



**FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
WAIBLINGEN**

PROGRAMM
2024 | 2025
September - Februar

WAIBLINGEN
FELLBACH
KERNEN
WINNENDEN
SCHWAIKHEIM
WEINSTADT



www.fbs-waiblingen.de

EXKURSIONEN

WORKSHOPS

KURSE

VORTRÄGE

KINDERBETREUUNG

KRAFTQUELLEN

ERLEBEN SIE SCHÖNE MOMENTE.



Inhaltsverzeichnis

▶ Neues aus der fbs	4	▶ Lebensgestaltung	
▶ Mini-Kindi	6	> Psychologie im Alltag	48
▶ Serviceangebote		> Leben in Balance	48
> für Familien	7	> Recht und Finanzen	51
▶ Offene Angebote	12	▶ Gesundheit	
▶ Treffs (mit Anmeldung)	15	> Fasten / Gewicht reduzieren	52
▶ Rund um die Geburt		> Ernährung	52
> Vor der Geburt	16	> Bewegung	58
> Nach der Geburt	18	▶ Kreativität	
▶ Eltern-Kind-Kurse		> Zeichnen und Malen	65
> Pekip© und Lefino©	21	> Schreiben	65
> Babymassage	24	> Kunsthandwerk	66
> Wassergewöhnung und Schwimmen	24	> Nähen	68
> Spielgruppen	26	> Literatur	68
> Bewegung und Entspannung	28	> Musik	69
> Musik	31	▶ Kultur und Exkursionen	69
> Kreativität	32	▶ Berufliche Fortbildungen und Zertifizierungen	72
> Kochen und Backen	34	▶ Infos rund um die fbs	
> Exkursionen	35	> Kursleiterinnen und Kursleiter	74
▶ Kurse für Kinder und Jugendliche		> Geschäftsbedingungen	76
> Erfahren, Lernen und Lesen	38	> Ansprechpartnerinnen	77
> Kinder UNi	38	> Anmeldung	78
> Bewegung und Entspannung	41	> die fbs im Überblick	79
> Kreativität	42	> Kooperationspartner	79
> Kochen und Backen	44	▶ Alphabetisches Stichwortverzeichnis	75
▶ Rund um die Erziehung			
> Kindergesundheit	44		
> Entwicklung und Förderung	45		
▶ Älter werden			
> Den neuen Lebensabschnitt gestalten	47		
> Gemeinsam aktiv	47		

Liebe Leserinnen und Leser,

nach 1,5 Jahren Pause dürfen wir Ihnen zum Herbst-/Wintersemester 2024/25 wieder unser gedrucktes Programmheft präsentieren. Viele haben das Schmökern im Heft sehr vermisst. Ich wünsche daher allen LeserInnen viel Freude beim Blättern und Entdecken.

Dieses Programm trägt das Motto „Kraftquellen“ und stellt Ihnen Informationen und konkrete Unterstützung in verschiedenen Lebensphasen zur Verfügung. Schöpfen Sie Kraft. Lassen Sie sich inspirieren. Knüpfen Sie Kontakte. Entlasten Sie sich.

Erleben Sie schöne Momente.

Mit Beginn der dunkleren Jahreszeit haben viele das Bedürfnis die Wärme und Lebensfreude des Sommers zu speichern. Und so wie man sich wappnen möchte für graues Regenwetter und dunkle Wintertage so stellt sich im Alltag oft die Frage nach der Resilienz. Wie können wir in schwierigen Phasen bestehen? Wie können wir mehr ruhen und mental wie physisch gesund bleiben. Wie können wir mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag spüren? Wie können wir zuversichtlich bleiben?

Ein Alltag, in dem: wir die Fülle an Themen und Aufgaben teilweise parallel abarbeiten; uns Informationen ungefiltert, unmittelbar und in schnellen Bildern erreichen und in dem wir unzählige Entscheidungen treffen müssen (denken Sie nur mal an die Auswahl an Duschgels in der Drogerie), kann sehr fordernd sein. Ein Familienleben in dem sich Rollenbilder und Familienmodelle verändern während gesellschaftliche Rahmenbedingungen noch nicht angepasst sind, kann zum organisatorischen Kraftakt werden. Themen wie Familienplanung, Beziehungsbrüche, Übergänge in neue Lebensphasen, Erziehung, Gesundheit, Trauer und andere mehr können uns aus dem Gleichgewicht bringen, da es neben vielen neuen Fragestellungen auch intensive Emotionen zu verarbeiten gibt und neue Aufgaben und Abstimmungen zusätzlichen Stress auslösen können.

An dieser Stelle kommt die berühmte Resilienz ins Spiel. Die zunächst Mal in der Materialkunde bedeutet, dass Stoffe, auch nach extremer Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren. Wie können wir Menschen es schaffen in schwierigen Phasen, bei uns zu bleiben, unsere Mitte – unseren ursprünglichen, gesunden Zustand – wiederzufinden. Die Sehnsucht nach Reduzierung (des Tempos, der Fülle, der Komplexität), Erdung, Stille und Kraftquellen wird in unserer Gesellschaft immer drängender. Im Übrigen stellt man bei PKWs nicht die Frage, ob sie regelmäßig getankt werden müssen und spätestens im Reserve-Modus tankt man Energie nach.

Ich möchte Sie daher sehr ermutigen selbstbewusst und gezielt auf die Suche nach Ihren Kraftquellen zu gehen und diese ritualisiert in Ihren Alltag einzubauen. Ich würde mich sehr freuen, wenn unser Programm Sie hierbei begleitet.

Herzliche Grüße Madlen Wienert

Leiterin und Geschäftsführerin
Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.



NEUES AUS DER FBS

Wenn Sie **auf der Suche nach einer Kraftquelle** sind und ausprobieren wollen, ob Yoga Ihnen dabei hilft, haben wir neu einen **Yoga-Kurs für EinsteigerInnen** im Programm. Vielleicht fühlen Sie sich aber auch in unseren Yoga-Kursen für Mehrgewichtige wohler?

Auch für Schwangere und Mamas kann Yoga eine tolle Möglichkeit sein, Ängste abzubauen, Kraft aufzubauen und dem Körper zu vertrauen. Eine tolle Möglichkeit gemeinsam mit Ihrem Kind innezuhalten und Kraft zu tanken bietet unser neuer **Eltern-Kind-Yoga-Kurs**. Bei gemeinsamen Entspannungsübungen, Massagen und Mini-Meditationen stärken Sie außerdem die Eltern-Kind-Beziehung.

Wenn Sie lieber super schwungvoll aber Gelenk schonend etwas für Ihren Körper tun wollen, powern Sie sich doch in unserem neuen **Aqua-Fitness-Kurs mit Schlagermusik** aus.

Unser Mini-Kindi umfasst 2 betreute Spielgruppen die entweder montags bis mittwochs oder donnerstags bis freitags von 8.00 – 12.00 Uhr eine qualifizierte Kinderbetreuung für Kinder von 1 – 3 Jahren übernehmen (Nähere Informationen siehe Seite 6).

GANZ NEU haben wir dieses Angebot um die Nachmittagsgruppe Karo-Käfer erweitert.

Sie findet immer donnerstags von 14.30 Uhr – 17.00 Uhr statt und ermöglicht Ihrem Kind in einer festen Gruppe erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen zu machen, während Sie sich diesen Nachmittag fest einplanen können für Erledigungen oder Self-Care, ganz im Sinne unseres Mottos „Kraftquellen“.

Unsere **neuen Schnack-Treffs** sind tolle Angebote um sich mit Eltern auszutauschen, die sich mit ähnlichen Themen beschäftigen und gleichzeitig wichtige Informationen von unseren qualifizierten Kursleiterinnen zu erhalten. Alle Schnacks sind ohne Anmeldung und gebührenfrei. Nutzen Sie

den Schnack um Informationen zu tanken, Kontakte zu knüpfen und den Energiespeicher zu laden.

Beim **Milchschnack** für Schwangere und Mütter die stillen oder Fläschchen geben, gibt es ab Herbst auch Thementalks wie bspw. „Babyschlaf“ oder „Sanftes Abstillen von älteren Kindern“. (Jeden 1. und 3. Donnerstag, nähere Informationen auf Seite 12)

Da Eltern von **Zwillingen und Mehrlingen** in besonderer Weise gefordert sind, können sie sich beim neuen Schnack wichtige Tipps und Tricks für den Alltag holen und mit anderen Eltern austauschen und gemeinsam spielen. (Jeden 1. und 3. Dienstag, nähere Informationen auf Seite 12)

Auch wenn **Verlust und Trauer** zum Leben dazugehören, können solche Ereignisse schwer zu verarbeiten sein und uns aus dem Gleichgewicht bringen. Bei unseren Kursen zum Thema **Kindertrauer** erhalten Sie Anregungen Kinder durch diese Zeit zu begleiten und ritualisiert wieder mehr Leichtigkeit einkehren zu lassen. (Mehr Informationen zum Thema „Trosttier basteln“ und „Kindertrauer begleiten“ finden Sie auf Seite 33)

Auch für Erwachsene haben wir verschiedene Veranstaltungen im Programm, die den **Trauerprozess** mit seinen unterschiedlichen Facetten beleuchten und Anregungen geben, die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Ein weiterer Schwerpunkt wird im Kurs **„Letzte Hilfe“** beleuchtet. Hier können Sie sich sehr konkret mit dem Thema Sterben, **Sterbebegleitung und Abschied** auseinandersetzen und Anregungen und Hilfestellungen mitnehmen. (Nähere Informationen erhalten Sie auf den Seiten 47)

Wir haben ein Rabatt-System für unser komplettes Kursprogramm entwickelt. Hierfür sind in den Kursräumen an der Infotheke und in der Verwaltung der fbs **Rabattkarten** erhältlich. Personenbezogen kann man Kurse sammeln. Ab 3 unterschiedlichen Kursen erhält man **15% Rabatt** Gutschrift auf den günstigsten Kurs und **20%** bei 5 unterschiedlichen Kursen (A- und B-Staffel zählen als ein Kurs).

Durch Achtsamkeit zu mehr Wohlbefinden

In einem stressigen Alltag ruhiger und gelassener zu werden

24H11312 Seite 49

Fußmassage: Füße zum Fliegen

Ein individuelles Angebot

24H11320 Seite 50

Ayurvedische Küche

- ein Kochkurs für das Wohlbefinden

24H12221 Seite 53



KRAFTQUELLEN

Wobei Menschen Kraft schöpfen und Sinn finden ist sehr unterschiedliche. Viele Menschen schöpfen Kraft aus Ihrer Beziehung zu Gott, finden Halt und Antworten auf verschiedene Sinn- und Lebensfragen. Die neue **Spielgruppe „Gott kennen lernen von Klein auf“** können Kinder, in Begleitung eines Erwachsenen, Gott spielerisch kennen lernen.

In dem neuen Vortrag **„Unsere Kinder sind unser wertvollstes Gut - Was macht sie gesund und stark?“** erhalten Erwachsene Anregungen für die Alltagsgestaltung und Vorbildfunktion im Hinblick auf eine gesunde Lebensweise unserer Kinder. Welche Möglichkeiten und Rituale für ein gesundes Leben im Gleichgewicht können wir unseren Kindern anbieten. Wie können wir sie in ihrer Selbstverwirklichung unterstützen und gleichzeitig für Eigenverantwortung sensibilisieren.

Neu im Programm haben wir eine Workshop-Reihe zum Thema Achtsamkeit **„Achtsamkeit ist so viel mehr“**, die Anstoß geben kann für den ein oder anderen Weg zu ein bisschen mehr innerem Frieden, anderem Umgang mit Stress oder einfach mehr Wohlbefinden.

„Vom Mut zu Erziehen“ - Vorträge geben wichtige Infos, Orientierung, Unterstützung für einen leichteren Umgang mit dem Thema im Alltag, Bindung stärken

Es gibt so viel Neues, hier ein kleiner Auszug aus unserem Programm:

**Bindung stärken
mit Eltern-Kind-Yoga**
für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

24H07501 und **24H07502** Seite 28

**Aquafitness mit (Schlager-)
Musik**
gelenkschonende Gymnastik

24H12319 Seite 60

Zwillings- und Mehrlingstreff
für alle Zwillings- und Mehrlings-
eltern mit Kindern zwischen 0 und
3 Jahren

 Di 17.9., 1.10., 15.10., 5.11., 19.11.,
3.12., 17.12., 7.1., 21.1., 4.2., 14.30-
16.00 Uhr

 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17a

mamaFit nach Geburt
(indoor und outdoor)

24H06212Y und **24H06213Y** Seite 19

Wenn Eltern alt werden
- Umgang mit Veränderungen
und Trauerprozessen

24H10102 Seite 47

**Durch Achtsamkeit zu mehr
Wohlbefinden**

In einem stressigen Alltag ruhiger
und gelassener zu werden

24H11312 Seite 49



Mini-Kindi / fbs-Mitglied werden

MINI-KINDI

Der Mini-Kindi der fbs bietet Kinderbetreuung für Kinder von 1-3 Jahren an (ohne Eltern)

Unser **Mini-Kindi** setzt sich aus drei Gruppen zusammen:

- > Die KARO-Kids kommen montags bis mittwochs von 8.00 – 12.00 Uhr.
- > Die Zipfelmützen kommen donnerstags und freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr..
- > Die KARO-Käfer kommen donnerstags von 14.30 – 17.00 Uhr.

Spielen, singen, malen, basteln, bewegen ... das alles steht im Mini-Kindi auf dem Programm. Lebhaftige und ruhige Momente wechseln sich jeden Tag ab. Ihr Kind und Sie werden individuell bei der Eingewöhnung begleitet. In familiärer Atmosphäre erlebt es viel Spaß und einen fröhlichen Vor- oder Nachmittag.

Qualifizierte Erzieherinnen fördern gezielt die Kreativität, Sprachfähigkeit sowie die musikalischen, motorischen und sozialen Kompetenzen. Im regelmäßigen Umgang mit anderen Kindern lernen die Kinder von- und miteinander. Anregungen für „gemeinsames Spielen“ und das Schließen von Kompromissen auf einfacher Ebene werden von den Erzieherinnen angeleitet und begleitet. Immer wiederkehrenden Rituale geben Ihrem Kind Sicherheit.

- 📍 Die Räumlichkeiten des Mini-Kindis befinden sich zentral in Waiblingen, im Gebäude KARO Familienzentrum, Alter Postplatz 17, Waiblingen

KARO-Kids

Montag – Dienstag – Mittwoch

- > Eine Anmeldung ist nur für drei Tage möglich. Der Preis für Familien aus Waiblingen ist ein-kommensabhängig gestaffelt (siehe Gebührenordnung der städtischen Kindertageseinrichtung Waiblingen) und auswärtige Kinder bezahlen die angegebene Gebühr.

📅 Mo/Di/Mi, 8.00–12.00 Uhr
📍 145,- € pro Monat
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Zipfelmützen

Donnerstag – Freitag

- > Eine Anmeldung ist nur für zwei Tage möglich. Der Preis für Familien aus Waiblingen ist ein-kommensabhängig gestaffelt (siehe Gebührenordnung der städtischen Kindertageseinrichtung Waiblingen) und auswärtige Kinder bezahlen die angegebene Gebühr.

📅 Do/Fr, 8.00–12.00 Uhr
📍 87,- € pro Monat
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Karo-Käfer

Kinderbetreuung für Kinder von 1-3 Jahren ohne Eltern

👤 **Annette Kroniger-Angene, Angela Eckardt**

- > Auch in der Nachmittagsgruppe wird gesungen, gebastelt und viel gespielt. Immer wiederkehrende Rituale geben Sicherheit und das Miteinander wird gefördert. Bei einem kleinen Vesper in gemütlicher Runde stärken wir uns. Die Eingewöhnung wird individuell gestaltet und von den pädagogischen Fachkräften liebevoll unterstützt.

Weitere Informationen: minikindi@fbs-waiblingen.de oder Telefon 07151 982248902

Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, Ersatzkleidung, Wickelsachen

📅 Do 17.10.-28.11., 6x, 14.30-17.00 Uhr
📍 107,10 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

📅 Do 12.12.-6.2., 6x, 14.30-17.00 Uhr
📍 107,10 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Anmelden nur mit Formular unter:

www.fbs-waiblingen.de/downloads/

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

minikindi@fbs-waiblingen.de
info@fbs-waiblingen.de



Serviceangebote

Serviceangebote für Familien

Babysittervermittlung und Leihoma/-opa

Anfragen bitte an den
Deutschen Kinderschutzbund
Schorndorf-Waiblingen,
E-Mail: info@kinderschutzbund-waiblingen.de.

Kindergeburtstag, Kochevent u.v.m.

Suchen Sie eine originelle Idee für die Gestaltung eines Geburtstags, für ein Klassentreffen oder einen Betriebsausflug? Sie können viele unserer Exkursionen, Kochkurse und andere Angebote auch an individuellen Terminen für Ihre Gruppe buchen. Kommen Sie auf uns zu unter info@fbs-waiblingen.de, wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Service für Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen

Die Familien-Bildungsstätte bietet als gemeinnützige Einrichtung diesen Service für Fachkräfte an

- um Hilfestellung zu geben beim Suchen und Finden von Dozentinnen/Dozenten für Vorträge und Elternabende
- um Hilfestellung zu geben beim Suchen und Finden von Themen für Vorträge und Elternabende
- um Kochprojekte in der fbs zu vermitteln
- um Dozentinnen/Dozenten für Kreativ- und Naturprojekte zu vermitteln

Ansprechpartnerin: Carolin Burkert-Born
E-Mail: info@fbs-waiblingen.de oder carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de

Ferienbetreuung

Die Familien-Bildungsstätte bietet in Ihrem Unternehmen oder in ihren eigenen Räumen ein Kinderferienprogramm an, maßgeschneidert für Ihre Mitarbeiter/-innen. Kommen Sie auf uns zu unter info@fbs-waiblingen.de, wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Betriebssport/Firmenfitness

Die Familien-Bildungsstätte ist Partnerin des Egym/Wellpass-Angebots. Mitglieder des Programms können ausgewählte Bewegungskurse der fbs kostenfrei besuchen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Für Infos und Anfragen wenden Sie sich bitte an [Nina Junghans@fbs-waiblingen.de](mailto:Nina.Junghans@fbs-waiblingen.de).



Kindergeburtstag in der fbs

> Die Termine und Uhrzeiten unserer individuell gestalteten Kindergeburtstage erfolgen nach Absprache und finden – sofern nichts anderes erwähnt – in der fbs im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17 in Waiblingen statt. Anfragen bitte ca. 4 Wochen im Voraus an Heike Grahl (Di + Fr 9.30-12.00 Uhr), Tel. 07151-98224 8900 Heike.Grahl@fbs-waiblingen.de.

Kindergeburtstag: Cupcakes und Cake-Pops für Kinder ab 6 Jahren

👤 Patricia Müller

> Lust mit Freundinnen und Freunden gemeinsam einmalige, kleine und vor allem leckere Kunstwerke zum Naschen herzustellen? Wir probieren verschiedene Formen und Füllungen aus und experimentieren. Als Kursdauer sind drei Stunden geplant. Die Lebensmittelkosten werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Lebensmittelgeld, Getränk

24H03101

📌 120,- €
zzgl. Lebensmittelkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Jetzt wird's bunt!

der Mal- und Farbenführerschein für Kinder von 6-8 Jahren

👤 Patricia Müller

> Wie kann ich Farben mischen und was ist eigentlich der Unterschied zwischen warmen und kalten Farben? Gemeinsam werden wir diese und viele weitere spannende Fragen rund um das Thema Farbe erforschen. Die Kinder lernen in diesem Workshop einen sicheren Umgang mit unterschiedlichen Materialien und Farben kennen, um diese beim Malen gezielt und wirkungsvoll einsetzen zu können. Dieser Workshop verbessert zudem die feinmotorischen Fähigkeiten und fördert die Konzentration. Experimentierfreude, Kreativität und Spaß stehen im Mittelpunkt. Die Veranstaltung dauert 2 1/2 Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagssnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Getränke, Snack, Malkittel, Materialgeld

24H03102

📌 105,- €
zzgl. 5,- € Materialkosten pro Kind
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Nadel- und Fadenführerschein für Kinder von 8-10 Jahren

👤 Patricia Müller

> Die Stickerei ist ein altes Kunsthandwerk, bei dem verschiedene Materialien wie Leder, Stoff oder Papier zum Einsatz kommen, um diese durch Aufnähen von Fäden zu verzieren. Schritt

für Schritt lernen die Kinder durch fantasievolle Motive zum Aussticken die grundlegenden Fähigkeiten des Stickens kennen. Zuerst wird der Stich bildlich vorgestellt, sowohl für Links als auch für Rechtshänder. Auf Mustervorlagen wird der Stich, das Einfädeln, Fadenvernähen und Knopfannähen geübt, sodass jeder mit Nadel und Faden sein eigenes kleines Kunstwerk anfertigen kann. Dazu gibt es Vorlagen zur Herstellung eines eigenen Mini-Buchs und zum Abschluss die spannende Führerscheinprüfung. Das Sticken macht nicht nur Spaß, sondern verbessert auch die feinmotorischen Fähigkeiten, fördert die Konzentration und die Kreativität. Die Veranstaltung dauert 2 1/2 Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Getränke, Snack, Materialgeld

24H03103

- 105,- €
zzgl. 5,- € Materialkosten pro Kind
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Kochen und Backen Koch- und Backvergnügen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Patricia Müller

> Wer hat Lust, mit Freundinnen und Freunden gemeinsam zu kochen, zu backen und nebenbei Wichtiges über verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten zu erfahren? Die Kursleiterin geht gerne auf Wünsche ein. Beim Kochen und Backen wird die Feinmotorik und Kreativität gefördert. Zudem können die Kinder beim Abwiegen der Zutaten ein Gefühl für Mengen entwickeln. Zur Kursgebühr kommen noch die Lebensmittelkosten (ebenfalls nach Absprache). Als Kursdauer sind drei Stunden geplant. Die Lebensmittelkosten werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Lebensmittelgeld

24H03104

- 120,- €
zzgl. Lebensmittelkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Gefährliche Piraten- oder Wikingerschiffe aus Ton gestalten für Kinder von 6-10 Jahren

Lilia Baumann

> Ein Piratenschiff oder ein Wikingerschiff aus Ton mit der ganzen Geburtstags-Crew bis ins kleinste Detail modellieren und mit Engoben bemalen: Das macht Spaß und ist etwas ganz

Besonderes! Die Modelle können nach dem Trocknen und Brennen abgeholt werden. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 40,- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Eltern des Geburtstagskindes sollten während der Veranstaltung anwesend sein.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03105

- 149,- €
zzgl. 40,- € Materialkosten für
max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Filzwerkstatt für Kinder von 5-12 Jahren

Lilia Baumann

> Mit Seife, warmem Wasser und unseren Händen experimentieren wir mit flauschig weichem und buntem Filz und zaubern Blumen, kleine Tierfiguren, Stifthüllen, Marmor- oder Steinverstecke. Mit etwas Übung können auch Effekte und Farbverläufe eingefilzt werden. Im Vordergrund steht der Spaß am kreativen Gestalten. Durch das Filzen lernen die Kinder eigene Ideen zu entwickeln und diese umzusetzen. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 40,- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Bei Kindern bis 9 Jahre sollten die Eltern des Geburtstagskindes während der Veranstaltung anwesend sein.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03106

- 149,- €
zzgl. 40,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Abenteuer Tierwelt! Tiere aus Gipsbinden für Kinder von 6-10 Jahren

Lilia Baumann

> In diesem Workshop begeben wir uns auf eine spannende Reise durch die Tierwelt. Wie wäre es eine Schildkröte, eine wilde Tigerkatze, einen Babyelefanten oder eine Pythonschlange selbst herzustellen? In diesem Workshop entstehen aus Zeitung und Gipsbinden einzigartige Kunstwerke. Die Unikate können anschließend bemalt und mit Knöpfen für die Augen bzw. Ohren verziert werden. Im Vordergrund steht der Spaß am kreativen Gestalten. Zu Beginn erhalten die Kinder eine theoretische Einführung. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 40,- € werden direkt

beim Geburtstag abgerechnet. Bei Kindern bis 10 Jahre sollten die Eltern des Geburtstagskindes während der Veranstaltung anwesend sein.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld
24H03107

- 149,- €
zzgl. 40,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Töpfer-Workshop für Kinder ab 6 Jahren

Lilia Baumann

> Tönen mit deinen Freunden an deinem Kindergeburtstag? Das wäre was! Gemeinsam werden wir zauberhafte Feen, Meerjungfrauen, Fußballstars, Tierfiguren, Monster oder eine kleine Burg formen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Im Kurs werden wir zudem die verschiedenen Aufbautechniken im Umgang mit Ton kennenlernen und anschließend die Oberfläche mit Modellierhölzern ausarbeiten und bemalen. Töpfern macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Kreativität und Feinmotorik. Nach dem Brennen können die Tonobjekte abgeholt werden. Zu Beginn erhalten die Kinder eine theoretische Einführung. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 40,- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Bei Kindern bis 10 Jahre sollten die Eltern des Geburtstagskindes während der Veranstaltung anwesend sein.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03108

- 149,- €
zzgl. 40,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Töpfer-Workshop für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung je eines Erwachsenen

Lilia Baumann

> Wir Formen mit Ton tolle Motive, wie Figuren, Autos und Tiere. Zunächst lernen wir den richtigen Umgang mit Modelliermasse kennen. Beim anschließenden Herstellen der Kunstwerke steht die Kreativität im Mittelpunkt. Anschließend wird ein tolles Muster mit Modellierhölzern eingraviert. Am Schluss kann der Ton mit speziellen Farben bemalt werden. Töpfern macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Kreativität und Feinmotorik. Nach dem Brennen können die Tonobjekte abgeholt werden. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 40,- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03109

i 149,-- €
zzgl. 40,- € Materialkosten,
für max.10 Personen bzw.
5 Eltern-Kind-Paare

Kindergeburtstag: Graffiti-Workshop

für Kinder von 11-13 Jahren

i Lilia Baumann

> In diesem Workshop erfährst du und deine Freunde, wie man mithilfe einer Sprühdose bunte Graffiti Kunstwerke erstellen kann und welche Tipps und Tricks dahinterstecken. Wir zeichnen gemeinsam kreative Vorlagen, wie schnell geschriebene Wörter mit Glanz- oder 3-D-Effekt auf Papier auf. Zu Beginn erhalten die Kinder eine theoretische Einführung. Danach werden die entstandenen Schriftzüge mit einem Schneidmesser als Stencils oder Schablone ausgeschnitten. So können anschließend in der frischen Luft verschiedene fantasievolle Bilder im Großformat hergestellt werden. Durch das Basteln lernen die Kinder kreative Ideen zu entwickeln und diese umzusetzen. Die Kreativität, Feinmotorik und die Konzentrationsfähigkeit wird zudem gefördert. Die Veranstaltung dauert 3 1/2 Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 50,-- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03110

i 175,-- €
zzgl. 50,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Graffiti-Workshop

für Kinder von 8-10 Jahren

i Lilia Baumann

> In diesem Workshop erfährst du und deine Freunde, wie man mithilfe einer Sprühdose bunte Graffiti Kunstwerke erstellen kann und welche Tipps und Tricks dahinterstecken. Zu Beginn erhalten die Kinder eine theoretische Einführung. Dann zeichnen wir gemeinsam kreative Vorlagen, wie schnell geschriebene Wörter mit Glanz- oder 3-D-Effekt auf Papier auf. Danach werden die entstandenen Schriftzüge mit einem Schneidmesser als Stencils oder Schablone ausgeschnitten. So können anschließend in der frischen Luft verschiedene fantasievolle Bilder im Großformat hergestellt werden. Durch das Basteln lernen die Kinder eigene Ideen zu entwickeln und diese umzusetzen. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in

Höhe von 50,-- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Eltern des Geburtstagskindes sollten während der Veranstaltung anwesend sein.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03111

i 160,-- €
zzgl. 50,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Faszination Weltall!

Fantasievolle Flugobjekte designen
für Kinder von 7-9 Jahren

i Lilia Baumann

> Heute möchten wir uns im Weltall bewegen. Wie wäre es mit Raumfahrzeugen, die ihr selbst entwickelt? Zu Beginn erhalten die Kinder eine theoretische Einführung. Die Modelle werden dann mit dem Bleistift vorgezeichnet und mit unterschiedlichen Materialien, wie Holz und Recyclingmaterialien bis ins kleinste Detail umgesetzt. Die fertigen Objekte werden abschließend mit Graffiti Farben besprüht. Durch das Basteln lernen die Kinder eigene Ideen zu entwickeln und diese umzusetzen. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 40,-- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Eltern des Geburtstagskindes sollten anwesend sein.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03112

i 149,-- €
zzgl. 40,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Kinderkostüme basteln

für Kinder ab 6 Jahren

i Lilia Baumann

> Heute kann das Geburtstagskind bestimmen, was es sein möchte. Ob ein wilder Indianer, ein mutiger Pirat, eine wunderschöne Prinzessin oder eine zauberhafte Fee: Fast alles ist möglich! Wir werden aus farbigem Papier, Pappe, bunten Federn, Kunstleder und Glitzersteinen Verkleidungen wie Indianerbedeckung, Halsschmuck, Armbänder, Piratenhüte, Mädchenröcke designen und anfertigen. Dazu basteln wir Schatzkisten, kleine Tipimodelle, Zauberstöcke oder bunte Blumensträuße. Durch das Basteln lernen die Kinder kreative Ideen zu entwickeln und diese umzusetzen. Die Kreativität, Feinmotorik und die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 40,-- €

werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Bei Kindern bis 10 Jahre sollten die Eltern des Geburtstagskindes bzw. 2-3 Erwachsene anwesend sein.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03113

i 149,-- €
zzgl. 40,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Malen mit Acrylfarben auf Leinwand

für Kinder von 5-7 Jahren

i Lilia Baumann

> Auf eine Leinwand mit Acrylfarben malen: ob ein lustiges Tierportrait, eine coole Comicfigur oder ein Lieblingsmotiv - die Kursleiterin unterstützt bei Ideenfindung und Vorzeichnen des Motives. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Leinwände können selbst mitgebracht werden oder über die Leiterin vorbestellt werden; sie nimmt vorher Kontakt mit der Familie des Geburtstagskindes auf. Die Materialkosten in Höhe von 40,- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Eltern des Geburtstagskindes sollten anwesend sein. Zu Beginn erhalten die Kinder eine theoretische Einführung.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03114

i 149,-- €
zzgl. 40,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Malen mit Acrylfarben auf Leinwand

für Kinder von 8-12 Jahren

i Lilia Baumann

> Auf eine Leinwand mit Acrylfarben malen: ob ein lustiges Tierportrait, eine surrealistische Landschaft, eine coole Comicfigur oder ein Lieblingsmotiv - die Kursleiterin unterstützt bei der Ideenfindung und Vorzeichnen des Motives. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Leinwände können selbst mitgebracht werden oder über die Leiterin vorbestellt werden; sie nimmt vorher Kontakt mit der Familie des Geburtstagskindes auf. Die Materialkosten in Höhe von 40,- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Eltern des Geburtstagskindes sollten anwesend sein. Zu Beginn erhalten die Kinder eine theoretische Einführung.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03115

149,-- €
zzgl. 40,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Comic zeichnen für Kinder von 8-12 Jahren

Lilia Baumann

> Einen eigenen Comic zeichnen ist ein ganz besondere Kindergeburtstags-Erlebnis! Zuerst überlegen die Kinder sich eine spannende Short-story, die in Überschrift, Sprech-, Denk- und Boomblasen und mit witzigen Figuren, bunt oder schwarz-weiß umgesetzt wird. Zu Beginn erhalten die Kinder eine theoretische Einführung. Der Comic wird mit Fineliner, Filzstiften oder Buntstiften ausgeführt. Jedes Kind bekommt hilfreiche farbige Comicvorlagen ausgeteilt. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 40,- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Bei Kindern bis 10 Jahren sollten die Eltern des Geburtstagskindes anwesend sein.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Materialgeld

24H03116

149,-- €
zzgl. 40,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: 3D-Welt in einem Schuhkarton für Kinder ab 6 Jahren

Lilia Baumann

> Aus buntem Sand, farbigen Papier, Muscheln, Moos, Perlen, Zweigen, Watte, Draht usw. gestalten wir in einem Schuhkarton unsere eigenen fantasievollen Welten. Es könnte eine geheimnisvolle Unterwasserwelt, eine märchenhafte Landschaft oder eine coole Raumwelt aus Sternen, Planeten und Raumschiffen sein. Eigene individuelle Ideen sind willkommen! Zwei erwachsene Personen sollten beim Kindergeburtstag anwesend sein. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 40,- € werden direkt beim Geburtstag abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Snacks und Getränke, Schuhkartons, Materialgeld

24H03117

149,-- €
zzgl. 40,- € Materialkosten
für max. 10 Kinder

Kindergeburtstag: Backwerkstatt mit eigenem Motto für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung je eines Erwachsenen

Elke Mayer

> Möchtest du zusammen mit deinen Geburtstagsgästen backen? Dann bist du hier genau richtig! Kekse, Muffins oder auch kleine Snacks: Wir finden etwas Passendes für dich und deine Gäste. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte mit der Kursleitung absprechen! Die Veranstaltung kann nur dienstags/freitags/samstags oder sonntags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter für Kostproben, Getränke, Schürze, Materialgeld

24H03118

137,-- €
zzgl. Materialkosten
für max. 9 Kinder

Kindergeburtstag am Bach in Weinstadt für Kinder von 6-8 Jahren

Marianne Siegle

> Kindergeburtstag feiern mit Spielen und einer Bachüberquerung: wir suchen eine geeignete Stelle, spannen ein Seil, bilden eine Kette, helfen uns gegenseitig über das Wasser. Anschließend vespren wir an einer Hütte (grillen oder backen auf offenem Feuer) und feiern das Geburtstagskind mit verschiedenen Spielen (Gewinne für die Spiele sollten von den Eltern mitgebracht werden). Achtung: nur bei schönem Wetter, sonst

findet der Geburtstag auf einer Streuobstwiese statt! Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Essen und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten. Die Veranstaltung kann nur freitags und samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kleines Handtuch, trockene Ersatzkleider (bei jedem Wetter lange Hosen), Sonnenschutz, Gewinne, geschlossene Schuhe die nass werden dürfen.

24H03119

219,-- €
für max. 10 Kinder
in Weinstadt-Beutelsbach

Kindergeburtstag auf der Streuobstwiese für Kinder von 6-10 Jahren

Marianne Siegle

> Geburtstag auf der Streuobstwiese! Die Kinder spielen, klettern, suchen, machen Feuer, kochen und essen. Gefeierte wird auch mit verschiedenen Spielen. Die Gewinne für die Spiele sollten die Eltern mitbringen. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Essen und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten. Die Veranstaltung kann nur freitags und samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kleines Handtuch, lange Hosen, Sonnenschutz, Gewinne für Spiele und geschlossene Schuhe, die nass werden dürfen.

24H03120

219,-- €
für max. 10 Kinder
in Weinstadt-Beutelsbach



Co-Working-Space mit Kinderbetreuung

- die gelungene Alternative
zum Homeoffice

> In unserem Co-Working-Space für Eltern können Sie dienstags und freitags von 9.00 - 12.00 Uhr Ihr Kind bei unserer Kinderbetreuung „Im Kinderzimmer“ abgeben und zwei Stockwerke höher an einem Arbeitsplatz Ihr Notebook aufschlagen. WLAN, ein Drucker und Kaffee stehen Ihnen zur Verfügung. Im ruhigen Arbeitsraum ist Platz für bis zu 6 Personen und wenn Sie wollen können Sie ungezwungen andere Mütter und Väter in ähnlicher Situation kennenlernen. Sollte Ihr Kind Sie sehr vermissen oder brauchen, sind Sie jederzeit in der Nähe. Trotzdem können Sie sich ganz anders auf Ihre Arbeit konzentrieren als zuhause. Falls Sie eine Eingewöhnung für Ihr Kind in der Kinderbetreuung als notwendig erachten, können Sie zunächst unser Kinderzimmer gemeinsam mit Ihrem Kind besuchen, bevor Sie den Co-Working-Space buchen. Die Gebühr beinhaltet den Arbeitsplatz inkl. Kinderbetreuung.

i 16,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H03121

📅 Di 17.9., 9.00-12.00 Uhr

24H03122

📅 Fr 20.9., 9.00-12.00 Uhr

24H03123

📅 Fr 27.9., 9.00-12.00 Uhr

24H03124

📅 Di 1.10., 9.00-12.00 Uhr

24H03125

📅 Di 8.10., 9.00-12.00 Uhr

24H03126

📅 Fr 11.10., 9.00-12.00 Uhr

24H03127

📅 Fr 18.10., 9.00-12.00 Uhr

24H03128

📅 Di 22.10., 9.00-12.00 Uhr

24H03129

📅 Fr 25.10., 9.00-12.00 Uhr

24H03130

📅 Di 5.11., 9.00-12.00 Uhr

24H03131

📅 Fr 8.11., 9.00-12.00 Uhr

24H03132

📅 Di 12.11., 9.00-12.00 Uhr

24H03133

📅 Fr 15.11., 9.00-12.00 Uhr

24H03134

📅 Di 19.11., 9.00-12.00 Uhr

24H03135

📅 Fr 22.11., 9.00-12.00 Uhr

24H03136

📅 Di 26.11., 9.00-12.00 Uhr

24H03137

📅 Fr 29.11., 9.00-12.00 Uhr

24H03138

📅 Di 3.12., 9.00-12.00 Uhr

24H03139

📅 Di 10.12., 9.00-12.00 Uhr

24H03140

📅 Fr 13.12., 9.00-12.00 Uhr

24H03141

📅 Di 17.12., 9.00-12.00 Uhr

24H03142

📅 Fr 20.12., 9.00-12.00 Uhr

24H03143

📅 Di 7.1., 9.00-12.00 Uhr

24H03144

📅 Fr 10.1., 9.00-12.00 Uhr

24H03145

📅 Di 14.1., 9.00-12.00 Uhr

24H03146

📅 Fr 17.1., 9.00-12.00 Uhr

24H03147

📅 Di 21.1., 9.00-12.00 Uhr

24H03148

📅 Fr 24.1., 9.00-12.00 Uhr

24H03149

📅 Di 28.1., 9.00-12.00 Uhr

24H03150

📅 Fr 31.1., 9.00-12.00 Uhr

24H03151

📅 Di 4.2., 9.00-12.00 Uhr

24H03152

📅 Fr 7.2., 9.00-12.00 Uhr

24H03153

📅 Di 11.2., 9.00-12.00 Uhr

24H03154

📅 Fr 14.2., 9.00-12.00 Uhr

Offene Angebote

Frauensprachcafé

Cristina Frey, Natalie Zimmer

- > Wir sprechen Deutsch in vertrauensvoller Atmosphäre
- Wir unterhalten uns über Alltagsthemen.
- Wir knüpfen Kontakt zu anderen Frauen.
- Wir bieten Kinderbetreuung an.

