100,50 €



Ihre Ansprechpartnerin für
Muskeltrigger- und Faszientherapie

Ulrich-von-Ensing-Str. 24 | 72622 Nürtingen | Tel. 07022 602326
www.heilpraktikerin-haupt.de

Sturzprävention und Sturzprophylaxe

zur Vorbeugung von Osteoporose

Simone Böpple

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Matte, Handtuch

262-6010 10 x Dienstag, 29.09. – 08.12.2026, 09.00 – 10.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

262-6010-F 10 x Dienstag, 12.01. – 23.03.2027, 09.00 – 10.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

262-6011 10 x Dienstag, 29.09. – 08.12.2026, 10.00 – 11.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

262-6011-F 10 x Dienstag, 12.01. – 23.03.2027, 10.00 – 11.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

262-6012 10 x Dienstag, 29.09. – 08.12.2026, 11.00 – 12.00 Uhr
Nürtingen-Hardt, Gemeindehalle,
Hans-von-Hutten-Platz 6
Gebühr: 64,- €

262-6012-F 10 x Dienstag, 12.01. – 23.03.2027, 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

262-6017 14 x Mittwoch, 30.09. – 03.02.2027, 08.30 – 09.15 Uhr
Gebühr: 70,- €

262-6018 15 x Mittwoch, 30.09. – 03.02.2027, 09.30 – 10.15 Uhr
Gebühr: 75,- €

262-6019 15 x Mittwoch, 30.09. – 03.02.2027, 10.30 – 11.15 Uhr
Gebühr: 75,- €

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

262-6020 15 x Mittwoch, 30.09. – 03.02.2027, 18.15 – 19.15 Uhr
Gebühr: 88,50 €

Flowing Athletix Workshop

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

262-6021 4 x Dienstag, 06.10. – 03.11.2026, 17.15 – 18.30 Uhr
Gebühr: 33,50 €

262-6021-F 4 x Dienstag, 12.01. – 02.02.2027, 17.15 – 18.30 Uhr
Gebühr: 34,50 €

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

262-6022 17 x Donnerstag, 17.09. – 04.02.2027, 19.15 – 20.15 Uhr
Nürtingen, Neckarrealschule, Mühlstraße 33
Gebühr: 91,- €



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, Neckartaifingen) 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.

262-6028 4 x Donnerstag, 01.10. – 29.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr: 48,- €

Rückenfit

Elfriede Sanders

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

Mitbringen: Gymnastikmatte

262-6029 15 x Dienstag, 15.09. – 19.01.2027, 17.10 – 18.25 Uhr
Nürtingen, Albert-Schäffle-Schule,
Albert-Schäffle-Straße 9
Gebühr: 97,- €

262-6030 15 x Dienstag, 15.09. – 19.01.2027, 19.00 – 20.15 Uhr
Nürtingen, Philipp-Matthäus-Hahn-Schule,
Kanalstraße 29
Gebühr: 97,- €



Gelenke, Muskeln & Faszien in Schwung – Training für Rücken, Nacken & Co.

Basierend auf bewährten Konzepten der Schmerzprävention

J.M. Jaissle

Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in Rücken, Schulter-Nacken, Hüfte oder Knien kennen viele. Häufig sind verklebte Faszien und verkürzte Muskeln die Ursache. Die gute Nachricht: Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung lässt sich oft viel erreichen. Bewegungstrainer und Schmerztherapeut J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) vermittelt im Theorieteil, wie Schmerzen durch muskuläre Fehlspannungen entstehen können, und zeigt im Praxisteil effektive Dehn- und Mobilisationsübungen, die Beweglichkeit fördern, Verspannungen reduzieren und den Körper im Alltag entlasten. Die Übungen basieren auf modernen Bewegungskonzepten und sind inspiriert von Methoden, wie sie unter anderem durch Liebscher & Bracht öffentlich bekannt gemacht wurden. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren und wirken muskulär-faszialen Überspannungen entgegen. Ziel: Alltagstaugliche Bewegungsroutinen kennenlernen, um gezielt vorzubeugen und langfristig beweglich zu bleiben. Voraussetzung: Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich aktiv bewegen können und wollen – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.

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

262-6031 4 x Donnerstag, 26.11. – 17.12.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
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

262-6032 4 x Donnerstag, 01.10. – 29.10.2026, 16.45 – 18.15 Uhr
Gebühr: 48,- €

Wand-Pilates – spielend einfach, super effektiv

J.M. Jaissle

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.

262-6033 4 x Donnerstag, 26.11. – 17.12.2026, 16.45 – 18.15 Uhr
Gebühr: 48,- €

Hatha-Yoga

Ute Sylvia Hanisch

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

Mitbringen: Rutschsichere Socken, Sitzkissen, Matte

262-6034 12 x Donnerstag, 24.09. – 10.12.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
Gebühr: 132,- €

262-6034-F 8 x Donnerstag, 14.01. – 04.03.2027, 17.30 – 19.00 Uhr
Gebühr: 88,- €

Hatha Yoga mit dynamischen Elementen des Herzöffnenden Anusara Yoga

Dascha Kallfaß

Unser Körper ist unglaublich! Er kann sich selbst heilen und neue Dinge erlernen, sich in verschiedene Richtungen bewegen. Bewegung ist Veränderung. Wenn wir ständigen Wandel als Kraft verstehen, ist Hatha Yoga das perfekte Werkzeug, um unseren Körper gesund und stark zu erhalten. Sind wir präsent während einer Übung, kann Yoga viel mehr als nur Bewegung bewirken. Positives Potenzial kann geweckt werden, wir folgen mit Freude neuen Herausforderungen. Es ist faszinierend, wie wir durch unseren Körper eintreten und umgehend bestimmte Zustände verändern können. Eine feine Ausrichtung in der Haltung hilft uns zur inneren Balance und Stabilität. Unter genauer Ansage wird diese von innen nach außen aufgebaut und führt zur idealen Körperhaltung. So kommen wir spielerisch unserem Kern einen Stück näher. Herzöffnende, fließende Bewegungsabläufe im Einklang mit der Atmung verschaffen uns einen sensiblen Zugang zu unserem Wohlbefinden. Neu gewonnene, positive Lebensenergie (Prana) wird frei, und die Wirkung unserer Praxis wächst. Als Ergänzung zum dynamischen Yan, lädt eine entspannende Yin Yoga Sequenz oder Meditation zum stillen Loslassen und Innehalten ein.

Mitbringen: Sportbekleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Getränk

262-6035 8 x Dienstag, 15.09. – 10.11.2026, 18.45 – 20.00 Uhr
Gebühr: 96,- €

262-6035-F 9 x Dienstag, 17.11. – 02.02.2027, 18.45 – 20.00 Uhr
Gebühr: 108,- €

Kundalini Yoga – Yoga des Bewusstseins – erfrischt in den Morgen

Petra Schöll

Der frühe Morgen trägt eine besondere Qualität in sich: Stille, Frische und die Möglichkeit den Tag bewusst zu gestalten. In diesem Early Bird Kurs nutzt du die kraftvolle Wirkung des Kundalini Yoga um Körper, Geist und Seele sanft zu aktivieren und mit Klarheit in den Tag zu starten. Die Yogapraxis verbindet dynamische Kriyas, bewussten Atem und meditative Elemente, die dein Energiesystem und dein Nervensystem stabilisieren. Spüre eine klare, wache Energie, die dich durch den Tag trägt.

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

262-6036 14 x Freitag, 18.09. – 29.01.2027, 07.00 – 08.30 Uhr
Gebühr: 154,- €

Early Bird – erfrischt in den Morgen mit Kundalini Yoga

Petra Schöll

NEU

Dieser Early Bird Kurs ist ideal für alle, die den Morgen bewusst nutzen möchten, es braucht keine Vorkenntnisse, nur die Motivation dich früh zu bewegen und dir selbst Gutes zu tun. Kundalini Yoga am Morgen unterstützt dich dabei, deinen Tag mit einem Gefühl von Leichtigkeit, Stabilität und innerer Ausrichtung zu beginnen. Die Übungen stärken deine Mitte, fördern Konzentration und schenken Dir eine klare, wache Energie, die dich durch den Tag trägt.

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

262-6037 5 x Dienstag, 15.09. – 13.10.2026, 07.00 – 08.00 Uhr
Gebühr: 37,- €

262-6037-F 6 x Dienstag, 10.11. – 15.12.2026, 07.00 – 08.00 Uhr
Gebühr: 44,- €

Kundalini Yoga – Yoga des Bewusstseins – entspannt in den Abend

Petra Schöll

Dieser Abendkurs lädt dich ein, den Tag bewusst hinter dir zu lassen und gleichzeitig in eine Praxis einzutauchen, die Ruhe schenkt und gleichzeitig neue Energie weckt. Kundalini Yoga verbindet fließende Bewegungen gezielte Atemtechniken und meditativen Elementen zu einem Stil für Körper, Geist und Seele. Im Mittelpunkt steht eine sanfte, jedoch wirkungsvolle Abfolge von Körperübungen, die Verspannungen lösen, das Nervensystem beruhigen und deine innere Mitte stabilisieren. Du brauchst keine Vorkenntnisse nur die Bereitschaft, dich auf dich selbst einzulassen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk

262-6038 14 x Mittwoch, 16.09. – 27.01.2027, 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 154,- €



Foto: Fotolia_26225095_Subscription_XXL

Vinyasa Yoga mit Herzensthemen und liebevoller Ausrichtung

Arzu Carcamo

In diesem Kurs darfst du in einen Raum eintreten, in dem Bewegung, Herz und Bewusstheit miteinander verschmelzen. Jede Stunde trägt ein liebevoll gewähltes Herzensthema, das dich sanft durch die Praxis führt – als kleine Erinnerung daran, woran du dich innerlich ausrichten darfst. Wir fließen gemeinsam durch nährende Vinyasa-Sequenzen, die dir Kraft, Wärme und Lebendigkeit schenken. Gleichzeitig unterstützen dich die Anusara-Elemente dabei, dich klar und achtsam auszurichten – im Körper, aber auch in deinem inneren Erleben. So entsteht eine Praxis, die nicht nur deinen Körper stärkt, sondern auch deine Seele weitet. Du bist eingeladen, dich in deinem eigenen Tempo zu bewegen, zu fühlen und anzukommen. In diesem Kurs geht es nicht um die perfekte Asana, sondern darum, dass du dir selbst ein Stück näher kommst – mit Freundlichkeit, mit Sanftheit und mit einem offenen Herzen. Wenn du dir eine Praxis wünschst, die dich trägt, zentriert, inspiriert und dir neue Leichtigkeit schenkt, dann bist du hier genau richtig.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Getränk

262-6040 8 x Donnerstag, 17.09. – 12.11.2026, 19.00 – 20.15 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 80,- €

262-6040-F 8 x Donnerstag, 19.11. – 04.02.2027, 19.00 – 20.15 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 80,- €

YinYasa – dein Raum für Tiefe, Verbundenheit und liebevolle Bewegung

Arzu Carcamo

In diesem YinYasa-Kurs darfst du ganz bei dir ankommen. Wir verbinden sanft fließende Vinyasa-Sequenzen mit den tief entspannenden, ruhigen Haltungen des Yin Yoga – sodass du sowohl die nährende Kraft der Bewegung als auch die heilende Stille spüren kannst. YinYasa ist eine Einladung, in deinem eigenen Tempo loszulassen, aufzutanken und dich wieder mit deinem inneren Gleichgewicht zu verbinden. Die fließenden Elemente schenken dir Wärme, Weite und Stabilität, während die Yin-Phasen dir Raum geben, zu soften, zu fühlen und körperlich wie emotional tiefer zu sinken. Du wirst in diesem Kurs getragen von Achtsamkeit, Herz und einer liebevollen Atmosphäre, in der du so sein darfst, wie du gerade bist. Ideal für dich, wenn du einen Kurs suchst, der dich stärkt, beruhigt und dir gleichzeitig neue Leichtigkeit schenkt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Getränk

262-6041 8 x Donnerstag, 17.09. – 12.11.2026, 17.40 – 18.55 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 80,- €

262-6041-F 8 x Donnerstag, 19.11. – 04.02.2027, 17.40 – 18.55 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 80,- €

Foto: AdobeStock_48659291_LuckyImages



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

262-6045 12 x Donnerstag, 01.10. – 21.01.2027, 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 120,- €

Yoga und Krebs – zurück in deine Kraft

Isabel Bartsch-Bauer

NEU

Dieser Kurs ist für all diejenigen, die mit der Krankheit Krebs in Berührung gekommen sind. Er richtet sich an Erkrankte, aber auch an mittlerweile geheilte Menschen und an deren Angehörigen. Die Diagnose Krebs ist meist ein riesiger Schock und stellt das Leben innerhalb kürzester Zeit auf den Kopf. Nichts ist mehr so wie davor. In diesem Kurs geht es darum den Körper wieder liebevoll zu begegnen, loszulassen, langsam mehr in die Kraft zu kommen und damit wieder ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Dazu gehören Atem-, Körper- und Entspannungsübungen für die körperliche und mentale Stärke. Jeder kann Yoga machen, egal, wie beweglich oder fit er ist! Die Kursleiterin ist ausgebildete und zertifizierte Yogalehrerin für Yoga und Krebs nach Gaby Kammler.

Mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Getränk

262-6046 6 x Freitag, 09.10. – 20.11.2026, 17.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen-Neckarhausen,
Heilpraktikerpraxis Bartsch-Bauer, Silcherstraße 12
Gebühr: 125,- €

262-6047 6 x Freitag, 04.12. – 29.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen-Neckarhausen,
Heilpraktikerpraxis Bartsch-Bauer, Silcherstraße 12
Gebühr: 125,- €



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

Geführte Meditation für mehr innere Stille

Marita Grimke

Manchmal fühlt sich der Alltag einfach zu laut an. Gedanken kreisen, der Körper ist angespannt, und irgendwo auf dem Weg haben wir das Gefühl für unser Inneres verloren. In diesem Kurs darfst du bewusst entschleunigen. Sanfte geführte Meditationen wie Atemübungen, Bodyscan und Traumreisen laden dich ein, loszulassen, zu spüren und in deiner eigenen Stille anzukommen. Woche für Woche entsteht ein Raum, in dem du einfach sein darfst, ohne Druck, ohne Leistung, nur du mit dir. Ob du Meditation neu entdecken oder deine Erfahrung vertiefen möchtest: Dieser Kurs schenkt dir Zeit und Impulse für ein Leben mit mehr Ruhe, Verbundenheit und innerer Klarheit. Lass den Tag achtsam ausklingen und finde den Weg zurück zu dir selbst.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, einen kleinen Snack und ein warmes Getränk mit eigenem Becher