Kommen Sie einfach vorbei - wir freuen uns auf Sie. Das Sprachcafé findet immer dienstags außer in den Schulferien statt.

Kooperation mit Integrationsrat der Stadt Waiblingen, Frauenrat der Stadt Waiblingen, Familienzentrum KARO und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.

Di 10.9.-11.2., 20x, 9.30-11.30 Uhr
ohne Gebühr/ohne Anmeldung
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17



„Milch-Schnack“ - Offener Treff für Mütter

Vanessa Cafaro

> Der offene Treff „Milch-Schnack“ richtet sich sowohl an Mütter die Stillen als auch an Mütter, die ihrem Kind das Fläschchen geben. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier dürfen Frauen in einem geschützten, gemütlichen Rahmen miteinander ins Gespräch kommen, sich über Stillen und Fläschchen geben unbefangen und wertschätzend miteinander austauschen und sich informieren. Eine ausgebildete Stillberaterin und Fachkraft für Formula (Säuglingsmilch) steht für Fragen rund um das Thema Stillen und Milchzeit zur Verfügung. Die Frauen erhalten Informationen über das Stillen, z. B. warum das Stillen anfangs manchmal schwierig sein kann, wie schmerzfrei angelegt wird, was es bei der Zubereitung eines Fläschchens zu beachten gibt, wie Bauchschmerzen vorgebeugt werden können und vieles mehr. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein. Der Milch-Schnack findet jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt. Im Rahmen des Milch-Schnacks finden regelmäßig Themen-Stunden mit Fachkräften statt:

- 19.9. offener Schnack
- 17.10. die Doula
- 7.11. offener Schnack
- 21.11. Babyschlaf
- 5.12. offener Schnack
- 19.12. sanftes Abstillen von älteren (Klein)Kindern
- 16.1. offener Schnack
- 6.2. offener Schnack

Kooperation mit FraZ - Frauen im Zentrum e.V.

Gefördert vom Land Baden-Württemberg im Rahmen des „Stärke-Programms“



Do 19.9., 17.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12., 16.1., 6.2., 9.30-11.00 Uhr
ohne Gebühr/ohne Anmeldung
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Zwillings- und Mehrlingstreff für alle Zwillings- und Mehrlingseltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren

Stefanie Walter

> Eltern von Zwillingen und Mehrlingen sind in besonderer Weise gefordert. Die Kinder machen viel Freude, viel Arbeit und ihre Eltern zu echten Organisationsprofis. Vieles ist anders, wenn man den Alltag gleichzeitig mit zwei oder mehr Kindern bewältigen muss und dabei allen Beteiligten gerecht werden möchte. Der Treff ist für alle Zwillings- und Mehrlingseltern die sich in angenehmer Atmosphäre gerne austauschen, gemeinsam spielen und Tipps und Tricks für den Alltag erhalten möchten. Auch werdende Eltern von Mehrlingen sind herzlich willkommen.

Gefördert vom Land Baden-Württemberg im Rahmen des „Stärke-Programms“

Di 17.9., 1.10., 15.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12., 7.1., 21.1., 4.2., 14.30-16.00 Uhr
ohne Gebühr/ohne Anmeldung
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Familien-Sprechstunde

Stefanie Walter

> Du hast Kinder und kommst manchmal an deine Grenzen? Du hast Fragen und möchtest dich gerne darüber austauschen? Du machst dir Sorgen, ob die Entwicklung deines Kindes altersgerecht ist? Manchmal gestaltet sich der Alltag mit unseren Kindern schwierig und es zeigen sich Verhaltensweisen, die nur schwer einzuordnen sind. Auch die Auswirkungen der Corona-Pandemie und die Anforderungen von KiTa und KiGa machen vielen zu schaffen. Wenn es dir genauso geht, dann komm gerne „Im Kinderzimmer“ vorbei. Beim gemeinsamen Austausch versuchen wir eine Lösung zu finden! Frau Walter ist immer dienstags und freitags ab 8.00 Uhr - 12.30 Uhr für dich da, ab 9.00 Uhr beginnt das Kinderzimmer. Frau Walter ist selbst Mama von drei Jungs im Alter von 4-10 Jahren, Sozialpädagogin und freut sich auf dich und deine Anliegen. Bei Rückfragen melde dich gerne bei ihr unter der E-Mail fbs-beratungsangebot@web.de.

Di 10.9.-11.2., 20x, 8.00-12.30 Uhr
ohne Gebühr/ohne Anmeldung
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Fr 13.9.-14.2., 19x, 8.00-12.30 Uhr
ohne Gebühr/ohne Anmeldung
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Im Kinderzimmer Begegnung und Anregung für Kinder von 0-3 Jahren mit und ohne Eltern

Stefanie Walter

> Sie möchten gerne einen Termin im Familienzentrum wahrnehmen oder in der Stadt etwas erledigen? Sie brauchen einfach mal Pause für sich alleine oder Sie möchten mit Ihrem Kind gemeinsam in netter Gesellschaft und mit anderen gleichaltrigen Kindern Zeit verbringen? Dann kommen Sie einfach in das Familienzentrum KARO und nutzen unser einmaliges Angebot. Sie können dabei bleiben oder Ihrem Kind die Möglichkeit geben, auszuprobieren, wie es sich ohne Mama und Papa spielt. Ihr Kind macht neue Erfahrungen durch gezielte Beschäftigungsangebote. Professionelle und ehrenamtliche Betreuer/-innen freuen sich darauf, für Ihren Nachwuchs da zu sein. Eine bunte Spiellandschaft, das gemeinsame Anschauen von Büchern, Lieder singen, Spiele machen, basteln und vespere sorgen dafür, dass sich Ihr Kind wohlfühlt und neue Anregungen erhält. Es wird in seiner Entwicklung gefördert und kann durch das Erleben anderer seine Gemeinschaftsfähigkeit steigern.

Das Angebot findet immer dienstags (außer in den Schulferien) statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kooperation mit Familienzentrum KARO

 Di 10.9.-11.2., 20x, 9.00-12.00 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 Fr 13.9.-14.2., 19x, 9.00-12.00 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

OBIA - gemütlicher Brunch mit Input für alleinerziehende Frauen mit Kinderbetreuung

 Vanessa Engels

> OBIA – der gemütliche Brunch mit Input für alleinerziehende Frauen mit ihren Kindern – geht weiter. Alleinerziehende gestalten ihn für Alleinerziehende und er soll weiterhin ein Ort des Austausches und Begegnung, der Information und der Vernetzung sein. Alle, die sich angesprochen fühlen, können gerne dazukommen. Nach dem gemeinsamen Frühstück gibt es ein professionelles Kinderprogramm mit vielen Anregungen in einem anderen Raum. Wer möchte, kann sich nach der Veranstaltung mit anderen Teilnehmerinnen zu einem gemeinsamen Spielplatzbesuch oder ähnlichem verabreden, um den Sonntag ausklingen zu lassen. Ein Unkostenbeitrag von 1,- € pro Person wird am Veranstaltungstermin eingesammelt.

Kooperation mit Familienzentrum KARO

 So 13.10., 10.30-12.30 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 So 10.11., 10.30-12.30 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 So 8.12., 10.30-12.30 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 So 12.1., 10.30-12.30 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 So 9.2., 10.30-12.30 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Indoor-Spielplatz für Kleinkinder Begegnung und Anregung für Kinder von 0-3 Jahren mit Eltern

 Natascha Reichl-Mistl

> Vermissen Sie in der kühlen Jahreszeit einen trockenen, warmen Spielplatz für Ihr Kleinkind? Dann kommen Sie zur Familien-Bildungsstätte im KARO. In den Räumen im 1. OG finden Sie eine Spielwiese zum Springen, Toben, Laufen, Klettern, Bobby-Car fahren, Kreativsein und vieles mehr. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert zudem noch Gesundheit, Motorik und das soziale Verhalten. Eine professionelle Betreuerin bereitet ein abwechslungsreiches Angebot vor und ist für Sie und Ihre Kinder vor Ort. Die Eltern haben selbst die Aufsicht. Größere Geschwister dürfen mitgebracht werden, sollten jedoch Rücksicht auf die Kleineren nehmen. Bitte beachten Sie, dass Kindergeburtstage im Indoor-Spielplatz nicht gefeiert werden können. Wir bieten Ihnen gerne ein separates Arrangement an. Der Unkostenbeitrag von 2,- € wird direkt vor Ort eingesammelt.

Bitte mitbringen: Vesper

 Fr 11.10.-7.2., 15x, 14.30-17.00 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Herbstferien

Kooperation mit Familienzentrum KARO

 Mo 28.10.- 30.10., 3 x, 9.30-17.00 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Infonachmittage im Montessori-Kinderhaus für 1 - 2 jährige Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

 Kirsten Schockert

> Unser Kinderhaus öffnet für Interessierte seine Türen, so dass Sie einen Einblick in unsere Arbeitsweise und Räumlichkeiten erhalten. Sie können Fragen zur Pädagogik und ihrer Umsetzung stellen. Wir beginnen mit einem kleinen Vortrag, anschließend haben Sie die Gelegenheit unsere Räumlichkeiten zu erkunden und Fragen

zu stellen. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist über die Homepage des Montessori Kinderhauses (www.montessori-waiblingen.de) erforderlich.

Kooperation mit Montessori-Pädagogik Waiblingen e.V.

 Mi 2.10., 4.12., 5.2., 16.30-18.00 Uhr
 ohne Gebühr/mit Anmeldung
 Montessori-Kinderhaus, Waiblingen, Im Sämann 88

Mini-Gottesdienst für Familien mit Kindern von 0-6 Jahren

Kinder brauchen gute Geschichten. Deshalb erzählen wir im Mini-Gottesdienst biblische und manchmal auch andere Geschichten. Wir singen fröhliche Lieder mit Bewegungen, die Mut machen und Halt geben. Bei Saft und Keksen kann man anschließend mit anderen Familien ins Gespräch kommen oder mit seinem Kind das Bastelangebot nutzen.

 Samstag, 26.10.2024 um 16.00 Uhr
„Brot und Krümel“

 Samstag, 30.11.2024 um 16.00 Uhr
„Rutsch rein in den Advent“

Eingeladen sind alle Kinder und ihre Eltern im Alter von 0 – 6 Jahren. Auch Geschwisterkinder, Paten, Freunde und Großeltern sind natürlich herzlich willkommen! Es freuen sich auf euch das Minigottesdienststeam mit

Pfarrerin Ulrike Jenter-Groll
 Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Waiblingen

 Michaelskirche, Waiblingen, Alter Postplatz 21

Frauenliturgie in der Michaelskirche

Stille - Meditation - Impuls - Gebet - Segen



Monatlich laden wir an einem Freitagabend von in die Michaelskirche in. Wir feiern kreativ und mit vielen Sinnen eine schlichte Liturgie, in der wir unterschiedliche Themen aus der Sicht von Frauen aufgreifen, mit Stille, Meditation, Impuls, Gesang, Gebet und Segen. Das Liturgieteam lädt Sie ganz herzlich dazu ein: Tina Greiner: Telefon 07151 561005, Susanne Griefhaber, Alexandra Hügler, Bärbel Erhardt-Neu, Pfarrerin Annegret Maile

Kooperation mit Ev. Kirchengemeinde Waiblingen

Fr 13.9., 11.10., 6.12., 10.1., 7.2.
18.30-19.15 Uhr
ohne Gebühr/ohne Anmeldung



Meditation in der Michaelskirche

Zur Ruhe kommen, zur Mitte finden, Stärkung erfahren

> „Gehe behutsam deinen Weg inmitten des Lärms und der Hast dieser Welt und vergiss nie, welcher Friede im Schweigen liegen kann“ (aus Desiderata, Lebensregel von Baltimore). Zur Kontemplation in der Michaelskirche laden wir alle herzlich ein, die auf der Suche sind nach Besinnung und Stille mitten im Alltag. Sie findet jeden Donnerstag von 18.00-19.00 Uhr statt - auch in den Ferien - außer im August, an Gründonnerstag und an Feiertagen. Nach einem Körpergebet und der Hinführung zur Stille sitzen wir auf Stühlen, Bänkchen oder eigenem Kissen 20 Minuten, setzen die Meditation im achtsamen Gehen fort und sitzen nochmals 20 Minuten.

Ansprechpartnerin:
Irmgard Häfele, Tel.: 0711 333600

Kooperation mit Ev. Michaelskirchengemeinde und Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis

- ohne Gebühr/ohne Anmeldung
- Michaelskirche, Waiblingen, Alter Postplatz 21

Uni Theologie 2025

Kirche und Staat,
– Blitzlichter aus der Geschichte

Seit ihrer Entstehung im Römischen Reich lebt die christliche Kirche in, mit und unter verschiedenen Staatsformen. Damit verbunden waren und sind teilweise harte Auseinandersetzungen bis hin zu Verfolgungen ebenso wie verschiedene Formen der Kooperation bis hin zu Staatskirchen. In historischen Blitzlichtern soll diesem Verhältnis nachgegangen werden.

„Gebt dem Kaiser, was des Kaisers ist, und Gott, was Gottes ist!“ (Markus 12, 17)
– Kirche und Staat im Neuen Testament

Pfarrer Dr. Oliver Groll

Ist der Staat eine von Gott eingesetzte „Obrigkeit“ (Römer 13, 1-7) oder ist er eine „große Hure“, die dem Strafgericht Gottes anheimfallen wird (Offenbarung 17-18)? - Im Neuen Testament gibt es zum Thema Staat die unterschiedlichsten Sichtweisen. Etwa in der Mitte liegt die klare Unterscheidung Jesu zwischen dem, „was des Kaisers ist“, und dem, „was Gottes ist“. – Wir wollen zentrale neutestamentliche Texte (Markus 12, 13-17; Römer 13, 1-7; Offenbarung 17, 1-18) miteinander lesen und bedenken.

Do 23.1.

Dietrich Bonhoeffer in Rom

Pfarrer i.R. Tobias Küenzlen

Der später als Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus hingerichtete Theologe Dietrich Bonhoeffer verbrachte im Frühjahr 1924 zwei Monate lang einen Studienaufenthalt in Rom. Der evangelische Theologe war vom katholischen Rom sehr beeindruckt. Pfarrer Tobias Küenzlen, seit seiner Zeit als Studienleiter am Centro Melantone in Rom ein exzellenter Kenner der Stadt, begibt sich auf die Spurensuche.

Do 30.1.

Paul Schneider
– der Prediger von Buchenwald

Pfarrer Ulrike Jenter-Groll

Paul Schneider (1897-1939) war Pfarrer im Hunsrück und geriet rasch in Konflikt mit den nationalsozialistischen Machthabern. Er wurde im Konzentrationslager Buchenwald inhaftiert und ermordet. Das Leben des als „Prediger von Buchenwald“ und „ersten Märtyrer der Bekennerkirche“ (Dietrich Bonhoeffer) bekannten Theologen steht im Mittelpunkt dieses Abends.

Do 6.2.

Kooperation mit Ev. Kirchengemeinde Waiblingen und Evangelische Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

- Do 23.1., 30.1., 6.2., 19.30-21.00 Uhr
- ohne Gebühr/ohne Anmeldung
- fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Veranstaltungshinweis: Suppengespräche

lockere Austauschrunde für
Menschen kurz vor oder nach der
Pensionierung

Was sind eigentlich „Suppengespräche“? Ein lockerer Austausch zu einem aktuellen Thema, es gibt eine leckere, heiße Suppe, man trifft andere Menschen, die offen sind für Neues. Wann und wo finden sie statt? Einmal pro Monat an einem Donnerstagabend von 18.30 – 20.30 Uhr im Café des Jakob-Andreä-Hauses, Alte Rommelshäuser Str. 22, Waiblingen

- 10.10. Kunterbunt in den Herbst
- 7.11. Licht im Dunkeln – kreative Lichtideen
- 5.12. Rendezvous mit Knecht Ruprecht, Nikolaus & Co

Schauen Sie doch mal vorbei! Es freut sich das Team: Hanna Fischer, Susanne Hauser, Cornelia Luft und Michaela Scherer
Kontakt: Hanna Fischer Tel. 07151 5020440



BÜRGERPREIS REMS-MURR 2018

Sie bringen Ihre funktionsuntüchtigen Gegenstände mit, die zu schade zum Wegwerfen sind. Bei uns stehen ehrenamtlich Fachleute für die Reparatur von Kleidung, Textilien, Elektroartikel, Kleinmöbel, Fahrräder, Tablets und Handys zur Verfügung

Das Repair Café finden Sie im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17 an jedem 3. Samstag im Monat von 10:00 – 13:00 Uhr.

Wir suchen:
Eine/n Ehrenamtliche/n für Hilfe und Beratung bei iPhones und Tablets

Termine:

21.9., 19.10., 9.11., 14.12., 18.1., 15.2.

Treffs (mit Anmeldung)

Elternfrühstück

👤 **Beate Eiße**

> Sie haben ein Kind mit Behinderung oder Entwicklungsverzögerung und hätten Lust, sich mit anderen Eltern auszutauschen? Dann möchten wir Sie ganz herzlich zu einem gemütlichen Frühstück im Familienzentrum in Waiblingen einladen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung direkt beim Assistenzdienst der Diakonie Stetten e.V., Devizestraße 10, 71332 Waiblingen, Tel.: 07151 95314380, E-Mail: azd@diakonie-stetten.de.

Bei weniger als 5 Anmeldungen entfällt das Elternfrühstück. Eine gesonderte Einladung erfolgt nicht. Es gelten die Anmeldebedingungen des Assistenzdienstes.

Kooperation mit Assistenzdienst der Diakonie Stetten e.V.

- 📅 Fr 6.12., 8.00-11.30 Uhr
- 🆓 ohne Gebühr
- 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: Wolkenband

Gesprächsgruppe
für Eltern von Sternenkindern

👤 **Josephine Rommel**

> Der Bauch ist gewachsen, das Zimmer eingerichtet und die Vorfreude groß. Doch plötzlich passiert etwas, womit keiner gerechnet hat: „Die Herztöne fehlen... oder das Kind ist schwer krank...“ Rund 0,3 Prozent aller Kinder kommen in Deutschland still zur Welt oder sterben kurz nach der Geburt. Bei Wolkenband können betroffene Eltern ihre Geschichte erzählen und sich austauschen (kein therapeutischer Kreis). Weitere Informationen zur Gesprächsgruppe für Eltern von Sternenkindern (bzw. Totgeburten) erhalten Sie von Josephine Rommel, Wolkenband@hotmail.com. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail.

Technische Voraussetzungen: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon

24H00502W

- 📅 Mi 18.9., 2.10., 16.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12., 8.1., 22.1., 5.2., 20.00-22.00 Uhr
- 🆓 ohne Gebühr/mit Anmeldung
- 📍 Zoom





© fotolia

Rund um die Geburt

Vor der Geburt

Familienhebammen-Sprechstunde

Birgit Bauder-Weiß

> Die Familienhebamme Birgit Bauder berät Sie jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr (außer in den Ferien) im Familienzentrum KARO. Die Termine finden persönlich, telefonisch oder online statt. Bei ausführlichem Gesprächs- oder Beratungsbedarf bitte Anmeldung unter birgitbauder@web.de

Kontaktaufnahme über: birgitbauder@web.de oder per Telefon unter 07151-1653601, Mo-Fr von 8.30-9.00 Uhr. Nähere Auskünfte erhalten Sie auch über pro familia unter 07151 98224-8940. Die Gespräche sind kostenfrei, bei Bedarf kann die Familienhebamme auch weiterführende Unterstützung vermitteln.

Dies ist ein Kooperationsprojekt von pro familia Waiblingen e.V. und Familienzentrum KARO.

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kostenerstattung:

Geburtsvorbereitung, Wochenbettbesuche und Rückbildung bei einer Hebamme sind Pflichtleistungen der Krankenkassen. Kostenerstattung erfolgt nur für besuchte Kursstunden. Die Abrechnung erfolgt direkt über die Hebamme/Krankenkasse. Für Privatversicherungen gelten die Sätze der privaten Hebammengebührenverordnung.

(Stand Juli 2024)

Geburtsvorbereitung

Werdendes Leben liebevoll begleiten

Birgit Bauder-Weiß

> Schwangerschaft und Geburt ist für jede Frau und jede Partnerschaft ein bedeutendes, prägendes Erlebnis. Das Kursangebot mit einer erfahrenen und kompetenten Hebamme und Krankenschwester bietet dabei eine hilfreiche und wertvolle Unterstützung. Kursinhalte: Geburtserleichternde Atem- und Entspannungstechniken, Aufklärung über die Veränderungen in der Schwangerschaft und über die Abläufe bei der Geburt, Vorbeugung von Schwangerschaftsbeschwerden durch gymnastische Übungen, Vorbereitung auf ein Leben mit Kind, praktische Tipps zur Unterstützung des normalen Geburtsablaufs, Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen und Paaren. Die Kurse richten sich an Frauen ab der 24. Schwangerschaftswoche. Er beinhaltet zwei Abende mit dem Partner (müssen nicht angemeldet werden) die am ersten Abend gemeinsam festgelegt werden. Die Gebühren für die Frau werden nach Kursende von der Krankenkasse erstattet. Die Teilnahme der Partner wird von vielen Krankenkassen übernommen und eine separate Rechnung erfolgt nach Kursende. Nach jedem Kurs wird ein kostenloser Babytreff an einem gemeinsam vereinbarten Termin angeboten. Bei gewünschter Begleitung in der Schwangerschaft und im Wochenbett bitte vorher mit Frau Bauder-Weiß in Verbindung setzen. Anmeldung unter Tel. 07151/1653601 oder birgitbauder@web.de.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Versicherungskarte, Mutterpass

24H06101

Mo 16.9.-21.10., 6x, 17.45-19.45 Uhr
 131,52 €
95,52 € (Kostenerstattung Krankenkasse)
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06102

Mo 4.11.-9.12., 6x, 17.45-19.45 Uhr
 111,60 €
79,60 € (Kostenerstattung Krankenkasse)
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06103

Mo 13.1.-10.2., 5x, 17.45-19.45 Uhr
 111,60 €
79,60 € (Kostenerstattung Krankenkasse)
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06104

Mo 10.3.-7.4., 5x, 17.45-19.45 Uhr
 111,60 €
79,60 € (Kostenerstattung Krankenkasse)
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06105

Mo 28.4.-26.5., 5x, 17.45-19.45 Uhr
 111,60 €
79,60 € (Kostenerstattung Krankenkasse)
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06106

Mo 30.6.-28.7., 5x, 17.45-19.45 Uhr
 111,60 €
79,60 € (Kostenerstattung Krankenkasse)
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Fitness für Schwangere

Fit sein und bleiben auch mit Babybauch

Heike Monson

> Mit einer gezielten, ganzheitlichen Schwangerschaftsgymnastik bleiben Sie aktiv und gesund. Sie bereiten sich optimal auf die Geburt vor und werden auch nach der Entbindung leichter zu Ihrer Form zurückfinden. Die Übungen setzen sich zusammen in einer gesunden Balance aus Kräftigung, Dehnung, Beckenbodentraining und Entspannung. Nach Abstimmung mit dem Arzt oder der Hebamme können die Übungen in einer unkomplizierten Schwangerschaft bis zum 9. Monat ausgeübt werden.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an zwei oder mehreren aufeinanderfolgenden Kursen Fitness für Schwangere teilnehmen wollen, empfiehlt sich zur Sicherstellung Ihres Platzes die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu den gewünschten Kursen.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Socken, Getränk

24H06107

 Do 19.9.-31.10., 6x, 18.00-19.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 31.10. statt.
 64,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06108

 Do 7.11.-19.12., 6x, 18.00-19.00 Uhr
 64,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06109

 Do 9.1.-6.2., 5x, 18.00-19.00 Uhr
 53,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Yoga für Schwangere

> Mit Hilfe von Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) werden wir während der Schwangerschaft eventuell auftretende Verspannungen im Rücken lösen, unseren Beckenboden kräftigen und mit Hilfe von Entspannungsübungen unsere Gedanken zur Ruhe kommen lassen, um somit den neuen Lebensabschnitt mit allen Veränderungen noch mehr genießen zu können.

Bitte mitbringen: Decke, Getränk

 **Olga Neumüller**

24H06110

 Mi 18.9.-13.11., 8x, 19.00-20.30 Uhr
 85,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 **Floriana Carelli**

24H06111

 Do 19.9.-28.11., 9x, 16.30-17.30 Uhr
 96,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 **Floriana Carelli**

24H06112

 Do 5.12.-6.2., 8x, 16.30-17.30 Uhr
 85,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Pilates - gezielte Übungen für Schwangere

 **Maja Patzelt**

> Die Pilates-Methode ist ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und „die eigene Mitte“ zu finden. Besonders während der Schwangerschaft ist dies wichtig. Im Kurs werden speziell die Muskelgruppen angesprochen und trainiert, die während der Schwangerschaft besonders großen Belastungen ausgesetzt sind - z.B. die Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Ihr Körpergefühl verbessert sich und durch die Konzentration auf die eigene Atmung und Bewegungen können Sie gut abschalten. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Informationen bei Maja Patzelt unter 0177 5277185 oder 07151 6040692

Kooperation mit Move & Relax Studio

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

24H06113Y

 Mi 11.9.-19.2., 21x, 18.00-19.00 Uhr
 10-er Karte 130,- €
 Move & Relax Studio, Waiblingen, Mayennerstr. 8

Der Baby-Vorbereitungskurs für Väter

 **Sebastian Mischner**

> An diesem Abend lernen werdende Väter alles Wissenswerte rund um die Geburt und Pflege für den Säugling. Er beantwortet alle Fragen zum Wickeln und Hochnehmen, zu Anschaffungen, Schlaf, zur Entwicklung und dem richtigen Handling des Neugeborenen. Angesprochen werden auch die Stunden im Kreißsaal, der Beziehungsaufbau zum Kind, die eigene Vaterrolle oder die babysichere Wohnung. Der Kursleiter ist Leiter der neonatologischen Intensivstation des Olga-hospitals/Klinikum Stuttgart und Vater von vier Kindern.

24H06114

 Fr 11.10., 18.45-21.45 Uhr
 28,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kinästhetik Infant Handling - Bewegungsentwicklung von Babys unterstützen für Schwangere

 **Elli Hautmann**

> Mit entwicklungsfördernder Pflege nach Kinästhetik können Sie die Bewegungsentwicklung ihres Babys unterstützen. Bei der täglichen Pflege werden Babys bewegt - sei es beim Hochnehmen, Ablegen, Wickeln und mehr. Kinästhetik bietet ein Konzept, wie diese Bewegungen so ausgeführt werden können, dass sich das Baby selbst mitbewegen kann. So sammelt es wertvolle Erfahrungen, die beim Drehen, Sitzen und sogar beim Aufstehen hilfreich sind. Durch einfühlsames Handeln und aufmerksame Beobachtung wird die Kommunikation zwischen Eltern und Baby gestärkt und die Bindung vertieft. Nach einer kurzen Einführung in das Konzept der Kinästhetik haben Sie die Möglichkeit, mit Puppen die Bewegungen auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Decke

24H06115

 Sa 16.11., 14.30-16.30 Uhr
 22,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Stillvorbereitungskurs

 **Diana Stabl**

> Viele schwangere Frauen sagen: "Ich möchte stillen, wenn es denn klappt!". Die Erfahrung zeigt, dass gut informierte Mütter nach der Geburt deutlich seltener Stillprobleme haben. In diesem Stillvorbereitungskurs werden Sie für einen optimalen Stillbeginn vorbereitet. Die Stillberaterin Diana Stabl informiert zu Themen rund ums Stillen und beantwortet gerne Fragen.

- Was passiert beim Stillen?
- Vorteile des Stillens und der Muttermilchernährung
- Stillen in den ersten Tagen
- Stillzeichen
- Verschiedene Anlegepositionen
- Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?
- Was brauche ich zum Stillen? Brauche ich Stillhilfsmittel?
- Wird mein Kind satt? Habe ich genug Milch?
- Erste Hilfe bei Stillproblemen, wie wunden Brustwarzen und Milchstau
- Wie lange kann ich stillen?
- Wie kann mich der Partner in der Stillbeziehung unterstützen?

24H06116

 Fr 18.10., 9.30-12.00 Uhr
 29,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06117

📅 Fr 17.1., 9.30-12.00 Uhr
💰 29,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Säuglingspflegekurs

👤 **Diana Stabl**

> Sie erwarten ein Baby? Im Kurs bekommen werdende Eltern wichtige Detailinformationen für die ersten Wochen mit dem Neugeborenen und Sicherheit im Umgang mit dem neuen Familienmitglied. Wir sprechen über Anschaffungen für das Neugeborene, Pflege des Babys, Schlafen, neue Erkenntnisse und praktische Übungen zum Tragen, Handling, Wickeln, Baden, Stillen und Ernährung. Sie haben Gelegenheit praktische Inhalte wie das Wickeln und Handling an einer Puppe zu üben, Ihre Fragen zu stellen und mit anderen werdenden Eltern ins Gespräch zu kommen.

24H06118

📅 Sa 26.10., 10.00-14.30 Uhr
💰 pro Person 35,-- €
pro Paar 50,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06119

📅 Sa 25.1., 10.00-14.30 Uhr
💰 pro Person 35,-- €
pro Paar 50,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Nach der Geburt

Kostenerstattung:

Geburtsvorbereitung, Wochenbettbesuche und Rückbildung bei einer Hebamme sind Pflichtleistungen der Krankenkassen. Kostenerstattung erfolgt nur für besuchte Kursstunden. Die Abrechnung erfolgt direkt über die Hebamme/Krankenkasse. Für Privatversicherter gelten die Sätze der privaten Hebammengebührenverordnung.

(Stand Juli 2024)

Rückbildung back to move

👤 **Birgit Bauder-Weiß**

> Schwangerschaft und Geburt haben Ihren Körper und Ihr Leben sehr verändert. Jetzt ist es wichtig, den Rückbildungsvorgang durch gezielte Gymnastik zu unterstützen um späteren Folgeerkrankungen vorzubeugen. Stabilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung des Beckenbodens und Problemzonengymnastik bilden dabei die Kurschwerpunkte. Der Kurs wird von einer erfahrenen kompetenten Hebamme durchgeführt.

Bitte mitbringen: Mutterpass, Versicherungskarte, bequeme Kleidung und Sport- bzw. Gymnastikschuhe

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

24H06201

📅 Mi 18.9.-27.11., 10x, 9.30-10.30 Uhr
💰 79,60 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

24H06202

📅 Do 19.9.-5.12., 10x, 18.00-19.00 Uhr
💰 79,60 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

24H06203

📅 Mi 20.11.-5.2., 10x, 10.45-11.45 Uhr
💰 79,60 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

24H06204

📅 Mi 8.1.-19.3., 10x, 9.30-10.30 Uhr
💰 79,60 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

24H06205

📅 Do 9.1.-20.3., 10x, 18.00-19.00 Uhr
💰 79,60 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

24H06206

📅 Mi 12.3.-28.5., 10x, 10.45-11.45 Uhr
💰 79,60 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

24H06207

📅 Mi 7.5.-23.7., 10x, 9.30-10.30 Uhr
💰 79,60 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

24H06208

📅 Do 8.5.-31.7., 10x, 18.00-19.00 Uhr
💰 79,60 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.2

Rückbildung Level 2 - Fit for family

👤 **Heike Monson**

> Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die nach dem regulären Rückbildungskurs weiter an ihrer Fitness arbeiten wollen. Die klassischen Rückbildungsübungen werden mit Elementen aus dem Fitnesstraining verknüpft. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Beckenbodenmuskulatur und der Kräftigung der Bauch- und Gesäßmuskeln. Diese bilden das Fundament, auf dem unsere inneren Organe liegen und müssen nach Schwangerschaft und Geburt wieder neu in Form gebracht werden. Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen. Für diesen Kurs werden die Kosten von der Krankenkasse i.d.R. nicht erstattet.



Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an zwei oder mehreren aufeinanderfolgenden Kursen Rückbildung Level 2 teilnehmen wollen, empfiehlt sich zur Sicherstellung Ihres Platzes die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu den gewünschten Kursen.

Bitte mitbringen: Socken, Getränk, großes Handtuch

24H06209

📅 Do 19.9.-31.10., 6x, 19.00-20.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 31.10. statt.
📍 64,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06210

📅 Do 7.11.-19.12., 6x, 19.00-20.00 Uhr
📍 64,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06211

📅 Do 9.1.-6.2., 5x, 19.00-20.00 Uhr
📍 53,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

mamaFit nach Geburt (outdoor)

👤 Simone Rosin

> Du bist frischgebackene Mama und willst nach Schwangerschaft und Geburt schnell wieder fit werden – ohne Langeweile, mit viel Spaß und deinem Baby an deiner Seite? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier ergänzen wir die klassischen Rückbildungsübungen mit effektiven Übungen aus dem Fitnessbereich, um nicht nur den Beckenboden, sondern auch Bauch und Rücken zu kräftigen, die Haltung wieder aufzurichten und an „Problemzonen“ zu arbeiten. Tipps für einen gesunden Mama-Alltag runden den Kurs ab. Ein abwechslungsreiches Komplettprogramm an der frischen Luft – und dein Baby ist mit dabei (im Kinderwagen oder auf der Decke). Der optimale Zeitpunkt für den Start des Kurses liegt bei ca. 8 Wochen nach Geburt, kann aber auch später erfolgen. Der Kurs richtet sich an Frauen ohne Komplikationen nach der Geburt (die Nachsorgeuntersuchung beim Frauenarzt ist abgeschlossen und er gibt grünes Licht für Rückbildung & Sport) und kann nach oder auch schon parallel zur Rückbildung besucht werden. Bei Regen findet der Kurs unter dem Dach des Bürgerzentrums statt. Weitere Informationen unter www.mamafitipark.de. Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 6x) werden die Kosten des Kurses i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75,- € bis zu 100% übernommen.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Matte, Decke für das Baby, kleines Handtuch, Turnschuhe, Getränk

24H06212Y

📅 Fr 13.9.-8.11., 8x, 11.00-12.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 4.10. statt.
📍 110,- €
📍 Treffpunkt: Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talaue

mamaFit nach Geburt (indoor)

👤 Simone Rosin

> Du bist frischgebackene Mama und willst nach Schwangerschaft und Geburt schnell wieder fit werden – ohne Langeweile, mit viel Spaß und deinem Baby an deiner Seite? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier ergänzen wir die klassischen Rückbildungsübungen mit effektiven Übungen aus dem Fitnessbereich, um nicht nur den Beckenboden, sondern auch Bauch und Rücken zu kräftigen, die Haltung wieder aufzurichten und an „Problemzonen“ zu arbeiten. Tipps für einen gesunden Mama-Alltag runden den Kurs ab. Ein abwechslungsreiches Komplettprogramm – und dein Baby ist mit dabei! Der optimale Zeitpunkt für den Start des Kurses liegt bei ca. 8 Wochen nach Geburt, kann aber auch später erfolgen. Der Kurs richtet sich an Frauen ohne Komplikationen nach der Geburt (die Nachsorgeuntersuchung beim Frauenarzt ist abgeschlossen und er gibt grünes Licht für Rückbildung & Sport) und kann nach oder auch schon parallel zur Rückbildung besucht werden. Weitere Informationen unter www.mamafitipark.de. Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 6x) werden die Kosten des Kurses i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75,- € bis zu 100% übernommen.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, kleines Handtuch, Getränk

24H06213Y

📅 Fr 22.11.-24.1., 8x, 11.00-12.00 Uhr
📍 110,- €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.1.

Fitte-Mitte

ab 3 Monate nach der Geburt

👤 Sabine Reber

> Der Fitte-Mitte Kurs ist auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Geburt abgestimmt und bietet ihnen die Möglichkeit, ihren Körper und seine Bedürfnisse neu kennenzulernen und ihn zu kräftigen. Besonderer Fokus liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Funktion der Körpermitte. Um fit, gesund und aufrecht durchs Leben zu gehen und den Alltag mit Kind und Familie gut meistern zu können, braucht es ein starkes Muskelkorsett, welches unter anderem auch die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einschließt. Die

Einbindung der fasziellen Beckenbodenstrukturen und ihren Vernetzungen (Rumpfstabilität). Tipps für das Alltagsleben, die richtige Ernährung für den Muskelaufbau und die Faszien sowie Atmung und Entspannung runden den Kurs ab. Der Kurs kann mit Baby besucht werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, ein großes Handtuch und Wasser und einen Schal oder Tuch, das 1 1/2 mal um den Rumpf passt.

24H06214

📅 Mi 18.9.-13.11., 8x, 9.30-10.30 Uhr
📍 88,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06215

📅 Mi 4.12.-5.2., 8x, 9.30-10.30 Uhr
📍 88,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Yoga für Mamas mit Babys

👤 Floriana Carelli

> Die Geburt eines Kindes bedeutet große Veränderung: körperlich, geistig und emotional. Yoga ist ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und „die eigene Mitte“ zu finden. Im Kurs werden insbesondere die Muskelgruppen angesprochen und trainiert, die während der Schwangerschaft besonders großen Belastungen ausgesetzt waren – z.B. die Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die im Alltag mit dem Baby besonders beansprucht werden. Durch die Kräftigung und Dehnung verbessert sich Ihr Körpergefühl. Eine regelmäßige Praxis fördert außerdem Ihre innere Balance. Der Kurs eignet sich für alle Mamas mit abgeschlossenem Rückbildungskurs.



24H06216

📅 Mi 18.9.-20.11., 9x, 11.30-12.30 Uhr
📍 96,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06217

📅 Mi 27.11.-5.2., 9x, 11.30-12.30 Uhr
📍 96,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Pilates - Wiedereinstieg nach der Geburt

ab dem 4. Monat

👤 Maja Patzelt

> Die Pilates-Methode ist ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und „die eigene Mitte“ zu finden. Besonders nach der Geburt eines Kindes ist dies wichtig. Im Kurs werden speziell die Muskelgruppen angesprochen und trainiert, die während der Schwangerschaft besonders großen Belastungen ausgesetzt waren - z.B. die Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Durch die Kräftigung und Dehnung verbessert sich Ihr Körpergefühl. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Informationen auch bei Maja Patzelt unter 0177 5277185 oder 07151 6040692

Kooperation mit Move & Relax Studio

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

24H06218Y

📅 Mi 11.9.-19.2., 21x, 20.30-21.30 Uhr
📍 10-er Karte 130,-- €
📍 Move & Relax Studio, Waiblingen, Mayennerstr. 8

mamaFit im Park *1*

Mach die Talau zu deinem Fitnessstudio ab 3 Monate nach der Geburt

👤 Simone Rosin

> Für frisch gebackene Mamas nach oder/parallel zur Rückbildung aber auch für Mütter mit älteren Kindern. Die Kursstunde beinhaltet ein effektives Outdoor-Fitnessstraining aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilisationsübungen in netter Gesellschaft – ohne oder mit Kind (im Kinderwagen). Für die Übungen nutzen wir neben unserem eigenen Körpergewicht auch Kleingeräte wie Pilatesbälle oder Therabänder. Die Inhalte sind abgestimmt auf die Bedürfnisse nach Schwangerschaft und Geburt. Sie eignen sich aber auch für Mütter mit älteren Kindern, die wieder fit werden wollen. mamaFit im Park ersetzt nicht den Rückbildungskurs. Da es sich um ein fortlaufendes Angebot handelt, ist ein Einstieg jederzeit möglich. Bei schlechtem Wetter findet er unter dem

Dach des Bürgerzentrums statt. Für Fragen steht Simone Rosin gerne unter 0176/87757232 zur Verfügung.

Kooperation mit mamafit im Park

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, Getränk

24H06219Y

📅 Fr 20.9.-7.2., 17x, 9.30-10.30 Uhr
📍 12-er Karte 135,-- €
📍 6-er Karte 75,-- €
📍 Treffpunkt: Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talau

Kangatraining

die Mama wird fit - das Baby macht mit

👤 Sabine Reber

> Kangatraining ist ein effektives postnatales Fitnessprogramm, das optimal auf die Bedürfnisse frischgebackener Mamas und deren Babys abgestimmt wurde. Hormonelle Veränderungen des Körpers werden beachtet, Beckenboden, Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur werden gekräftigt. Kangatraining ist rektusdiastasesicher und schult eine gesunde Körperhaltung im Alltag mit Baby. Das Baby verbringt den Großteil der Zeit in einer Tragehilfe oder Tuch, je nach Alter dann auch auf dem Rücken der Mama. So wird ganz nebenbei die motorische, anatomische und soziale Entwicklung gefördert, sowie der Gleichgewichtssinn des Kindes geschult und die Mutter hat die Hände und den Kopf frei, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Mit dem Kangatraining kann 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden (bei Kaiserschnitt 10-12 Wochen). Alle Mamas, die die gynäkologische Nachkontrolle „bestanden“ haben, sind herzlich willkommen. Kangatraining stellt keinen Ersatz für einen Rückbildungskurs dar. In der ersten Stunde gibt es einen Tragecheck. Weitere Infos bei Sabine Reber, Kangatrainerin, BeBo®-Kursleiterin, Tupler Technik Trainer und Trageberaterin, Tel.: 0170 4846683, Anmeldung über www.kangatraining-rems-murr.de.

Kooperation mit Sabine Reber - Kangatrainerin

📅 Mi 18.9.-13.11., 8x, 10.45-11.45 Uhr
📍 95,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

📅 Mi 4.12.-5.2., 8x, 10.45-11.45 Uhr
📍 95,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Liebevoll - Smart - Sicher Tragen

Trageworkshop „Toddler“
- für bereits tragende Eltern

👤 Elisabeth Kohl

> Folge deinem Instinkt und trage dein Baby ganz nah bei dir. Am besten in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe. Dies erleichtert deinen Alltag ungemein. Am Ende des Workshops kannst du deine vorhandene Trage optimal einstellen inkl. sämtlicher Tipps und Tricks, kennst alle Tragemöglichkeiten, kannst dein Baby auch am Rücken sicher tragen und kennst sämtliches Tragezubehör. Ziel ist es, dass du dein Baby liebevoll, smart und sicher tragen kannst. Zum Üben stehen im Workshop „Tragepuppen“ zur Verfügung. Babys und Kinder sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Vorhandene Tücher/Tragen

24H06222

📅 Mo 2.12., 9.30-11.30 Uhr
📍 pro Person 25,-- €
📍 pro Paar 40,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06223

📅 Mo 3.2., 9.30-11.30 Uhr
📍 pro Person 25,-- €
📍 pro Paar 40,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Sicheres & korrektes Tragen mit der Tragehilfe oder dem Tragetuch

Trageworkshop für (werdende) Eltern

👤 Tamara Krüger

> Trage dein Baby nah am Herzen und sei flexibel im Alltag. Entlaste deinen Rücken und hab deine Hände frei. Wie das richtig für dich und dein Baby geht, wird euch in diesem Workshop gezeigt. Außerdem lernst du:
- Vor- und Nachteile der verschiedenen Tragehilfen
- Zubehör / Was ziehe ich meinem Baby an?
- Erlernen der Wickelkreuztrage mit dem gewebtem Tragetuch
- All eure Fragen sind geklärt.
Der Workshop vermittelt einen Überblick über die riesige Auswahl an Tragehilfen/Tragetüchern auf dem Markt und allen Basics, damit ihr sicher und korrekt euer Baby tragen könnt. Zum Üben stehen im Workshop „Tragepuppen“ und Tücher zur Verfügung. Babys und Kinder sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Vorhandene Tücher/Tragen

24H06224

📅 Fr 11.10., 17.30-19.30 Uhr
 ⓘ pro Person 25,-- €
 pro Paar 40,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H06225

📅 Mo 27.1., 17.30-19.30 Uhr
 ⓘ pro Person 25,-- €
 pro Paar 40,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

Eltern-Kind-Kurse

PeKiP® und Lefino®

PEKiP®

Geburtstermin
 Ende Okt. - Ende Nov. 2023

👤 **Monika Postma**

24H07101

📅 Mi 18.9.-18.12., 13x, 10.00-11.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 144,50 €
 📍 Forum Süd im Martin-Luther-Haus,
 Waiblingen, Danziger Platz 36

LEFINO®

Geburtstermin
 Anfang Nov. - Anfang Dez. 2023

👤 **Susanne Schwer**

24H07102

📅 Mo 23.9.-18.11., 8x, 9.00-10.30 Uhr
 Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 89,-- €
 📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
 Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
 Mitte Nov. - Mitte Dez. 2023

👤 **Annette Reich**

24H07103

📅 Fr 20.9.-29.11., 9x, 9.00-10.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 100,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

PEKiP®

Geburtstermin
 Anfang Jan. - Anfang Febr. 2024

👤 **Yvonne Bräunig**

24H07104A

📅 Mi 18.9.-20.11., 9x, 9.30-11.00 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 100,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

PEKiP®

Geburtstermin
 Anfang Jan. - Anfang Febr. 2024

👤 **Yvonne Bräunig**

24H07104B

📅 Mi 27.11.-5.2., 9x, 9.30-11.00 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 100,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr – PEKiP® und Lefino®

Das erste Lebensjahr ist eine besondere Zeit für Sie als Eltern und für Ihr Kind. Das Familienleben verändert sich, schöne und spannende Momente fordern Sie heraus und es tauchen neue Themen und Fragen auf. Mit unseren Kursen begleiten wir Sie in dieser ersten wichtigen Zeit.

Die Kurse finden in kleinen Gruppen mit bis zu 8 Erwachsenen mit ihren Babys statt. Dadurch ist für Eltern und Kinder ein geschützter Rahmen gegeben, in dem Austausch, Unterstützung und individuelle Förderung stattfindet. Die intensive Elternarbeit kann langjährige Kontakte und Freundschaften unter Familien entstehen lassen.

Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen frühestens der 6. Lebenswoche und dem ersten Lebensjahr. Ein Kursbeginn ist im gesamten ersten Lebensjahr möglich.

Bitte beachten Sie dazu die Geburtstermine bei den ausgeschriebenen Kursen.

Materialkosten von 4,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zu allen PEKiP®- und Lefino®-Kursen Liegeunterlage (z.B. Handtuch oder Liegelind), für Eltern bequeme Kleidung mitbringen.

Lefino®

Lefino® vermittelt Grundlagen darüber, was Ihr Baby im ersten Lebensjahr benötigt und was Sie als Eltern für Ihr Wohlergehen brauchen. Streichel-massagen und spielerische Elemente sorgen für eine entspannte Atmosphäre, in der sich jedes Kind nach seinem eigenen Tempo entwickeln kann. Die Eltern lernen Lieder, Finger- und Bewegungsspiele kennen, die Spaß machen und die Eltern-Kind-Beziehung fördern. Die Kurs-leiterinnen haben das Lefino®-Zertifikat



PEKiP®

Die Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr wahrzunehmen und zu begleiten steht im PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm) im Vordergrund. Die Babys dürfen sich in einem warmen Raum nackt bewegen. Durch bestimmte Bewegungsanregungen werden die Impulse der Babys wahrgenommen und individuell ge-fördert, ohne Leistung abzuverlangen. Dadurch kann das Baby seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten erfahren und stärken. Mütter/Väter haben gleichzeitig die Gelegenheit zum Ge-spräch und Erfahrungsaustausch. Die Kursleiter/innen in den PEKiP®-Kursen haben das PEKiP®-Zertifikat



LEFINO®

Geburtstermin
Ende Jan. - Ende Febr. 2024

 Stefanie Benz

24H07105A

 Di 17.9.-19.11., 9x, 10.45-12.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 100,-- €
 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Jan. - Ende Febr. 2024

 Stefanie Benz

24H07105B

 Di 26.11.-4.2., 9x, 10.45-12.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 100,-- €
 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

PEKiP®

Geburtstermin
Mitte Febr. - Mitte März 2024

 Yvonne Bräunig

24H07106A

 Do 19.9.-21.11., 8x, 9.30-11.00 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 89,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

PEKiP®

Geburtstermin
Mitte Febr. - Mitte März 2024

 Yvonne Bräunig

24H07106B

 Do 28.11.-6.2., 9x, 9.30-11.00 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 100,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang März - Anfang April 2024

 Annette Reich

24H07107A

 Fr 27.9.-22.11., 7x, 10.45-12.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 77,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang März - Anfang April 2024

 Annette Reich

24H07107B

 Fr 29.11.-7.2., 7x, 10.45-12.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 77,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

LEFINO®

Geburtstermin
Ende März - Ende April 2024

 Anja Heinzelmann

24H07108A

 Mi 18.9.-27.11., 9x, 9.45-11.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 100,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

LEFINO®

Geburtstermin
Ende März - Ende April 2024

 Anja Heinzelmann

24H07108B

 Mi 4.12.-5.2., 8x, 9.45-11.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 89,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

LEFINO®

Geburtstermin
Ende April - Ende Mai 2024

 Susanne Schwer

24H07109A

 Mi 25.9.-27.11., 9x, 9.00-10.30 Uhr
Der Kurs findet auch am 30.10. statt.
 1 Kind + 1 Erwachsener 100,-- €
 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Ende April - Ende Mai 2024

 Susanne Schwer

24H07109B

 Mi 4.12.-5.2., 8x, 9.00-10.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 89,-- €
 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

PEKiP®

Geburtstermin
Ende Mai - Ende Juni 202

 Monika Postma

24H07110A

 Eltern-Infoabend:
Mo 16.9., 20.00-21.30 Uhr
Kurs:
Di 17.9.-26.11., 15.00-16.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 122,50 €
 Forum Süd im Martin-Luther-Haus,
Waiblingen, Danziger Platz 36

PEKiP®

Geburtstermin
Ende Mai - Ende Juni 2024

 Monika Postma

24H07110B

 Di 3.12.-11.2., 8x, 15.00-16.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 89,-- €
 Forum Süd im Martin-Luther-Haus,
Waiblingen, Danziger Platz 36

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Juni - Anfang Juli 2024

 Susanne Schwer

24H07111A

 Mi 25.9.-27.11., 9x, 10.45-12.15 Uhr
Der Kurs findet auch am 30.10. statt.
 1 Kind + 1 Erwachsener 100,-- €
 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Juni - Anfang Juli 2024

 Susanne Schwer

24H07111B

 Mi 4.12.-5.2., 8x, 10.45-12.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 89,-- €
 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Juni - Ende Juli 2024

👤 Franziska Schreiner

24H07112

📅 Mo 21.10.-3.2., 13x, 9.00-10.30 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 145,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

LEFINO®

Geburtstermin
Mitte August - Mitte Sept. 2024

👤 Franziska Schreiner

24H07113

📅 Di 5.11.-4.2., 11x, 9.00-10.30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 122,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Sept. - Anfang Okt. 2024

👤 Susanne Schwer

24H07114

📅 Mo 25.11.-3.2., 8x, 9.00-10.30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 89,- €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Sept. - Ende Okt. 2024

👤 Annette Reich

24H07115

📅 Fr 10.1.-7.2., 5x, 9.00-10.30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 55,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Okt. - Anfang Nov. 2024

👤 Susanne Schwer

24H07116

📅 Mo 13.1.-3.2., 4x, 10.45-12.15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 44,50 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2



© fotolia

PEKiP®

Geburtstermin
Mitte Nov. - Mitte Dez. 2024

👤 Monika Postma

24H07117

📅 Eltern-Infoabend:
Mo 3.2., 20.00-21.30 Uhr
Kurs: Mi 5.2.-9.4., 10.00-11.30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 111,- €
📍 Forum Süd im Martin-Luther-Haus,
Waiblingen, Danziger Platz 36

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Dez. - Anfang Jan. 2025

👤 Susanne Schwer

24H07118

📅 Mo 23.9.-16.12., 13x, 10.45-12.15 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 144,50 €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

**Entwicklungsbegleitung
im 1. Lebensjahr - BabySteps®**
für Babys von 2-6 Monaten
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Vanessa Cafaro

> BabySteps® ist ein bindungs- und bedürfnisorientierter Babykurs nach dem Konzept von EinfachEltern®. Er hilft Eltern dabei, ihr Baby besser zu verstehen und ihren persönlichen Weg als Mama oder Papa zu finden. Im Kurs werden wichtige Themen rund ums erste Lebensjahr besprochen: Bindung, Schlafen, Milch, Beikost, Tragen und Kommunikation stehen im Fokus sowie der Austausch unter den Eltern rund um den neuen Alltag mit Baby. Die Babys erfahren im ganzheitlichen Kurs Sinnesanregungen über Sing-, Schoß- und Fingerspiele, altersgerechten

Spielanregungen, sowie erste Begegnungen mit anderen Babys. Die Eltern lernen Elemente aus der Babymassage kennen und erhalten Impulse, wie das Baby achtsam bewegt werden kann („Babyhandling“). Während der Kursstunde wird auf die Bedürfnisse der Babys geachtet und es kann jederzeit geschlafen werden, Durst und Hunger gestillt, gekuschelt, getragen oder einfach nur beobachtet werden.

Bitte mitbringen: Decke

24H07120

📅 Fr 20.9.-22.11., 8x, 11.15-12.30 Uhr
Der Kurs findet auch am 4.10. statt.
👤 99,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**Entwicklungsbegleitung
im 1. Lebensjahr - BabySteps®**
für Babys von 6-12 Monaten
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Vanessa Cafaro

> BabySteps® ist ein bindungs- und bedürfnisorientierter Babykurs nach dem Konzept von EinfachEltern®. Er hilft Eltern dabei, ihr Baby besser zu verstehen und ihren persönlichen Weg als Mama oder Papa zu finden. Im Kurs werden wichtige Themen rund ums erste Lebensjahr besprochen: Bindung, Schlafen, Milch, Beikost, Tragen und Kommunikation stehen im Fokus sowie der Austausch unter den Eltern rund um den neuen Alltag mit Baby. Die Babys erfahren im ganzheitlichen Kurs Sinnesanregungen über Sing-, Schoß- und Fingerspiele, altersgerechten Spielanregungen, sowie erste Begegnungen mit anderen Babys. Die aktiven Krabbelkäfer haben die Gelegenheit verschiedene Bewegungsangebote auszuprobieren. Während der Kursstunde wird auf die Bedürfnisse der Babys geachtet und es kann jederzeit geschlafen werden, Durst und Hunger gestillt, gekuschelt, getragen oder einfach nur beobachtet werden.

Bitte mitbringen: Decke

24H07119

📅 Fr 20.9.-22.11., 8x, 9.30-10.45 Uhr
Der Kurs findet auch am 4.10. statt.
💰 99,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kinästhetik Infant Handling - Bewegungsentwicklung von Babys unterstützen

für Babys ab der 6. Woche
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elli Hautmann

> Mit entwicklungsfördernder Pflege nach Kinästhetik können Sie die Bewegungsentwicklung Ihres Babys unterstützen. Bei der täglichen Pflege werden Babys bewegt – sei es beim Hochnehmen, Ablegen, Wickeln und mehr. Kinästhetik bietet ein Konzept, wie diese Bewegungen so ausgeführt werden können, dass sich das Baby selbst mitbewegen kann. So sammelt es wertvolle Erfahrungen, die beim Drehen, Sitzen und sogar beim Aufstehen hilfreich sind. Durch einfühlsames Handeln und aufmerksame Beobachtung wird die Kommunikation zwischen Eltern und Baby gestärkt und die Bindung vertieft. Nach einer kurzen Einführung in das Konzept der Kinästhetik haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Baby die verschiedenen Bewegungen auszuprobieren. Sollte Ihr Baby gerade schlafen, können Sie alternativ mit Puppen üben.

Bitte mitbringen: Decke

24H07201

📅 Sa 16.11., 10.00-12.00 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 22,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Babymassage

Babymassage nach Frédéric Leboyer

für Babys ab der 6. Lebenswoche
bis 5 Monate
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Franziska Schreiner

> Körperkontakt ist für Babys lebenswichtig. Wenn wir unsere Babys massieren, stillen wir nicht nur Bedürfnisse nach Zuneigung und Liebe, sondern können auch die körperliche und geistige Entwicklung und das Immunsystem des Babys fördern. Es ist ein liebevoller Dialog zwischen Hand und Haut. Sie werden eine ganzheitliche Massage für Ihr Kind erlernen und ihm so bei Bauchschmerzen, Unruhe oder als beruhigendes Einschlafritual etwas Gutes tun können.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Molton,
Babymassageöl

24H07202

📅 Mo 21.10.-11.11., 4x, 10.45-12.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 50,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07203

📅 Mo 18.11.-9.12., 4x, 10.45-12.00 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 50,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07204

📅 Mo 16.12.-3.2., 5x, 10.45-12.00 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 62,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Wassergewöhnung und Schwimmen

Tipps zur Vorbereitung auf den Wassergewöhnungs-/ Kleinkinderschwimmkurs:

- Die Wassertemperatur im Bad beträgt ca. 30°C bis 32°C. Wenn Sie das Badewasser zu Hause dieser Temperatur anpassen, gewöhnt sich Ihr Kind daran.
- Es ist von Vorteil, wenn Ihr Baby das Bad in der großen Wanne mit Ihnen kennt.
- Die letzte Mahlzeit sollte etwa eine Stunde vor dem Baden beendet sein.
- Wegen der hohen Lufttemperatur in der Schwimmhalle ziehen Sie Ihr Kind am besten erst dort um.
- Bitte duschen Sie sich bereits vor dem Baden mit Duschgel. Das sorgt für ein sauberes Wasser und dem Badewasser muss weniger Chlor zugesetzt werden. Danke!
- Der Befund der letzten Vorsorgeuntersuchung beim Kinderarzt sollte unauffällig sein.

Wassergewöhnung

für Babys ab 4 Monate
bis 1 Jahr bei Kursbeginn
in Begleitung eines Erwachsenen

> Neun Monate durfte das Baby die Sicherheit im Fruchtwasser erfahren und kann nun diese, zusammen mit einem Elternteil, im großen Wasser erneut erleben. Durch großflächige Berührungsreize wird die Haut stimuliert und die körperliche sowie geistige Entwicklung gefördert. Das Erlernen verschiedener Haltetechniken gibt Selbstsicherheit und fördert die Eltern-Kind-Beziehung. Die Freude an Bewegungsabläufen im Wasser verbessert den Gleichgewichtssinn. Schwerelos und spielerisch werden die Sinne gefördert, die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gekräftigt. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Weitere Informationen zur Vorbereitung auf Ihren Kursbesuch finden Sie unter <https://fbs-waiblingen.de/downloads>

Bitte mitbringen: Aquawindel fürs Baby und eigene Badesachen

👤 Ellena Heeß

24H07301

📅 Do 19.9.-21.11., 8x, 15.15-16.00 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 93,- €
📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,
Abendrain 2



 Luisa Gröger

24H07302

 Sa 21.9.-19.10., 5x, 11.00-11.45 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 58,50 €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

 Eva Krell

24H07303

 Sa 5.10.-30.11., 8x, 8.45-9.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 93,-- €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

 Eva Krell

24H07304

 Sa 26.10.-14.12., 7x, 11.00-11.45 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 82,-- €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

 Ellena Heeß

24H07305

 Do 28.11.-6.2., 7x, 15.15-16.00 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 82,-- €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

 Eva Krell

24H07306

 Sa 7.12.-15.2., 8x, 8.45-9.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 93,-- €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

 Luisa Gröger

24H07307

 Sa 11.1.-8.2., 5x, 11.00-11.45 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 58,50 €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

Kleinkinderschwimmen - Spielerische Übungen zur Wassergewöhnung

> Durch altersentsprechende Angebote, Wiederholungen und Spaß im Wasser werden die Fähigkeiten der Kinder gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Der Kurs ist für Eltern und Kinder, die bereits an der Wassergewöhnung für Säuglinge teilgenommen oder sonst ihre Freude am Wasser entdeckt haben. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Weitere Informationen zur Vorbereitung auf Ihren Kursbesuch finden Sie unter <https://ffbs-waiblingen.de/downloads>

Bitte mitbringen: Aquawindel fürs Kind, eigene Badesachen

für Kleinkinder von 1-2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 Luisa Gröger

24H07308

 Sa 21.9.-19.10., 5x, 11.45-12.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 58,50 €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

 Eva Krell

24H07309

 Sa 5.10.-30.11., 8x, 9.30-10.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 93,-- €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

 Eva Krell

24H07310

 Sa 26.10.-14.12., 7x, 11.45-12.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 82,-- €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

 Eva Krell

24H07311

 Sa 7.12.-15.2., 8x, 9.30-10.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 93,-- €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

 Luisa Gröger

24H07312

 Sa 11.1.-8.2., 5x, 11.45-12.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 58,50 €
 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*



© Fotograf Sköries



© Fotograf Skörries

Spielgruppen

Mini-Kindi: Karo-Käfer

1 Nachmittag/Woche

Kinderbetreuung für Kinder von 1-3 Jahren ohne Eltern

👤 **Annette Kroniger-Angene, Angela Eckardt**

> Auch in der Nachmittagsgruppe wird gesungen, gebastelt und viel gespielt. Immer wiederkehrende Rituale geben Sicherheit und das Miteinander wird gefördert. Bei einem kleinen Vesper in gemütlicher Runde stärken wir uns. Die Eingewöhnung wird individuell gestaltet und von den pädagogischen Fachkräften liebevoll unterstützt.

Weitere Informationen: minikindi@fbs-waiblingen.de oder Telefon 07151 982248902

Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, Ersatzkleidung, Wickelsachen

24H00203A

📅 Do 17.10.-28.11., 6x, 14.30-17.00 Uhr
💰 107,10 €
📍 *fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17*

24H00203B

📅 Do 12.12.-6.2., 6x, 14.30-17.00 Uhr
💰 107,10 €
📍 *fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17*

Stadtteil-Spielgruppe Waiblingen-Süd

für Kinder von 0-3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Mary Verhovnik**

> Im Laufe des Vormittags stehen Spielanregungen, Singen und gelegentlich auch Basteln mit den größeren Kindern bzw. für die Kinder auf dem Programm. Das gemeinsame Essen der mitgebrachten Zwischenmahlzeit gehört ebenfalls dazu. Für die begleitenden Erwachsenen, sei es die Mama, die Oma oder die Tante - natürlich sind auch Papas, Opas oder das Au Pair willkommen - gibt es die Möglichkeit, miteinander in Kontakt und Austausch zu kommen. Die Veranstaltung findet in der Lutherstube statt. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Stadtteil-Spielgruppen 24H07401 + 24H07402 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Kooperation mit Forum Süd im Martin-Luther-Haus

Bitte mitbringen: Materialgeld

für Kleinkinder von 2 - 3 1/2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Eva Krell**

24H07313

📅 Sa 5.10.-30.11., 8x, 10.15-11.00 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 93,- €
📍 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

👤 **Eva Krell**

24H07314

📅 Sa 7.12.-15.2., 8x, 10.15-11.00 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 93,- €
📍 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

für Kleinkinder von 1-3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Ellena Heeß**

24H07315

📅 Do 19.9.-21.11., 8x, 16.00-16.45 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 93,- €
📍 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

👤 **Ellena Heeß**

24H07316

📅 Do 28.11.-6.2., 7x, 16.00-16.45 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 82,- €
📍 *Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2*

Menschen mit Behinderung sind in der fbs herzlich willkommen!

Wenn Sie zum Kursbesuch einen persönlichen Assistenten als Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an den Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis, Telefon 07151 9531-4380, OH-RMK@diakonie-stetten.de.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie begleitet werden. Die Begleitung zahlt in der Regel keine Kursgebühr.

24H07401

 Mo 16.9.-18.11., 9x, 9.30-11.30 Uhr
 33,- €
 Forum Süd im Martin-Luther-Haus,
 Waiblingen, Danziger Platz 36

24H07402

 Mo 25.11.-3.2., 8x, 9.30-11.30 Uhr
 29,50 €
 Forum Süd im Martin-Luther-Haus,
 Waiblingen, Danziger Platz 36

Spielgruppe durch die Jahreszeiten: „Siehst du, wie die Blätter tanzen?“

 Lisa Burkhardt

> Mit allen Sinnen machen wir gemeinsam eine Reise durch die verschiedenen Jahreszeiten. Mit vielen tollen Liedern, Fingerspielen, Kreisspielen und Kreistänzen verbringen wir eine tolle Zeit zusammen. Ein kreatives Bastelangebot rundet den Vormittag ab, wobei das freie Spiel und der Austausch nicht zu kurz kommen dürfen. Alle meine Fingerlein wollen bunte Blätter sein, wiegen sich im Sonnenschein, tanzen gar nicht gerne allein. Wir tanzen gemeinsam mit einem abwechslungsreichen Programm durch den Herbst. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie:
 Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeiten Kursnummer 24H07405 + 24H07409 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

für Kinder von 1-2 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

24H07403

 Mo 16.9.-21.10., 6x, 9.15-10.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 39,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

für Kinder von 1 1/2 - 3 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

24H07404

 Mo 16.9.-21.10., 6x, 10.30-11.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 39,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

Spielgruppe durch die Jahreszeiten: „Mein kleines Licht im Advent“

 Lisa Burkhardt

> Mit allen Sinnen machen wir gemeinsam eine Reise durch die verschiedenen Jahreszeiten. Mit vielen tollen Liedern, Fingerspielen, Kreisspielen und Kreistänzen verbringen wir eine tolle Zeit zusammen. Ein kreatives Bastelangebot rundet den Vormittag ab, wobei das freie Spiel und der Austausch nicht zu kurz kommen dürfen. Du kleines Licht du leuchtest fein. Du schenkst uns deinen warmen Schein. Du leuchtest wie ein kleiner Stern. Du kleines Licht, ich hab dich gern. Wir tanzen gemeinsam mit einem abwechslungsreichen Programm durch den Winter und genießen die Adventszeit. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie:
 Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeiten Kursnummer 24H07405 + 24H07403 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

für Kinder von 1-2 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

24H07405

 Mo 25.11.-3.2., 8x, 9.15-10.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 52,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

für Kinder von 1 1/2 - 3 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

24H07406

 Mo 25.11.-3.2., 8x, 10.30-11.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 52,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

Spielgruppe Kleckszwerge

für Kinder ab 1 1/2 - 3 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

 Annette Kroniger-Angene

> Klecksen, Kleistern, Kneten – in dieser Spielgruppe mit kreativem Angebot können die Kinder erste Erfahrungen mit verschiedenen Materialien machen. Wir singen, spielen und schaffen am Maltisch, danach stärken wir uns mit einem gemeinsamen Vesper. Feste Rituale und freies Spiel wechseln sich ab und am Ende kann jeder Kleckszweig sein Werk stolz mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten von 3,50 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie:
 Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kleckszwerge-Kursen teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Kooperation mit Assistenzdienst der Diakonie Stetten e.V.

Bitte mitbringen: Malkittel und unempfindliche Kleidung, ein kleines Handtuch, ABS-Socken und Vesper

24H07407

 Di 24.9.-12.11., 7x, 14.30-16.00 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 78,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07408

 Mi 25.9.-13.11., 7x, 14.30-16.00 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 78,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07409

 Di 26.11.-4.2., 7x, 14.30-16.00 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 78,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07410

 Mi 27.11.-5.2., 7x, 14.30-16.00 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 78,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

Spielgruppe - spannendes Spiel mit Alltagsmaterialien

für Kinder von 1-3 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

 Anne Marie Bargaen

> In dieser Spielgruppe beschäftigen wir uns mit den fünf Sinnen - dafür werden wir verschiedene „Spiele“ aus Alltagsmaterialien gestalten, welche die sensorischen Fähigkeiten stärken. Abgerundet werden die Treffen mit gemeinsamem Singen und Spielen. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Materialgeld, gemütliche Kleidung die schmutzig werden darf

24H07411

 9.9.-21.11., 8x, 10.45-11.45 Uhr
 52,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
 Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07412

📅 Do 28.11.-6.2., 9x, 10.45-11.45 Uhr
💰 58,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Spielgruppe

- Gott kennenlernen von Klein auf
für Kinder bis 3 Jahre
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Anne Marie Bargaen**

> In diesem Kurs lernen wir spielerisch Gott kennen. Ähnlich wie in einem Kindergottesdienst, lesen wir zusammen spannende Bibelgeschichten, singen miteinander und begleiten die Kinder im freien Spiel. Abgerundet werden die Treffen mit einem kreativen Angebot passend zum Thema. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Materialgeld, gemütliche Kleidung die schmutzig werden darf

24H07413

📅 Do 19.9.-21.11., 8x, 9.30-10.30 Uhr
💰 52,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07414

📅 Do 28.11.-6.2., 9x, 9.30-10.30 Uhr
💰 58,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bewegung und Entspannung

Bindung stärken mit Eltern-Kind-Yoga

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Katharina Lehle**

> In diesem Kurs entdecken wir die ungeahnten Zauberkräfte der Yogamatte. Sowohl Eltern als auch Kinder sind eingeladen, durch Bewegung besonders intensiv in fantasievolle Geschichten einzutauchen; Mini-Meditationen und Massagen sorgen für zusätzliche Nähe und Entspannung. Alles zusammen bewirkt Magisches: Die Beziehung zwischen Groß und Klein wird spielerisch gestärkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken

24H07501

📅 Do 19.9.-7.11., 6x, 16.00-16.45 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 57,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07502

📅 Do 9.1.-6.2., 4x, 16.00-16.45 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 38,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kunterbunte Bewegungsbaustelle

für Kinder von 1-2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Natascha Reichl-Mistl**

> Kinder wollen laufen, springen, kullern, klettern und sich drehen, wollen tanzen, lärmern, singen, mutig mal ganz oben stehen. Im Kurs wird den Kindern die Chance gegeben, selbstständig ihre Bewegungsumwelt zu gestalten und in aktiver Auseinandersetzung mit den Dingen mehr über deren Eigenschaften und Handhabung sowie über den eigenen Körper zu erfahren. Bewegung bildet die Grundlage für jede weitere Entwicklung des Kindes. Im Kurs steht die Bewegungsfreude der Kinder zu fördern und weiter zu entwickeln, sowie den schon bestehenden Bewegungsdrang zu befriedigen im Vordergrund. Den Ideen und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Vesper, Stoppersocken

24H07503

📅 Mo 23.9.-18.11., 8x, 14.30-16.00 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07504

📅 Mo 25.11.-3.2., 8x, 14.30-16.00 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Die Windelhüpfper

für Kinder von 1-2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Angela Ingelfinger**

> In einem gemütlichen Sitzkreis begrüßen wir uns mit Fingerliedern und Fingerspielen. Wir nutzen den Bewegungsdrang der Kinder und bewegen uns mit Motivationstänzen bekannter Kinderlieder. Gleichbleibende Abläufe und Bewegung fördern die Sicherheit sich auch ohne Mamas oder Papas Hand zu bewegen. Wir lockern die Stunde mit kleinen Materialien auf (z.B. Fallschirm, Bälle, Seile und Spielsachen). Das fördert die Kreativität der Kinder für wichtige motorische Grundfertigkeiten, sowie die Koordination, als auch Sprachentwicklung. Dadurch entsteht auch die Möglichkeit für soziale Kontakte der Kinder als auch der Eltern untereinander.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen Windelhüpfper-Kursen 24H07505 + 24H07506 teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

24H07505

📅 Mi 25.9.-27.11., 9x, 9.30-10.30 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 71,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07506

📅 Mi 4.12.-5.2., 8x, 9.30-10.30 Uhr
💰 1 Kind + 1 Erwachsener 63,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Die Windelrocker

für Kinder von 1-3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Angela Ingelfinger**

> In einem gemütlichen Sitzkreis begrüßen wir uns mit Fingerliedern und Fingerspielen. Wir nutzen den Bewegungsdrang der Kinder und bewegen uns mit Motivationstänzen bekannter Kinderlieder. Gleichbleibende Abläufe und Bewegung fördern die Sicherheit sich auch ohne Mamas oder Papas Hand zu bewegen. Wir lockern die Stunde mit kleinen Materialien auf (z.B. Fallschirm, Bälle, Seile und Spielsachen). Das fördert die Kreativität der Kinder für wichtige motorische Grundfertigkeiten, sowie die Koordination, als

auch Sprachentwicklung. Dadurch entsteht auch die Möglichkeit für soziale Kontakte der Kinder als auch der Eltern untereinander.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen Windelrocker-Kursen 24H07508 + 24H07507 teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

 **Angela Ingelfinger**

24H07507

 Mi 25.9.-27.11., 9x, 10.45-11.45 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 71,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 **Angela Ingelfinger**

24H07508

 Mi 4.12.-5.2., 8x, 10.45-11.45 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 63,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Tanzend durch die Jahreszeiten - Herbst

für Kinder von 1-2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 **Angela Ingelfinger**

> Bunte Blätter tanzen draußen im Wind, während wir bunte Tücher tanzen lassen. Mit fröhlichen Tänzen und Musik von der CD, Liedern die wir singen, sowie Sprüchen und Reimen passend zur Jahreszeit starten wir in den Herbst. In einem gemütlichen Sitzkreis mit tanzenden Fingern und Abschlusslied werden wir die Stunde ausklingen lassen. Mit den Großen an der Hand schaffen wir so allerhand! Das Miteinander von Groß und Klein steht hier im Vordergrund, auch auf Mamas Arm kann man voll dabei sein. Eine kleine Tanzpause lässt die „Kleinen“ verschnaufen und bietet den „Großen“ die Gelegenheit, sich kennenzulernen.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Tanzend durch die Jahreszeiten“ Kursnummer 24H07509 + 24H07511 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07509

 Mo 23.9.-18.11., 8x, 9.15-10.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 63,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Tanzend durch die Jahreszeiten - Herbst

für Kinder von 2-3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 **Angela Ingelfinger**

> Bunte Blätter tanzen draußen im Wind, während wir bunte Tücher tanzen lassen. Mit fröhlichen Tänzen und Musik von der CD, Liedern die wir singen, sowie Sprüchen und Reimen passend zur Jahreszeit starten wir in den Herbst. In einem gemütlichen Sitzkreis mit tanzenden Fingern und Abschlusslied werden wir die Stunde ausklingen lassen. Gleichbleibende Abläufe und Tänze fördern die Sicherheit, auch ohne Mamas Hand zu tanzen. Wir tanzen nicht nur im gemeinsamen Kreis nach Musik von der CD und gesungenen Liedern, sondern werden auch eine freie Tanzzeit für eigene Ideen haben. Kleine Materialien lockern die Stunde auf, bringen Abwechslung und Spaß.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Tanzend durch die Jahreszeiten“ Kursnummer 24H07510 + 24H07512 teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07510

 Mo 23.9.-18.11., 8x, 10.30-11.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 63,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Tanzend durch die Jahreszeiten - Winter

für Kinder von 1-2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 **Angela Ingelfinger**

> A A A der Winter, der ist da! Nicht nur weihnachtliche und winterliche Lieder werden uns durch die Winterzeit begleiten. Auch fröhliche Tanzlieder werden uns viel Spaß bringen, wenn wir uns gemeinsam bewegen. Verschiedene Materialien, Reime und Sprüche bringen Abwechslung in die Tanzstunde. In einem gemütlichen Sitzkreis mit tanzenden Fingern und Abschlusslied werden wir die Stunde ausklingen lassen. Mit den Großen an der Hand schaffen wir so allerhand!