262-6053 8 x Dienstag, 03.11. – 22.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 80,- €

Beckenbodentraining für eine stabile Körpermitte

Jutta Scholz

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

262-6060 9 x Dienstag, 15.09. – 17.11.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 73,50 €

262-6061 9 x Dienstag, 24.11. – 02.02.2027, 18.00 – 19.00 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 73,50 €

Pilates Flow – Atmung und Mobilität

Natalija Stancic

Pilates Flow verbindet Atmung und Bewegung zu einer fließenden Einheit. Mit sanften Mobilisationsübungen und kraftvollen, dennoch geschmeidigen Sequenzen stärken wir das Powerhouse (Körperzentrum) und schaffen Raum und Länge im Körper. Das Powerhouse umfasst die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, unsere innere Kraft- und Stabilitätszone, die Bewegungen aus der Mitte unterstützt. Bewusste Atmung, Konzentration und kontrollierte Bewegungen begleiten die Stunde und helfen dabei, ganz im eigenen Körper anzukommen. Durch das Zusammenspiel von Atem und Bewegung entsteht eine tiefe Verbindung zur Körpermitte, wodurch Stabilität, Leichtigkeit und innere Ruhe wachsen können. Ideal für alle, die stabiler, beweglicher und gleichzeitig entspannter werden möchten, unabhängig von Erfahrungsniveau, Fitnesslevel oder körperlicher Verfassung, da immer Alternativen angeboten werden.

Mitbringen: Bequeme Sport- oder Wohlfühlkleidung, Matte, Handtuch, Getränk. Jeder entscheidet selbst, ob man barfuß, in Socken oder mit leichten Turnschuhen üben möchte. Es darf das gewählt werden, womit man sich am sichersten und wohlsten fühlt.

262-6063 14 x Montag, 14.09. – 01.02.2027, 19.00 – 20.00 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 93,50 €

Pilates Strength – kraftvoll und zentriert

Natalija Stancic

Pilates Strength setzt den Fokus auf kraftvolle Stabilität aus der Körpermitte. Klassische Pilates-Prinzipien treffen auf moderne, funktionelle Übungen, die den gesamten Körper kräftigen und die Haltung verbessern. Das Powerhouse, also die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, bildet dabei unsere zentrale Kraft- und Stabilitätszone, die jede Bewegung unterstützt und den Körper von innen heraus aufrichtet. Mit bewusstem Atem und präziser Ausführung trainieren wir diese Mitte effektiv und ganzheitlich. Dabei werden mit der Zeit auch Kleingeräte, wie der Pilates-Ball oder Pilates-Ringe, gezielt genutzt. Die Stunde ist für alle geeignet, unabhängig von Erfahrung, körperlicher Verfassung oder Fitnesslevel, da stets Alternativen angeboten werden und jede*r in seinem individuellen Tempo üben kann.

Mitbringen: Bequeme Sport- oder Wohlfühlkleidung, Matte, Handtuch, Getränk. Jeder entscheidet selbst, ob man barfuß, in Socken oder mit leichten Turnschuhen üben möchte. Es darf das gewählt werden, womit man sich am sichersten und wohlsten fühlt.

262-6064 14 x Donnerstag, 17.09. – 04.02.2027, 18.00 – 19.00 Uhr
Nürtingen, Neckarrealschule, Mühlstraße 33
Gebühr: 93,50 €



Foto: Pilates Flow- istock Eva-Katalin_iStock-1006529368

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.

262-6066 13 x Dienstag, 13.10. – 02.02.2027, 17.15 – 18.15 Uhr
Gebühr: 89,- €

PowerVit®

Britta Goll

NEU

Power Vit ist ein dynamisches Ganzkörperkräftigungsprogramm. Power steht für Dynamik, Kraft und Flexibilität und Vit für Vitalität. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness, die Stärkung des Rückens und der Körpermitte, das Training der Koordination und die Verbesserung der Körperhaltung. Es werden Elemente aus dem Yoga und Pilates, aber auch aus dem Bodyworkout und der klassischen Wirbelsäulengymnastik zu einem dynamischen, harmonischen Konzept mit Fitnesscharakter zusammengeführt. Der Sonnengruß ist fester Bestandteil des Kurses und führt uns durch alle Übungen. Diese bestehen aus den körperlichen Komponenten Kraft, Dehnung und Koordination, aber auch aus Konzentration, d.h. Körper und Geist werden gleichzeitig gefordert, was zu einem inneren Gleichgewicht und Balance führt. Mit einem ausgiebigen Entspannungsteil wird jede Stunde beendet. Bitte in Sportbekleidung kommen.

Mitbringen: Großes Handtuch oder Gymnastikmatte, Getränk

262-6067 15 x Mittwoch, 23.09. – 27.01.2027, 18.20 – 19.20 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 100,- €



Männerfitness

Britta Goll

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Männer jeden Alters, die durch Ganzkörpertraining ihre allgemeine Fitness, Kraft, Ausdauer, Koordination und auch Beweglichkeit verbessern wollen. Jede Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase. Im Anschluss gibt es verschiedene Möglichkeiten: Vom Zirkeltraining über Wirbelsäulengymnastik und vom Bodyworkout bis hin zu Pilates bietet dieser Kurs sehr viel Abwechslung. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Training mit dem eigenen Körper mit seinen vielfältigen Trainingsmöglichkeiten und umfangreichen Bewegungsabläufen, die uns letztendlich für den Alltag fit halten. Die Stunde wird mit einem Dehnungs- und Entspannungsteil beendet. Bitte in Sportbekleidung kommen!

Mitbringen: Großes Handtuch oder Gymnastikmatte, Getränk

262-6068 15 x Mittwoch, 23.09. – 27.01.2027, 19.30 – 20.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 100,- €

Entdecke Ayurveda – 8 Termine für Harmonie von Körper, Geist und Natur

Arzu Carcamo

Gönne dir Zeit für dich und tauche ein in die ganzheitliche Weisheit des Ayurveda. In acht aufeinander aufbauenden Kurstagen erfährst du, wie du Balance in deinen Alltag bringst. Mit Körperübungen, ruhiger Atmung und heilsamen Erkenntnissen rund um dein Dosha. Du bekommst einen klaren Zugang zu deiner inneren Balance und praktische Rituale an die Hand, die du sofort zuhause anwenden kannst.

Was dich erwartet:

- Yoga: sanfte Yoga-Sequenzen
- Meditation: Stille, Achtsamkeit und innere Klarheit
- Dosha-Entdeckung: finde heraus, welcher Typ du bist: Vata, Pitta oder Kapha und wie du ihn ins Gleichgewicht bringst
- Allgemeine ayurvedische Weisheiten: einfache, alltagstaugliche Tipps für Ernährung, Routinen und Lebensführung
- Rhythmus der Natur: entdecke den tieferen Zusammenhang zwischen deinem persönlichen Rhythmus und dem natürlichen Weltrhythmus
- Gemeinsames Kochen: in den letzten 3 Terminen bereiten wir gemeinsam ayurvedische Gerichte zu lecker, nährend und praxisnah.

Für alle, die neugierig auf Ayurveda sind und Balance-Anfänger*innen, sowie fortgeschrittene Menschen, die Yoga, Meditation und eine ganzheitliche Lebensweise verbinden möchten. Finde deinen Rhythmus mit Ayurveda und entdecke, wie du im Einklang mit dir selbst und der Natur lebst.

Mitbringen: gemütliche Kleidung in der du dich wohl fühlst und gute Laune oder die Bereitschaft dich von guter Laune anstecken zu lassen. 8,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-6070 8 x Freitag, 18.09. – 13.11.2026, 17.45 – 19.15 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 75,- €

262-6071 8 x Freitag, 20.11. – 05.02.2027, 17.45 – 19.15 Uhr
Neckarhausen, Edith-Stein-Haus, Kapfstraße 1
Gebühr: 75,- €



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 und 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: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Getränk

262-6100 Dienstag, 15.09.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 13.10.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 10.11.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 08.12.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 12.01.2027, 20.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Versöhnungskirche, Breiter Weg 26
Gebühr: 40,- €

ZUMBA® Fitness

Elisete Pedrollo

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

Mitbringen: bequeme Kleidung (Sportbekleidung), Handtuch, Getränk

262-6101 14 x Dienstag, 22.09. – 26.01.2027, 19.30 – 20.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 117,- €

262-6103 14 x Freitag, 25.09. – 29.01.2027, 17.30 – 18.30 Uhr
Nürtingen, Altes E-Werk, Mühlstraße 1, 2. Stock
Gebühr: 117,- €



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: Ballettschuhe, Ballettbekleidung

262-6107 17 x Donnerstag, 17.09. – 04.02.2027, 20.00 – 21.30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Heerweg 20
Gebühr: 212,50 €



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

262-6201 Donnerstag, 12.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 14,- €

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 Mangel-erkrankung, 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

262-6202 Donnerstag, 19.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 14,- €

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.

262-6203 Donnerstag, 24.09.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 14,- €

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.

262-6204 Donnerstag, 28.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 14,- €

Longevity – Länger gesund leben

Praktische Strategien für Alltag & Prävention

J.M. Jaissle

Den Wunsch nach einem langen Leben teilen viele – entscheidend ist die Lebensqualität. Im höheren Alter gehen Energie und Beweglichkeit oft verloren; Krankheiten wie Alzheimer, Diabetes oder Krebs tragen dazu bei. Die gute Nachricht: Es gibt zahlreiche Faktoren in unserer Lebensweise, die wir selbst aktiv beeinflussen können. Ernährung, Stressabbau, Bewegung und erholsamer Schlaf sind Schlüssel für mehr Vitalität und ein jüngeres biologisches Alter. Doch wie setzt man das im Alltag um? Was muss man täglich tun, um möglichst lange gesund, klar und leistungsfähig zu bleiben? Heilpraktiker und Präventionstherapeut J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) zeigt, wie u. a. die passende Ernährung, gezielte Entspannung und ein aktiver Lebensstil Altersbeschwerden vorbeugen und die Lebensenergie stärken. Mit leicht umsetzbaren Übungen und Ideen erhalten Sie konkrete Impulse, die sofort wirken können – ganz ohne Hype. Lassen Sie sich inspirieren für ein glücklicheres, vitaleres Leben – Schritt für Schritt.

Mitbringen: Schreibutensilien

262-6205 Donnerstag, 21.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 14,- €



Foto: Longevity- istock_airdone

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

262-6206 Donnerstag, 05.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 18,- €

Leichter durch „die Tage“ kommen – naturheilkundliche Unterstützung bei PMS und Menstruationsbeschwerden

Claudia Zeun

NEU

Die Periodenblutung ist eine wichtige Zeit der Reinigung für den Körper einer Frau und markiert den Neubeginn eines Zyklus. Leider sind die Tage vor und während der Periode für viele Frauen geprägt von diversen Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Schmerzen in Unterleib, Rücken usw. Glücklicherweise bieten die Natur und die Naturheilkunde uns Frauen zahlreiche Mittel und Wege zur Stärkung und Harmonisierung. Die Heilpraktikerin Claudia Zeun erläutert in ihrem Vortrag zum einen hormonelle Hintergründe. Zum anderen zeigt sie auf, wie durch bestimmte Nahrungsmittel, duftende ätherische und pflanzliche Öle, pflanzliche Präparate (Tees, Urtinkturen, Kapseln etc.) und wohlthuende Massagen Körper, Geist und Seele wieder in die Balance zurückfinden und unsere Hormonlage gestärkt wird. Nach dem Vortrag haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, diverse Öle, Sprays, Cremes etc. kennenzulernen und selbst auszuprobieren.

Mitbringen: Schreibutensilien

262-6211 Donnerstag, 12.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 12,- €

Foto: istock/manassanant pamai



Hormonelle Veränderungen und naturheilkundliche Unterstützung für die Jahre des Wandels

Claudia Zeun

Die Wechseljahre sind eine bedeutungsvolle Phase des Übergangs in einen neuen Lebensabschnitt. Die Heilpraktikerin Claudia Zeun erläutert die hormonellen Hintergründe und ihre Auswirkungen auf Körper, Geist und Gefühlswelt. Im Vortrag zeigt sie, wie die Naturheilkunde Frauen bei Beschwerden (Schlafprobleme, Hitzewallungen oder trockene Schleimhäute etc.) helfen kann durch Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und ätherische und pflanzliche Öle. Auch Anwendungen von Heilpflanzen in Form von Tees, Urtinkturen, Kapseln stärken und begleiten Frauen durch die Jahre des Wandels. Nach dem Vortrag haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, diverse Öle, Cremes etc. selbst auszuprobieren und kennenzulernen.

Mitbringen: Schreibutensilien

262-6212 Donnerstag, 04.02.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 12,- €

Raus aus alten Reaktionsmustern: Neue Balance von Körper, Geist und Emotion

Vortrag zur Regulierung des Nervensystems

Judith Spielvogel

In diesem Vortrag geht es darum Kenntnis und Einblick in die Funktionen unseres Nervensystems zu erlangen, mit dem Fokus auf der engen Wechselwirkung von Körper, Geist und Emotion. Diese Vernetzungen und Verflechtungen sind tiefgreifend und beeinflussen nicht nur unsere physische, sondern auch unsere emotionale und mentale Gesundheit. In jedem Augenblick kommuniziert unser Körper mit uns und sendet uns Signale in Form von Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen. Und so wie er nicht nur mit uns selber kommuniziert, tut er das auch nach außen hin, mit unserer Umwelt. Jede Geste, jede Haltung und sogar jede Muskelspannung kann uns Aufschluss über unser inneres Befinden geben. Diese Zeichen zu erkennen und ausgeglichen aus dem eigenen System heraus handeln zu können, ist die Basis für einen harmonischen Umgang mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen. Um das Nervensystem zu regulieren, gibt es verschiedene Techniken, die helfen können, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern. Wie es gelingen kann, Anspannungen die in der Luft liegen zu erkennen und durch einfache Handgriffe aus emotionalen Dauerschleifen in den gegenwärtigen Augenblick kommen, anstatt immer wieder in die gleichen Reaktionsmuster zu tappen – dafür möchte ich Ihnen in diesem Vortrag Anstöße und Impulse geben.

262-6217 Mittwoch, 21.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
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.