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Tanzend durch die Jahreszeiten“ Kursnummer 24H07511 + 24H07509 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07511

 Mo 2.12.-10.2., 8x, 9.15-10.15 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 63,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Tanzend durch die Jahreszeiten - Winter

für Kinder von 2-3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 **Angela Ingelfinger**

> A A A der Winter, der ist da! Nicht nur weihnachtliche und winterliche Lieder werden uns durch die Winterzeit begleiten. Auch fröhliche Tanzlieder werden uns viel Spaß bringen, wenn wir uns gemeinsam bewegen. Verschiedene Materialien, Reime und Sprüche bringen Abwechslung in die Tanzstunde. In einem gemütlichen Sitzkreis mit tanzenden Fingern und Abschlusslied werden wir die Stunde ausklingen lassen. Gleichbleibende Abläufe und Tänze fördern die Sicherheit, auch ohne Mamas Hand zu tanzen. Wir tanzen nicht nur im gemeinsamen Kreis nach Musik von der CD und gesungenen Liedern, sondern werden auch eine freie Tanzzeit für eigene Ideen haben.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Tanzend durch die Jahreszeiten“ Kursnummer 24H07512 + 24H07510 teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07512

 Mo 2.12.-10.2., 8x, 10.30-11.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 63,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

„Erfahren, erleben, begreifen!“ - Psychomotorik

 **Antje Schlesinger**

> In dieser Gruppe liegt der Schwerpunkt bei der Wahrnehmungs- und Bewegungsentwicklung der Kinder. Diese beiden Elemente bilden eine wesentliche Grundlage der gesamten Persönlichkeitsentwicklung. Durch kleine Bewegungslandschaften und unterschiedliche Materialerfahrungen werden die Sinne der Kinder angesprochen und gefördert. Raum, Zeit und eine entspannte Atmosphäre geben den Kindern die Möglichkeit, sich mit den Angeboten ausreichend auseinanderzusetzen. Für die Kinder entstehen dabei auch die ersten sozialen Kontakte mit anderen. Für die Eltern gibt es die Möglichkeit, ihre Kinder auf verschiedenste Weise kennenzulernen, sie zu beobachten und mit ihnen zusammen neue Erfahrungen zu machen.

Kooperation mit Assistenzdienst der Diakonie Stetten e.V.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hausschuhe

für Kinder von 1 - 2 1/2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Psychomotorik-Kursen Kursnummer 24H07513 + 24H07515 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07513

📅 Di 24.9.-19.11., 8x, 9.00-10.30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 72,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07515

📅 Di 3.12.-4.2., 7x, 9.00-10.30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 63,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Psychomotorik-Kursen Kursnummer 24H07514 + 24H07516 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07514

📅 Di 24.9.-19.11., 8x, 10.45-12.15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 72,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07516

📅 Di 3.12.-4.2., 7x, 10.45-12.15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 63,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

für Kinder von 1 1/2 - 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Psychomotorik-Kursen Kursnummer 24H07517 + 24H07518 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07517

📅 Di 24.9.-19.11., 8x, 14.15-15.30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 72,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



© Fotograf Stoppel

24H07518

📅 Di 3.12.-4.2., 7x, 14.15-15.30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 63,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Eltern-Kind-Turnen

👤 Petra Horter

> Kinderturnen bietet bereits den Kleinsten vielfältige Bewegungserfahrungen für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen werden sowohl an kleinen Gerätelandschaften als auch an Kleingeräten und Alltagsmaterialien geübt. Im fröhlichen Miteinander fördern Bewegungslieder und Fingerspiele sowohl Koordination und Sprachentwicklung der Kinder sowie die Fähigkeit, soziale Kontakte zu knüpfen.

für Kinder von 1 - 2 1/2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 24H07519 + 24H07521 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07519

📅 Do 19.9.-28.11., 9x, 15.00-16.00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 76,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07521

📅 Do 5.12.-6.2., 8x, 15.00-16.00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 67,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 24H07522 + 24H07520 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07520

📅 Fr 20.9.-29.11., 9x, 15.00-16.00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 76,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07522

📅 Fr 6.12.-7.2., 8x, 15.00-16.00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 67,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

für Kinder von 1 1/2 - 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 24H07523 + 24H07525 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07523

📅 Do 19.9.-28.11., 9x, 16.15-17.15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 76,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07525

📅 Do 5.12.-6.2., 8x, 16.15-17.15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 67,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 24H07524 + 24H07526 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

24H07524

📅 Fr 20.9.-29.11., 9x, 16.15-17.15 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07526

📅 Fr 6.12.-7.2., 8x, 16.15-17.15 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 67,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Musik

Musikgarten

👤 **Anja Winckler**

> Musikgarten ist das bewährte musikalische Eltern-Kind-Konzept von der Geburt bis zum fünften Lebensjahr. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören wird die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Ziel von Musikgarten ist, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen und Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. In einer Musikgarten-Stunde kommen in der Regel mehrere Eltern-Kind-Paare zusammen, um Musik singend, tanzend und hörend zu erleben. Eine ausgewogene Mischung aus Liedern, Fingerspielen, Kniereitern, Sprechversen und Tänzen sorgt für Abwechslung. Kreisspiele vermitteln Gruppenerfahrung und Gemeinschaftsgefühl. Damit wird der Grundstein für ein Leben mit Musik gelegt. Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von Musikerziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen. Die Musikgarten-Phasen sind jeweils auf das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Ein Instrumentenpaket im Wert von 11,50 € muss im Kurs erworben werden, wenn nicht bereits vorhanden. Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele. Im Kurs sind Ruhezeiten beinhaltet.

Bitte mitbringen: ABS-Socken, Unterlage

für Kinder von 1-3 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

24H07601

📅 Mi 25.9.-5.2., 15x, 9.00-9.45 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 105,- €
 📍 Ev. Gemeindehaus Kleinheppach, Korb-Kleinheppach, Großheppacher Str. 5

für Babys von 6-12 Monaten
 in Begleitung eines Erwachsene

24H07602

📅 Mi 25.9.-5.2., 15x, 10.00-10.45 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 105,- €
 📍 Ev. Gemeindehaus Kleinheppach, Korb-Kleinheppach, Großheppacher Str. 5

Klanggarten

für Kinder von 1-3 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Franziska Schreiner**

> Durch gemeinsames Singen und Musizieren entdecken die Kinder die Welt der Musik. Die Kinder dürfen ohne Leistungserwartung durch musikalische Kinderspiele, Tänze, Kniereiter, Fingerspiele und dem gemeinsamen Singen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und sich selbst ausprobieren. Einfache Instrumente wie, Glöckchen, Klanghölzer, Rasseln oder Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge ein. Durch Langzeitstudien wurde der positive Einfluss von Musik auf die ganzheitliche Entwicklung, auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und auch das Lernen bestätigt. Und natürlich steht auch in diesem Kurs der Spaß an erster Stelle.

24H07603

📅 Di 5.11.-4.2., 11x, 10.45-11.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 77,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kreativität

Eltern-Kind-Kunstatelier

für Kinder ab 3 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Lilia Baumann**

> In diesem Angebot können Eltern zusammen mit ihren Kindern erste kreative Erfahrungen machen. Mit allen Sinnen, spielerisch, intuitiv und spontan wird auf kleinen und lebensgroßen Formaten gedruckt, gespachtelt gezeichnet und gemalt. Es werden bunte Papiere gerissen und geklebt, mit Ton geformt, mit Farbe gespachtelt und mit der Druckwalze gedruckt. Mit unterschiedlichen Materialien wird die Erlebniswelt der Kinder gefördert und die Wahrnehmung sensibilisiert. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung, Materialgeld

24H07701

📅 Mo 16.9.-30.9., 3x, 14.00-15.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 30,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07702

📅 Mo 7.10.-21.10., 3x, 14.00-15.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 30,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07703

Mo 4.11.-18.11., 3x, 14.00-15.30 Uhr
1 Kind + 1 Erwachsener 30,-- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07704

Mo 2.12.-16.12., 3x, 14.00-15.30 Uhr
1 Kind + 1 Erwachsener 30,-- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07705

Mo 13.1.-27.1., 3x, 14.00-15.30 Uhr
1 Kind + 1 Erwachsener 30,-- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07706

Mo 3.2.-17.2., 3x, 14.00-15.30 Uhr
1 Kind + 1 Erwachsener 30,-- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kreativwerkstatt - Herbst für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Elke Mayer

> In diesem Kurs basteln wir zauberhafte Dekoration für die Herbstzeit. Falten, kleben und schneiden Sie mit den kleinsten Bastelfans wunderschöne Dinge aus Papier & Co. Die Kunstwerke verschönern jedes Fenster und Zimmer. Die Materialkosten in Höhe von 7,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

24H07707

Fr 27.9., 14.30-16.30 Uhr
1 Kind + 1 Erwachsener 15,-- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kreativwerkstatt - Weihnachten für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Elke Mayer

> In diesem Kurs basteln wir zauberhafte Dekoration für die Weihnachtszeit. Falten, kleben und schneiden Sie mit den kleinsten Bastelfans wunderschöne Dinge aus Papier. Die Kunstwerke verschönern jedes Fenster und Zimmer. Die Materialkosten von 7,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

24H07708

Di 26.11., 14.30-16.30 Uhr
1 Kind + 1 Erwachsener 15,-- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kreativwerkstatt - Fasching für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Elke Mayer

> In diesem Kurs basteln wir für die närrische Zeit. Falten, kleben und schneiden Sie mit den kleinsten Bastelfans wunderschöne Dinge aus Papier & Co. Die Kunstwerke verschönern jedes Fenster und Zimmer. Die Materialkosten in Höhe von 7,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

24H07709

Sa 22.2., 14.30-16.30 Uhr
1 Kind + 1 Erwachsener 15,-- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Die kleine Raupe Nimmersatt Mosaik-Workshop für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Simone Weigend

> Eine kleine Raupe hat großen Hunger und frisst sich durch Obst, Gemüse und viele andere Leckereien. Dabei wird sie immer dicker und größer. Aus vielen bunten Mosaiksteinen gestalten wir ein wunderschönes Bild. Die Materialkosten in Höhe von 5,-- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, kleine Muschel oder Schatzstein, Materialgeld

24H07710

Do 17.10., 14.00-15.30 Uhr
1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Mila, die kleine Schnecke Mosaik-Workshop für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Simone Weigend

> Eine bunte Schnecke kriecht durchs Gras und entdeckt Blumen, Käfer und vieles mehr. Aus vielen bunten Mosaiksteinen gestalten wir ein wunderschönes Bild. Die Materialkosten in Höhe von 5,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.



Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, wenn vorhanden: Eigener kleiner Schatz (z.B. Stein, Muschel, Perle), Materialgeld

24H07711

 Di 19.11., 14.00-15.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Schatzkästchen

Mosaik-Workshop
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 7 Jahren alleine

 **Simone Weigend**

> Wir bekleben den Deckel einer Spanschachtel mit verschiedenen, bunten Glassteinen. Darin könnt ihr eure Schätze aufbewahren oder diese als Geschenkverpackung benutzen. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

24H07712

 Di 19.11., 15.30-17.00 Uhr
 pro Kind 10,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Es weihnachtet sehr!

Mosaik-Workshop
für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 **Simone Weigend**

> Wir gestalten ein weihnachtliches Bild aus Mosaiksteinen, Hölzern, Glitzersteinen und anderen Materialien. Vielleicht braucht ihr ja auch noch ein schönes Weihnachtsgeschenk? Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, wenn vorhanden: Eigener kleiner Schatz (z.B. Stein, Muschel, Perle), Materialgeld

24H07713

 Di 3.12., 14.00-15.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Schneemännerweihnacht

Mosaik-Workshop
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 7 Jahren alleine

 **Simone Weigend**

> Wenn wir schon keinen echten Schneemann bauen können, dann basteln wir einfach einen aus Mosaiksteinen. Aus vielen bunten Glassteinen könnt ihr ein wunderschönes Bild für euer Kinderzimmer gestalten. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

24H07714

 Di 3.12., 15.30-17.00 Uhr
 pro Kind 10,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Der Hase mit der roten Nase

Mosaik-Workshop
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 **Simone Weigend**

> Aus vielen bunten Mosaiksteinen und gestalten wir ein wunderschönes Bild mit dem kleinen Hasen, den ihr bestimmt aus dem Bilderbuch kennt. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

24H07715

 Do 30.1., 14.00-15.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Der Regenbogenfisch

Mosaik-Workshop
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 7 Jahren alleine

 **Simone Weigend**

> In diesem Workshop könnt ihr einen Regenbogenfisch aus verschiedenen Materialien auf einer hölzernen Platte gestalten. Es gibt eine kunterbunte Auswahl an Fliesenstücken, Glassteinen und Muscheln. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, wenn vorhanden: Eigener kleiner Schatz (z.B. Stein, Muschel, Perle), Materialgeld

24H07716

 Do 30.1., 15.30-17.00 Uhr
 pro Kind 10,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kindertrauer - gemeinsam ein Trosttier gestalten

für Kinder von 6-10 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 **Kathrin Possik, Patricia Bellmann**

> Für Kinder ist Trauer häufig nur schwer zu greifen. In unserem Workshop bieten wir einfühlsame Unterstützung für Kinder, die einen Verlust erlebt haben und leiten die kreative Gestaltung eines Trosttiers an. Diese speziell für die Kindertrauerarbeit entwickelten Begleiter dürfen bunt und fröhlich sein. In einer kleinen Tasche im Trosttier können Botschaften oder Erinnerungsstücke versteckt werden, die helfen, Gefühle auszudrücken und Erinnerungen zu bewahren. Mit kindgerechten Materialien und gemeinsam mit ihrer erwachsenen Begleitperson basteln Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren ihr persönliches Trosttier. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H07717

 Sa 9.11., 13.30-15.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07718

 Sa 1.2., 13.00-15.00 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kochen und Backen

Backwerkstatt - Herbst

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 Elke Mayer

> Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 07151 34279 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter für Kostproben, Getränk, Schürze, Lebensmittelgeld

24H07801

 Sa 28.9., 14.30-16.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Backwerkstatt - Halloween

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 Elke Mayer

> Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 07151 34279 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter für Kostproben, Getränk, Schürze, Lebensmittelgeld

24H07802

 Fr 25.10., 14.30-16.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Backwerkstatt - Weihnachten

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 Elke Mayer

> Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 07151 34279 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter für Kostproben, Getränk, Schürze, Lebensmittelgeld

24H07803

 Sa 30.11., 14.30-16.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Backwerkstatt

- Lebkuchenhaus dekorieren

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 Elke Mayer

> Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Jedes Kind erhält einen FERTIGEN Lebkuchen-Bausatz und ausreichend süße Dekoration. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 25,00 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 07151 34279 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter für Kostproben, Getränk, Schürze, Lebensmittelgeld

24H07804

 Di 3.12., 14.30-16.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Backwerkstatt

- Geschenke aus der Küche

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 Elke Mayer

> Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 07151 34279 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter für Kostproben, Getränk, Schürze, Lebensmittelgeld

24H07805

 Fr 20.12., 14.30-16.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Backwerkstatt - Kartoffel

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 Elke Mayer

> Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter für Kostproben, Getränk, Schürze, Lebensmittelgeld

24H07806

 Sa 18.1., 14.30-16.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Backwerkstatt - Fasching

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 Elke Mayer

> Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 07151 34279 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter für Kostproben, Getränk, Schürze, Lebensmittelgeld

24H07807

 Sa 15.2., 14.30-16.30 Uhr
 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 1

Backwerkstatt - Plätzchen backen mit Oma und Opa

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

 Elke Mayer

Heute haben wir mit Oma/Opa ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche zuhause bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 07151 34279 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

Kooperation mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter für Kostproben, Getränk, Schürze, Lebensmittelgeld

24H07810

📅 Sa 30.11., 10.00-12.00 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Weltreise im Picknickkorb für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

> Wir packen unseren Picknickkorb mit kulinarischen Köstlichkeiten aus verschiedenen Nationen. Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor und Informationen zu den Ländern. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 07151 34279 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen. Veranstaltung im Rahmen der Interkulturellen Wochen der Stadt Waiblingen

Kooperation mit der kommunalen Integrationsförderung und dem Integrationsrat der Stadt Waiblingen

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Behälter und Picknickkorb, Getränk, Schürze, Lebensmittelgeld

24H07808

📅 So 29.9., 9.00-11.00 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H07809

📅 So 29.9., 11.30-13.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Exkursionen

Faszination Schildkröte - Besuch einer Auffangstation in Stuttgart

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Christin Kern

> Überlegen Sie und Ihre Kinder sich, eine Schildkröte anzuschaffen oder möchten Sie fachliche Infos oder Anregungen, damit sich Ihr Tier so richtig wohlfühlt? Hier erfahren Sie alles zum Thema Haltung, Pflege und Ernährung und können auf einem Grundstück von mehr als 500 Quadratmetern 15 liebevoll und artgerecht gestaltete Gehege betrachten und deren Bewohner kennenlernen. Christin Kern betreibt seit vielen Jahren ehrenamtlich die Auffangstation (www.landschildkroeten-stuttgart.de) und hat hierfür den „Tierschutzpreis Baden-Württemberg“ sowie die Silberne Ehrennadel des Landes Baden-Württemberg erhalten. Derzeit haben in der Station mehr als 70 Tiere aus 4 Kontinenten ein vorübergehendes Zuhause gefunden und warten darauf, weiter vermittelt zu werden. Wir weisen darauf hin, dass seitens der Station die Hände und Schuhsohlen desinfiziert werden. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Temperaturen unter 8 Grad oder über 32 Grad wird der Termin verschoben. Auf dem Gelände befinden sich auch ein sehr kinderlieber Hund und Katzen. Die Veranstaltung dauert eine bis eineinhalb Stunden. Die Auffangstation ist ca. 3-4 Gehminuten von der örtlichen U-Bahn (Stadtbahn), Linie 6, Haltestelle Landauer Straße entfernt.

Famobil – Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

Bitte mitbringen: Getränk, Sonnenschutz

24H07901

📅 Sa 28.9., 11.00-12.30 Uhr
 ⓘ Erwachsene 13,-- €
 Kinder 13,-- €
 📍 Auffangstation Christin Kern, 70499 Stuttgart, Edenkobener Str. 13

Auf die Pilze, fertig, los! Pilzwanderung für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Renate Bechstein

> Das Reich der Pilze entdecken heißt tief eintauchen in die Natur, in ökologische Zusammenhänge und letztlich in die Grundlagen unseres Lebens. Begeben wir uns zusammen auf vernünftige kindgerechte Art und Weise in diese Welt und lassen wir uns von den Pilzen und ihren Lebensräumen faszinieren und zu spielerischen, kreativen und experimentellen Aktivitäten anregen. Renate Bechstein ist zertifizierte Schulwanderführerin der Heimat- und Wanderakademie Baden-Württemberg und geprüfte Pilzsachverständige und Pilz-Coach der DGfM (Deutschen

Gesellschaft für Mykologie). Die Gruppe wird im Gebiet des Schurwalds unterwegs sein. Die Angemeldeten bekommen drei Tage vor der Veranstaltung per Mail den genauen Treffpunkt mitgeteilt. Der Veranstaltungstag ist ein Feiertag. Alle Teilnehmenden tragen die volle Verantwortung für sich und ihr Handeln. Das Betreten des Waldes sowie der Verzehr gesammelter Pilze erfolgt auf eigene Gefahr. Renate Bechstein bietet am 20.10. auch für Erwachsene eine Pilzwanderung (Seite 74) und am 22.11. einen Pilzkochkurs (Seite 56) in Waiblingen an.

Bitte mitbringen: Kleiner Korb (keine Plastiktüten oder Taschen), kleines Taschenmesser (keine Messer mit feststehender Klinge), einige Butterbrottüten o.ä., eine Lupe

24H07902

📅 Do 3.10., 10.30-12.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 22,-- €
 📍 Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Entdecke den Winterbacher Lehenbachstausee und Lehenbach

Gewässerführung
für Kinder ab dem Grundschulalter
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Clemens Luber

> Erfahren Sie und Ihre Kinder Interessantes über den Lehenbachstausee, der Winterbach vor Hochwasser schützt und erforschen Sie zusammen den Lebensraum Lehenbach auf unserem Streifzug durch die Natur. Clemens Luber ist Gewässerführer, Bauernhofpädagoge und Bio-Bauer und vermittelt spannende Einblicke. Wir starten in Gummistiefeln am Parkplatz beim Freibad Winterbach und beenden unsere Tour nach etwa zwei Stunden am Waldspielplatz, der nicht weit entfernt ist vom Ausgangspunkt. Bei Regen kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden, Sie werden darüber bei Bedarf am Tag der Veranstaltung informiert.

Bitte mitbringen: Gummistiefel, wetterangepasste Kleidung

24H07903

📅 So 6.10., 14.00-16.00 Uhr
 ⓘ Erwachsene 11,-- €
 Kinder 11,-- €
 📍 Treffpunkt: Parkplatz Freibad, Winterbach

Besuch bei den Schafen und Basteln einer Futterglocke für die Wintervögel

für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Beatrix Kappeller

> Wie leben Schafe, was essen sie, wieso sind sie nützlich für uns alle und warum werden sie nicht nass? Auf diese und viele andere Fragen rund

um das Schaf gibt es hier Antworten. Die Kinder können beobachten, fühlen und streicheln. Nach einem Besuch auf der Weide basteln wir eine Futterglocke aus Schafwolle für die Wintervögel. Die Materialkosten in Höhe von 6,50 € pro Kind werden vor Ort abgerechnet. Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter www.hebsack-schafe.de. Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen.

24H07904

📅 Sa 12.10., 14.00-17.00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 24,-- €
📍 Schafhof Beatrix Kappeller, Rohrbronner Str. 18, Remshalden

24H07905

📅 Sa 26.10., 14.00-17.00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 24,-- €
📍 Schafhof Beatrix Kappeller, Rohrbronner Str. 18, Remshalden

Märchenwelt mit goldenen Kugeln Hundertwasserführung für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

> Die Kunst Friedensreich Hundertwassers spricht mit ihren Farben und Formen besonders auch Kinder an. Wie hoch ist der Regenturm? Sind die goldenen Kugeln echt? Warum ist hier alles krumm und schief? Und warum wächst auf dem Balkon ein Baum? Mit altersgerechten und spannenden Informationen und Geschichten entführen wir Sie und Ihre Kinder in die Märchenwelt des Wiener Künstlers. Spielerisch lernen Sie dabei die Philosophie seiner Kunst und die Besonderheiten seiner Formensprache kennen. Staunen und träumen garantiert. Ältere Kinder dürfen ebenfalls teilnehmen wenn gewünscht.

24H07906

📅 So 13.10., 15.00-15.45 Uhr
👤 Erwachsene 9,-- €
Kinder 9,-- €
📍 Treffpunkt: PlochingenInfo, 73207 Plochingen, Marktstr. 36

Nudelglück! Betriebsführung bei ALB-GOLD für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

> Nudeln schmecken super lecker! Aber wo kommen sie eigentlich her? Und wie werden sie gemacht? Auf dem fast nigelangelneuen Besuchersteg bei ALB-GOLD in Trochtelfingen erfährst du, was alles in der Nudel steckt und wo diese Sachen herkommen. Außerdem wird dir gezeigt, wie der Teig gemacht und geformt wird.

Anmeldung unter Kurs-Nr. H243108 bei Evangelische Bildung Haus der Familie Reutlingen unter www.evangelische-bildung-reutlingen.de oder 07121 9296-11.

Famobil – Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

📅 Fr 18.10., 16.30-18.00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 20,-- €
jede weitere Person ab 7 Jahren 8,-- €
📍 ALB-GOLD Kundenzentrum, Trochtelfingen, Klaus-Freidler-Str. 1

Heute bin ich einmal selbst Apotheker im historischen Keller der Gaupp'schen Apotheke für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

> Im historischen Apothekerkeller der Gaupp'schen Apotheke gibt es viel zu entdecken. Da stehen prachttvolle Apothekerschranke, alte Gefäße aus Glas mit lateinischer Beschriftung, ein großer Kupferkessel, verstaubte Arzneibücher und vieles mehr aus vergangenen Zeiten. Früher wurden die meisten Arzneimittel wie Pillen, Salben, Zäpfchen, Tinkturen und Pulver in solch einer Offizin noch selbst hergestellt. Nach einer kurzen Einführung wissen unsere angehenden „Kinder-Apotheker“ genug, um im Apothekerkittel selbst eine duftende Salbe, eine Seife oder ein Brausepulver anzufertigen. Die unter fachgerechter Betreuung frisch hergestellte Rezeptur darf man natürlich mit nach Hause nehmen.

Famobil – Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

24H07908

📅 Fr 18.10., 16.30-17.30 Uhr
👤 Erwachsene 5,-- €
Kinder 5,-- €
📍 Gaupp'sche Apotheke Peter Gamm, Schorndorf, Oberer Marktplatz 1

Alpakafarmführung für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

> Sie und Ihre Kinder bekommen bei einem Rundgang über den idyllisch gelegenen Alpakazuchtbetrieb Schaber (www.alpakafarm.com) einen Einblick in Zucht, Haltung, Fütterung und Pflege der edlen Andentiere. Es wird erklärt, wie die Alpakas im tiergestützten Arbeiten mit Kindern und in der Therapie für Kranke und behinderte Menschen eingesetzt werden können und Sie erfahren, wie die Faser verarbeitet wird und was man mit dem sogenannten „Vlies der Götter“ alles herstellen kann. Die Farmführung kann auch mit einer Alpakatrekkingtour kombiniert werden (diese bitte selbst organisieren). Die Alpakafarm Schaber ist ein EU-biozertifizierter landwirtschaftlicher Betrieb. In der Gebühr für die Erwachsenen sind ein paar Alpakasocken beinhaltet. Im Anschluss an die Führung kann im Hofladen eingekauft werden und die Kinder können sich unter Aufsicht der Erwachsenen auf einer Strohhüpfburg vergnügen. Bitte 15 Minuten vor Beginn der Führung am Hofladen einchecken. Die Führung findet auch bei schlechtem Wetter

statt, in diesem Fall hält sich die Gruppe in der landwirtschaftlichen Mehrzweckhalle auf. Hunde können leider nicht mitgebracht werden.

Anmeldeschluss: 6.10.

24H07909

📅 Sa 19.10., 15.00-16.00 Uhr
👤 Erwachsene 15,-- €
Kinder 6,-- €
📍 Alpakafarm Schaber, 72622 Nürtingen-Neckarhausen, Hochen 4

Was passiert, wenn es brennt? - Besuch bei der Feuerwehr Waiblingen für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

> Beim Blick hinter die Kulissen der Feuerwehr erfahrt ihr nicht nur was passiert, wenn es brennt, sondern erhaltet auch Antworten auf viele andere spannende Fragen. Wie schützt sich ein Feuerwehrmann? Wie geht ein Notruf? Was ist in einem Feuerwehrauto alles drin? Die Führung bei der Feuerwehr ist kostenlos. Es entsteht jedoch eine Verwaltungspauschale.

24H07910

📅 Do 7.11., 15.00-16.15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 5,-- €
📍 Treffpunkt: Feuerwehrhaus, Waiblingen, Winnender Str. 11

Treppauf, Treppab - Entdeckungstour für aktive Familien im Schloss Ludwigsburg für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

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

Famobil – Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

24H07911

📅 So 10.11., 14.00-15.15 Uhr
👤 Erwachsene 11,-- €
Kinder 5,50 €
📍 Treffpunkt: Schloss (Schlosskasse), Ludwigsburg, Schlossstr. 30



© Tobias Rehbein

Nachts im Museum

Taschenlampenführung im Haus der Stadtgeschichte für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

> Auch ein Museum kann im Dunkeln ganz schön aufregend sein. Beim Gang durch das Haus der Stadtgeschichte erforscht ihr gemeinsam die Vergangenheit und erfahrt spannende Geschichten im ältesten Haus von Waiblingen.

Famobil – Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

Bitte mitbringen: Taschenlampe

24H07912

📅 Fr 15.11., 18.00-18.45 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 14,-- €
 📍 Haus der Stadtgeschichte, Waiblingen, Weingärtner Vorstadt 20

Besuch des Stuttgarter Flughafens

für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wolltet ihr schon immer wissen, wie der Stuttgarter Flughafen funktioniert? Dann seid ihr hier richtig! Bei dieser Führung erwartet euch folgendes Programm:

Kurzer Info-Film über den Stuttgarter Flughafen, Vorfelddrundfahrt und Flugzeugabfertigung, Informationen zu Starts und Landungen, Besichtigung der Flughafenfeuerwehr, Einblick in die Gepäckabteilung
 Bitte keine Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen, Spraydosen mitbringen.

Anmeldeschluss: 8.11.2024

24H07913

📅 Sa 23.11., 10.30-12.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 22,-- €
 📍 Treffpunkt: Skyland (Besucherzentrum), Stuttgart, Terminal 3 Galerie

Anmeldeschluss: 29.11.2024

24H07914

📅 Sa 14.12., 10.30-12.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 22,-- €
 📍 Treffpunkt: Skyland (Besucherzentrum), Stuttgart, Terminal 3 Galerie

Pferde hautnah - Führung über das Gestüt in Marbach für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

> Du wolltest schon immer einmal ein Pferdegestüt von innen sehen? Bei der Führung über das Marbacher Gestüt kannst du nicht nur das, sondern auch einen Einblick „hinter die Kulissen“ erlangen. Danach wirst du ganz bestimmt mehr über die Pferderassen, die Geschichte und die Arbeit im Gestüt wissen! Die Gruppe trifft sich am Stutenbrunnen im Innenhof des Gestütshofs.

Anmeldung unter Kurs-Nr. H243105 bei Evangelische Bildung Haus der Familie Reutlingen unter www.evangelische-bildung-reutlingen.de oder unter der Nummer 07121 9296-11.

Famobil – Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

📅 Sa 16.11., 15.00-16.00 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 15,-- €
 jede weitere Person ab 5 Jahren 4,-- €
 jede weitere Person ab 16 Jahren 7,-- €
 📍 Haupt- und Landgestüt Marbach, 72532 Gomadingen, Gestütshof Marbach 1

Der Schatz des Herzogs - auf Spurensuche im herzoglichen Appartement für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

> Wir schreiben das Jahr 1734 und Herzog Carl Alexander befindet sich auf einer Reise nach Wildbad. Gerade eben kam ein Bote des Herzogs

mit der Nachricht, dass etwas Wichtiges im Privatappartement vergessen wurde. Jetzt haben die Kinder die geheime Aufgabe bekommen, in seiner Wohnung danach zu suchen. Zum Schutz vor Diebstahl hat der Herzog seinen Schatz allerdings mit Rätseln geschützt. Schon an der Schlosstür beginnt die Suche: Wo befindet sich das Appartement des Herzogs eigentlich? Wie viele Stufen muss man nach oben steigen? Oder muss man gar nach unten gehen, um in die vier Räume des Appartements zu gelangen? Im Vorzimmer angekommen, gilt es weitere Fragen zu beantworten und zu kombinieren: Schubladen öffnen, Rätsel lösen und Geheimnisse lüften! Wer schafft es bis ins Schlafzimmer und befindet sich dort etwa der Schatz?

24H07916

📅 So 17.11., 14.00-15.15 Uhr
 ⓘ Erwachsene 11,-- €
 Kinder 5,50 €
 📍 Treffpunkt: Schloss (Schlosskasse), Ludwigsburg, Schlossstr. 30

Esel-Trekking in Aichwald für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Ira Baumann

> Mit einem Esel zu wandern ist ein unvergessliches Erlebnis! Esel gelten als stur, dumm und bissig. Das Gegenteil ist der Fall: Esel sind sehr sanftmütige und feinfühliges Weggefährten. Besonders Kinder freunden sich schnell mit ihnen an und können den Esel nach kurzer Einweisung allein führen. Nachdem Sie die Esel auf der Weide kennengelernt haben und erfahren, was Sie im Umgang mit den Eseln beachten sollten, gehen wir zusammen eine dem Alter der Kinder angepasste Runde. Die Kinder reiten nicht, sondern führen in der Regel zu zweit einen Esel. Die Kursleiterin hat sehr gute Erfahrungen mit hyperaktiven und behinderten Kindern gemacht. Alle lassen sich von der Ruhe und Gelassenheit der Esel anstecken.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Getränk, kleines Vesper

24H07917

📅 So 2.2., 14.00-16.30 Uhr
 ⓘ 1 Kind + 1 Erwachsener 32,-- €
 📍 Treffpunkt:
 Wir treffen uns direkt an der Weide: Aus Richtung Aichwald-Schanbach bzw. Esslingen/Plochingen kommend, direkt am Ortseingang vom Ortsteil Aichwald-Aichelberg. Genau am Ortsschild auf der rechten Seite befindet sich die Weide. (Fürs Navi gibt es keine exakte Adresse, wenn man 73773 Aichwald, Schurwaldstraße 1 eingibt, ist man in der Nähe der Weide - dann bitte bis zum Ortsschild fahren).

Kurse für Kinder und Jugendliche

Erfahren, Lernen und Lesen

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur (MFM-Projekt)

Workshop für Mädchen im Alter von 10-13 Jahren

 Renate Krischker

> Wenn sich plötzlich alles verändert, wenn Gefühle verrückt spielen und der Körper seltsame Signale aussendet, dann hat man als Mädchen unzählige Fragen. Im Mittelpunkt dieses Tages stehen die Geheimsprache unseres Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit Spielen und viel Musik werden wir die „Zyklusshow“ kennenlernen und dabei jede Menge Neuigkeiten erfahren über das, was jeden Monat in unserem Körper abläuft. Es wäre schön, wenn ein Elternteil um 15.00 Uhr dazu kommen könnte.