262-6232 Mittwoch, 14.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 9,50 €



Fotolia_2285645_Subscription_L

Einführung in die ketogene Ernährung

Andreas Wolf

In diesem informativen (Online-)Vortrag erhalten Sie einen fundierten Einblick in die ketogene Ernährung. Sie erfahren, wie die ketogene Ernährung funktioniert, welche gesundheitlichen Vorteile sie bieten kann, aber auch, worauf bei der Umsetzung zu achten ist. Ideal für alle, die sich für gesunde Ernährung, Gewichtsmanagement oder alternative Ernährungsformen interessieren.

262-6233-O Montag, 23.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebühr: 9,50 €

Heilpflanzenspaziergang rund um Beuren

„Herbst“

Rainer Teschner

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

Treffpunkt: Beuren, In den Herbstwiesen, Treffpunkt Freilichtmuseum Parkplatz

Mitbringen: Schreibutensilien

262-6245 Sonntag, 20.09.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Beuren, In den Herbstwiesen,
Treffpunkt Freilichtmuseum Parkplatz
Gebühr: 12,- €



Foto: istock Lisovskaya_iStock-970417026

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.

262-6247 Dienstag, 15.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 9,50 €



7 | Kreativ und Lebensthemen

7.0 Kreativ

S. 139

7.1 Nähen

S. 150

7.2 Lebensthemen

S. 151

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 (Fachwerkhäus). (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.

262-7001 Samstag, 10.10.2026, 14.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 24,- €



Adventskranz binden

Claudia Baumgardt

Traditionell beginnt der Advent mit dem Anzünden der ersten Kerze am Adventskranz. Wenn dieser obendrein selbst gebunden und gestaltet wurde, bringt er noch mehr Freude in die gute Stube. Unterschiedliches Material ist denkbar und macht jeden Kranz zum Unikat. Lassen Sie Ihrer Adventsstimmung freien Lauf, genießen Sie den Duft von Wacholder-, Lebensbaum- oder Tannenzweigen beim Binden und freuen Sie sich über Ihren ganz eigenen Adventskranz als Ergebnis. Es steht sehr vielfältiges Material zur Verfügung, auch Kerzen und Dekor. Ebenso dürfen Sie aber gerne alles, was Ihnen gefällt, mitbringen.

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

262-7002 Dienstag, 24.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 24,- €

Seifen sieden für Beginner: Wildkräuterseife

Sandra Forschner

NEU

Lerne deine eigene Seife zu sieden, sowie den Umgang mit einer Lauge. Diese selbstgesiedete Seife kannst du für Hände und Körper nutzen. Natürlich darfst du deine selbst gesiedete Seife inklusive Rezept, auch mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Schutzbrille, Mundschutz, Handtuch, Pürierstab.
15,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-7004 Freitag, 18.09.2026, 17.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 55,- €



Feste Kräuter-Duschbars und Flowerpower-Duschpeelingbars vs. flüssiges Duschgel mit Milch & Honig und flüssiges Shampoo mit Joghurt

Sandra Forschner

NEU

DIY Naturkosmetik Workshop: Warum Produkte kaufen, wenn du sie selbst ganz unkompliziert machen kannst? Du willst wissen, wie du Naturkosmetik selbst herstellen kannst und deiner Haut etwas Gutes tun kannst? Dann bist du bei mir (DIY-Kosmetik-Coach, zertifizierte Kräuterpädagogin, Heilpflanzenlehrerin) und meinen Kursen genau richtig. Selbstgemachte Naturkosmetik hat einige Vorteile, z.B.:

- Kontrolle über die Inhaltsstoffe, indem du die Inhaltsstoffe verwendest, die deiner Haut guttun
- weniger Kosten und Verpackungsmüll, indem du wiederverwendbare Tiegel/Verpackungsmaterial benutzt
- meist bessere Verträglichkeit
- dass du ein kreatives Hobby hast, dass dich total entspannt. Auf dich warten tolle Rezepte und jede Menge Spaß beim Werkeln. Natürlich darfst du deine hergestellten Produkte mitnehmen.

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

262-7005 Freitag, 16.10.2026, 17.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 55,- €



**Bildung
ist einfach.**

**Wenn die Bildungstiftung
der Kreissparkasse Men-
schen bei der Aus- und
Weiterbildung, beim Lernen
und Forschen unterstützt.
Die Bildungsförderung.
Gut für bessere Chancen.
Gut für den Landkreis.**

www.ksk-es.de/erleben • 0711 398-5000



**Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen**

DIY Weihnachtsgeschenke: Fluffige Körperbutter/Whipped Shea, Kakao-Vanille-Orange-Duschpralinen, Duftige Roll-ons

Sandra Forschner

NEU

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

262-7006 Freitag, 18.12.2026, 17.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 55,- €



Erlebe den Zauber des Destillierens – stelle Dein eigenes Pflanzenwasser her

Anja Kaufmann

NEU

Du liebst Pflanzen und natürliche Pflege für Gesicht und Körper, dann bist du hier richtig! Wir widmen uns an diesem Nachmittag der Destillation einer Pflanze und stellen so unser eigenes Pflanzenwasser her. Dieser Vorgang ist wahre Zauberei und wird dich faszinieren. Du erfährst Wissenswertes über die Destillation und unsere ausgewählte Pflanze, beobachtest achtsam diesen nahezu meditativen Vorgang und gehst mit deinem eigenen Pflanzenwasser nach Hause. Keine Vorkenntnisse notwendig. Materialien & ein informatives Skript mit Rezepten zu Naturkosmetik werden von mir gestellt.

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

262-7008 Samstag, 21.11.2026, 14.00 – 17.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 22,- €

Mandalasteine gestalten

Dot Painting für Anfänger:innen

Anja Kaufmann

Mit leuchtenden Acrylfarben gestalten wir Natursteine mit Mandala-mustern. 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.

262-7010 Freitag, 05.02.2027, 18.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 19,- €

Gestalte dir deinen Sternzeichenstein

Dot Painting für Anfänger:innen

Anja Kaufmann

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 kreierte Räuchermischung geweiht & 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.

262-7011 Freitag, 29.01.2027, 18.00 – 21.30 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 19,- €

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

Anja Kaufmann

Bestimmt kennst du die kleinen Sprüche, die auf vielen Etiketten von Teebeuteln zu finden sind. An diesem Abend machen wir ein Tee-orakel 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.

262-7015 Donnerstag, 10.12.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16
Gebühr: 12,50 €

Stricktreff (gebührenfreies Angebot)

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 – 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

262-7020 Mittwoch, 16.09.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 30.09.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 14.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 04.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 18.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 16.12.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 13.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 27.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebührenfrei



Foto: Fotolia_2478369_Subscription_XL

Makramee-Türschild fürs Kinderzimmer

Julia Schwarz und Victoria Kögler

NEU

Verleihe dem Kinderzimmer eine ganz persönliche Note! Gemeinsam mit unserer Unterstützung gestaltest du ein wunderschönes, individuelles Türschilder mit dem Namen deines Kindes. In diesem Workshop steht deine Kreativität im Vordergrund: Ob klassischer Boho-Look, verspielt mit bunten Perlen, Federn oder Trockenblumen – du hast unzählige Möglichkeiten, das Schild genau so zu gestalten, wie es zu euch passt. Vorkenntnisse im Makramee brauchst du nicht, wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie es geht. Dieser Nachmittag ist deine kreative Auszeit in entspannter Atmosphäre. Wir freuen uns drauf mit euch kreativ zu sein!

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

262-7023 Freitag, 29.01.2027, 15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 44,- €

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

262-7030 Freitag, 09.10.2026, 16.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 37,- €



Individuellen Silber-Schmuckanhänger selbst schmieden

(in Kooperation mit der fba Köngen)

Jasmin Weis

In diesem Kurs wird ein eigener Anhänger aus Silber kreiert und in die Welt des Silberschmiedens eingetaucht. Mit einem Stanzer und dem Hammer wird zunächst ein Kreis in der gewünschten Größe hergestellt oder das Material in eine andere Form gebracht. Mit Stempel, Feilen, Hammer etc. können Sie den Anhänger nach eigenen Vorstellungen verzieren, formen und beschriften. Der eigenen Kreativität sind dabei fast keine Grenzen gesetzt. Wir arbeiten mit traditionellen nepalesischen Techniken und Werkzeugen. Am Ende zeige ich Ihnen, wie das Schmuckstück mithilfe einer einfachen Makramee-Technik größenverstellbar als Kette oder Armband getragen werden kann.

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. 15,- bis 35,- € Materialkosten je nach Silberverbrauch werden im Kurs eingesammelt.

262-7035 Samstag, 12.12.2026, 16.30 – 19.00 Uhr
Köngen, Silberschmiedewerkstatt Köngen,
Obere Neue Straße 30
Gebühr: 65,- €

Weihnachtliches Handlettering

Tina Holder

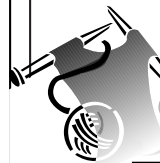
NEU

An Weihnachten soll es glitzern und funkeln! In diesem Kurs zeige ich dir leicht zu lernende Schriften mit tollen Stiften. Nach etwas Übung gestalten wir Karten, Geschenkanhänger und Deko-Elemente mit schön geschriebener Schrift. Ich gebe dir viele Tipps, wie du deine weihnachtlichen Projekte gut zuhause umsetzen kannst. Für zuhause bekommst du tolle Stifte und Übungsblätter.

262-7040 Freitag, 06.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 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

Einführung in die Kalligraphie:

Unziale – eine junggebliebene, historische Schrift

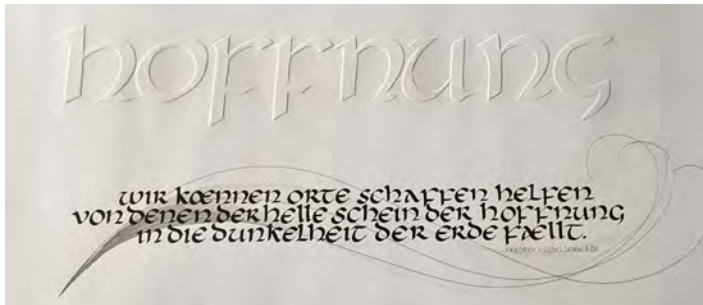
Tina Holder

NEU

Die Unziale entstand in Rom und wurde vom 2. bis zum 6. Jahrhundert für juristische und christliche Texte verwendet. Das Besondere: die Schrift besteht nur aus Majuskeln (Großbuchstaben). Deshalb ist sie eine tolle Einsteiger-Schrift. In diesem Kurs zeige ich Dir, wie Du mit einem speziellen Stift diese elegante, wunderschöne alte Schrift schreiben kannst. Am ersten Termin lernst Du den Umgang mit einem „Parallel-Pen“, wir machen die ersten Grundübungen und Buchstaben. Du hast dann zwei Wochen Zeit um zuhause etwas zu üben. Beim zweiten Kurstermin setzen wir die Buchstaben zu Worten zusammen und ich zeige Dir moderne Gestaltungsmöglichkeiten. Tauche mit mir ein in die Welt der Kalligraphie und entdecke die handgeschriebene Schrift ganz neu!

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

262-7041 2 x Samstag, 16.01. – 30.01.2027, 10.00 – 12.30 Uhr
Gebühr: 99,- €



Keramik bemalen für Erwachsene

ab 16 Jahren

Gianna Kauck

NEU

Du möchtest kreative Stunden verbringen und deine eigenen Keramikstücke bemalen? In meiner Werkstatt erwartet dich eine entspannte Atmosphäre und eine kleine Gruppe. Nach einer kurzen Einführung zu Farben und Techniken kannst du direkt loslegen. Ob Siebdrucktechnik, Kratztechnik oder Seifenblasen – du entscheidest, was zu deiner Idee passt. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur Lust aufs Ausprobieren. Nach dem Kurs werden die Stücke von mir gebrannt. Die fertige Keramik ist spülmaschinenfest, aber nicht mikrowelleneignen. Die Abholung ist ca. 2-3 Wochen nach dem Termin möglich. Du bekommst eine E-Mail, sobald deine Werke bereitstehen. Alkoholfreie Getränke und Süßigkeiten/Knabberereien sind inklusive.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, oder Schürze. Materialkosten für die Keramik-Rohlinge (ca. 12 – 30,- € pro Stück) zum Bemalen sind nicht im Kurspreis enthalten und müssen zusätzlich vor Ort ausgewählt und bezahlt werden (Bezahlung in bar oder mit Karte).

262-7050 Freitag, 09.10.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Metzingen, Keramik Malstudio, Küferstraße 8
Gebühr: 35,- €

262-7051 Donnerstag, 05.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Metzingen, Keramik Malstudio, Küferstraße 8
Gebühr: 35,- €

262-7052 Freitag, 04.12.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Metzingen, Keramik Malstudio, Küferstraße 8
Gebühr: 35,- €

262-7053 Samstag, 23.01.2027, 13.00 – 16.00 Uhr
Metzingen, Keramik Malstudio, Küferstraße 8
Gebühr: 35,- €



Foto: Keramik bemalen-istock. Su Arslanoglu

Offene Töpferwerkstatt für Erwachsene

ab 16 Jahren

Gianna Kauck

NEU

In der offenen Töpferwerkstatt kannst du dich kreativ in einer kleinen Gruppe komplett austoben. Dieser zweiteilige Kurs richtet sich an alle, die ohne Drehscheibe frei modellieren möchten – ganz egal, ob du schon Erfahrung mitbringst oder einfach Lust hast, etwas Neues auszuprobieren. Beim ersten Termin modellierst du deine Stücke nach deinen eigenen Ideen aus cremefarbenem Ton. Es gibt keine feste Anleitung, sondern freie Gestaltung. Ich begleite dich nur mit Tipps, wenn du sie brauchst. Beim zweiten Termin kannst du deine Keramik mit Farben glasieren. Nach dem Kurs werden deine Stücke gebrannt. Die Abholung ist ca. 2-3 Wochen nach dem zweiten Termin möglich. Du bekommst eine E-Mail, sobald deine Werke bereitstehen. Alkoholfreie Getränke und Süßigkeiten/Knabbereien sind inklusive.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, oder Schürze.
Materialkosten & Brennkosten sind bereits im Preis inklusive.