Kooperation mit vhs Unteres Remstal

Bitte mitbringen: Dicke Socken, Vesper, Getränk, Decke

24H08101

 Sa 23.11., 10.00-16.00 Uhr
 26,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

LöwenMut - tut gut! Basisworkshop

Mehr Selbstbewusstsein, Mut und innere Stärke für Kinder von 5 bis 10 Jahren

 Elke Walter

> Wenn du willst, dass dein Kind ... selbstbewusst auftritt, seine Fähigkeiten und Stärken kennt und auf diese vertraut, mit seinen Gefühlen gut umgehen kann, starke Gedanken und eine mutige Körperhaltung hat, sich so mag, wie es ist, u.v.m. dann ist der LöwenMut-Basisworkshop genau das Richtige für dein Kind! In diesem entdecken die Kinder anhand einer Geschichte, verschiedener Übungen und mit viel Spaß, was ihnen hilft, sich mutiger zu fühlen, sich mehr zuzutrauen und können dies direkt im Alltag anwenden. Die Kinder entdecken ihren Löwenmut! In einem LöwenMut Elternvortrag erfahren die Eltern, was sie selbst tun können, um ihr Kind dabei zu begleiten und zu unterstützen. Anmeldung unter Kursnummer 24H09214, Seite 47

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Schuhe

24H08102

 Do 12.12., 15.00-16.30 Uhr
 29,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kinder-Uni

Geo-Forscher-Expedition: Geologen und Geologinnen im Einsatz

für Kinder ab 6 Jahren

 Dr. Ralf Laternser

> Die Erdforscher, die sich selber Geologen nennen, können aus den Gesteinen, Kristallen und Fossilien die sie gezielt suchen, die Geschichte unserer Erde ziemlich gut erforschen und herauslesen. Dafür müssen sie aber raus in die Natur: Durch Wüsten, Gebirge, Wälder, reißende Gewässer, Aber vor allem immer mit scharfen Spürsinn für Spuren im Stein oder mögliche Gefahren. Und es gibt noch genug Neues zu entdecken! Die Geoexpedition stellt eine abenteuerliche Einführung zum Thema Geologie im Gelände dar. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleiner Hammer und Lupe, gutes Schuhwerk, angepasste Kleidung, Rucksack, kleines Vesper, Trinkflasche, Materialgeld

24H08201

 Fr 27.9., 14.30-17.30 Uhr
 28,- €
 Treffpunkt: Parkplatz Firma Stihl an der Rems, Waiblingen-Neustadt

Schatzsuche im Gelände mit Karte und Kompass (Groß/Klein) - Der Weg ist der Schatz!

für Kinder ab 6 Jahren

 Dr. Ralf Laternser

> Dieser Kurs bietet Kindern eine nützliche und spannende Einführung zum Thema Orientierung /Zurechtfinden im Gelände. Neben dem Umgang mit Landkarte und Kompass bekommen die Kinder auch eine Menge Grundwissen angeboten, wie man sich ohne technische Hilfsmittel in der Natur zurechtfindet. Dieses Wissen wird auch dringend benötigt um schließlich einen vergrabenen Schatz zu finden. Über Stock und Stein geht es, durch Felder, Wiesen und Wälder. Hierbei müssen immer schwierigere Navigationsaufgaben in Zusammenarbeit gelöst werden. Zwischendurch finden wir mit unseren neuen Fähigkeiten eine Grill- oder Kochstelle und entfachen nach Möglichkeit ein Feuer und genießen das Grillgut, bevor es schließlich an das Ausheben des Schatzes geht.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, angepasste Kleidung, Rucksack, was zum Grillen

24H08202

 So 13.10., 10.00-13.00 Uhr
 28,- €
 Treffpunkt: Waldkindergarten beim Sportzentrum, Waiblingen-Hegnach

Regenwurm-Forscher: Mein Freund der Wurm!

für Kinder ab 6 Jahren

 Dr. Ralf Laternser

> Fast überall unter unseren Füßen erstreckt sich das geheimnisvolle Reich der Regenwürmer - der Boden. Wir stehen auf ihm, gehen auf ihm, bauen auf ihm und vor allem leben von ihm - beziehungsweise von dem was auf ihm wächst. Doch wie sieht es denn eigentlich unter der Erde bei den Regenwürmern aus? Wer lebt denn noch dort? Warum wechseln Farbe und Geruch? Und wie ist der Boden eigentlich entstanden? Es gibt viele Fragen zum Boden die auftauchen, wenn man einmal „tiefer geht“. Und dann untersuchen wir noch die Fähigkeiten der Regenwürmer in einem Wettrennen. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Angepasste unempfindliche Kleidung, gutes Schuhwerk, kleines Vesper, Materialgeld

24H08203

 Fr 15.11., 14.00-16.00 Uhr
 18,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Eier-Forscher: Glibbrige Schwabbelexperimente rund ums Ei

für Kinder ab 6 Jahren

 Dr. Ralf Laternser

> Eine der ältesten Fragen der Wissenschaft lautet: Was war zuerst da: das Huhn oder das Ei? Ob diese Frage gelöst werden kann bleibt abzuwarten. Um einige der spannenden Geheimnisse dieses Wunderdinges der Natur zu enträtseln werden die Eierforscher im Eier-Labor sieben Experimente durchführen. Die meisten Experimente kann man sogar später dann aufessen. Am Ende können die Eltern dann staunen wie rohe Eier mit einer selbst entworfenen Eierflugmaschine aus dem obersten Stockwerk geworfen werden und hoffentlich dabei heil bleiben. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk und kleines Vesper, Materialgeld

24H08204

 Fr 15.11., 16.15-18.15 Uhr
 18,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Die Dinosaurier-Forscher: Schrecklichen Echsen auf der Spur

für Kinder ab 6 Jahren

 **Dr. Ralf Laternser**

> Über Jahrmillionen im Erdmittelalter beherrschten die oft riesigen Dinosaurier unsere Erde, bevor Sie dann mehr oder weniger plötzlich ausstarben. Die meisten Menschen sind wohl eher froh darüber, das sie nie einem lebenden Tyrannosaurus mit seinen bis 30 cm langen Zähnen über den Weg gelaufen sind. Doch echte Urzeit-Forscher jeden Alters sind fasziniert von diesen urzeitlichen Geschöpfen und wollen alles über sie erfahren. Das Wissen, dass wir heute über die Dinosaurier haben verdanken wir meistens Forschern, den Paläontologen, die mutig und schlau versteinerte Saurierskelette finden, ausgraben und zusammensetzen. Und Paläontologe sein ist gar nicht so schwer. Die Materialkosten in Höhe von 2,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, angepasste Kleidung, Vesper, Getränk, Materialgeld

24H08205

 Sa 14.12., 14.00-16.00 Uhr
 18,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Meteoriten-Forscher: War der Stern von Bethlehem ein Meteorit?

für Kinder ab 6 Jahren

> Dr. Ralf Laternser
Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einem Meteoriten, Kometen und Asteroiden. Wo kommen diese geheimnisvollen Weltraumbrocken eigentlich her und wie sind sie entstanden? Um das herauszufinden sollte man einen Meteoriten und das Drumherum einfach mal sehr genau untersuchen. Dafür bitte einen Apfel mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Apfel, Vesper, Getränk, Materialgeld

24H08206

 Sa 14.12., 16.15-18.15 Uhr
 18,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Die Kriminal-Forscher: Üble Verbrecher zur Strecke bringen

für Kinder ab 6 Jahren

 **Dr. Ralf Laternser**

> Kriminalfälle blieben ungelöst, wenn nicht Naturwissenschaftler verschiedenste Methoden

ausgetüfelt und ausprobiert hätten, um zunächst unsichtbare Spuren von Verbrechen untersuchen zu können. Nur wenn man diese Methoden kennt und alle im Kriminal-Labor zusammen bei der Lösung eines verzwickten Kriminalfalls helfen und überlegen, kann der Fall endlich gelöst werden. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, Materialgeld

24H08207

 Sa 1.2., 14.00-16.00 Uhr
 18,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Die Fossilien-Forscher: Das Geheimnis von Versteinerungen

für Kinder ab 6 Jahren

 **Dr. Ralf Laternser**

> Wer freut sich nicht eine Versteinerung zu finden. Jedes Stück ist ein Geheimnis aus der Urzeit. Was war das für ein Lebewesen? Wann und wo hat es gelebt? Warum ist es gestorben - und wie überhaupt kommt es in den Stein rein? Mit kriminalistischem Spürsinn und wissenschaftlichen Untersuchungsmethoden wird die spannende Geschichte versteinerten urzeitlichen Lebens anhand von (gerne auch mitgebrachten) Fossilien selbst erforscht. Mit einer Spezial-Ausrüstung werden Fossilien bestimmt und ihre Lebensweise überlegt. Und mit etwas Glück findet jeder noch ein Fossil für seine eigene Sammlung. Die Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, angepasste Kleidung, Vesper, Getränk, Materialgeld

24H08208

 Sa 1.2., 16.15-18.15 Uhr
 18,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Putzroboter zum Selberbauen für Kinder ab 7 Jahren

 **Bernhard Werner**

> Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, will wohl jeder haben. In diesem Kurs bauen wir genau so einen Roboter. Den Putzroboter baut ihr selbst von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich dann von einer Unwucht angetrieben über den Boden. Im Anschluss wird er noch getestet. Für jedes Kind lassen wir uns so viel Zeit, bis der letzte Roboter läuft. Den Roboter dürft ihr am Ende mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 21,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialgeld

24H08209

 Do 10.10., 15.00-17.15 Uhr
 18,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Elektromotor zum Selberbauen für Kinder ab 9 Jahren

 **Bernhard Werner**

> Immer mehr Autos fahren auf unseren Straßen mit einem Elektromotor. Aber wie funktioniert der denn? In diesem Kurs baut ihr selbst einen Elektromotor zusammen. Von der selbstgewickelten Spule über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Wir nehmen uns auch Zeit bis wirklich der letzte Motor läuft. Den Elektromotor dürft ihr am Ende mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 21,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialgeld

24H08210

 Do 7.11., 15.00-17.15 Uhr
 18,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Getriebe zum Selberbauen für Kinder ab 7 Jahren

 **Bernhard Werner**

> Ein Getriebe ist das Herzstück jedes mechanischen Gerätes. In diesem Kurs werdet ihr ein solches Getriebe mit drei Getriebestufen zusammenbauen. Danach könnt ihr es testen, schmieren und das Übersetzungsverhältnis bestimmen. Das Getriebe dürft ihr am Ende mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 17 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialgeld

24H08211

 Di 10.12., 15.00-16.30 Uhr
 12,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Hybridauto zum Selberbauen für Kinder ab 11 Jahren

 **Bernhard Werner**

> Immer mehr Autos fahren auf unseren Straßen mit einem Hybridmotor. In diesem Kurs bauen wir ein Hybridauto zusammen, genau genommen einen Hybridporsche, der ursprünglich auch für Porsche entwickelt wurde. Dieses Auto hat einen elektrischen und einen mechanischen Antrieb über eine Feder. Jedes der 4 Räder hat einen Freilauf, so dass man das Auto entweder mit dem mechanischen Antrieb, dem elektrischen Antrieb oder beiden Antrieben gleichzeitig bewegen

kann. Dies wird getestet und am Ende dürft ihr das Hybridauto mit nach Hause nehmen. Es gibt für jedes Auto die Garantie, dass es auch funktioniert. Die Materialkosten in Höhe von 38,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialgeld, Getränk, Vesper

24H08212

📅 Sa 8.2., 9.30-14.00 Uhr
🕒 30,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Nähmaschinen-Führerschein für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

👤 **Dagmar Schwappe**

> Wie funktioniert die Nähmaschine? Was muss ich beim Nähen beachten? Erste Schritte für junge Nähinteressierte mit einem kleinen Nähergebnis (Geldbörse oder kleines Mäppchen). Ein Nachmittag, der auf jeden Fall Lust auf mehr macht! Die Materialkosten in Höhe von 2,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Es kann gerne die eigene Nähmaschine mitgebracht werden (bitte in der Anmeldung angeben).

Bitte mitbringen: Getränk, Haargummi, Materialgeld

24H08213

📅 Sa 16.11., 14.00-17.00 Uhr
🕒 23,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Nähmaschinen-Führerschein für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

👤 **Dagmar Schwappe**

> Wie funktioniert die Nähmaschine? Was muss ich beim Nähen beachten? Erste Schritte für junge Nähinteressierte mit einem kleinen Nähergebnis (Geldbörse oder kleines Mäppchen). Ein Nachmittag, der auf jeden Fall Lust auf mehr macht! Die Materialkosten in Höhe von 2,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Es kann gerne die eigene Nähmaschine mitgebracht werden (bitte in der Anmeldung angeben).

Bitte mitbringen: Getränk, Haargummi, Materialgeld

24H08214

📅 Sa 18.1., 14.00-17.00 Uhr
🕒 23,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Kleine Stofftiere und Kunstwerke Nadel- und Faden-Führerschein für Kinder ab 8 Jahren

👤 **Patricia Müller**

> Wer hat Lust mit Nadel und Faden aus lustigen Stoffen kleine Geschenke herzustellen? Im Workshop lernen die Kinder Schritt für Schritt nach Anleitungen die grundlegenden Fähigkeiten des Umgangs mit der Nadel und dem Faden kennen. Gemeinsam werden die Arbeitsschritte der Stich, das Einfädeln, Fadenvernähen und Knopfannähen geübt, so dass jeder sein eigenes Stofftier, Tasche oder kleines Geschenk anfertigen kann. Zum Abschluss wird der Nadel-Faden-Führerschein überreicht. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialgeld

24H08215

📅 Sa 7.12., 11.00-13.00 Uhr
🕒 15,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Entdeckungsreise der Farben im Regenbogenland Mal- und Farben-Führerschein für Kinder ab 6 Jahren

👤 **Patricia Müller**

> Farben sind ein wichtiger Bestandteil unserer Welt. Das Lernen von Farben hilft Kindern nicht nur ihre Umgebung besser wahrzunehmen, sondern auch ihre kognitiven Fähigkeiten zu schulen. Im Workshop lernen die Kinder die Farben besser kennen: Was sind Grundfarben, was ist der Unterschied zwischen warmen und kalten Farbe und was passiert, wenn ich sie mische? Wir experimentieren und gehen miteinander auf eine spannende Entdeckungsreise mit vielen Ideen und tollen Ergebnissen. Kreativität und Spaß stehen im Mittelpunkt. Zum Abschluss wird der Mal- und Farben-Führerschein überreicht. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialgeld

24H08216

📅 Sa 23.11., 11.00-13.00 Uhr
🕒 15,- €
fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Chemiedetektive für Kinder ab 6 Jahren

👤 **Eva Fenrich**

> Als Chemiedetektive werden wir auf Spurensuche gehen. Wer hat die Unterschrift auf dem Brief gefälscht? Was war in dem Trinkglas am Tatort? Unsere Chemikalienvorräte sind aufgebraucht und dann ist auch noch Stromausfall. Die Zeit drängt. Daher müssen wir uns, statt moderne Geräte zu benutzen, zunächst einmal mit Substanzen aus dem Haushalt begnügen. Vielleicht können wir den Täter ja auch so fassen. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

24H08217

📅 Di 24.9., 15.30-17.30 Uhr
🕒 19,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Rainbow-Leuchtkugel für Kinder ab 8 Jahren

👤 **Eva Fenrich**

> Wir bauen eine bunte Leuchtkugel, die du nach Belieben an- und ausschalten kannst. Dazu musst du sägen, feilen und schleifen. Mit der Lichtkugel kannst du alle Farben des Regenbogens in dein Zimmer zaubern. Die Materialkosten von 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialgeld

24H08218

📅 Sa 23.11., 15.30-18.30 Uhr
🕒 19,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Stromkreis aus Zauberknete für Kinder ab 6 Jahren

👤 **Eva Fenrich**

> In diesem Kurs erforschen wir die Welt der Stromkreise. Was leitet Strom? Wie muss eine Schaltung aussehen, damit Lampen leuchten? Als Schaltkreis-Designer experimentieren wir mit magischer Knetmasse die wir selbst herstellen. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

24H08219

📅 Fr 20.12., 15.30-18.30 Uhr
💰 19,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bewegung und Entspannung

Ball- und Bewegungssport für Kinder ab 4 Jahren

👤 **Benito Baez Ayala**

> Dieses Kursangebot übermittelt in altersspezifischen Übungseinheiten das ABC des Spielens. Dabei stehen u.a. das Fangen, Prellen, Werfen, Kicken sowie das Schulen und Verbessern der koordinativen Fähigkeiten und der motorischen Fertigkeiten auf dem Lehrplan. Das Spielen mit dem Ball ermöglicht eine geistreiche, sportliche, gesunde und vor allem spaßvolle Abwechslung zum Schulalltag und Kindergarten. Zudem unterstützt der Ball- und Bewegungssport, neben einer positiven Entwicklung der Motorik, auch die psychosoziale Kompetenz und kognitiven Fähigkeiten. Im Fokus steht der Spaß am Spielen mit dem Ball.

Kooperation mit der Ballschule BATLETICO - All About Sports

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk

24H08301

📅 Mo 16.9.-3.2., 17x, 16.30-17.15 Uhr
💰 125,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kinder Fitness

für Kinder ab 7 Jahren

👤 **Benito Baez Ayala**

> Im Kindesalter ist es wichtig auf das noch anstehende Wachstum in Zusammenhang mit der Anatomie, den Knochen und der Gesundheit Rücksicht zu nehmen. Im Kurs handelt es sich primär um Mobility und Body Weight Training ganz ohne Gewichte. Wir trainieren die Beweglichkeit des Körpers und stärken ihn zugleich. Hierbei arbeiten wir durch einfache Übungen an Grundstabilität und Balance sowie Kräftigung. Push Ups, Sit Ups oder Kniebeugen sind stets bekannte Begriffe und in Kombination mit Partner Workouts oder spielerischen Fitness Parcours ist neben dem Schwitzen auch Spaß vorprogrammiert. Es ist so viel möglich und wir möchten Kindern bereits früh vermitteln, dass einfache Übungen großes bewirken können.

Kooperation mit der Ballschule

BATLETICO - All About Sports

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

24H08303

📅 Mi 18.9.-5.2., 18x, 16.45-17.30 Uhr
💰 132,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bewegung, Spiel und Spaß

Psychomotorisches Turnen für Kinder von 3-5 Jahren ohne Eltern

👤 **Antje Schlesinger, Angela Eckardt**

> Bewegung und Wahrnehmung sind in der Psychomotorik für die Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit von entscheidender Bedeutung. Das Kursangebot greift diese Elemente auf und ist für Kinder im Alter von 3-5 Jahren ausgerichtet. Im Bewegungsparcours erleben die Kinder Angebote zu Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit. Dabei erfahren sie ihren Körper in Ruhe und Dynamik. Grob- und Feinmotorik werden gefördert. Darüber hinaus werden sowohl Bereiche der Selbst- und Fremdwahrnehmung als auch Körperwahrnehmung und Raumorientierung angesprochen. Dadurch wird das Vertrauen der Kinder in sich selbst und in ihre Handlungen gestärkt und sie lernen ihren Körper und die Umwelt wahrzunehmen und sich auszudrücken.

Kooperation mit Assistenzdienst der Diakonie Stetten e.V.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

24H08304

📅 Di 15.10.-4.2., 12x, 15.45-16.45 Uhr
💰 94,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 8-10 Jahren

👤 **Monika Mager**

> In diesem Kurs wollen wir gemeinsam die Stärken von Mädchen suchen und kennenlernen. Den Unterschied spüren zwischen einem leisen, schüchternen Nein (auf das niemand hört) und einem lauten, entschlossenen Nein, das durch den ganzen Körper ausgedrückt wird. Ziel des Kurses ist es, das Selbstbewusstsein der Mädchen zu stärken. Der Schwerpunkt liegt auf speziellen Selbstbehauptungsübungen, dem Einsatz von Körpersprache, verbalen Mitteln und Rollenspielen, um auch psychische Hemmschwellen zu erkennen und abzubauen. Wirksam ist die Präventionsstrategie, die Angst nimmt und Mut macht. Sie versetzt die Mädchen in die Lage, ihren Gefühlen zu vertrauen, Grenzen zu setzen,

sich Hilfe zu holen. Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk, Materialgeld

24H08305

📅 Fr 22.11.-6.12., 3x, 14.15-16.45 Uhr
💰 63,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Spielend achtsam für Kinder von 5-8 Jahren

👤 **Helen Zilke**

> Spielerisch entdecken wir die Kraft der Achtsamkeit und gehen gemeinsam auf Entdeckungsreise: Wir erkunden gemeinsam die Welt der Gefühle, erfahren, was es bedeutet, wenn es richtig turbulent im Kopf zugeht und was das alles für einen Sinn hat und wir erleben, wie wir diesen „Glitzer“ im Kopf zur Ruhe bringen. Durch kurze Achtsamkeitsübungen können unsere Kinder Übungen für sich entdecken, wie sie in schwierigen Situationen ihr kindliches Stress- oder Bedrohungssystem wieder beruhigen und wie sie mit sich selbst mitfühlend umgehen können. In dieser Zeit ist die Einladung, sich ganz fallen zu lassen und dem Moment zu öffnen. Ohne Erwartungen und Zielvorgaben dürfen die Kinder diese Zeit erleben und einfach nur sein. Die Eltern dürfen gerne dabeibleiben und zuschauen oder mitmachen. Für Fragen zum Kurs und ob der Kurs geeignet ist, dürfen Sie sich vorab gerne mit der Kursleiterin in Verbindung setzen: kontakt@freiraum-fuer-achtsamkeit.de oder 0174 9040554

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken, Getränk

24H08306

📅 Fr 11.10.-22.11., 6x, 15.15-16.00 Uhr
💰 57,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Märchenzeit mit gemeinsamen Tönen für Kinder ab 5 Jahren

👤 **Christelle Oediger**

> Eine tierisch-schöne Stunde: Nach einer kleinen Geschichte und einer Märchenerzählung tauchen wir durch gemeinsamen Tönen wirklich in die Welt der Märchen ein. Herzliche Einladung an alle zu einer tierisch märchenhaften Reise. Gerne selbst gesammelte Naturmaterialien mitbringen, wie kleine Äste, Schneckenhäuser, kleine Steine. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Selbstgesammelte Naturmaterialien, Materialgeld

24H08307

📅 Sa 18.1., 15.00-16.00 Uhr
💰 12,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Sterntaler-Stunde mit gemeinsamen Backen für Kinder ab 5 Jahren

👤 **Christelle Oediger**

> Das Märchen „Sterntaler“ strahlt ein tiefes Urvertrauen aus. Dies dürfen die Kinder mit allen Sinnen im Rahmen der Märchenerzählung, des gemeinsamen Backens von Sternen-Plätzchen und einer kleinen, tiefentspannenden und stärkenden Fantasiereise nachspüren. Gerne kann das Lieblingskissen und zum Backen eine Schürze oder ähnliches mitgebracht werden. Die gebackenen Plätzchen werden teils gleich verzehrt und teils nach Hause mitgenommen (aus überwiegend Bio-Zutaten, mit Dinkelmehl und Butter). Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter info@im-regenbogenzelt.de mitteilen. Die Materialkosten in Höhe von 3,-- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleines Kissen, Schürze, Gefäß für Plätzchen, Materialgeld

24H08308

📅 Sa 19.10., 15.00-16.30 Uhr
💰 16,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Märchenstunde Frau Holle mit allen Sinnen erleben für Kinder ab 5 Jahren

👤 **Christelle Oediger**

> Nach der Erzählung des Märchens haben die Kinder Raum, das Märchen selbst mit allen Sinnen zu erleben. Gemeinsam spielen wir das Märchen nach und schauen wie Goldmarie, Pechmarie, Frau Holle und doch auch z.B. das Brot und die Äpfel gespielt werden können und wer welche Rolle ausprobieren möchte. So können sich die Kinder in das Märchen hineinfühlen und indirekt den sprachlichen Ausdruck und das Einfühlungsvermögen stärken. Anschließend tauschen wir uns über die verschiedenen Eindrücke aus. Zum Schluss wird die Stunde mit einer kleinen meditativen Innenreise abgerundet. Einige Materialien für die Requisiten stehen zur Verfügung.

24H08309

📅 Fr 22.11., 15.30-16.30 Uhr
💰 12,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kreativität

Sterne und Planeten Mosaik-Workshop für Kinder ab 7 Jahren

👤 **Simone Weigend**

> Aus vielen bunten Mosaiksteinen und anderen interessanten Dingen gestalten wir ein wunderschönes Bild mit allem, was im Weltall so herumfliegt. Die Materialkosten in Höhe von 5,-- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Materialgeld

24H08401

📅 Do 17.10., 15.30-17.00 Uhr
💰 10,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Silberschmiedekurs für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

👤 **Michael Uhlig**

> Ein bleibendes Andenken für die Zukunft: Es ist etwas ganz besonderes so ein Schmuckstück zu schmieden. Wir erfreuen uns immer wieder, wenn wir es anschauen und an die Entstehung erinnert werden, einfach ein unschätzbare individueller Wert für das Leben. Unter Anleitung eines erfahrenen Gold- und Silberschmiedes fertigt ihr individuelle Schmuckstücke aus 935er Silberblech wie z.B. Ringe, Armspangen und Anhänger. Wenn ihr zum ersten Mal den Silberschmiedekurs besucht, arbeitet ihr einen einfachen 935er Silberring oder eine Armspange zum Mitwachsen. Die Kinder können auch den Eltern oder Verwandten einen Ring schmieden. In den Ring gravieren wir dann z.B. "Von Lisa für Mama 2024". Bitte bringt dazu die passende Ringgröße mit. Jede/r Teilnehmer/in darf im Kurs 2 Silberstreifen verarbeiten. Die verschiedenen Größen und Preise dazu, könnt ihr in der Silberpreisliste unter www.DieMitmachwerkstatt.de in Erfahrung bringen. Beim Schmieden erlernt ihr den Umgang mit dem Werkzeug. Nach Fertigstellung des ersten Schmuckstückes, können die kleinen und großen Schmiede, dann selbstständiger arbeiten. Neu im Kurs! Mit einer neuen Technik, könnt ihr in die Schmuckstücke auch echte Edelsteine in allen Farben versenken. Wichtig: Wenn Kinder alleine kommen, werden die Eltern gebeten die Silberkosten, vor Kursbeginn, mit dem Kursleiter unter Mobil: 0174-9883615 zu besprechen. Ihr könnt euch auch auf der Website www.DieMitmachwerkstatt.de

www.DieMitmachwerkstatt.de im Vorfeld informieren. Wenn die Kinder zum Kurs gebracht werden, können die Kosten am Präsentationstisch gegen 10.00 Uhr mit dem Goldschmied besprochen werden. Die Materialkosten und 4,-- € Werkzeugverschleißkosten werden am Kursende vom Kursleiter direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Nicht die neuesten Kleider, wasserfester dünner Filzstift, bei langen Haaren ein Haargummi, einen Mund- und Hörschutz, Vesper, Getränke, Geld für Material und Werkzeugverschleiß

24H08402

📅 So 26.1., 10.00-17.30 Uhr
💰 41,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bitte beachten Sie auch

Schatzkästchen
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 7 Jahren alleine
24H07712 auf Seite 33

Schneemännerweihnacht
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 7 Jahren alleine
24H07714 auf Seite 33

Der Regenbogenfisch
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 7 Jahren alleine
24H07716 auf Seite 33

Offene Kunstwerkstatt in den Herbstferien für Kinder ab 6 Jahren

👤 **Lilia Baumann**

> Unterschiedliche Materialien, Werkstoffe und Werkzeuge stehen dir zur Verfügung in diesen Herbstferien. Du kannst sowohl räumlich mit Ton, Recycling, Pappmaché, Draht, Holz arbeiten als auch drucken, mit Pastell zeichnen, mit Acryl oder Gouache malen. Gerne kannst du deine Ideen hier verwirklichen. Die Materialkosten in Höhe von 15,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränk, Materialgeld

24H08403

📅 Mo 28.10.-29.10., 2x, 9.00-13.00 Uhr
💰 60,-- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Offene Kunstwerkstatt in den Weihnachtsferien für Kinder ab 6 Jahren

Lilia Baumann

> An drei Tagen könnt ihr malen, basteln, bildhauern, tonen. Dazu stehen euch verschiedene Materialien wie Holz, Papier, Ton, Farben, Draht und vieles mehr zur Verfügung. Bringt am besten eure Ideen mit, die ihr mit meiner Hilfe verwirklichen können. Die Materialkosten in Höhe von 20,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränk, Materialgeld

24H08404

Do 2.1.-4.1., 3x, 9.00-13.00 Uhr
 90,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kinderatelier für Kinder ab 5 Jahren

Lilia Baumann

> Einmal in der Woche treffen sich die Kinder um zu zeichnen, malen oder basteln. Es wird mit Ton modelliert, mit Gips geformt, mit Naturmaterialien ausprobiert und mit Pappe experimentiert. Im Kurs wird durch spannende Themenwahl und vielfältige Kunstmaterialien die kindliche Neugier geweckt, die Ausdrucksfähigkeit entwickelt und die eigene Bildsprache gefördert. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

24H08405

Mo 16.9.-30.9., 3x, 15.30-17.00 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08406

Mo 7.10.-21.10., 3x, 15.30-17.00 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08407

Mo 4.11.-18.11., 3x, 15.30-17.00 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08408

Mo 2.12.-16.12., 3x, 15.30-17.00 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08409

Mo 13.1.-27.1., 3x, 15.30-17.00 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08410

Mo 3.2.-17.2., 3x, 15.30-17.00 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kinder- und Jugendatelier für Kinder ab 9 Jahren

Lilia Baumann

> Willkommen sind alle Kinder und Jugendliche, die Interesse und Freude haben, sich mit künstlerischen Techniken und Themen zu beschäftigen. Dabei werden Wünsche, eigene Interessen und Begabungen entdeckt. Mit unterschiedlichen Werkzeugen und Materialien wie Ton, Holz, Naturmaterialien, Wolle, Stein, Draht können die eigenen Vorstellungen verwirklicht werden. Dabei wird der experimentelle Umgang mit verschiedenen künstlerischen Techniken wie Acrylmalerei, Zeichnen mit Kreidepastell, Zeichenkohle oder Graft, Linolschnitt, Siebdruck, modellieren mit Ton individuell gefördert. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

24H08411

Mo 16.9.-30.9., 3x, 17.00-18.30 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08412

Mo 7.10.-21.10., 3x, 17.00-18.30 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08413

Mo 4.11.-18.11., 3x, 17.00-18.30 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08414

Mo 2.12.-16.12., 3x, 17.00-18.30 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08415

Mo 13.1.-27.1., 3x, 17.00-18.30 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H08416

Mo 3.2.-17.2., 3x, 17.00-18.30 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bitte beachten Sie auch

Kreatives Kunstatelier

am Freitagabend
für Jugendliche und Erwachsene
Einsteiger/-innen

24H13305 - 24H13309 auf Seite 70
und 71

Ton intensiv am Freitagabend

für Jugendliche und Erwachsene
Einsteiger/-innen

24H13301 - 24H13304 auf Seite 70

Sing mit uns im Kinderchor

 **Adelheid und Immanuel Rößler**

> Der Evangelische Kinderchor Waiblingen ist eine Einrichtung der Evangelischen Kirchengemeinde Waiblingen. Er lädt Kinder und Jugendliche zum Singen ein. Das Programm reicht von geistlichen Liedern bis zu szenischen Aufführungen. Ziel ist es, bei den Kindern die Freude am Singen zu wecken und sie in ihrer stimmlichen und persönlichen Entwicklung zu begleiten und zu fördern. Die Chorgruppen sind nach dem Alter gegliedert.

„Kleine Spatzen“

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

 mittwochs 16.45-17.15 Uhr
 Jakob-Andreä-Haus, Alte Rommelshäuser Straße 22, 71332 Waiblingen

 donnerstags 15.15-15.45 Uhr
 Martin-Luther-Haus, Danziger Platz 36, 71332 Waiblingen

 donnerstags 16.15-16.45 Uhr
 Jakob-Andreä-Haus, Alte Rommelshäuser Straße 22, 71332 Waiblingen

 **KMD Immanuel Rößler**

„Große Spatzen“

für Kinder der 1. und 2. Klasse

 mittwochs 16.00-16.30 Uhr
 Jakob-Andreä-Haus, Alte Rommelshäuser Straße 22, 71332 Waiblingen

 **Adelheid Rößler**

„Kinderkantorei“

für Kinder ab der 3. Klasse

 mittwochs 15.00-15.45 Uhr
 Jakob-Andreä-Haus, Alte Rommelshäuser Straße 22, 71332 Waiblingen

 **Adelheid Rößler**

„Jugendkantorei“

für Jugendliche ab der 6. Klasse

 donnerstags 18.00-19.00 Uhr
 Jakob-Andreä-Haus, Alte Rommelshäuser Straße 22, 71332 Waiblingen

 **KMD Immanuel Rößler**

Workshop - Stempeldruck für Kinder ab 6 Jahren

 **Anne Marie Bargaen**

> Du wolltest schon immer deine eigene Tasche bedrucken? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs werden wir gemeinsam Stofftaschen mit Stempeln bedrucken. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte komm in Kleidung, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

24H08418

 Do 24.10., 15.30-16.30 Uhr
 8,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kochen und Backen

Weihnachtsbäckerei ein „inklusives“ Angebot für Kinder von 5-12 Jahren

 **Edith Kruttsch**

> Hast du dich schon immer gefragt, wie die tollen Gutsle und Kuchen beim Bäcker gemacht werden? In unserem Kinderbackstudio darfst du all das selbst herstellen. Während die Leckereien im Ofen sind, spielen, singen und basteln wir in gemütlicher Runde. Natürlich werden wir unsere fertigen Werke auch probieren, aber sicher bleibt auch noch genügend übrig für die stolze Präsentation zu Hause. Zu diesem Angebot sind Kinder mit und ohne Behinderung eingeladen. Das Angebot ist auch für Rollstuhlfahrer/-innen geeignet. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte beachten: Die Kursgebühr für Kinder mit Behinderung bitte beim Assistenzdienst erfragen.

Anmeldung direkt beim Assistenzdienst der Diakonie Stetten e.V., Devisesstr.10, 71332 Waiblingen, Tel.: 07151/95314380, Fax: 07151/95314381, E-Mail: azd@diakonie-stetten.de. Es gelten die Anmeldebedingungen des Assistenzdienstes.

Kooperation mit Assistenzdienst der Diakonie Stetten e.V.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Hausschuhe, Plastikdose für Backwaren

 So 15.12., 14.00-17.30 Uhr
 10,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Altwer Postplatz 17

Rund um die Erziehung

Kindergesundheit

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

 **Andreas Bollendorf**

> Was mache ich, wenn mein Kind sich verschluckt hat oder gestürzt ist? Woran erkenne ich eine Gehirnerschütterung? Was mache ich bei Verbrennungen? Der Abend vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten in der Behandlung alltäglicher Wehwehchen bis hin zu Notfällen. Praktische Ratschläge werden dabei eine wichtige Rolle spielen.

24H09101

 Fr 27.9., 18.00-21.30 Uhr
 27,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H09102

 Fr 15.11., 18.00-21.30 Uhr
 27,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H09103

 Fr 24.1., 18.00-21.30 Uhr
 27,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Beikost - Informationen und praktische Tipps zur Einführung der Beikost

 **Diana Stabl**

> Babys erste Beikost, das erste Essen – eine aufregende Zeit für alle Eltern. Dabei kommen oft viele Fragen auf. Wann sollte mit der Beikost begonnen werden? Wie erfolgt die Umstellung der einzelnen Mahlzeiten? Ist selbst gekochtes Essen oder Gläschenkost zu bevorzugen? Baby Lead Weaning - Worauf man achten sollte, wenn das Baby von Anfang an vom Familientisch mitisst. Welche Empfehlungen gelten bei allergiegefährdeten Kindern? Was tun bei Verdauungsproblemen? Neben diesen Aspekten sollen auch deine Fragen angesprochen werden. Die Babys können gerne mitgebracht werden.

24H09104

📅 Fr 11.10., 10.00-12.00 Uhr
 💰 18,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H09105

📅 Fr 24.1., 10.00-12.00 Uhr
 💰 18,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Entwicklung und Förderung

Milchschnack - Themen-Stunden

> Der offene Treff „Milch-Schnack“ (Seite 12) richtet sich sowohl an Mütter die Stillen als auch an Mütter, die ihrem Kind das Fläschchen geben. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier dürfen Frauen in einem geschützten, gemütlichen Rahmen miteinander ins Gespräch kommen, sich über Stillen und Fläschchen geben unbefangen und wertschätzend miteinander austauschen und sich informieren. Eine ausgebildete Stillberaterin und Fachkraft für Formula (Säuglingsmilch) steht für Fragen rund um das Thema Stillen und Milchzeit zur Verfügung. Die Frauen erhalten Informationen über das Stillen, z. B. warum das Stillen anfangs manchmal schwierig sein kann, wie schmerzfrei angelegt wird, was es bei der Zubereitung eines Fläschchens zu beachten gibt, wie Bauchschmerzen vorgebeugt werden können und vieles mehr. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein. Der Milch-Schnack findet jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt. Im Rahmen des Milchschnacks finden folgende Themen-Stunden statt:

Die Doula - Was ist eine Doula und wie kann sie durch Schwangerschaft, Geburt und Mamazeit unterstützen?

👤 Stefanie Deuschle
 📅 Do 17.10., 9.30-10.30 Uhr

Babyschlaf

👤 Vanessa Günther
 📅 Do 21.11., 9.30-10.30 Uhr

Sanftes Abstillen von älteren Klein-/Kindern

👤 Vanessa Cafaro
 📅 Do 19.12., 9.30-10.30 Uhr

Kooperation mit FraZ - Frauen im Zentrum e.V.

Gefördert vom Land Baden-Württemberg im Rahmen des „Stärke-Programms“



📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kindertrauer - wie wir Kinder in ihrer Trauer begleiten können

👤 Kathrin Possik, Patricia Bellmann

> Tod und Verlust gehören zu unserem Leben dazu und dennoch können wir es kaum glauben, wenn ein geliebter Mensch verstirbt. Es ist schwer genug, damit als Erwachsener umzugehen, doch wie fühlen sich Kinder dabei? Ob die geliebte Oma, das Haustier, womöglich sogar ein Elternteil verstirbt, sich Eltern trennen oder die beste Freundin in eine ferne Stadt zieht. Wir zeigen auf, wie man Kinder gut durch diese schwere Zeit begleiten kann, welche Unterschiede zur Erwachsenen Trauer bestehen, wo man Unterstützung bekommt und welche Rituale helfen können, um das Leben der Kinder in diesen schweren Zeiten etwas leichter zu machen.

24H09204

📅 Mi 9.10., 19.00-20.30 Uhr
 💰 18,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H09205

📅 Do 23.1., 19.00-20.30 Uhr
 💰 18,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Achterbahn der Gefühle - Vortrag

Glück und Leid hochsensibler Kinder und die besondere Herausforderung ihrer Eltern

👤 Christoph Weinmann

> Nach bisherigen Erkenntnissen wird mindestens jedes zehnte Kind mit einem besonders sensiblen Nervensystem geboren. Diese hochsensiblen Kinder und Jugendliche sind außergewöhnlich empfindsam und offen für Reizwahrnehmungen, Veränderungen und Feinheiten, Stimmungen und Gefühle, oft auch auffallend zurückgezogen, furchtsam oder „andersartig“. Gleichzeitig verfügen sie häufig über ungewöhnliche Talente und Interessen, wirken zuweilen sehr verträumt, verletzlich, widersprüchlich oder auch überraschend gereizt und aggressiv. Einerseits können sie völlig unkompliziert und zufrieden sein und dann plötzlich wieder extrem „widerwillig“ und vollkommen unverständlich reagieren. Woran zeigt sich die Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen? Was sind ihre spezifischen Schwierigkeiten und Potentiale? Hilfreiche Stra-

tegien der Eltern und Begleitpersonen. An diesem Vortragsabend wird in das Thema eingeführt. Im Workshop Kurs-Nr. 24H09207 findet eine Vertiefung statt.

24H09206

📅 Mi 9.10., 19.30-21.30 Uhr
 💰 16,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Achterbahn der Gefühle - Workshop

Glück und Leid hochsensibler Kinder und die besondere Herausforderung ihrer Eltern

👤 Christoph Weinmann

> Hochsensible Kinder und Jugendliche verfügen im Vergleich zu normal sensiblen Kindern nachweislich über eine stärkere und intensivere Wahrnehmung von äußeren und inneren Reizen. Häufig zeigen sie sich feinfühlig, empathisch oder auch widersprüchlich und „eigensinnig“. Gleichzeitig verfügen sie über außergewöhnliche Talente und Interessen, wirken zuweilen verträumt, verletzlich oder auch gereizt und impulsiv. Sie können unkompliziert und zufrieden mit sich sein und plötzlich vollkommen unverständlich reagieren oder überfordert von den Eindrücken, die verarbeitet werden müssen.

Inhalte des Workshops:
 Lösungsorientierte Vertiefung anhand konkreter Alltagssituationen der Teilnehmenden, hilfreiche und unterstützende Strategien im Umgang mit hochsensiblen Kindern, wie kann ein „verständnisvoller Dialog“ mit hochsensiblen Kindern und deren Begleitpersonen gelingen?
 besondere Herausforderungen und Glücksmomente der Eltern
 Der Besuch des einführenden Vortrags Kursnummer 24H09206 ist für die Workshop-Teilnahme wünschenswert, jedoch keine Voraussetzung.

24H09207

📅 Sa 26.10., 9.30-15.30 Uhr
 💰 63,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Achtsam Eltern sein

Mit Achtsamkeit die Herausforderungen des Elternseins gelassen, weise und mitfühlend gestalten und meistern

👤 Helen Zilke

> In diesem Elternkurs ist die Einladung, alles was da ist „Willkommen“ zu heißen. Es gibt kein Ziel, keine Aufgabe zu erreichen. Mit viel Mitgefühl und Selbstfürsorge werden wir gemeinsam diese Zeiten des Innehaltens erleben. Jedes Treffen steht unter einem Schwerpunktthema wie z.B. Achtsamkeit, Stress, Selbstfürsorge und Mitgefühl, starke Gefühle, Brüche heilen und sich neu verbinden. Daneben wird es Raum für den

achtsamen Austausch geben und in jeder Kursstunde werden angeleitete Meditationen, sanfte Körperübungen und Miniübungen für den Alltag praktiziert. Bestandteil des Kurses ist auch ein Tag des Innehaltens. Hier ist die Einladung (wieder) ganz mit sich selbst in Kontakt zu kommen und durch angeleitete, vertiefende Meditationen, sanfte Körperübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung, die heilsame Kraft der Achtsamkeit zu erleben. Dadurch kann wieder mehr Ruhe, Gelassenheit und Selbstbestimmung in unserem Alltag gelebt werden.

24H09208

📅 Fr 11.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 17.00-18.30 Uhr
Der Kurs findet auch am So 10.11. von 10.00 - 16.00 Uhr statt.
💰 135,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Workshop

👤 Uta Hohenberger

> Die gewaltfreie Kommunikation bietet einen faszinierenden Weg an, wie wir ohne Machtkampf, auch im Konfliktfall, die Verbindung zu anderen Menschen aufrechterhalten und Lösungen finden können. Sie ist für alle Beziehungen in unserem Leben anwendbar. Wir erlernen eine innere Haltung, aus der heraus wir uns auch in herausfordernden Situationen klar ausdrücken können, ohne zu verletzen und die Wertschätzung füreinander zu verlieren. So können wir die Türen füreinander offen halten, ohne unsere jeweiligen Anliegen aufzugeben. Eingeladen sind alle, die diesen Weg kennenlernen wollen, ob im Umgang mit den eigenen Kindern, Partnern, Bekannten oder im beruflichen Alltag. Wie die konkrete Umsetzung gelingen kann, erfahren Sie bei diesem Workshop durch ausführliche Erläuterungen und viele praktische Übungen. Bei Bedarf gibt es die Möglichkeit zur weiteren Vertiefung und Einübung im Haus der Familie Stuttgart am 8.2.25. (Anmeldung über www.hdf-stuttgart.de).

24H09209

📅 Sa 12.10., 10.00-16.00 Uhr
💰 63,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Ängste und Empowerment bei Kindern

👤 Silvia Bürhaus-Knapp

> Angst zu haben ist menschlich. Doch wenn es zu viel wird, das Kind in seinem Alltag einschränkt, dann leiden auch die Eltern mit und fragen nach Ursachen und Möglichkeiten, dem Kind in irgendeiner Weise zu helfen. An diesem

Abend geht es um das Bewusstmachen von Ängsten, ihren Auswirkungen und wie Eltern ihr Kind im Umgang mit ängstlichen Gefühlen stärken können - mit Halt und Ermutigung, gemeinsam.

24H09210

📅 Di 15.10., 19.30-21.00 Uhr
💰 14,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Elterngeld und Elternzeit Orientierung und Information für werdende Eltern

👤 Ulrich Preuß

> Wir unterstützen und informieren Sie bei allen Fragen, die sich durch die Veränderungen in der Schwangerschaft und in den ersten Baby- und Kleinkindjahren ergeben. Sie bekommen Informationen zum Elterngeld, zur Hebammenversorgung, zu den Vorsorgeuntersuchungen, zu einem ggf. anstehenden Wohnungswechsel usw. Es ist auch Platz für ganz persönliche Themen wie z.B. Ängste, die mit der neuen Situation verbunden sein können. Die Veranstaltung macht Mut für ein Leben mit Kind und gibt Ihnen Orientierung im Behördendschubel.

Kooperation mit pro familia Waiblingen e.V. und KARO Familienzentrum e.V.

24H09211

📅 Mi 23.10., 19.30-21.00 Uhr
💰 14,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Vom Mut zu erziehen

👤 Silvia Bürhaus-Knapp

> Zeitdruck, Lärm oder Schulstress sorgen im Familienalltag für jede Menge Frust bei Mama, Papa und Kind. Der Fokus auf kindliche Schwächen und das, was ein Kind nicht kann, trübt den Blick für die Chancen und Begabungen des Nachwuchses. Dabei bewirken oft kleine Gesten und Worte viel mehr zum positiven Miteinander. Doch wie genau geht das? Mit kurzen Übungen und Ideen wird die Kraft der Ermutigung spürbar sein, ein tieferes Verständnis entstehen und es gibt Anregungen für den Alltag.

24H09212

📅 Di 12.11., 19.30-21.00 Uhr
💰 14,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Unsere Kinder sind unser wertvollstes Gut - Was macht sie gesund und stark?

👤 Dr. Wolfgang Scheel

> Unsere Kinder kommen in der Regel gesund auf die Welt und wir Eltern und Erwachsenen haben die besondere Aufgabe, ihnen eine gesunde wie erfolgreiche Entwicklung zu ermöglichen. Das geht allein schon mit ganzheitlich-positivem Vorleben im Zusammenhang mit Ernährung, Tagesgestaltung, Lebensfreude usw. Kinder lassen sich leicht begeistern, mit leichten Übungen ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten oder wiederzugewinnen. Es ist ihnen eine Freude, positive Beziehungen zur Natur erleben zu dürfen, was wir ihnen auch ausreichend vermitteln sollten. Die Wichtigkeit von Freiräumen und Selbstverwirklichung des jeweiligen Kindes als absolut einmaliges Wesen schließt aber nicht die Hilfe zu Eigenverantwortung und Disziplin aus.

Kooperation mit Waldorfkindergarten Spatzennest – Waiblingen Neustadt

24H09213

📅 Mo 18.11., 20.00-21.30 Uhr
💰 ohne Gebühr/mit Anmeldung
📍 Forum Mitte, Waiblingen, Blumenstr. 11

LöwenMut - tut gut! Elternvortrag für ALLE Eltern

👤 Elke Walter

> Impulse für Eltern, wie sie das Selbstbewusstsein ihres Kindes stärken können - SIE sind die Experten für Ihre Kinder! Eltern wünschen sich, dass ihr Kind fröhlich und unbeschwert seine Kindheit genießt, gut auf sich achtet und seine Bedürfnisse wahrnimmt, mutig und selbstbewusst neue Dinge ausprobiert, seine Meinung vertreten kann, Rückschläge und Niederlagen gut verkraftet, sich von anderen nicht so schnell ärgern lässt u.v.m. Eltern wünschen sich glückliche Kinder und eine entspannte Familie! In einem informativen und unterhaltsamen Elternvortrag erfahren Eltern, wie das funktioniert. Dabei geht es auch um eigene Prägungen und was das mit Ihrem Kind zu tun hat. Sie können Dinge selbst ausprobieren und erhalten konkrete Tipps, die Sie direkt im Alltag umsetzen können. Für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren gibt es einen LöwenMut-tut gut! Basisworkshop siehe Kursnummer 24H08102, Seite 38

24H09214

📅 Do 12.12., 19.30-21.00 Uhr
💰 29,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Älter werden

Den neuen Lebensabschnitt gestalten

Der Letzte Hilfe Kurs

Jeder Mensch braucht jemanden.
Irgendwann

 **Carola Heß, Andrea Kemmer**

Um Erste Hilfe leisten zu können, wird man in unserer Gesellschaft geschult. In Anlehnung an die Erste Hilfe Kurse bieten wir diesen Letzte Hilfe Kurs an. Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freundinnen und Nachbarn machen uns oft hilflos. In diesem Kurs vermitteln wir Grundwissen, Orientierung und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft für Experten und Expertinnen: Wir möchten dazu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden, denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Wir reden über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden thematisiert. Mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können sowie deren Linderung werden besprochen. Schließlich überlegen wir auch, wie man Abschied nehmen kann und wo unsere Möglichkeiten und Grenzen dabei liegen. Andrea Kemmer ist Bildungsreferentin der Evangelischen Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis, Carola Heß ist Hospizbegleiterin Palliative Care.

Der Kurs besteht aus vier Modulen (zwei pro Abend):

1. Sterben als Teil des Lebens sehen
2. Vorsorgen und entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Anmeldeschluss: 4.10.

Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis und Stadtseniorenrat Waiblingen

24H10101

 Mo 14.10.-21.10., 2x, 19.00-21.30 Uhr
 20,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Wenn Eltern alt werden

- Umgang mit Veränderungen und Trauerprozessen

 **Kathrin Possik, Patricia Bellmann**

> Der Prozess des Alterns bringt eine Vielzahl von Herausforderungen mit sich, sowohl für die älter werdenden Eltern als auch für ihre erwachsenen Kinder. In unserem Vortrag schauen wir uns beide Seiten an. Wie kann ich als erwachsenes Kind meine Eltern in ihrer Trauer bei möglichen Verlusten von Lebenspartnern, Vitalität, Selbständigkeit und sozialen Kontakten gut begleiten und gleichzeitig gut für mich in meiner Trauer um diese Veränderung in der Eltern-Kind-Beziehung sorgen? Wir sprechen über eigene Trauerprozesse, die Begleitung der Eltern in ihrer Trauer, Kommunikation und Beziehungspflege sowie Selbstfürsorge und Grenzen setzen.

24H10102

 Mi 27.11., 19.00-20.30 Uhr
 18,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Veranstungshinweis: Selbstbestimmt sterben

Vortrag und Diskussion mit Manfred Baumann, Fachliche Leitung Hospizstiftung Rems-Murr-Kreis e.V., Veranstalter: Bezirksarbeitskreis Senioren Schorndorf (BAKS) in Zusammenarbeit mit der Hospizstiftung Rems-Murr

Di 24.9., ab 19.00 Uhr
 ohne Gebühr
 Gemeindezentrum Friedenskirche,
 73660 Urbach, August-Lämmle-Str. 1

Lebensbaum gestalten

- Ressourcen erkennen und stärken

 **Kathrin Possik, Patricia Bellmann**

> Verlust und Trauer lösen im Menschen großen Stress aus. In diesen herausfordernden Lebenssituationen erweist es sich als äußerst hilfreich, die eigenen Kraftquellen zu kennen, um gezielt darauf zurückgreifen zu können. In unserem Workshop entwickeln wir, was genau Ressourcen sind und visualisieren diese mit der Metapher des Lebensbaums. Mit unterschiedlichen Fragen unterstützen wir dabei, hilfreiche persönliche und äußere Potenziale zu erkennen und neue Perspektiven zu schaffen. Die kreative Darstellung der persönlichen Ressourcen unterstützt in der Selbstwirksamkeit und fördert die Identifizierung der eigenen individuellen Stärken und Fähigkeiten.

24H10103

 Do 5.12., 18.30-20.30 Uhr
 30,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Gemeinsam aktiv

Fitness fürs Gehirn

Gedächtnistraining

 **Heide Hofmann**

> Wie ein Muskel, so muss auch unser Gehirn ständig trainiert werden, um fit zu bleiben. Auf spielerische Art und mit Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining wollen wir unsere grauen Zellen fordern und aktiv halten. Dabei geht es nicht darum, Wissen zu vermitteln oder abzufragen, sondern nur um das Nachdenken an sich. Hiermit erreichen wir eine Verbesserung der Merkfähigkeit, der Koordination und der Konzentration. Sie können sich nach dem ersten Termin entscheiden, ob Sie weiterhin am Kurs teilnehmen möchten.

Kooperation mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen

24H10300

 Mi 18.9.-27.11., 10x, 10.30-11.30 Uhr
 66,- €
 Rathaus Bittenfeld (Raum im Untergeschoss), Waiblingen-Bittenfeld

Bitte beachten Sie auch diese Kooperationsveranstaltungen mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen



Backwerkstatt - Plätzchen backen mit Oma und Opa

für Kinder ab 3 Jahren
 in Begleitung eines Erwachsenen

24H07810 auf Seite 34

Wirbelsäulengymnastik

24H12303 auf Seite 60

NEU: Rückenfitness

24H12306 auf Seite 60

Gymnastik mit Schwerpunkt Morbus-Bechterew

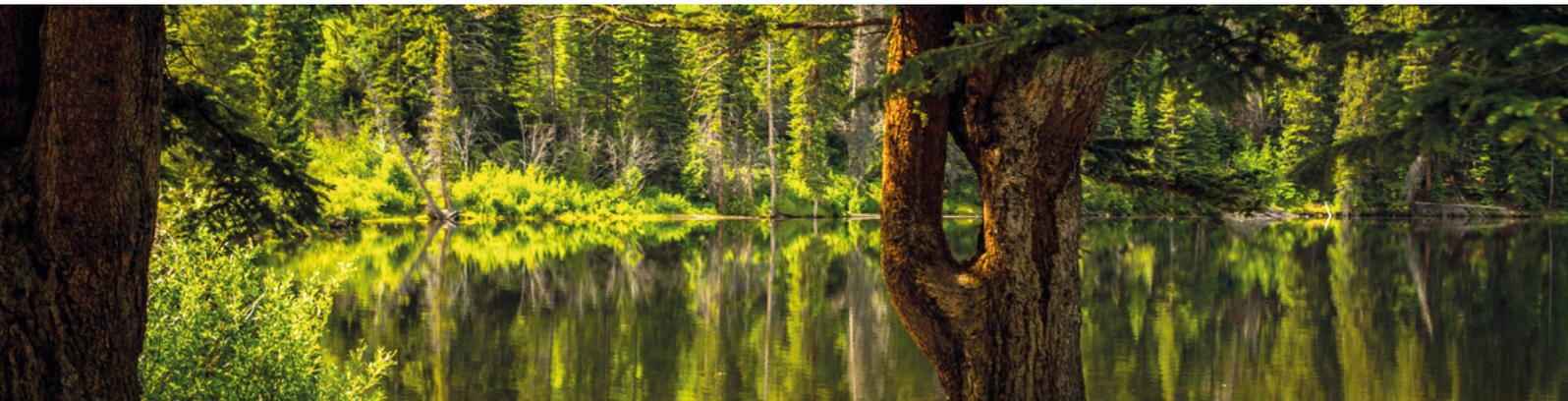
24H12308 auf Seite 60 / 61

Wirbelsäulengymnastik 50+

24H12312 auf Seite 61

Internationale Folkloretänze

24H12314 und **14C** auf Seite 62



Lebensgestaltung

Psychologie im Alltag

„Prinzessin auf der Erbse?“ Hochsensibilität - Segen oder Fluch?

Vortrag für hochsensible Frauen
und Männer

 **Christoph Weinmann**

> Bisherigen Forschungen zufolge ist etwa jeder Zehnte wesentlich sensibler veranlagt als die normalsensible Mehrheit. Hochsensible Frauen, Männer und Kinder nehmen aufgrund ihrer neurophysiologischen Konstitution sich selbst und ihre Umwelt stärker und vermehrt wahr. Dies bedeutet, dass die Wahrnehmungen äußerer und innerer Reize intensiver erlebt und tiefgründiger verarbeitet werden. Damit sind sie auch häufiger überwältigt von dem Übermaß der Reizflut, ihre persönlichen Belastungsgrenzen sind deutlich schneller überschritten. Um mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit der eigenen hochsensiblen Veranlagung zu bekommen, bedarf es dem spezifischen Wissen und vor allem auch einer liebevollen Selbstakzeptanz dieser besonders ausgeprägten Empfindsamkeit. Wie zeigt sich die Hochsensibilität im Alltag? Was bedeutet es „zartbesaitet“/„dünnhäutig“ zu sein? Welche Herausforderungen und Chancen sind mit dieser Konstitution verbunden?

24H11201

 Mi 18.12., 19.30-21.30 Uhr
 16,- €
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Leben in Balance

Waldbaden zur Stärkung der Lebenskräfte

 **Birgit Göller-Bäumler**

> Die Ereignisse dieser Zeit verlangen von uns allen Außergewöhnliches! Umso wichtiger ist es, dass wir in unserem eigenen Flow bleiben, innere Stärke und Balance erleben, uns distanzieren können und positive Gefühle und Glück empfinden. Der Wald bietet uns alles. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben die positiven Auswirkungen auf Körper und Psyche bewiesen. Von der Kursleiterin erfahren Sie, wie positiv das Waldbaden auf unser Immunsystem, auf unser Gemüt und auf den Bluthochdruck wirkt und sie wird Ihnen die wäldische Atmosphäre so nahebringen, dass Sie die heilenden Kräfte der Natur in sich aufsaugen.

Kooperation mit der Evangelischen
Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, wetterentsprechende bequeme Kleidung, Sitzunterlage, Getränk

24H11301

 Sa 28.9., 14.30-16.30 Uhr
 25,50 €
 Treffpunkt: Parkplatz Hartwaldhalle,
Waiblingen, Hartweg 49

Achtsamkeit ist so viel mehr... Achtsamkeitspraxis erfahren, verstehen und vertiefen

 **Jörg Epple**

> In jedem Workshop beschäftigen wir uns in kleinen praktischen Übungen mit jeweils 2 von 6 Schlüsselkompetenzen zur Achtsamkeit, beleuchten aktuelle wissenschaftliche Studien und klären Fragen.

1. Ganzheitlicher Ansatz:
Vermittlung von theoretischem Wissen, praktischen Übungen und kleine Techniken für den direkten Einsatz im Alltag.
2. Fokussierung auf Schlüsselkompetenzen:
Blick auf Fähigkeiten mit positivem Einfluss auf Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, innerer Ruhe und Wohlbefinden
3. Wissenschaftlich fundiert:
Kurze und plakative Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Studien. Messbare Ergebnisse (Neuroplastizität). Zusammenhänge von Resilienz und Achtsamkeitstraining.

Warum ist es wertvoll dabei zu sein:
Die Teilnahme an den Workshops bietet die Möglichkeit, die Idee der Achtsamkeit zu erleben und erste Werkzeuge zu nutzen. Mit praktischen Übungen und wissenschaftlichen Hintergrundinformationen wirst du lernen, wie und wofür du Achtsamkeitstraining in deinen Alltag integrieren kannst. Der Workshop bietet dir einen Raum, in dem du erste Schritte zur eigenen Praxis erfahren, aber auch Vorkenntnisse gezielt vertiefen und festigen kannst. Vielleicht ist das der passende Anstoß für dich den ein oder anderen Weg zu ein bisschen mehr innerem Frieden, anderem Umgang mit Stress oder einfach mehr Wohlbefinden zu entdecken. Jörg Epple ist Achtsamkeits-Lehrer aus Leidenschaft. Als zertifizierter MBSR-Trainer, Führungskraft, Familienvater und langjähriger Handballtrainer verbindet er Stressmanagement, Führungserfahrung und Coaching-Fähigkeiten in seinem Unterricht, um eine unterstützende Lernumgebung zu schaffen und alltagstauglich zu sein. Fragen gerne direkt unter JE-MBSR@gmx.de.

Kooperation mit der Evangelischen
Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke und etwas zum Schreiben, Materialgeld

Achtsame Wahrnehmung und Akzeptanz

24H11302

Di 8.10., 19.05-21.30 Uhr
23,50 €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Nicht-Bewerten und Geduld

24H11303

Di 22.10., 19.05-21.30 Uhr
23,50 €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Loslassen und Nicht-Identifikation

24H11304

Di 5.11., 19.05-21.30 Uhr
23,50 €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Erwachsene Menschen in Trauer - Facetten des Trauerprozesses

Kathrin Possik, Patricia Bellmann

> Tod und Verlust verändern unser Leben von heute auf morgen. Das kann der Tod eines nahestehenden Menschen oder des Haustieres sein. Ein Arbeitsplatzverlust, eine Trennung, der Verlust von Unversehrtheit oder Vitalität können Trauergefühle mit sich bringen, mit denen wir lernen müssen umzugehen. Wir besprechen, wie individuell ein Trauerprozess ist und welche Gefühle sich hinter Trauer verstecken können. Wir zeigen auf, was hilfreich und weniger hilfreich ist, von ganz einfach im Alltag anwendbaren Übungen bis hin zur Kommunikation. Und wo man Unterstützung bekommt - in der eigenen Situation, als Angehöriger oder Freundin von Trauernden.

24H11305

Do 17.10., 19.00-20.30 Uhr
18,- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H11306

Do 13.2., 19.00-20.30 Uhr
18,- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Ein Narbenbild - Akzeptanz und Selbstwirksamkeit

Kathrin Possik, Patricia Bellmann

> Trauer verändert sich, verschwindet jedoch nie ganz. Sie ist vergleichbar mit einer Narbe, die gut umsorgt, besser heilt, dennoch manchmal zieht und sichtbar bleibt. Durch eine kreative Auseinandersetzung entsteht die Möglichkeit, unsere Narben in einem anderen Licht zu betrachten, nachzufühlen und neu zu verstehen. Es geht um Selbstfürsorge, Akzeptanz und das Loslassen von negativen Gefühlen, die damit verbunden sind. Ziel ist es, einen liebevollen und achtsamen Umgang mit den eigenen Narben zu pflegen und sie als Teil eines einzigartigen Lebensweges anzuerkennen und zu akzeptieren. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H11307

Do 7.11., 18.30-20.30 Uhr
30,- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H11308

Do 20.2., 18.30-20.30 Uhr
30,- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Glücklicher in leichten Schritten

Andreas Mader

> Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht? Oder mit einem Lächeln auf dem Gesicht gute Musik gehört? Oft geht vieles leichter von der Hand, wenn wir gut gelaunt sind. Glückliche Menschen strahlen ihre positive Stimmung zusätzlich auf ihr Umfeld wie z.B. Familie und Freunde aus. In dieser lebendig vorgetragenen Präsentation werden einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten dargestellt, wie wir in verschiedenen Bereichen unser Leben glücklicher gestalten können. Es werden hilfreiche Tipps zur Umsetzung auch im gemeinsamen Gespräch erläutert. Geben Sie dem Glück eine Chance!

Kooperation mit vhs Unteres Remstal

24H11311

Fr 8.11., 19.30-21.30 Uhr
15,- €
vhs im Postplatzforum, Waiblingen,
Bürgermühlenweg 4

Durch Achtsamkeit zu mehr Wohlbefinden

Andreas Mader

> Unsere Welt wird immer stärker von Komplexität, Informationsvielfalt und schnellen Veränderungen geprägt. Achtsamkeit ist eine gute Möglichkeit, in einem stressigen Alltag ruhiger und gelassener zu werden. Die bewusste Wahrnehmung führt zudem dazu, den Augenblick wieder stärker genießen zu können und die Lebensfreude zu steigern. Bei dieser Veranstaltung werden einfache, erstaunlich wirkungsvolle Möglichkeiten vorgestellt und eingeübt, mit denen Sie Achtsamkeit erfolgreich in Ihren Alltag integrieren können.

Kooperation mit vhs Unteres Remstal

24H11312

Fr 22.11., 19.30-21.30 Uhr
15,- €
fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Stressbewältigung im Alltag mit MBSR-8-Wochen Training (Mindfulness-Based-Stress-Reduction nach Jon Kabat-Zinn)

Jörg Epple

> Ihre Reise zu mehr Resilienz durch Achtsamkeit im Alltag! Warum sollten Sie dabei sein? Sie werden die Reduzierung von Stresssymptomen, eine verbesserte emotionale Regulation und gesteigerte Konzentration erleben und dabei ein tieferes Verständnis für sich selbst erarbeiten. Teilnehmer berichten von gesteigerter Lebensfreude, besserem Schlaf, dem Loslassen ungeliebter Angewohnheiten und einer generellen Steigerung des Wohlbefindens. Der MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine intensive 8-wöchige Erfahrung, die entwickelt wurde, um praxisnahe Werkzeuge zur Bewältigung von Stress, Angst und den Herausforderungen des modernen Lebens zu bieten. Der Kurs ist für Menschen aller Altersgruppen und Lebensbereiche geeignet, ohne dass Vorerfahrung in Meditation oder Achtsamkeit erforderlich ist. In den gemeinsamen Wochen werden Türen zur Achtsamkeit mit unterschiedlichen Ansätzen - von Atemtechniken über sanfte Yoga-Übungen bis hin zu Meditationen geöffnet. Wir werden systematisch angeleitet gemeinsam üben, praktische Erfahrungen sammeln und den theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrund kennenlernen. So entwickeln Sie Ihre eigene Routine, festigen diese durch aktives Üben zuhause und erhalten zahlreiche Werkzeuge, um Stress abzubauen, Gedanken zu beruhigen und den gegenwärtigen Moment bewusster zu erleben - die ersten Schritte, um Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Jörg Epple ist Achtsamkeits-Lehrer aus Leidenschaft. Als zertifizierter MBSR-Trainer, Führungskraft, Familienvater und langjähriger Handballtrainer ver-

bindet er Stressmanagement, Führungserfahrung und Coaching-Fähigkeiten in seinem Unterricht, um eine unterstützende Lernumgebung zu schaffen und alltagstauglich zu sein. Fragen gerne direkt unter JE-MBSR@gmx.de. Nach Möglichkeit erfolgt ein kurzes (Telefon-)Interview vor dem 1. Termin. Die Materialkosten in Höhe von 35,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke und etwas zum Schreiben, Materialgeld

24H11313

📅 Di 26.11., 3.12., 10.12., 17.12., 7.1., 18.1., 21.1., 28.1.; 4.2., 19.05-21.30 Uhr
📍 253,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Entspannungswochenende im Kloster Heiligkreuztal Erholung für Körper und Seele

👤 **Birgit Göller-Bäumler**

> Gönnen Sie sich eine Auszeit aus dem Alltagsstress und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit was Gutes! Die Klosteranlage in Heiligkreuztal ist ein idealer Ort, um zur inneren Ruhe zu kommen, vom Alltag abzuschalten und sich ganz den Klängen der Klangschalen hinzugeben. Sie werden Anregungen für eine achtsame Selbstfürsorge bekommen. Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen werden mit Leichtigkeit ausprobiert und dabei die äußerst wohltuende Wirkung erlebt. Ganz unter dem Motto: Ankommen – Ruhe finden – entspannen – Kraft tanken – verwöhnen lassen. Lassen Sie sich inspirieren! Unterbringung: Einzelzimmer mit Etagedusche. Im Preis enthalten: Kursgebühr, Unterkunft, Vollpension mit Frühstück, Mittagessen, Abendessen und abwechslungsreiches Pausenbuffet am Vor- und Nachmittag. Im Preis nicht enthalten: Hin- und Rückfahrt, Fahrten vor Ort. Es gelten unsere Reisebedingungen (siehe <https://fbs-waiblingen.de/reisebedingungen>). Bitte melden Sie sich schriftlich über unser Anmeldeformular im Internet oder im Programmheft an. Bitte beachten Sie: Bei unseren Reisen sind auch nach Ablauf des Anmeldeschlusses evtl. noch Plätze frei. Bitte fragen Sie nach.

Anmeldeschluss: 31.3.

Bitte zur Reise mitbringen: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Wollsocken, Decke

Infoabend

24H11314

📅 Mi 12.3., 18.30-19.00 Uhr
📍 ohne Gebühr/mit Anmeldung
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Reise

24H11315

📅 Fr 11.7.- So 13.7.
(Anreise: Fr gegen 16 Uhr)
📍 359,50 €
📍 Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal, 88499 Altheim, Am Münster 7

Klangmassage als Kraftquelle Ein individuelles Angebot

👤 **Birgit Göller-Bäumler**

> Erleben Sie, wie schnell die Klänge Sie in die Entspannung führen und Sie dabei Kraft und Energie tanken können. Bei der Klangmassage werden tibetische Klangschalen auf den bekleideten Körper gestellt und sanft angeschlagen. Die Klangwellen bewirken ein tiefes Wohlbefinden und dienen als Quelle für Regeneration und Stärkung. Die Gebühr berechnet sich pro Person für 40 Minuten Behandlung. Folgende Uhrzeiten sind möglich: 14.00, 15.00, 16.00 Uhr. Bitte vereinbaren Sie bei der Anmeldung eine Uhrzeit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Handtuch

24H11316

📅 Sa 9.11., 14.00-16.40 Uhr
📍 32,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Handmassage: Hände sprechen Bände Ein individuelles Angebot

👤 **Karin Graf**

> Die ayurvedische Handmassage mit wertvollen Kräuteroelen, ganz auf Ihr Bedürfnis abgestimmt, wirkt stärkend auf das Immunsystem, fördert die Durchblutung und Entschlackung des ganzen Körpers, wirkt ausgleichend und entspannend auf das Nervensystem, verjüngt darüber hinaus das Gewebe und macht die Haut geschmeidig. Die Gebühr berechnet sich pro Person für 40 Minuten Behandlung. Folgende Uhrzeiten sind möglich: 12.00, 13.00, 14.00, 15.00 und 16.00 Uhr. Bitte vereinbaren Sie bei der Anmeldung eine Uhrzeit. Die Kosten für das Massageöl in Höhe von 4,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kooperation mit Assistenzdienst der Diakonie Stetten e.V.

Bitte mitbringen: Ein kleines und ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, Materialgeld

24H11317

📅 Sa 28.9., 12.00-16.40 Uhr
📍 31,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H11318

📅 Sa 9.11., 12.00-16.40 Uhr
📍 31,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H11319

📅 Sa 11.1., 12.00-16.40 Uhr
📍 31,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Fußmassage: Füße zum Fliegen Ein individuelles Angebot

👤 **Karin Graf**

> Die ayurvedische Fußmassage mit wertvollen Kräuteroelen, ganz auf Ihr Bedürfnis abgestimmt, wirkt ausgleichend und entspannend auf den ganzen Körper. Sie stärkt die Fuß- und Beinmuskulatur und fördert Vitalität, Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag. Die Gebühr berechnet sich pro Person für 40 Minuten Behandlung. Folgende Uhrzeiten sind möglich: 12.00, 13.00, 14.00, 15.00 und 16.00 Uhr. Bitte vereinbaren Sie bei der Anmeldung eine Uhrzeit. Die Kosten für das Massageöl in Höhe von 4,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Ein großes und ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung, Materialgeld

24H11320

📅 Sa 12.10., 12.00-16.40 Uhr
📍 31,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H11321

📅 Sa 30.11., 12.00-16.40 Uhr
📍 31,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H11322

📅 Sa 25.1., 12.00-16.40 Uhr
📍 31,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Gesundheit

Fasten / Gewicht reduzieren

Workshop Intervallfasten

Nina Schurr

> Intervallfasten ist in aller Munde und ein Trend der Ernährungsmedizin. Es fördert aktiv die Gesundheit und kann helfen, dauerhaft Gewicht zu reduzieren. Denn im Gegensatz zu anderen Diäten ist das Intervallfasten eine Dauerkostform. Fastenleiterin Nina Schurr zeigt in diesem Workshop, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse hinter dem Intervallfasten stecken und wie Sie mit zwei Mahlzeiten alle Nährstoffe aufnehmen, die Ihr Körper benötigt. Dazu werden beispielhaft zwei Gerichte gemeinsam zubereitet. So wird praxisnah gezeigt, wie Sie Fasten unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem erhalten Sie zur Hilfestellung zur direkten Umsetzung Rezepte an die Hand. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 10,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen:

Schraubglas, z.B. Marmeladenglas

24H12101

📅 Mi 16.10., 18.00-22.00 Uhr

💰 24,-- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Säure - Basen - Balance

Fasten mit Früchten und Gemüse

Solveig Dülfer

> Das Basenfasten ist eine ausschließlich basische, sanfte und angenehme, jedoch höchst wirksame Art des Fastens. Frische Früchte und Gemüse regen die Entschlackung und Entgiftung an, die Vitamin- und Mineralstoffdepots werden gefüllt. Der Säure-Basen-Haushalt im Körper wird ausgeglichen, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte angeregt. Gleichzeitig garantiert die basische Ernährung Wohlbefinden und Gewichtsabnahme. Der Fastenstart ist am Wochenende nach dem Vortreffen geplant. An den Kursabenden tauschen wir Erfahrungen in der Gruppe aus und Sie erhalten Informationen zum Säure-Basen-Haushalt, zur gesunden, basischen Ernährung sowie zu weiteren Gesundheitsthemen. Am zweiten Abend der Fastenwoche treffen wir uns in der fbs-Küche und stellen zwei bis drei kleine, basische Snacks her. Sie bekommen persönliche Fasteninformationen sowie umfangreiches Material und Unterlagen für die Zeit des Fastens. Entspannungs- und leichte Bewegungsübungen runden die Fastenwoche ab. Die Kursleiterin (www.solveig-duelfer.de) ist Gesundheitsberaterin (IHK) sowie Fastenleiterin. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 2,-- und 3,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Die Teilnahme am Einführungsabend am 16.1. ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Recht und Finanzen

Sprechstunde Familienrecht

Dr. Andreas Köhler

> Rechtsanwalt und Fachanwalt für Familienrecht Dr. Andreas Köhler berät Sie in einem 30-minütigen Einzelgespräch in allen Fragen rund um das Familien- und Erbrecht. Themen können alle Rechtsverhältnisse von Menschen zueinander sein, die durch Ehe, (nichteheliche) Lebenspartnerschaft, Familie und Verwandtschaft verbunden sind. Durch rechtzeitige Vertragsgestaltung und Vereinbarungen lassen sich Konflikte oft im Vorfeld entschärfen oder vermeiden. Der Gang zum Richter sollte immer der letzte Schritt sein. Aber auch darüber hinaus können sich Fragen stellen, die zum Familienrecht gehören, wie z.B. Pflegschaft und rechtliche Betreuungen. Wir bitten um Verständnis, dass eine umfassende Beratung zu umfangreichen Verträgen in diesem Rahmen nicht möglich ist. Sie erhalten in der Sprechstunde eine erste Orientierung, wie sich Ihr Anliegen regeln lässt. Eine Terminvereinbarung wird durch die fbs vermittelt. Der Termin findet in der fbs statt.

Bitte beachten: Die Beratung kann nicht stattfinden, wenn andere Beteiligte bereits von der Kanzlei von Dr. Andreas Köhler vertreten werden. Die Gebühr fällt auch bei Nichterscheinen am Termin an.

24H11501

📅 Mo 9.9.-9.2., 1x, 10.00-12.00 Uhr

💰 für 30 Min. 31,-- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Einzelberatung für Frauen, die vorhaben, sich zu trennen oder sich scheiden zu lassen

Sonja Willfahrt

> Frauen können sich unverbindlich zu folgenden Themenbereichen informieren und beraten lassen: Trennung oder Scheidung? Was kommt finanziell auf mich zu? Wie ist das mit dem Sorgerecht? Wie geht es weiter? Welche nächsten Schritte muss ich einleiten? Eine Fachanwältin für Familienrecht steht Ihnen und Ihren ganz konkreten Anliegen zur Verfügung. Für das Gespräch ist ca. eine halbe Stunde vorgesehen. Da es sich um eine Wegweisungsberatung handelt, ist nur eine einmalige Teilnahme möglich. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich. In Ausnahmefällen ist eine Terminvereinbarung außerhalb der angegebenen Termine und Zeiten möglich.

Bitte beachten: Die Beratung kann nicht stattfinden, wenn die Partnerin/der Partner bereits von der Kanzlei von Frau Willfahrt (Rechtsanwältin Mackh, Lang) vertreten wird. Die Gebühr fällt auch bei Nichterscheinen am Termin an.

Kooperation mit FraZ - Frauen im Zentrum e.V.

24H11502

📅 Mo 23.9., 21.10., 18.11., 16.12., 20.1., 9.30-11.30 Uhr

💰 für 30 Min. 31,-- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H12102

📅 Do 16.1., 19.00-20.30 Uhr
Di 21.1., 19.00-20.30 Uhr
Do 23.1., 19.00-20.30 Uhr
Sa 25.1., 10.00-12.00 Uhr
📍 55,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Fasten für Gesunde

nach der Methode Otto Buchinger

👤 **Michaela Heger**

> Fasten, der bewusste freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für bestimmte Zeit, ist eine sanfte und höchst wirkungsvolle Art, Körper, Geist und Seele zu reinigen – ein wahrer Kick off zum Frühling und eine effiziente Gesundheitsprävention mit heilsamen Wirkungen, die weit über einen Gewichtsverlust hinausgehen. Die Fastenwoche beginnt mit einer gemeinsamen Gemüsesuppe am Freitag. Für den darauffolgenden Samstag erhält jede/r Teilnehmer/in eine persönlich abgestimmte Glaubersalzlösung (wobei Alternativen möglich sind) und Suppe für den Samstag zu Hause. Am Sonntag trifft sich die Gruppe zu einer Bewegungseinheit sowie einer kreativen Aktivität und in der darauffolgenden Woche von Montag bis Freitag jeden Abend zum Austausch, Impulsreferat der Fastenleiterin und zum gemeinsamen Genießen der jeweils frisch zubereiteten pürierten Gemüsesuppe. Am Freitag findet das ‚Fastenbrechen‘ mit Apfel statt, am Samstag wird ein Aufbaumenu serviert. Vorteilhaft ist, wenn die Teilnehmenden auch tagsüber Zeit für sich haben. Diese Fastenmethode ist eine Pause für den Magen-Darm-Trakt. Sie verbessert die Bluteigenschaften, aktiviert das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte, fördert Energie und Lebensfreude und steigert Ausgeglichenheit und Vitalität. Ein rundum positives Selbsterlebnis! Die Kursleiterin ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie e.V.- dfa. Das Angebot richtet sich an gesunde Menschen. Bei entsprechender medizinischer Indikation klären Sie Ihre Teilnahme bitte mit Ihrem Hausarzt ab. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. In der Kursgebühr ist die Verköstigung sowie das Glaubersalzlösung enthalten.

Die Teilnahme am Infoabend am 13.1. ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Infoabend

24H12103

📅 Mo 13.1., 18.30-19.30 Uhr
📍 ohne Gebühr/mit Anmeldung
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kurs

24H12104

📅 Fr 31.1., 18.00-20.00 Uhr
So 2.2., 10.30-13.30 Uhr
Mo 3.2.- Fr 7.2., 18.00-20.00 Uhr
Sa 8.2., 12.00-14.00 Uhr
📍 bei 6 Teilnehmenden 128,- €
ab 8 Teilnehmenden 101,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Ernährung

„Kochen können“ macht nicht nur unabhängig von Fertigprodukten sondern schenkt Lebensfreude und spart Geld. Gemeinsames Kochen und Essen sind wichtige Basiskompetenzen, die Familien und Gesellschaft zusammenhalten. Unsere Kurse vermitteln Grundlagen der Küchentechnik, fördern einen gesunden Lebensstil und geben neue Impulse für einen ausgewogenen Speiseplan. Zudem ermöglichen sie einen Einblick in verschiedene Küchen anderer Länder. Sie bekommen die Rezepte zum Nachkochen, damit Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können. Außerdem haben Sie Gelegenheit, nette Leute kennen zu lernen und die zubereiteten Speisen gemeinsam zu genießen. Wir haben eine gut ausgestattete Lehrküche (mit Induktionsherden). Um diese „in Schuss zu halten“, bitten wir Sie, die Kursleitung nach dem Essen beim Aufräumen zu unterstützen.

Wenn Termine – trotz Anmeldung – nicht wahrgenommen werden, berechnen wir Kursgebühr zzgl. Lebensmittelkosten.

Bitte Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk und ggf. Lebensmittelgeld mitbringen.

📍 *Alle Koch- und Backkurse finden in der fbs im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17 in Waiblingen statt (Ausnahme: 24H12201 und 24H12203).*

Backen

Backen im Backhäusle Beutelsbach: der Duft von frischem Brot

👤 **Marianne Siegle, Susanne Sauter-Kissel**

> Kein Brot ist wie das andere: Im Holzbackofen ist das Backen immer aufs Neue spannend. An diesem Tag erfahren Sie einiges über die Befeuern eines Holzbackofens, das Backen wie früher und die Geschichte der Backhäuser. Wir backen aus vorbereiteten Teigen Salzkuchen, „schießen“ dann das Bauernbrot in den Ofen und stellen Gebäck her. Den Salzkuchen genießen wir

im Anschluss gemeinsam, das Brot und das Gebäck kann im mitgebrachten Brotbeutel mit nach Hause genommen werden. In der Kursgebühr sind Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 15,- € enthalten.

Kooperation mit vhs Unteres Remstal

Bitte mitbringen: Brotbeutel (kein Plastik), Schürze, Trinkbecher oder Glas

24H12201

📅 Sa 14.9., 14.00-18.00 Uhr
📍 51,- €
📍 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach., Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus

Springerle

- schwäbisches Adventsgebäck mit Tradition

👤 **Susanne Sauter-Kissel**

> Das Bildgebäck mit historischen Wurzeln hat seinen Ursprung im schwäbisch-alemannischen Raum und war lange Zeit der vornehmen und reichen Bevölkerung vorbehalten. Wir bereiten heute den Teig für dieses traditionelle Gebäck zu und modellieren Springerle mit vorhandenen Modellen. Ausgebacken wird zu Hause, da der Teig zuvor trocknen muss. Bei einer Tasse Tee während der Teigruhe gibt uns Kristina Kraemer vom Haus der Stadtgeschichte Waiblingen einen kleinen Einblick in die Geschichte der Springerle und zeigt historische Modelle aus dem Bestand des Hauses der Stadtgeschichte. Wer mag, kann eigene Modelle mitbringen. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 7,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kooperation mit dem Haus der Stadtgeschichte Waiblingen

Bitte zusätzlich mitbringen: Backblech, Tuch zum Abdecken, wenn gewünscht eigene Springerleformen

24H12202

📅 Mo 25.11., 18.00-21.30 Uhr
📍 21,- €

24H12204

📅 Mi 4.12., 18.00-21.30 Uhr
📍 21,- €

Weihnachtsbäckerei:

Backen im Backhaus Beutelsbach

👤 **Marianne Siegle, Susanne Sauter-Kissel**

> Nach einer Einführung in das Backen in einem Backhäusle, backen wir traditionelle Gutsle für die Adventszeit, einen Weihnachtsbaum und

auch salzige Sterne. Im Vordergrund steht das Miteinander und die angenehme, gemütliche Stimmung in der kalten Jahreszeit. Einfache, gute Rezepte zum Nachbacken liegen für Sie bereit. In der Kursgebühr sind Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € enthalten. Es kann zu leichten Erhöhungen der Lebensmittel- bzw. Materialkosten kommen, da Vorausplanungen im Moment schwierig sind.

Kooperation mit vhs Unteres Remstal

Bitte mitbringen: Brotbeutel (kein Plastik), Schürze, Trinkbecher oder Glas

24H12203

 Sa 30.11., 14.00-18.00 Uhr

 51,- €

 *Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach., Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus*

Echtes Brot und mehr

- jetzt wird selbst gebacken

 **Jasmin Schraml**

> Wir backen würziges Brot und knusprige Brötchen aus frisch gemahlenem Vollkornmehl und bereiten verschiedene Aufstriche zu, die perfekt dazu passen. Sie bekommen die Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost vermittelt, die sich durch Frische, Natürlichkeit und einen hohen Grad an biologischen Wirkstoffen auszeichnet und den Körper dabei unterstützt, gesund und leistungsfähig zu bleiben oder Krankheitssymptome zu verringern. Die Kursleiterin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB (Gesellschaft für Gesundheitsberatung). Mehr zu ihr finden Sie unter www.volleskorn.com. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 10,- € und 14,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zusätzlich mitbringen: Kastenform

24H12205

 Sa 11.1., 10.00-14.00 Uhr

 24,- €

Fit und gesund

Meal-Prep

- mehr als nur Vorkochen fürs Büro

 **Daniela Weh**

> Es benötigt etwas Vorbereitungszeit aber eine selbst vorbereitete Mahlzeit ist meist viel gesünder, nährstoffhaltiger und energiereicher als das belegte Brötchen, Pommes mit Ketchup und Mayo oder Schokoriegel. Mahlzeiten-Vorbereitung („Meal Prep“ = engl. meal preparation) ist viel einfacher als Sie denken. Die Zubereitung macht außerdem Spaß und kann auch gemeinsam mit Partner*in oder den Kids vorbereitet werden. Freuen Sie sich auf ein leckeres Frühstück oder ein Hauptgericht wie z.B. ein Linsensalat mit Gemüse, Kartoffeln und Fetakäse. Die Kursleiterin ist Gesundheitsberaterin (IHK) sowie

Heilpraktikerin. Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe 14,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zusätzlich mitbringen:

gutes Küchenmesser

24H12220

 Di 22.10., 18.00-21.30 Uhr

 21,- €

Ayurvedische Küche

- ein Kochkurs für das Wohlbefinden

 **Daniela Weh**

> Ayurvedische Gewürze verleihen Speisen Vielfalt im Geschmack und können positiv auf den menschlichen Organismus wirken. Die ayurvedische Ernährung vereint wirkungsvolle Ernährungstherapie mit kreativer Kochkunst. Mit Gemüse und Obst, mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom, Kurkuma oder Piment, mit Nüssen und Saaten, mit Quinoa, Reis oder kleinen Bohnen stellen wir an diesem Abend Gerichte für mehr Entspannung, Leichtigkeit, Zufriedenheit und Klarheit her. Wir machen z.B. ein Frühstückskichari mit Reis, Feigen, Datteln und getrockneten Aprikosen oder ein salziges Kichari mit Reis, Mungbohnen und Spinat. Es ist schon ein besonderes Erlebnis, sich auf diese mehrere tausend Jahre alte indische Koch- und Ernährungskunst einzulassen. Die Kursleiterin ist Gesundheitsberaterin (IHK) sowie Heilpraktikerin. Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 14,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zusätzlich mitbringen:

gutes Küchenmesser

24H12221

 Do 14.11., 18.00-21.30 Uhr

 21,- €

Gesund und salzarm kochen

 **Nina Schurr**

> Sie haben das Gefühl, allgemein zu viel Salz zu verwenden oder müssen wegen zu hohem Blutdruck Ihren Salzkonsum minimieren? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Sie erfahren, wie eine gesunde Ernährung aufgebaut ist, bekommen alle wichtigen Informationen über Salz und stellen eine gesunde Salzalternative (Gomasio - gerösteter Sesam mit Meersalz) her. Da Gomasio v.a. im asiatischen Raum verwendet wird, werden wir es anschließend beim Kochen eines Thai Currys verwenden und dieses gemeinsam genießen. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 7,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zusätzlich mitbringen:

kleines verschließbares Gefäß für Gomasio

24H12222

 Mi 20.11., 18.00-21.00 Uhr

 20,- €

Einfach kochen - aber gesund!

 **Daniela Weh**

> Kochen kann echt anstrengend sein und sehr zeitaufwändig. Aber es gibt auch viele Möglichkeiten und Rezepte, die gesund sind, einfach und mit wenig Aufwand zuzubereiten und dennoch sehr gut schmecken! Wir nutzen das leckere Wintergemüse wie u.a. Rosenkohl, Rot- und Weißkohl, Sellerie und Kartoffeln für die Zubereitung unserer Gerichte. Und wir stellen ein One-Pot-Pasta-Gericht im Ofen her. Die Kursleiterin ist Gesundheitsberaterin (IHK) sowie Heilpraktikerin. Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe 14,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zusätzlich mitbringen:

gutes Küchenmesser

24H12223

 Do 9.1., 18.00-21.30 Uhr

 21,- €

Kulinarische Vielfalt

Die Klima-Jahreszeitenküche:

Herbst

- Regional genießen statt verzichten!

 **Susanne Sauter-Kissel**

> Ernährung macht etwa ein Sechstel unseres CO₂-Fußabdrucks aus. Wir zeigen, wie gut sich Essen mit Klimafreundlichkeit und Genuss vereinbaren lässt. Unsere Region bietet dazu ganzjährig ideale Voraussetzungen: eine große Auswahl an Gemüse und Salaten, Wildkräutern und bei richtiger Vorratshaltung auch rund um das Jahr Obst. Und auf unseren Hängen wachsen hervorragende Weine. Wir stellen für jede Jahreszeit zwei Genießer-Menüs zusammen und sprechen zudem über energiesparendes Kochen, das Einkaufen, über Resteküche und über traditionelles Wissen bei der Vorratshaltung. Das erste Menü beginnt mit einer Betesuppe rot und gelb, es folgen eine Salatbowl mit Haferflocken Nuss Crumble sowie Kürbisgnocchi mit Salbeibutter, als Nachtisch genießen wir Apfelküchle mit Vanillesoße. Beim zweiten Menü erwarten Sie als Auftakt Kraut und Rübe, danach Kartoffelwedges aus dem Ofen und vegetarische Burger handmade. Überbackene Birne auf Joghurtcreme bilden den Abschluss. Begleitet werden die Menüs von ein bis zwei Flaschen ausgewählter Weine. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 16,- € bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Gefördert als Projekt für eine nachhaltige Entwicklung mit Bezug zum Klimaschutz durch das Landratsamt Rems-Murr-Kreis

24H12231

📅 Mi 25.9., 18.00-22.00 Uhr

📍 9,- €

Vielseitige Maultaschenküche

👤 Petra Ziegler

> Vom Herstellen des Nudelteiges über die Zubereitung von verschiedenen Füllungen bis zur Ausformung und Garziehens der Maultaschen - Schritt für Schritt werden Sie an die Zubereitung der Maultaschen herangeführt. Ob die Maultaschen schneckenförmig gerollt, viereckig geklappt und gefaltet oder rund ausgestochen werden, entscheidet hierbei Tradition, Gewohnheit und persönlicher Geschmack. Außerdem wird jede Maultaschenvariation durch einen kleinen Begleiter zu einem vollständigen Gericht abgerundet. Die Maultaschen werden nicht nur klassisch und traditionell gefüllt, Variationen von vegetarisch über mediterran, herzhaft pikant, mit exotischem Flair bis zu süß und fruchtig erweitern die Vielfalt. Entdecken Sie schwäbisches Kulturgut und die vielseitigen Variationen eines schwäbischen Klassikers. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,- bis 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12232

📅 Di 8.10., 18.00-22.00 Uhr

📍 24,- €

Strudel süß oder salzig - immer lecker!

👤 Daniela Weh

> Bei Strudel denkt man meist zuerst an Apfel- oder Quarkstrudel. Strudel schmeckt aber auch mit einer salzigen Füllung sehr lecker und ist in der Zubereitung einfacher als man denkt. Wir backen leckere salzige Varianten wie bspw. einen Kraut-Kartoffel-Strudel oder einen Pilz-Spinat-Strudel. Als süße Variante gibt es einen Birnen-Marzipan-Strudel und dazu eine leckere Vanillesauce. Auch die Teige stellen wir teilweise selbst her. Die Kursleiterin ist Gesundheitsberaterin (IHK) sowie Heilpraktikerin. Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe 14,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zusätzlich mitbringen:

gutes Küchenmesser, 1-2 Geschirrtücher

24H12233

📅 Do 10.10., 18.00-21.30 Uhr

📍 21,- €



Kartoffeln - die tollen Knollen

👤 Susanne Sauter-Kissel

> Kartoffeln sind weit mehr als eine Beilage. Wir setzen sie so richtig in Szene und kochen aus und mit Kartoffeln leckere Gerichte - deftig, vegetarisch, vegan und süß. Zum Beispiel eine fränkische Kartoffelpizza, eine rote Erdäpfelsuppe und schwäbische Schupfnudeln als Luxuszipfel. Sie erhalten Informationen über die verschiedenen Kartoffelarten und Sorten, ihren richtigen Einsatz und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und Sie erfahren Spannendes über die Geschichte der Kartoffel. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 14,- € bis 16,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12234

📅 Mi 6.11., 18.00-22.00 Uhr

📍 24,- €

Die Aromen der Natur konservieren

- Kräutersalze und Kräutertees

👤 Dr. Robert Boehm

> Kräutersalze bereichern die Küche auf vielfältige Weise. Neben klassischen Aromakräutern wie Petersilie, Liebstöckel oder Rosmarin können auch heimische Wildkräuter und aromatische Wurzeln verwendet werden. Mit diesen stellen wir gemeinsam verschiedene aromatische Würzsalze her und wenden dabei ein spezielles Verfahren an, mit dem ein besonders intensives Aroma des hergestellten Salzes erreicht wird. Verschiedene Salzarten vergrößern zusätzlich die Vielfalt der Möglichkeiten. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten der eigenen Teeherstellung aus heimischen Wildkräutern. Wir lernen die geschmackliche Vielfalt der verschiedenen Tees bei einer abschließenden Verkostung kennen und jeder Teilnehmer kann seine Lieblingsmischung zusammenstellen. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Der Kursleiter bringt Tütchen und Gläschen für Tees und Salze mit.

24H12235

📅 Do 7.11., 18.30-20.30 Uhr

📍 14,- €

Senf - der kulinarische Alleskönner

👤 Susanne Eßlinger

> Senf ist mit den Geschmacksrichtungen süß bis extra scharf ein kulinarischer Alleskönner. An diesem Abend werden Sie erleben, was das kleine Senfkorn geschmacklich alles in sich hat. Und dank seiner ätherischen Öle ist Senf auch als Heilmittel sehr wirkungsvoll. Wir stellen verschiedene Tafelensorten her, von denen alle Teilnehmenden drei verschiedene Probegläser mit nach Hause nehmen können. Sie entscheiden dabei, in welche geschmackliche Richtung Sie gehen wollen. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 8,- € und 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zusätzlich mitbringen:

3 Gläser (150 ml-200 ml)

24H12236

📅 Fr 8.11., 19.00-22.00 Uhr

📍 20,- €

Stressfreies Weihnachtsmenü

- mehr Zeit für Gäste, Lichterglanz & Tannengrün

👤 Petra Ziegler

> Unter dem Motto „Tradition trifft Raffinesse“ kochen wir Weihnachtsmenüs, die sich mit einfachen Tipps und richtiger Planung wunderbar stressfrei vor- und zubereiten lassen. Saisonale Zutaten und raffinierte, aber einfache Rezepte sind unsere Wahl. Auch vegetarische Speisen sind dabei. So bleibt Zeit für all die anderen Dinge, die wichtig sind: Lichterglanz, Familie und Genuss. Beispielhaft hier eine Auswahl: Consommé mit Pilzklößchen, getränkter Honigkuchen mit Pfeffermakrele, Kürbiskraut und bunten Blattsalaten, geschmorte Rinderbäckchen mit Rotweinsauce, Lachs mit Kräuterkruste, Pasta al Limone und Butternut-Kürbis, Mini-Biskuitrolle, gefüllt mit Zimt-Mascarpone-Creme. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- € bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12237

Di 12.11., 18.00-22.00 Uhr
24,- w€

Wilde Waldpilzküche

- regional und vielseitig

Renate Bechstein

> Ob einfach oder raffiniert, traditionell oder kreativ, in jedem Fall ist ein Gericht mit selbst gesammelten, frischen oder getrockneten Waldpilzen etwas ganz Besonderes - zumal es letztlich dem Zufall überlassen bleibt, was sich nach einer Pilzpirsch im Körbchen findet. Wenn sich die Artenkenntnis nicht nur auf das bekannte Dreigestirn „Steinpilz-Pfifferling-Marone“ beschränkt, verbessern sich die Chancen auf einen schönen Pilzfund gewaltig. Denn unsere heimischen Wälder haben weitaus mehr zu bieten: Krause Glucke, Violetter Rötleritterling, Frauentäubling, Schopftintling, Samtfußrübling, Edel-Reizker ... Allerdings sind schon auch einige Kenntnisse über das richtige Sammeln, Lagern und Zubereiten von Pilzen nötig. In diesem Kurs wird Ihnen der richtige Umgang mit Pilzen vermittelt und es werden verschiedene Zubereitungs- und Konservierungsmethoden vorgestellt. Aus von der Kursleiterin (Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie) gesammelten Pilzen sowie weiteren Zutaten in Bio-Qualität werden gemeinsam vegetarische und nicht vegetarische Pilzgerichte zubereitet und verkostet. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12238

Fr 22.11., 18.00-22.00 Uhr
24,- €

Gewürzschnaps und Räucherwerk

- duftende Geschenke für Leib und Seele

Lidia Lupo

> Räuchern ist eine Wohltat für alle Sinne und auch ein selbst hergestellter Gewürzschnaps ist ein ganz besonderes Präsent - nicht nur zu Weihnachten. Nach einem Überblick über Verwendung und Wirkung von Gewürzen und Kräutern wird ein individueller Gewürzschnaps sowie eine Räuchermischung hergestellt. Die Rezepte halten wir gemeinsam fest. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zusätzlich mitbringen:

100-150ml Flasche mit Schraubverschluss

24H12239

Mi 27.11., 18.30-20.00 Uhr
17,- €

Fingerfood

- Gaumenfreude und Leckerbissen für jeden Anlass

Petra Ziegler

> Zum Sektempfang oder zum lockeren Beisammensein mit Freunden ist Fingerfood nicht mehr wegzudenken. Ob feine Häppchen, verlockende Canapés, bunte Cocktailspeißchen, kleine Schnittchen, pikante Teigtäschchen oder süße Minis, mit all diesem Fingerfood zaubern Sie kleine Snacks, die vor allem eines sind: Unwiderstehlich! Gestalten Sie gemeinsam ein buntes Arrangement und lassen Sie sich inspirieren. Zum Vorgeschmack hier eine kleine Auswahl: Kürbis - Creme - Suppe mit Erbsenschaum, Hähnchenbrust „Tikka Masala“, gespießt mit Physalisperlen und gewürfelter Wassermelone, „Schwäbische Sushi-Röllchen“ - gefüllte Kräuterflädle mit Kräuterfrischkäse und Räucherfisch. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- € bis 17,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12240

Di 21.1., 18.00-22.00 Uhr
24,- €

Die Klima-Jahreszeitenküche: Winter

- Regional genießen statt verzichten!

Susanne Sauter-Kissel

> Ernährung macht etwa ein Sechstel unseres CO2-Fußabdrucks aus. Wir zeigen, wie gut sich Essen mit Klimafreundlichkeit und Genuss vereinbaren lässt. Unsere Region bietet dazu ganzjährig ideale Voraussetzungen: eine große Auswahl an Gemüse und Salaten, Wildkräutern und bei richtiger Vorratshaltung auch rund um das Jahr Obst. Und auf unseren Hängen wachsen hervorragende Weine. Wir stellen für jede Jahreszeit zwei Genießer-Menüs zusammen und sprechen zudem über energiesparendes Kochen, das Einkaufen, über Resteküche und über traditionelles Wissen bei der Vorratshaltung. Das erste Menü beginnt mit einer klaren Gemüsebrühe mit Klößchen, danach gibt es einen winterlichen Feldsalat auf Kürbistalern. Dazu backen wir Dinkelseelen und bereiten verschiedene Aufstriche zu. Zwetschgenknödel mit Vanillesoße bilden den Abschluss. Das zweite Menü sieht zuerst eine Pastinakensuppe vor, gefolgt von Rote Bete-Apfelartar und einem bunten Wurzelgemüse-Flammkuchen. Als Nachtisch gibt es ein Apple-Crumble. Begleitet werden die Menüs von ein bis zwei Flaschen ausgewählter Weine. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 16,- € bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Die Kursgebühr verringert sich evtl. noch, wenn eine Projektförderung durch das LRA-Rems-Murr-Kreis erfolgt.



24H12241

Mo 3.2., 18.00-22.00 Uhr
24,- €

Internationale Küche

Die traditionelle marokkanische Küche

Jonathan Garcia Corado, Imad Bouslah

> Entdecken Sie die faszinierende Welt der marokkanischen Küche. Tauchen Sie ein in die exotische Welt der nordafrikanischen Aromen und Gewürze. Lassen Sie sich verzaubern und lernen Sie, traditionelle Gerichte wie Couscous, Tajine und Harira richtig zuzubereiten. Unsere erfahrenen Köche führen Sie Schritt für Schritt durch die Zubereitung dieser köstlichen Speisen, während Sie mehr über die Kultur und Geschichte Marokkos erfahren. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 12,- und 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12261

Mi 9.10., 18.00-21.00 Uhr
24,- €

Die indische vegetarische Küche - erster Kurs

 **Muralidharan Naganathan**

> Die Indische Küche wird von verschiedenen Regionen und Kulturen beeinflusst. Sie zeichnet sich durch den raffinierten Einsatz von Gewürzen, Kräutern, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kokosmilch aus. Die würzigen aromatischen Gerichte werden oft mit Reis oder Fladenbrot serviert. Wir beginnen an diesem Abend mit dem knusprigen Vegetable Puff, einer leichten Blätterteigtasche gefüllt mit einer würzigen Gemüsemischung. Danach tauchen wir in die cremige Welt des Dal Makhani ein, einem herzhaften Linsengericht, das mit Gewürzen und Butter verfeinert wird. Als nächstes steht das Aalo Subji auf dem Programm, ein köstliches Kartoffelgericht mit Kurkuma und Koriander. Zum Abschluss verwöhnen wir den Gaumen mit Tapioca Payasam, einem süßen Pudding aus Tapiokaperlen. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 10, -- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12262

 Fr 11.10., 18.00-22.00 Uhr
 24,-- €

Kulinarische Weltreise - Begegnungen am Kochtopf exklusiv für Frauen

 **Heidrun Winkler**

> Frauen aus aller Welt treffen sich regelmäßig im Sprachcafé im KARO. An diesem Abend kochen einige dieser Frauen zusammen mit Ihnen nach Rezepten aus ihren Heimatländern. Lassen Sie sich überraschen von der Auswahl der Gerichte. Nach dem Kochen wird alles gemeinsam verspeist. Sie erfahren mehr zu den Gerichten und den Ländern, aus denen sie stammen und Sie erhalten die Rezepte und Tipps zum Nachkochen zu Hause. Wir laden Sie herzlich zur Begegnung und zum Austausch ein. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 10,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kooperation mit Sprachcafé und FraZ
- Frauen im Zentrum

24H12263

 Do 17.10., 18.00-22.00 Uhr
 21,-- €

Tapas

- die kleinen spanischen
Leckereien ganz groß

 **Jonathan Garcia Corado**

> Sie lieben Tapas und möchten sich das Lebensgefühl des Mittelmeers nach Hause holen? Dann sind Sie bei diesem Kochkurs genau richtig! Lernen Sie die unerschöpfliche Vielfalt dieser spanischen Spezialität kennen. Nach der Zube-

ereitung verkosten Sie in gemütlicher Runde die Köstlichkeiten und erfahren viel Kurioses über deren Geschichte und kulturelle Bedeutung. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 10,-- € und 12,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12264

 Mi 23.10., 18.00-22.00 Uhr
 24,-- €

Die indische vegetarische Küche - zweiter Kurs

 **Muralidharan Naganathan**

> Die Indische Küche wird von verschiedenen Regionen und Kulturen beeinflusst. Sie zeichnet sich durch den raffinierten Einsatz von Gewürzen, Kräutern, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kokosmilch aus. Die würzigen aromatischen Gerichte werden oft mit Reis oder Fladenbrot serviert. Wir beginnen an diesem Abend mit dem knusprigen Genuss von Paneer und Tofu Pakoda (Snack aus indischem Frischkäse, Tofu, Gewürzen und Kichererbsenmehl), gefolgt von dem herzhaften Aroma von Chole Masala (Kichererbsencurry mit würziger Tomatensoße). Sie lernen, wie man das perfekte Chapati und Naan zubereitet (Fladenbrote), die jede Mahlzeit begleiten. Zur Abrundung des Abends verwöhnen wir den Gaumen mit einem süßen Vermicelli Custard (Fusion-Dessert). Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 10,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12265

 Mo 11.11., 18.00-22.00 Uhr
 24,-- €

Türkische Köstlichkeiten - Witwensuppe und mehr

 **Emine Kara**

> Die türkische Küche ist sehr vielfältig und wird durch die geografische Lage der Türkei auf den zwei Kontinenten Europa und Asien von unterschiedlichsten kulinarischen Einflüssen geprägt. An diesem Abend kochen wieder mehrere Mitglieder von EL-ELE Türkische Frauengruppe Waiblingen zusammen mit Ihnen Köstlichkeiten aus diesem reichen Fundus. Die leidenschaftlichen Hobbyköchinnen weihen Sie in einige Geheimnisse der türkischen Kochkultur ein. Für den ersten Gang bereiten wir eine Witwensuppe (Dul avrat corbasi) zu. Danach gibt es Hackbällchen mit Auberginen und Tomatensoße mit Reis (Cacik) und einen türkischen Gurkenjoghurt (Tzatziki). Als Süßspeise genießen wir ein Quittendessert (Ayva tatlisi) und reichen dazu wie immer Cay (türkischer Tee). EL-ELE freut sich auf Sie. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 12,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kooperation mit EL-ELE Türkische Frauengruppe Waiblingen

24H12266

 Fr 15.11., 18.00-22.00 Uhr
 24,-- €

Die gesunde chinesische Küche - ganz ohne Fleisch

 **Juan Tian-Schmidt**

> Die chinesische Küche mit ihrer mehr als 5000-jährigen Tradition ist bekannt für ihre reichhaltigen und verschiedenen Zutaten, Kombinationsmöglichkeiten und den einzigartigen Geschmack. Heute stehen leichte gesunde vegetarische Gerichte mit Tofu, Eiern, Gemüse und Salaten im Mittelpunkt. Erleben Sie ein kulinarisches Abenteuer und lernen Sie Gerichte kennen, die zu Hause einfach nachgeköcht werden können. Die Lebensmittelkosten über ca. 13,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte zusätzlich mitbringen: Scharfes Messer

24H12267

 Do 16.1., 18.00-22.00 Uhr
 24,-- €

Pintxos

- kulinarische Schätze des Baskenlands

 **Jonathan Garcia Corado**

> Pintxos sind die baskische Variante der Tapas. Sie werden überall im Baskenland als Fingerfood in Bars und Gasthäusern angeboten und sind mindestens genauso lecker und sogar noch vielseitiger als die Tapas im übrigen Spanien. Meist sind sie kleiner und werden auf einem Stück Brot serviert, das in der Mitte von einem Zahnstocher durchspielt wird. Die Spielarten sind fast grenzenlos. Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise ins Baskenland, die Heimat dieser leckeren Vorspeisen und Häppchen! Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 10,-- € und 12,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12268

 Mi 22.1., 18.00-22.00 Uhr
 24,-- €

Gemeinsam genießen - Feier das Leben!

 **Petra Ziegler**

> Wir stellen bunte Themenbüfets zusammen, die sich für den gemeinsamen Genuss im Freundes- oder Familienkreis gut eignen. Angerichtet wird unkompliziert auf großen oder kleinen Brettern, den so genannten Boards. Sie werden aus vielen Kleinigkeiten bunt zusammengestellt und sind gut vorzubereiten: Dips, Salate, Knabbereien und kleine Gerichte werden ergänzt durch Brot, Wurst, Käse und Rohkost. Dazu bekommen Sie Tipps und Tricks für die Planung und Umsetzung eines solchen Boards. Wir zaubern an diesem Abend gemeinsam ein buntes Board - inspiriert

durch „Mediterrane Sommerreise - Streifzüge rund ums Mittelmeer“, „1001 Nacht - Orientalische Köstlichkeiten“ und „Easy Asia - leicht und lecker aus Fernost“ und genießen gemeinsam! Auch Naschkatzen und Leckermäulchen werden auf ihre Kosten kommen. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 15,- € und 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12269

Di 28.1., 18.00-22.00 Uhr
24,- €

Persische Küche

Seyedehzahra Mirehsani Jolandan

Die persische Küche ist eine der letzten großen Überraschungen für unseren Gaumen. Sie steckt voller außergewöhnlicher Gewürze, Zutaten und Zubereitungsarten. Mit frischen landestypischen Lebensmitteln kochen und verspeisen wir ein 3-Gänge Menü. Die Kursleiterin hat neue spannende Rezepte für Sie ausgewählt. Entdecken Sie zusammen mit ihr die Geheimnisse der persischen Küche! Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 19,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

24H12270

Sa 8.2., 18.00-22.00 Uhr
24,- €

Kochevent für geschlossene Gruppen kochen - reden - feiern

Gerne können Sie mit Ihrem Freundeskreis, Ihrer Familie, mit Mitarbeiter/-innen Ihrer Firma oder Geschäftspartner/-innen bei uns kochen und einen geselligen Abend verbringen oder etwas feiern. Hierzu buchen Sie bei uns einen Kurs mit bis zu 12 Personen (in Absprache auch mehr). Ihre Menüwünsche sprechen Sie mit unserer Kursleitung ab oder Sie vereinbaren einen zusätzlichen Termin eines unserer Kochkurse für Ihre Gruppe.

Kommen Sie auf uns zu
- wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Ansprechpartnerin:
Bärbel Beurer, 07151/982248924,
baerbel.beurer@fbs-waiblingen.de



Online-Reihe:

Gut essen – nachhaltig und regional genießen, die Umwelt schonen und Müll vermeiden“

- Impulsvorträge mit anschließender moderierter Diskussion

> Die Reihe „Gut essen – nachhaltig und regional genießen, die Umwelt schonen und Müll vermeiden“ (Kurs-Nr. 24H12286W-88W) wird gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“. Sie vermittelt praktische Hinweise und Tipps für eine nachhaltige und regionale Ernährung. Durch die Auswahl regionaler Lebensmittel werden nicht nur Ihre ökologischen Fußabdrücke minimiert, sondern Sie können so auch frischere und qualitativ hochwertigere Produkte genießen! Zusätzlich werden einfache Methoden gezeigt, Müll in der Küche zu vermeiden, etwa durch wiederverwendbare Verpackungen und kreative Resteverwertung.

Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierende gerichtet werden. Ca. eine Woche vor der Veranstaltung wird der Zugangslink zugesandt.

Online

Von „Mag ich nicht“ zu „Mega Lecker“

- saisonal & regional Essen leicht und lecker gemacht

Verena Hirsch

> Zutaten statt Rezepte tauschen – so lautet der Ansatz von Verena Hirsch, um saisonale Ernährung im Alltag einfach und lecker umzusetzen. So wird eine simple Gemüsepfanne durch frischen Spargel im Frühling oder aromatischen Kürbis im Herbst zu einem kulinarischen Erlebnis. Dieser Vortrag zeigt auf, wie einfach und schmackhaft der Umstieg auf eine saisonale und regionale Ernährung sein kann und ermutigt dazu, neue Geschmackserlebnisse mit lokalen Produkten zu entdecken. Sie lernen die saisonalen Zeiten von Obst und Gemüse in Deutschland kennen und erfahren, wo Sie regionale Produkte kaufen können. Zudem gibt es originelle Zubereitungstipps, die die ganze Familie überzeugen werden! Viel Spaß beim Ausprobieren! Verena Hirsch ist aufgewachsen auf einem Bio-Bauernhof. Sie zeigt, wie wertvoll Lebensmittel wirklich sind: Auf ihrem Blog allmydeer.com teilt sie Wissen rund um Bio-Landwirtschaft, kreiert saisonale Rezepte mit regionalen Zutaten und zeigt, wie aufgebene Lebensmittel wieder aufgepeppt werden können. Außerdem hält sie Vorträge über nachhaltige Ernährung und ist Autorin von „DEINE KÜCHE KANN NACHHALTIG“.

24H12286W

Mi 9.10., 18.00-19.30 Uhr
ohne Gebühr/mit Anmeldung

Online

Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung

Dr. Hanna Karg

> Klimawandel, Wasserknappheit und Flächenverbrauch sind zentrale Umweltprobleme, die eng mit unserer Ernährung verbunden sind. Der Vortrag thematisiert die ökologischen Auswirkungen unseres Nahrungskonsums und die Möglichkeiten, wie wir als Verbraucher/-innen negative Umweltauswirkungen reduzieren können. Neben dem CO₂-Fußabdruck werden insbesondere der Wasser- und Flächenfußabdruck verschiedener Lebensmittel betrachtet. Dabei werden die Lebenszyklen der Lebensmittel von der landwirtschaftlichen Produktion bis hin zur Einkaufsfahrt analysiert, einschließlich der Bedeutung von Regionalität, Saisonalität und Ernährungsweise. Dr. Hanna Karg ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifeu-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH. Einer ihrer Arbeitsschwerpunkte ist die ökobilanzielle Bewertung von Lebensmitteln.

24H12287W

Mi 23.10., 18.00-19.30 Uhr
ohne Gebühr/mit Anmeldung

Online

„Genießen statt Wegwerfen“

- Lebensmittelverschwendung stoppen

Amelie Schönbrunner

> Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Haushalte tragen einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch problematisch. Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung, zeigt, wo Lebensmittelverluste entstehen und erläutert, was jeder Einzelne dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene, zur Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt sowie der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum. Amelie Schönbrunner ist nach einem Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Hohenheim seit 2016 Fach- und Rechtsberaterin im Bereich Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. in Reutlingen.

24H12288W

Mi 6.11., 18.00-19.30 Uhr
ohne Gebühr/mit Anmeldung
Online

Menschen mit Behinderung sind in der fbs herzlich willkommen!

Wenn Sie zum Kursbesuch einen persönlichen Assistenten als Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an den Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis, Telefon 07151 9531-4380, OH-RMK@diakonie-stetten.de.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie begleitet werden. Die Begleitung zahlt in der Regel keine Kursgebühr.

Bewegung

Kinderbetreuung während des Kurses

Haben Sie Kinder, die noch nicht in den Kindergarten gehen? Die fbs bietet kostenlose Kinderbetreuung zu folgenden Zeiten: Di und Fr 9.00-12.00 Uhr bei „Im Kinderzimmer“ siehe Seite 12

Die betreffenden Kurse sind mit diesem Symbol gekennzeichnet:



Hybrid: Fit sein und fit bleiben

Carolina Barrera Rodriguez

> Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln sehr effektiv ist, Kraft und Ausdauer fördert, Problemzonen im Blick hat und die allgemeine Beweglichkeit erhält. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

24H12302H

Mo 16.9.-3.2., 16x, 10.00-11.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
 112,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Oline: Fit sein und fit bleiben

Bitte mitbringen: kleine Hanteln, Theraband, Pilatesball

24H12302W

Mo 16.9.-3.2., 16x, 10.00-11.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
 112,-- €
 Zoom

Wirbelsäulengymnastik

Carolina Barrera Rodriguez

> Durch gleichmäßige und angemessene Belastung wird Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Wenn Sie akute Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte vor dem Kurs an Ihren Arzt.

Kooperation mit Stadtseniorenrat Waiblingen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

24H12303

Di 17.9.-4.2., 17x, 9.00-10.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.
 119,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



24H12304

Di 17.9.-4.2., 17x, 10.00-11.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.
 119,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



NEU: Yoga für Einsteiger/-innen

Tanja Gallinat

> Sanfte Asanas dehnen und kräftigen den ganzen Körper. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger/-innen und Anfänger/-innen jeden Alters. Regelmäßiges Yoga verbessert die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung. Eine abschließende Entspannung rundet die Yogastunde ab.

Bitte mitbringen: Matte

24H12305

Mi 18.9.-5.2., 18x, 9.00-10.00 Uhr
 126,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

NEU: Rückenfitness

Tanja Gallinat

> Ein abwechslungsreiches und effektives Rücken- und Stabilisationstraining. Mit aus-

gewählten Übungen wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und Rückenbeschwerden vorgebeugt. Gezielte Stabilisationsübungen trainieren das Gleichgewicht und verbessern die Körperhaltung. Ein abschließendes Mobilisationstraining bringt mehr Beweglichkeit in den Alltag.

Kooperation mit Stadtseniorenrat Waiblingen

Bitte mitbringen: Matte

24H12306

Mi 18.9.-5.2., 18x, 10.00-11.00 Uhr
 126,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

NEU: Yoga meets Pilates

Tanja Gallinat

> Ein abwechslungsreicher Kurs mit Übungen aus dem Yoga und dem Pilates. Zwei Trainingsmethoden die sich sehr gut ergänzen. Pilates kräftigt und stärkt während beim Yoga das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele fokussiert und trainiert wird.

Bitte mitbringen: Matte, ABS Socken (Yogasocken)

24H12307

Mi 18.9.-5.2., 18x, 11.00-12.00 Uhr
 126,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Gymnastik mit Schwerpunkt Morbus-Bechterew

Henrike Schaller

> „Bechterewler brauchen Bewegung“ - dieser Slogan wird in dieser Gruppe wortwörtlich genommen. Die Krankengymnastik beinhaltet eine funktionsorientierte Verbesserung der Wirbelsäulen- und Gelenk-Beweglichkeit sowie eine Dehnung und Kräftigung der betreffenden Muskulatur. Gezielte Atemübungen runden das Programm ab. Die Motivation und der gegenseitige Ansporn und Gedankenaustausch in der Gruppe sind ebenso ein wesentlicher Beitrag zu einer optimalen Therapie.

Kooperation mit Stadtseniorenrat Waiblingen

Bitte mitbringen: großes Handtuch

24H12308

Di 24.9.-4.2., 16x, 16.30-17.30 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.
 112,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Wirbelsäulengymnastik

 **Gerold Theurer, Alexandra Groenewald, Claudia Haag**

> Durch einseitige Belastung, schlechte Haltung und Bewegungsmangel leiden viele Menschen an Rückenschmerzen. Wie Sie ihnen wirksam begegnen können, kann in diesem Kurs erlernt werden. Durch Mobilisation aller Wirbelsäulenabschnitte, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Bewusstmachen falscher Haltung und Belastung sowie Lösung überflüssiger Spannungen sollen Schmerzen gelindert werden (kein Ersatz für Einzelbehandlung). Wenn Sie akute Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte vor dem Kurs an Ihren Arzt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

24H12309

 Do 19.9.-6.2., 19x, 18.00-19.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 31.10. und 2.1. statt.
 133,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H12310

 Do 19.9.-6.2., 19x, 19.00-20.00 Uhr
Der Kurs findet auch am 31.10. und 2.1. statt.
 133,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung für Frauen

 **Gabriele Uhl**

> Einmal alles durchbewegen und entspannt und fit werden. Dehnungs- und Kräftigungsübungen fangen Muskelverspannungen und -verkürzungen auf und beugen so Schmerzen vor. Durch gezielte gesundheitsbewusste Übungen wird die Muskulatur aufgebaut und „Problemzonen“ der Kampf angesagt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

24H12311

 Do 26.9.-6.2., 11x, 9.00-10.00 Uhr
 77,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Wirbelsäulengymnastik 50+

 **Gabriele Uhl**

> In diesem Kurs werden durch klassische Kräftigungsübungen alle Muskeln effektiv gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert.

Dabei nutzen wir verschiedene Kleingeräte. Zum Abschluss erfolgen entlastende Übungen und Dehnung der Muskulatur. Ein effektives ruhiges Training, durch das Sie Ihren Körper besser erfahren und trainieren. Männer sind im Kurs herzlich willkommen!

Kooperation mit Stadtseniorenrat Waiblingen

24H12312

 Do 26.9.-6.2., 11x, 10.00-11.00 Uhr
 77,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Erlebnis-Seminar „Wirbelsäule und Gelenke“

 **Uwe Danner**

> Schmerzen im Rücken und in den Gelenken gehören inzwischen bei vielen Menschen leider zum Alltag. Deswegen benötigt jede Wirbelsäule eine sehr individuelle Herangehensweise, wenn es schön werden soll. Im Verlauf dieses ganzheitlichen Seminars erfahren Sie durch viele praktische Vorführungen, was genau ein Bandscheibenvorfall, ein Beckenschiefstand, eine Beinlängendifferenz, eine Skoliose u.ä. bedeutet. Sie bekommen Tipps und Anregungen zur Selbsthilfe für die Wirbelsäule und die Gelenke an Hüfte, Knie, Sprunggelenk sowie Schulter/Nacken aufgezeigt. Darüber hinaus erfahren Sie, was die tieferen Ursachen für Probleme in diesen Bereichen sein können. Im Kursverlauf ist eine einstündige Pause vorgesehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibunterlagen

24H12366

 Sa 12.10., 10.00-16.00 Uhr
 102,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Funktionelle Gymnastik

 **Gabriele Uhl**

> In diesem Kurs werden durch klassische Kräftigungsübungen alle Muskeln effektiv gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert. Dabei nutzen wir verschiedene Kleingeräte. Zum Abschluss erfolgen entlastende Übungen und Dehnung der Muskulatur. Ein effektives ruhiges Training, durch das Sie Ihren Körper besser erfahren und trainieren. Das Bewegungsangebot richtet sich an (Wieder-)Einsteiger/-innen sowie aktive Sportler, die sich gesund und fit halten wollen. Männer sind herzlich willkommen.

24H12313

 Do 26.9.-6.2., 11x, 11.00-12.00 Uhr
 77,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Internationale Folkloretänze

 **Margret Lamparter-Posselt**

> Das gemeinsame Tanzen im Kreis ist eine Tradition, die viele Kulturen verbindet. Gleichzeitig hält es uns fit und jung. Wir beginnen mit ganz einfachen Tänzen. Probieren Sie es einfach mal aus.

Kooperation mit Stadtseniorenrat Waiblingen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Schnuppertermin

24H12314C

 Mo 23.9., 16.30-17.45 Uhr
 5,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kurs

24H12314D

 Mo 7.10.-16.12., 5x, 16.30-17.45 Uhr
 44,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Zumba®

 **Floriana Carelli**

> Fit mit ZUMBA®! Pure Leidenschaft und jede Menge Spaß, mit exotischen Tanzrhythmen und lateinamerikanischer Musik genießen. Ein energiegeladenes und abwechslungsreiches Tanzfitness Programm. Die ZUMBA® Teilnehmenden profitieren von Fettverbrennung und Muskelkräftigung. ZUMBA® ist für jedes Alter, vielseitig, effektiv und niemals langweilig.

24H12315

 Do 19.9.-6.2., 17x, 17.45-18.45 Uhr
 119,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

NEU: Dance Fitness

 **Andrea Hohl**

> Dance Fitness macht Laune auf mehr! Wenn Sie gerne Tanzen oder auch mal den Alltag hinter sich lassen möchten ist Dance Fitness genau richtig. Der Spaß steht hier im Vordergrund und ist zugleich ein Workout mit geringer Intensität mit tollen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Zugleich werden Koordination, Beweglichkeit und Balance verbessert



© Fotograf Stoppel

und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Es findet hier eine körperliche Aktivität ohne Sprünge oder schnelle Drehungen statt, daher ist dieses Training auch sehr gelenkschonend.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

24H12316

📅 Mi 9.10.-13.11., 6x, 17.45-18.45 Uhr
Der Kurs findet auch am 30.10. statt.
📍 42,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Aquafitness mit Musik

👤 **Manuela Focht-Weber**

> Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers: Auftrieb, Druck, Widerstand ist eine besonders gelenkschonende Gymnastik möglich. Das Bindegewebe wird gestrafft und die gesamte Körperfunktion aktiviert. Auch Entspannung kommt im Kurs nicht zu kurz. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

24H12317

📅 Di 24.9.-4.2., 17x, 8.00-9.00 Uhr
📍 156,50 €
📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

24H12318

📅 Di 24.9.-4.2., 17x, 9.00-10.00 Uhr
📍 156,50 €
📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

Aquafitness mit (Schlager-) Musik

👤 **Christel Mödinger**

> Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers ist eine besonders gelenkschonende Gymnastik - ganz besonders für Menschen mit Rheuma oder Arthrose - möglich. Das Bindegewebe wird gestrafft und die gesamte Körperfunktion aktiviert. Auch Entspannung und Dehnungsübungen kommen im Kurs nicht zu kurz. Das Ende des Kurses besteht aus einem 15-minütigen Ausschwimmen. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

24H12319

📅 Mo 16.9.-3.2., 17x, 18.15-19.15 Uhr
📍 156,50 €
📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

Outdoor: Intervalltraining für Frauen

👤 **Simone Rosin**

> Die Kursstunde umfasst ein intensives und motivierendes Outdoor-Fitnessstraining. Verschiedene Kraftübungen wechseln sich mit kurzen, hochintensiven Ausdauerübungen ab. Dabei arbeiten wir viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch diverse Kleingeräte wie Tubes kommen zum Einsatz. Diese Trainingsart ist sehr effizient und bestens geeignet, um Gewicht zu verlieren, die komplette Figur zu straffen und etwas für das Herz-Kreislauf-System zu tun. Und das Beste daran: die Fettschmelze hält sogar noch lange nach dem Training an! Weitere Informationen unter www.mamafitimpark.de.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Getränk

24H12320Y

📅 Mo 16.9.-25.11., 10x, 19.30-20.30 Uhr
📍 100,- €
📍 Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

Hybrid: Intervalltraining für Frauen

👤 **Simone Rosin**

> Die Kursstunde umfasst ein intensives und motivierendes Fitness-Intervall-Training. Verschiedene Kraftübungen wechseln sich mit kurzen, hochintensiven Ausdauerübungen ab. Dabei arbeiten wir viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch diverse Kleingeräte wie z.B. Tubes kommen zum Einsatz. Diese Trainingsart ist sehr effizient und bestens geeignet, um Gewicht zu verlieren, die komplette Figur zu straffen und etwas für das Herz-Kreislauf-System zu tun. Und das Beste daran: die Fettschmelze hält sogar noch lange nach dem Training an! Ein intensives Bauch-Workout und eine kurze Cool-Down-Sequenz runden den Kurs ab. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen und im Livestream mit der Kursleitung trainieren. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Getränk

24H12321YH

📅 Mo 2.12.-3.2., 7x, 19.30-20.30 Uhr
📍 75,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: Intervalltraining für Frauen

24H12321YW

📅 Mo 2.12.-3.2., 7x, 19.30-20.30 Uhr
📍 75,- €
📍 Zoom

FITMIX

👤 **N.N.**

> Egal ob Einsteiger/-in oder Fortgeschrittene/r - in diesem Kursformat kommt jede/r auf seine Kosten! Trainiert euren Körper mit einem ausgewogenen Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining. Durch verschiedene Varianten und

Optionen der Übungsausführung, wird es jedem Teilnehmenden ermöglicht auf seinem individuellen Leistungsniveau zu trainieren. Der Einsatz von diversen Kleingeräten macht diesen Kurs zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch

24H12322

Di 17.9.-4.2., 17x, 18.00-19.00 Uhr
119,-- €
fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Awtler Postplatz 17

Hybrid: Bodystyling + Stretch

Sabine Melkuhn

> Spezielles Training für die Problemzonen (Bauch-Beine-Po). Kleine Fettpölsterchen und schlaffes Gewebe können erfolgreich bearbeitet werden. Warming-up, Herz-Kreislauf-Übungen und Dehnung der gesamten Muskulatur sind Inhalte des Trainings.

Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

24H12323H

Mo 16.9.-3.2., 16x, 19.15-20.30 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
140,-- €
fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: Bodystyling + Stretch

24H12323W

Mo 16.9.-3.2., 16x, 19.15-20.30 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
140,-- €
Zoom

Body-Workout

Alexandra Groenewald

> Dieses Training legt den Schwerpunkt auf Bauch, Beine, Po und Rücken und fördert den Muskelaufbau sowie die Fettverbrennung. Mit Kreistraining werden wir die Muskelgruppen abwechselnd trainieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch

24H12324

Di 17.9.-11.2., 14x, 18.15-19.15 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.
98,-- €
fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Body & Stretch für alle

Kerstin Schwarz

> In dieser Stunde wird mit verschiedenen Übungen der ganze Körper bewegt und gestärkt. Für die Stabilisierung der Muskeln und Straffung der Figur wird mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Bällen und Bändern gearbeitet. Abgerundet wird der Kurs mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

24H12325

Di 17.9.-4.2., 17x, 19.00-20.30 Uhr
178,50 €
fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Fit After Work

- Ganzkörpertraining

Jasmin Herter

> Ein umfangreiches Fitnessprogramm für alle - ganz besonders für Menschen, die viel sitzen! Der Kurs besteht aus einer Kombination von Zirkeltraining und Übungen zur Stärkung der Muskulatur und allgemeinen Kondition. Abgerundet wird der Kurs mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 24H12326R + 24H12326S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe

24H12326R

Mi 18.9.-20.11., 9x, 19.15-20.15 Uhr
63,-- €
fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H12326S

Mi 27.11.-5.2., 9x, 19.15-20.15 Uhr
63,-- €
fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Krafttraining- Workout

Carolina Barrera Rodriguez, Jasmin Herter

> Ein Trainingsprogramm mit Langhanteln und anderen Hilfsmitteln zur Kräftigung und Definition des gesamten Körpers. Es werden alle Hauptmuskelgruppen mit Gewichtsübungen trainiert. Mitreißende Musik und das Gewicht Ihrer Wahl spornen zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse! Dabei werden Kraft, Ausdauer und Körperfettverbrennung gesteigert. Das Ergebnis sind keineswegs Muskelpakete sondern ein fitter und sichtbar trainierter Körper. Der Kurs richtet sich an alle Altersklassen und ist auch für Männer geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch

24H12327

Mo 23.9.-3.2., 13x, 17.50-18.50 Uhr
91,-- €
fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Hybrid: Wirbelsäule in Balance

Feldenkraiskurs

Ellen Früchtenicht

> Mit wohltuenden Bewegungen raus aus Spannung und Schmerzen! Achtsame Bewegungen helfen Ihnen, in die Balance zu kommen, mehr Körpergefühl zu gewinnen und Zugang zu Ihrem Wohlbefinden zu entdecken. Alltagsaugliche Übungen unterstützen Sie.

Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

24H12330AH

Mi 18.9.-20.11., 9x, 17.30-18.30 Uhr
83,-- €
fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: Wirbelsäule in Balance

Feldenkraiskurs

24H12330AW

Mi 18.9.-20.11., 9x, 17.30-18.30 Uhr
83,-- €
Zoom



Hybrid: Wirbelsäule in Balance Feldenkraiskurs

> Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon

24H12332BH

📅 Mi 4.12.-12.2., 9x, 17.30-18.30 Uhr
💰 83,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: Wirbelsäule in Balance Feldenkraiskurs

24H12332BW

📅 Mi 4.12.-12.2., 9x, 17.30-18.30 Uhr
💰 83,- €
📍 Zoom

Hybrid: Kieferentspannung mit „Wirbelsäule in Balance“ - Feldenkrais-Kurs

Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon.

24H12331H

📅 Fr 24.1.-14.2., 4x, 17.00-18.15 Uhr
💰 46,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: Kieferentspannung mit „Wirbelsäule in Balance“ Feldenkrais-Kurs

24H12331W

📅 Fr 24.1.-14.2., 4x, 17.00-18.15 Uhr
💰 46,- €
📍 Zoom

Bewusstheit durch Bewegung Feldenkraiskurs für Teilnehmende mit und ohne Feldenkraiserfahrung

👤 Hermann Klein

> Am Anfang seines Lebens lernt der Mensch ohne äußeres Zutun, sich zweckmäßig, schön und vielseitig zu bewegen. Doch sehr früh beginnt er, sich nur noch bestimmter Bewegungs- und Verhaltensmuster zu bedienen und sie ein ganzes Leben unverändert beizubehalten. Dadurch beschränkt er sich körperlich, seelisch und geistig, bekommt Schmerzen und nutzt nur einen kleinen Teil seiner Fähigkeiten. Die Feldenkrais-Methode versteht sich als Lernmethode, benützt sanfte Bewegungen, um diese eingefahrenen Bewegungs- und Verhaltensmuster bewusst zu machen, und zeigt Wege, diese zu verändern.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

24H12333

📅 Mo 23.9.-10.2., 13x, 9.30-11.00 Uhr
💰 179,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H12334

📅 Mi 25.9.-12.2., 13x, 17.30-19.00 Uhr
💰 179,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Luna Yoga® nach Adelheid Ohlig für Frauen

👤 Elisabeth König

> Luna Yoga® stellt, basierend auf dem alten Wissen des klassischen Hatha Yoga, die Bedürfnisse des weiblichen Körpers in den Mittelpunkt. Die Kombination von Yogaübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken wirken wohltuend und belebend auf die weiblichen Organe. In Verbindung mit dem Atem lösen sich Verspannungen, Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder finden zu ihrer Beweglichkeit zurück. Wir entdecken die Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers und unterstützen unsere Selbstheilungskräfte. Luna Yoga® stärkt das Körperbewusstsein und bringt durch die besondere Übungsweise Lebendigkeit in das Becken. Es fördert Kreativität, Fruchtbarkeit und Lebenslust und ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Luna Yoga® beinhaltet Yoga Übungen für ein Frauenleben. Luna Yoga® ist bei der WHO in Genf und beim Population Committee in Washington als Heilweise international anerkannt.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

24H12340

📅 Mo 23.9.-3.2., 15x, 18.00-19.30 Uhr
💰 157,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H12341

📅 Sa 28.9., 19.10., 23.11., 18.1., 10.00-12.00 Uhr
💰 56,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Mit Hatha-Yoga in den Tag für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

👤 Olga Neumüller

> Der Kurs bietet die Möglichkeit konzentriert und achtsam, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, den Atem zu beeinflussen und damit

dem Körper kostbare Energie zu schenken. Die Yogahaltungen, Asanas genannt, wirken positiv auf Gelenke, Sehnen und Muskeln. Yoga stärkt Kreislauf und Herz, fördert die Verdauungsorgane und trainiert den Gleichgewichtssinn. Ein effektives, aber trotzdem ruhiges Training, das mit Entspannung beginnt und mit einer Meditation abschließt. Im Dezember findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

24H12342

 Di 24.9.-28.1., 13x, 8.30-10.00 Uhr
 136,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Plus-Size-Yoga

Yoga für Frauen mit Übergewicht

 **Carina Falcone**

> In diesem Kurs wird der Fokus ganz bewusst auf Frauen mit Mehrgewicht gelegt. Dabei stehen gezielte Übungen und ein Safe Space in dem man sich fallen lassen kann, ganz ohne Scham, Beurteilung, Verurteilung, Leistungsdruck, Wertung, Gewichtsthematiken und ohne (Bewegungs-)Zwang im Vordergrund. Yoga kann Beweglichkeit, Balance, Kraft, Gelassenheit und ein besseres Körperbewusstsein schenken. Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, warme Socken

24H12343

 Di 17.9.-4.2., 18x, 18.00-19.00 Uhr
 126,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Yoga für eine starke Mitte

 **Carina Falcone**

> In diesem Kurs wird der Fokus auf Übungen für Rücken, Bauch und Schultergürtel gelegt um Rückenschmerzen und Fehlhaltungen vorzubeugen. Außerdem praktizieren wir Flexibilitätsübungen für eine starke und geschmeidige Wirbelsäule. Es wird eine gute Mischung aus Dreh- und Dehnübungen sowie Kraftübungen geben, die zum Teil statisch oder auch dynamisch ausgeführt werden. Da Yoga ganzheitlich wirkt, kommen trotz des besonderen Fokus auf die Körpermitte natürlich auch andere Körperteile nicht zu kurz!

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Handtuch oder Decke, evtl. Getränk, Yoga Blöcke und einen Yoga-Gurt (ersatzweise Bademantelgurt)

24H12344

 Di 17.9.-4.2., 18x, 19.00-20.00 Uhr
 126,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Hybrid: Yoga am Abend

 **Stefanie Lehmann**

> Yoga ist ein gesundes Training für den ganzen Körper. Einerseits werden alle Muskeln angesprochen, dadurch werden Blockaden im Körper gelöst und Energien freigesetzt, andererseits können durch die Entspannung und Meditation am Ende der Stunde der Geist und Körper nach einem stressigen Tag zur Ruhe kommen. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Decke

24H12345H

 Mi 18.9.-29.1., 17x, 18.00-19.00 Uhr
 119,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: Yoga am Abend

Bitte mitbringen: Yogablock, Matte

24H12345W

 Mi 18.9.-29.1., 17x, 18.00-19.00 Uhr
 119,- €
 Zoom

Yin und Yang Yoga

 **Stefanie Lehmann**

> Erlebt die perfekte Balance von Entspannung und Energie in unserem zweistündigen Yin und Yang Yoga-Kurs. Tauche ein in sanfte, meditative Praktiken, um innere Ruhe zu finden, während gleichzeitig Stärke und Flexibilität durch dynamische Bewegungen gestärkt wird. Dieser Kurs kombiniert die ruhige Intensität von Yin-Posen mit der belebenden Kraft von Yang-Übungen für ein ganzheitliches Yoga-Erlebnis.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Decke

24H12347

 Sa 12.10.-26.10., 3x, 14.00-16.00 Uhr
 42,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H12348

 Sa 11.1.-25.1., 3x, 14.00-16.00 Uhr
 42,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Curvy-Yoga für Übergewichtige für alle die mehr drauf haben

 **Andrea Hohl**

> In diesem Kurs wird die Individualität jeder einzelnen Form und Beweglichkeit berücksichtigt. Hier darf sich die Haltung von innen heraus auf den Körper, den Geist und die Seele harmonisch auswirken. Dies ist mit einfachen, dafür sehr effektiven Übungen möglich. Wir werden in diesem Kurs für Übergewichtige mit Hilfsmitteln wie Blöcke, Gurten etc. arbeiten, d.h. es werden auch Kräftigungsübungen zur besseren Stabilität und Balance eingebaut. Eine Entspannungsphase erfolgt immer am Ende des Kurses und rundet hier das Angebot ab.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 24H12349S + 24H12349R bzw. 24H12350S + 24H12350R teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, warme Socken, Blöcke (Yogablöcke), Gurt

24H12349R

 Do 19.9.-7.11., 7x, 19.00-20.15 Uhr
 Der Kurs findet auch am 31.10. statt.
 49,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H12349S

 Do 5.12.-30.1., 7x, 19.00-20.15 Uhr
 49,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H12350R

 Mi 18.9.-13.11., 7x, 19.00-20.15 Uhr
 Der Kurs findet auch am 30.10. statt.
 49,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H12350S

 Mi 4.12.-29.1., 7x, 19.00-20.15 Uhr
 49,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Yoga in der Mittagspause

Atem - Ruhe - Leben

 **Karin Graf**

> Wohlbefinden ist ein Ausdruck vollkommener Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Durch das Üben der Asanas im Hatha-Yoga und achtsames Atmen ist dieser Zustand erreichbar.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

24H12351

📅 Do 19.9.-6.2., 17x, 12.00-13.00 Uhr
💰 119,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Yin Yoga

👤 **Mayra Adam**

> Mit ruhigem, sanftem Yin Yoga können Sie am Morgen abschalten und entspannen. Im Yin Yoga geht man langsam in eine Stellung und hält die Übungen etwas länger. Dadurch erhält man eine tiefere körperliche und geistige Wirkung und lernt im Hier und Jetzt zu sein. Faszien und Bindegewebe werden durch das Training flexibler und auch Verspannungen können sich lösen.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 24H12352S + 24H12352R teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

24H12352R

📅 Fr 20.9.-29.11., 10x, 10.30-11.45 Uhr
Der Kurs findet auch am 4.10. statt.
💰 87,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



24H12352S

📅 Fr 6.12.-14.2., 10x, 10.30-11.45 Uhr
Der Kurs findet auch am 3.1. statt.
💰 87,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



BodyBalancePilates

👤 **Diana Köhler**

> Durch BodyBalancePilates soll das Gleichgewicht von Geist und Körper wiederhergestellt werden. Die Wahrnehmung und die Koordination der wichtigen Haltungsmuskeln stehen im Vordergrund. Schwache Muskeln werden gestärkt und verkürzte Muskeln werden gedehnt. Durch fließende Übungsabläufe, die durch gezielte Atmung unterstützt werden, wird der Körper kräftiger, flexibler und ausdauernder. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Beckenbodenspannung (Powerhaus). Die ganze Energie der Übungen beginnt im Powerhaus und fließt nach außen zu den Extremitäten. Bei Rücken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen fragen Sie Ihren Arzt, ob die Pilates-Methode für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, dicke Socken

Hybrid: BodyBalancePilates

> Trainieren Sie bequem von zu Hause aus. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon
Bei diesem Angebot handelt es sich um einen Präventivkurs gemäß § 20 SGB V. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob diese die Kosten trägt.

24H12360AH

📅 Mo 16.9.-16.12., 10x, 19.00-20.00 Uhr
💰 70,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: BodyBalancePilates

24H12360AW

📅 Mo 16.9.-16.12., 10x, 19.00-20.00 Uhr
💰 70,- €
📍 Zoom

Hybrid: BodyBalancePilates

> Trainieren Sie bequem von zu Hause aus. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon

24H12360BH

📅 Mo 13.1.-3.2., 4x, 19.00-20.00 Uhr
💰 28,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: BodyBalancePilates

24H12360BW

📅 Mo 13.1.-3.2., 4x, 19.00-20.00 Uhr
💰 28,- €
📍 Zoom

Hybrid: BodyBalancePilates

> Trainieren Sie bequem von zu Hause aus. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon

Bei diesem Angebot handelt es sich um einen Präventivkurs gemäß § 20 SGB V. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob diese die Kosten trägt.

24H12361AH

📅 Mo 16.9.-16.12., 10x, 20.00-21.00 Uhr
💰 70,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: BodyBalancePilates

24H12361AW

📅 Mo 16.9.-16.12., 10x, 20.00-21.00 Uhr
💰 70,- €
📍 Zoom

Hybrid: BodyBalancePilates

> Trainieren Sie bequem von zu Hause aus. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon.

24H12361BH

📅 Mo 13.1.-3.2., 4x, 20.00-21.00 Uhr
💰 28,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: BodyBalancePilates

24H12361BW

📅 Mo 13.1.-3.2., 4x, 20.00-21.00 Uhr
💰 28,- €
📍 Zoom

Hybrid: Pilates

👤 **Stefanie Lehmann**

> Pilates ist ein Workout für den ganzen Körper und dient zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Das Training umfasst Kraftübungen, Streckung und eine bewusste Atmung. Vor allem werden Rumpf, Arme und Po gestrafft und die Haltung verbessert. Grundsätzlich ist Pilates für jeden geeignet, egal welchen Alters. Bei Rücken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen fragen Sie Ihren Arzt, ob die Pilates-Methode für Sie geeignet ist. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail. Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch

24H12362H

📅 Mi 18.9.-29.1., 17x, 17.00-18.00 Uhr
💰 119,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Online: Pilates

24H12362W

📅 Mi 18.9.-29.1., 17x, 17.00-18.00 Uhr
 💰 119,- €
 📍 Zoom

Pilates

👤 **Mayra Adam**

> Durch sanfte Übungen und intensives Training wird die Wirbelsäule aufgerichtet und die Tiefenmuskulatur an Bauch und Rücken aufgebaut. So wird die Körpermitte stabilisiert und eine gute Haltung, größere Beweglichkeit, bessere Atmung und Durchblutung erzielt. Pilates ist ein ganzheitliches Training und bei jeder Übung werden die Prinzipien Entspannung, Konzentration, Ausrichtung, Atmung, Zentrierung, Koordination, fließende Bewegungen und Ausdauer berücksichtigt. Grundsätzlich ist Pilates für jeden geeignet, egal welchen Alters. Bei Rücken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen fragen Sie Ihren Arzt, ob die Pilates-Methode für Sie geeignet ist. Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 24H12363R + 24H12363S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

24H12363R

📅 Fr 20.9.-29.11., 10x, 9.30-10.30 Uhr
 Der Kurs findet auch am 4.10. statt.
 💰 70,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



24H12363S

📅 Fr 6.12.-14.2., 10x, 9.30-10.30 Uhr
 Gebühr 70,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Christmas Powertraining für Fortgeschrittene

👤 **Alexandra Groenewald**

> Mit diesem Training steht einer „genussvollen“ Weihnachtszeit mit Gutsle, Stollen und Co. nichts mehr im Wege. Es erwartet euch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit jeder Menge Power und Spaßgarantie. Wir trainieren alle Muskelgruppen, kurbeln die Fettverbrennung an und geben alles für eine bessere Ausdauer. Auch die Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts werden Bestandteil der Trainingseinheit sein. Und damit keine Langeweile eintritt, kommen unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz. Bitte beachten, dass der Kurs nicht für Sporteinsteiger/Anfänger/-innen geeignet ist.

Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, Sportkleidung inkl. Turnschuhen, Getränk

24H12364

📅 Fr 6.12.-3.1., 5x, 18.00-19.15 Uhr
 Der Kurs findet auch am 27.12. und 3.1. statt.
 💰 44,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

FIT FOR SKI für Sie & Ihn

👤 **Alexandra Groenewald**

> Lust auf mehr Fitness für die anstehende Wintersaison? Mit Spaß, dem Einsatz von Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht machen wir uns gemeinsam fit für den kommenden Winter. Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination. Bewusst wird bei diesem Fitnessprogramm auf Choreographie verzichtet. Machen Sie sich fit für den Winter und seien Sie dabei.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

24H12365

📅 Di 17.9.-11.2., 14x, 19.30-20.45 Uhr
 Der Kurs findet auch am 29.10. statt.
 💰 122,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kreativität

Zeichnen und Malen

Aquarell-Maltreff

👤 **Ralf Maier**

> Ehemalige Kursteilnehmende aus dem Kurs von Frau Woltering treffen sich, um weiterhin gemeinsam das Erlernete umzusetzen und voneinander zu lernen. Interessierte sind herzlich willkommen.

24H13101

📅 Mi 25.9., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 19.00-21.00 Uhr
 💰 45,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Schreiben

Kalligraphie für Fortgeschrittene

👤 **Ilona Wahl**

> Textgestaltung schwarz-weiß-Kontraste plus Farbakzente für Grußkarten, Leporello, Schriftbilder usw. nach beliebigem Alphabet. Bitte mitbringen: Vorhandenes Material. Weiteres wird am 1. Kursabend besprochen.

24H13201

📅 Mo 16.9., 30.9., 14.10., 4.11., 18.11., 19.00-21.15 Uhr
 💰 87,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kalligraphie für erste Fortgeschrittene

👤 **Hannelore Lottner**

> Wir widmen uns einer wunderbaren historischen Schrift, der „Römischen Kursive“, die bei den Römern als Handschrift zum schnellen notieren gebräuchlich war. Nach dem Erarbeiten des Majuskel-Alphabets wollen wir uns auch der Minuskeln annehmen und eine sogenannte Gemischtschreibung ausprobieren. Neben Bandzug- oder Speedballfedern werden wir auch den Automatic-Pen einsetzen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock für Kalligraphie, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Automatic-Pen 3A, großes Geodreieck, Küchenrolle, Wasserglas, Tischabdeckung sowie bereits vorhandenes kalligraphisches Material.

24H13202

📅 Di 24.9.-12.11., 6x, 19.00-21.00 Uhr
 💰 84,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kalligraphie für Fortgeschrittene

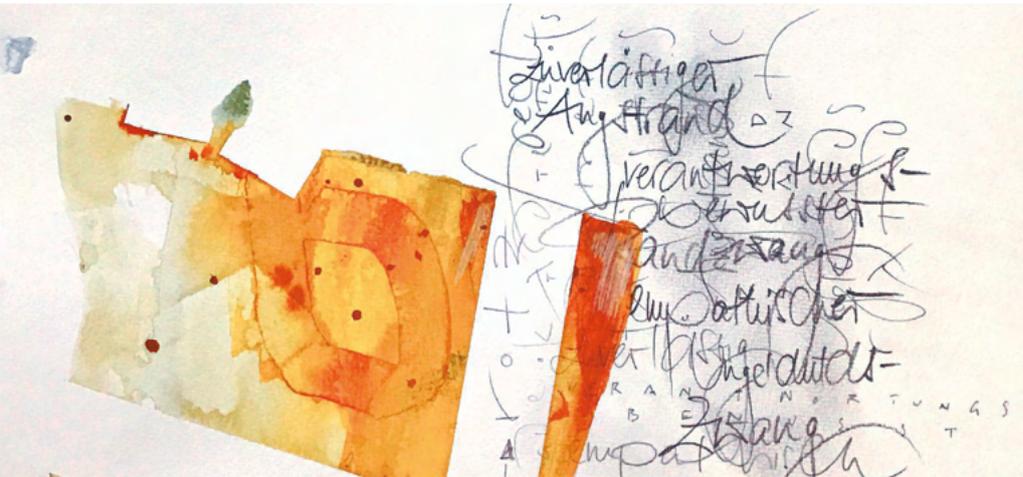
👤 **Brigitte Lenz**

> Wir werden traditionell eine Schrift lernen und passend dazu verschiedene Weihnachtskarten gestalten. Näheres wird am ersten Kurstermin besprochen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Skizzenpapier, Tinte, vorhandene Schreibfedern (auch Breitwerkzeuge), Restliche Materialien werden im Kurs besprochen.

24H13203

📅 Mo 4.11.-9.12., 6x, 9.00-11.30 Uhr
 💰 105,- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Ton intensiv am Freitagabend - Glasurtermin

Lilia Baumann

> Nach dem Brennen können Modelle mit farbigen Glasuren bemalt werden. Die Materialkosten in Höhe von 8,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Für Teilnehmende aus den Kursen „Ton intensiv“ am Freitagabend (Kursnummern 24H13301-24H13303)

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränk, Materialgeld

24H13304

📅 Fr 15.11., 17.30-19.00 Uhr
💰 11,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kreatives Kunstatelier am Freitagabend für Jugendliche und Erwachsene Einsteiger/-innen

Lilia Baumann

> In diesem Kunstatelier findest du den Freiraum für freie künstlerische Entfaltung und individuellen Ausdruck. Ohne Druck, in einer kleinen Gruppe arbeiten wir unter Anleitung mit unterschiedlichen künstlerischen Techniken. Dabei werden an jedem Termin verschiedene Materialien bereitgestellt und technische Grundlagen erklärt. Auch für persönliche Wünsche und Ideen werden Umsetzungsmöglichkeiten, kreative Impulse und Inspirationen angeboten. Die Materialkosten in Höhe von 8,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränk, Materialgeld

24H13305

📅 Fr 27.9., 17.30-21.30 Uhr
💰 30,50 €
📍 bs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13306

📅 Fr 18.10., 17.30-21.30 Uhr
💰 30,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13307

📅 Fr 8.11., 17.30-21.30 Uhr
💰 30,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kalligraphie für Fortgeschrittene

Brigitte Lenz

> Wir werden traditionell eine Schrift lernen und passend dazu verschiedene Weihnachtskarten gestalten. Näheres wird am ersten Kurstermin besprochen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Skizzenpapier, Tinte, vorhandene Schreibfedern (auch Breitwerkzeuge), Restliche Materialien werden im Kurs besprochen.

24H13204

📅 Mi 6.11.-11.12., 6x, 9.00-11.30 Uhr
💰 105,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kalligraphie Schnupperkurs 2.0 für Neugierige für Anfänger/-innen

Hannelore Lottner

> Wir tauchen ein in die Kunst des Schreibens und versuchen uns der Welt der schönen Buchstaben zu nähern, der Kalligraphie. Schritt für Schritt lernen wir den Umgang mit Feder und Tinte und erarbeiten eine moderne, eingängige Schrift. Mit Tinte (oder Tusche) und Feder lässt sich individuelle Papeterie zu unterschiedlichen Anlässen gestalten. Eine Grundausstattung (Feder, Federhalter und Tinte) kann am ersten Abend im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: Skizzenblock für Kalligraphie, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, langes Lineal oder größeres Geodreieck, Küchenrolle, Wasserglas, Tischabdeckung sowie bereits vorhandenes kalligraphisches Material.

24H13205

📅 Di 21.1.-4.2., 3x, 19.00-21.00 Uhr
💰 42,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Kunsth Handwerk

Ton intensiv am Freitagabend für Jugendliche und Erwachsene Einsteiger/-innen

Lilia Baumann

> Experimentell und intensiv setzen wir uns mit dem Material Ton auseinander. Ob Figuren, Tiere, Objekte, menschliche Figur, kleine Architekturmodelle, Geschirr, Objekte für Balkon und Garten, freies Arbeiten und vieles mehr: Dieser Werkstoff ist sehr vielseitig und faszinierend. Eigene Ideen können gerne umgesetzt werden. Handwerkliche Grundlagen für das Material, unterschiedliche Aufbautechniken, Modellieren und freies Gestalten werden erklärt. Die Materialkosten in Höhe von 8,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Nach dem Brennen können gerne Modelle mit farbigen Glasuren bemalt werden. Hierzu bieten wir am Freitag, 15.11, 17.30-19.00 Uhr einen Glasurtermin an (Anmeldung unter Kursnummer 24H13304)

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränk, Materialgeld

24H13301

📅 Fr 20.9., 17.30-21.30 Uhr
💰 34,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13302

📅 Fr 11.10., 17.30-21.30 Uhr
💰 34,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13303

📅 Fr 25.10., 17.30-21.30 Uhr
💰 34,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13308

📅 Fr 22.11., 17.30-21.30 Uhr
 💰 30,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13309

📅 Fr 6.12., 17.30-21.30 Uhr
 💰 30,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Schmuckkurs: individuelle Ketten

👤 **Susanne Löwer**

> In diesem Kurs gestalten Sie aus Glasperlen und Edelsteinen Halsbänder und Armbänder nach Ihren eigenen Wünschen. Sie lernen von einer erfahrenen Goldschmiedin, wie man die Schmuckstücke zusammenstellt, auffädelt und Verschlüsse anbringt. Materialien wie Glasperlen und Edelsteine sowie Gummiband, Edelstahl, Perlseide oder Lederbänder zum Auffädeln können Sie direkt im Kurs erwerben. Sie können gerne auch Ihre eigenen Schätze mitbringen und mit den Materialien weiterarbeiten, die Schmuckstücke umändern oder vollenden.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, kleine Schüssel, kleine Dose und Nagelschere

24H13310

📅 Do 10.10., 18.30-21.00 Uhr
 💰 19,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13311

📅 Do 23.1., 18.30-21.00 Uhr
 💰 19,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Naturreine Seife selbstgemacht

👤 **Simon Busch**

> Mit allerlei Ölen, Peelingstoffen, Ätznatron und Duftölen lernen Sie wie naturreine Seife hergestellt wird. Dabei steht neben der Herstellung auch die Theorie „Warum reinigt Seife“ und das Umfeldwissen „Wie früher Seife gesiedet wurde“ im Vordergrund. Der Kursleiter erklärt Ihnen die Vorteile der selbstgemachten Seife und zeigt Ihnen wie Sie Ihre individuelle Seife in Form, Duft und bezüglich der Inhaltsstoffe herstellen können. Hierbei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Dies bringt Individualität, pflegt Ihre Haut, spart Kosten und schon die Umwelt. Wir werden zwei Seifenrezepte machen, Wiesenkräuterseife „Sörenberg“ und eine „Olivenölseife“. Vier Stück Seife können am nächsten Tag, nach der Trocknung, mit heimgenommen/abgeholt

werden. Da es sich um echtes Seifensieden handelt, muss die Seife dann noch ca. 5 – 8 Wochen reifen. Zusätzlich werden wir noch kleine Seifenschachteln aus Papier basteln, in der Sie die Seife dann z.B. verschenken können. Wer gerne buntes Papier möchte, bitte in DIN A4 mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von 10,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Küchenhandschuhe und Schutzbrille (beides kann auch beim Kursleiter für 5,-- € erworben werden), entsprechende Kleidung oder Schürze wäre von Vorteil. Buntes Papier DIN A4

24H13312

📅 Sa 19.10., 18.00-21.00 Uhr
 💰 23,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13313

📅 Sa 18.1., 18.00-21.00 Uhr
 💰 23,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**Neues aus alten Büchern
- Nützliches und Dekoratives**

👤 **Regina Münzenmaier**

> Wir erwecken alte Bücher zu neuem Leben. Ein Buch hat mehr als nur Seiten und Deckel. Durch Falten, Rollen, Zerlegen und Heften entstehen Objekte, die mit dem ursprünglichen Buch nichts mehr gemein haben, z.B. Umschläge, Fächermappen, Hängeschmuck und Memoständer. Wir benötigen Taschenbücher und/oder Hardcoverbücher, Reklamhefte, Bilderbücher, Comic Hefte... je älter und origineller, je besser. Klein oder groß - alles hat seinen Reiz. Die Materialkosten in Höhe von 4,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Bücher jeglicher Art, Bleistift, Schere, Metalllineal, Falzbein, Cutter, Schneidematte wenn vorhanden, MaskingTapes in verschiedenen Farben/Mustern ca. 1,5 bis 2 cm breit, doppelseitiges Klebeband, Bändchen (werden im Kurs zu einem Unkostenbeitrag angeboten)

24H13314

📅 Fr 25.10., 16.00-21.00 Uhr
 💰 35,-- €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**Upcyclingworkshop
Mosaik-Mixed-Media**

👤 **Simone Weigend**

> In diesem Kurs können Sie unter Anleitung der Künstlerin ein Bild im Objektrahmen mit Tiefenwirkung gestalten. Gearbeitet wird mit Mosaiksteinen, Porzellan, Buntpapier etc. Neben-

bei lernen Sie Grundzüge der Mosaiktechnik, welche mit Collagen und kleineren Gegenständen aller Art ergänzt werden. Die Kursleiterin bringt Mosaiksteine, Porzellan, verschiedene Papiere und diverse Naturmaterialien mit, ebenso wie Objektrahmen (25x25cm) und Holztablets, die sich dafür eignen. Sollten Sie im