262-7055 2 x Dienstag, 13.10. – 03.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Pliezhausen, Keramikatelier, Bachenbergstraße 49
Gebühr: 73,- €

262-7056 2 x Dienstag, 17.11. – 01.12.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Pliezhausen, Keramikatelier, Bachenbergstraße 49
Gebühr: 73,- €

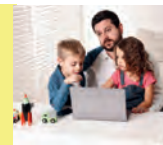
Kostenlose Beratung für Alleinerziehende

HAUS DER FAMILIE
Nürtingen



Haus der Familie
Nürtingen

Mühlstraße 11



Terminvergabe

telefonisch
oder per Email

Ansprechpartnerin
Tatiana Morelle

tatiana.morelle@hdf-nuertingen.de
oder
0163-7955550



Meditatives Malen

Daniela Egner

NEU

Raus aus dem Alltag. Rein ins meditative Malvergnügen. In diesem Kurs verbindest du dich mit deinem Atem und kommst ganz bei dir an. Aus einer einfachen Form wird intuitiv ein heilsames Kunstwerk entstehen. Hier verbinden sich Meditation, Achtsamkeit, Imagination und Atem mit Kreativität. Diese Kräfte sprechen die Teilnehmer ganzheitlich an und wirken regenerierend auf die persönlichen Lebenswünsche, Lebensausrichtung und Fähigkeiten. Das meditative Malen verhilft zu mehr

Selbstverständnis durch Stärkung der Selbstheilungskräfte und sozialer Integration. Ein neu ausgerichteter Orientierungsprozess kann entstehen. Es sind keine künstlerischen und imaginativen Vorkenntnisse nötig. Die Freude am Umgang mit Farbe, der Farbfluss und die Neugierde auf den Prozess genügen.

Mitbringen: Wasser- oder Aquarellfarbkasten, Pinsel in der Stärke ab 8, Aquarellpapier A2, eine Klappbox, wenn vorhanden eine Matte und Meditationskissen. 2€ Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-7060 Sonntag, 11. Oktober, 10.30 - 12.00 Uhr
Sonntag, 8. November, 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 39,- €

Endlich wieder nähen!

Marina Fröhlich

Endlich wieder nähen! Wir nähen unsere Lieblingsstücke. Mitbringen: Schreibzeug, Nähzeug, Schere, Stoff für Nähprojekte (gewaschen), eventuell Schnitt und Nähmaschine

262-7100 Mittwoch, 23.09.2026, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 07.10.2026, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 21.10.2026, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 04.11.2026, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 18.11.2026, 19.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 19.30 – 22.00 Uhr
Gebühr: 54,- €



udo heiser
Raumkonzept für gesundes Wohnen

MALERARBEITEN A-Z & INNEN & AUSSEN
BODENBELÄGE
PROJEKTBEGLEITUNG



SPEZIALISIERUNG GESUNDES WOHNEN

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

Nähen

Lydia Feith

Aktuell – chic – preiswert! Beim Selbernähen 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.

262-7101 6 x Dienstag, 22.09. – 03.11.2026, 08.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 56,- €

262-7101-F 6 x Dienstag, 17.11. – 26.01.2027, 08.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 56,- €

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.

262-7200 Dienstag, 22.09.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
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.

262-7201 Dienstag, 13.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
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.

262-7202 Dienstag, 17.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 5,- €



**Most & Boßler
Rechtsanwälte**

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

Rechtsgebiete

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



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.

262-7203 Dienstag, 12.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr
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 der Esslinger Initiative „Vorsorgen, selbst bestimmen“ e.V.

262-7204 Donnerstag, 12.11.2026, 14.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 9,50 €

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

262-7210 4 x Mittwoch, 28.10. – 09.12.2026, 16.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 25,- €

262-7211 4 x Mittwoch, 13.01. – 24.02.2027, 16.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 25,- €



Frauen helfen Frauen Kirchheim e.V.

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

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

Sie können unsere Arbeit mit
Spenden oder durch eine
Mitgliedschaft unterstützen

FRAUEN HELFEN FRAUEN
Kirchheim e.V.

Postfach 1515, 73223 Kirchheim

Tel. 07021-46553

Fax. 07021-978960

info@frauenhaus-kirchheim.de

www.frauen-helfen-frauen-
kirchheim.de

Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen

IBAN: DE93611500200010302286

Wie werde ich Tagesmutter/Tagesvater? (gebührenfrei)

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.

262-7215-0 Dienstag, 24.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Praxisberatung

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



Zurück zu dir selbst: Achtsamkeit als Schlüssel zu mehr Lebensglück

Workshop, für alle die sich gestresst fühlen

Marita Grimke

Du denkst viel – doch wann nimmst du dir wirklich Zeit für dich? In diesem Workshop kannst du innehalten und den Kontakt zu dir selbst wiederentdecken. Durch achtsames Wahrnehmen mit allen Sinnen, entspannende Körperübungen und Meditationen lernst du, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Gönn dir diese Auszeit – für mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, einen kleinen Snack und ein warmes Getränk mit eigenem Becher

262-7225 Samstag, 17.10.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 23,- €

Atem-Workshop

Schluss damit atemlos durchs Leben zu hecheln!

Susanne Dörrich

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.

Mitbringen: Isomatte/Yogamatte, (Sitz-)Kissen, leichte Decke, bequeme Kleidung („Zwiebellook“) und Offenheit sich auf die Gruppe und Neues einzulassen

262-7226 Freitag, 13.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 19,- €

Wie Sie Ihren Selbstheilungsnerve wecken und gelassen werden!

Susanne Dörrich

NEU

Sie wünschen sich das wunderbare Gefühl von Flow: Alles stimmt! Ich fühle mich wohl, bin verbunden und im Einklang mit mir selbst. Stellen Sie sich vor, Sie hätte innere Schalter, die Sie umschalten können. Aus Stress wird Ruhe. Aus Ablenkung wird Fokus. Aus Lethargie wird Energie. Aus Selbstzweifel wird Selbstvertrauen. Aufgepasst: Sie haben diese inneren Schalter, nämlich Ihren „Ventralen Vagus“! Er wird mittlerweile auch als „Glücksnerve“ oder „Selbstheilungsnerve“ bezeichnet. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig: für Regeneration, Resilienz, Heilungsprozesse, Potentialentfaltung u.a. Mit seinen „Inneren Schaltern“ unterscheidet Dipl.-Psychologin Peter Bergholz verschiedene Bewegungsformen, mit deren Hilfe gezielt und effektiv auf das Nervensystem eingewirkt werden kann. Er bezeichnet seine Technik als Rossini-Kohärenz-Methode. Sie basiert auf neuesten Erkenntnissen der Polyvagal-Theorie nach Stephan Porges. Freuen Sie sich auf etwas Theorie und das aktive Einüben der einfachen Schalterbewegungen ergänzt um Atemübungen bei stimmungsvoller Musik! Ihr Nervensystem lernt sich wieder selbst zu regulieren.

Mitbringen: Isomatte/Yogamatte, (Sitz-)Kissen, leichte Decke, bequeme Kleidung („Zwiebellook“) und Offenheit sich auf die Gruppe und Neues einzulassen

262-7227 Freitag, 15.01.2027, 18.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 27,- €



Foto: iStock-2030734100

Tonfeld: Freies plastisches Gestalten mit Tonerde

Judith Spielvogel

Mit einer Hand voll Ton – wenn die Gedanken zur Ruhe kommen und die Hände im Spüren die Regie übernehmen. In diesem Kursangebot lade ich Sie dazu ein, weiche, formbare Tonerde mit den Händen zunächst absichtslos zu spüren, zu begreifen und dabei zu formen – im haptischen Erleben wie das Material spielerisch-sinnhaft Gestalt annimmt. Frei nach dem Motto: Lasse ich meine Hände sprechen kommt Erstaunliches zutage. Greifen, kneten, nehmen, streichen, die richtige Menge in den Händen abwägen – fühlend prüfen. Wie viel ist stimmig für diesen Moment? Das Material in seiner Beschaffenheit in den Händen und mit den Händen erforschen und wahrnehmen und dabei den Kontakt mit sich selber finden. Auf diese Weise wollen wir uns in kleiner Runde, sinnhaft mit den Händen uns selber annähern und erforschen dabei das richtige Maß und den eigenen Rhythmus zu finden. Eine geleitete Einstiegsübung den Ton mit unseren drei Basissinnen – dem Tastsinn, dem Gleichgewichtssinn und der Tiefensensibilität zu erfahren und zu erforschen, kann sich im bildnerischen Ausdruck der Hände in einer Tonplastik äußern. Die Form der Figur entsteht aus der intensiven, haptischen Begegnung der Hände mit dem Material.

Mitbringen: Unempfindliche Kleidung, 5,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

262-7228 Mittwoch, 11.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Frickenhäuser, Tonraumatelier, Wielandstraße 33
Gebühr: 28,- €

Ziegenspaziergang am Abend

Elke Bauer

Die hier anzutreffende kleine Ziegenherde ist neugierig und sehr zutraulich. Die Tiere sind an engen Menschenkontakt gewöhnt und können auch sehr verschmust sein. Sie lassen sich im Gegensatz zu Alpakas sehr gerne streicheln und bürsten. Ziegen können ihre Emotionen ausdrücken und diese auch bei Artgenossen oder sogar auch bei Menschen erkennen und zeigen daher eine sehr hohe soziale Kompetenz. Die Lebensfreude der Ziegen wirkt ansteckend und kann Menschen positiv beeinflussen und motivieren. Wir werden die Tiere kennen lernen, aus der Hand füttern, und behutsam Kontakt aufnehmen. Vor dem Spaziergang wird eventuell noch eine Ziege gemolken, wer es möchte, darf es gerne auch versuchen. Die kleine Abendrunde im schönen Aichtal wirkt entspannend und entschleunigend. Die Gruppengröße ist begrenzt, was einen entspannten und individuellen Tierkontakt ermöglicht. Menschen mit besonderen Bedürfnissen sind nach Absprache bei den Ziegen herzlich willkommen. Bei Sturm, Gewitter und Starkregen muss die Veranstaltung entfallen oder verschoben werden. Der Treffpunkt im Aichtal wird kurzfristig bekannt gegeben.

Mitbringen: Wetterfeste Kleidung, lange Hose, geschlossenen Schuhe, Vesper und Getränke nach Bedarf.

Wer möchte, darf klein geschnittene Äpfel, Karotten, rohe Kartoffeln oder andere harte Gemüseabfälle oder hartes Brot mitbringen.

262-7229 Freitag, 16.10.2026, 16.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: 21,- €



Selbstverteidigung: 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

262-7230 Samstag, 30.01.2027, 10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 48,- €

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 unwiderstehlichen Ausdruckskraft. Der Workshop richtet sich an Teilnehmer:innen jeglichen Alters (empfohlenes Mindestalter: 18 Jahre), mit und ohne Vorkenntnisse. Carlos Martínez unterrichtet auf Englisch, für eine Übersetzung ins Deutsche ist gesorgt.

262-7240 Samstag, 13.02.27 13.30 - 20.00 Uhr
Sonntag, 14.02.27 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.

262-7241 Samstag, 26.09.26, 13.30 – 20.00 Uhr
Sonntag, 27.09.26, 9.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: 380,- €



Foto: by_Bernd_Eidenmueller

Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein

Kostenloser Online-Vortrag

Birgit Happel

Viele Frauen sind unsicher, was das Thema Geld und Finanzen angeht. Wie kann eine partnerschaftliche Finanzplanung aussehen? Was muss bei der Familiengründung beachtet werden?

Inhalte dieses Vortrags:

- Welche Vorsorge ist für Frauen wichtig?
- Die Finanzen partnerschaftlich planen
- Gleichgewicht zwischen Erwerbs- und Fürsorgearbeit
- Partnerschafts- und Ehevertrag: Wann ist er sinnvoll?
- Finanzielle Aspekte einer Trennung

Kostenloser Online-Vortrag in Kooperation mit der „Finanzbildung für alle, ein Angebot des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands“.

262-7248-0 Donnerstag, 15.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebührenfrei

Zu Hause gut versorgt!

Unsere Leistungen für Sie:

- Häusliche Pflege
- Hauswirtschaft und Nachbarschaftshilfe
- Fahrdienste/Einkaufsdienste
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf
- Betreuungsgruppen
- Beratung



Hechinger Straße 12 · 72622 Nürtingen
Tel. 07022 279 53-0 · www.diakonie-nuertingen.de



Qualifizierung zur LEFino - Kursleitung



Qualifiziere dich zur LEFino®-Kursleitung und unterstütze Eltern in der entscheidenden ersten Lebensphase ihres Babys.

Die LEFino®-Qualifizierung vermittelt theoretische Grundlagen und praxisnahe Inhalte und bereitet dich fundiert auf die Leitung eines LEFino®-Kurses vor.

Die Qualifizierung umfasst zwei Teile: 3 Praxiswochenenden zu LEFino und eine Online-Qualifizierung zur Eltern-Kind-Kursleitung (QEKK- externer Anbieter). Die Praxiswochenenden vermitteln Grundlagen und Konzepte von LEFino mit Fokus auf Begegnung und Austausch. In der Online-Phase wird QEKK selbstständig im eigenen Tempo auf einer Lernplattform erarbeitet, flexibel in Ort und Zeit.

Freitag, 16.10.26 15-18 Uhr (online)

Das LEFino Konzept

Samstag, 17.10.2026 / Sonntag, 18.10. 2026

Psychomotorische Entwicklung im ersten Lebensjahr

Samstag, 14.11.26 / Sonntag, 15.11.26

Kommunikation in der Gruppe

Samstag, 16.01.27 / Sonntag, 17.01.27

LEFino in der Praxis und Zertifikatsübergabe

**Kosten: 735 € Praxisausbildung
und 195 € QEKK (externer Anbieter)**

Fortbildungsort:

Haus der Familie Göppingen, Mörikestr.17, 73033 Göppingen

Rückfragen: Jacqueline Nötzel, noetzel@hdf-gp.de

Veranstalter: Evangelisches Bildungswerk, Fachbereich Familienbildung



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 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.



MITEINANDER

Jeden 1. Montag
im Monat
9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Im Haus der Familie Nürtingen
Mühlsstraße 11

VERBUNDEN

IM AUSTAUSCH

GROSSELTERN Treff

HAUS DER FAMILIE
Nürtingen

Kontakt:
Tatiana Morelle
leihgroßeltern@hdf-nuertingen.de
Telefon: 0163-795550
www.hdf-nuertingen.de



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

**BUTZELE
BERATUNG**
ELTERNGELD | ELTERNZEIT



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

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-Nürtingen
IBAN DE 62 6115 0020 0048 1244 05
BIC ESSLDE66 XXX



Logopädie

Tel. 07022 213 700

reden . sprechen . verstehen

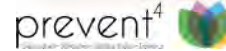
www.logopaedie-nuertingen.de

BLUTEGEL-THERAPIE



Medizinische Einsatzbereiche:

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



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

Natürlich • Bewährt • Schonend

Für aktuelle Informationen folgen
Sie uns auf Facebook und Instagram:

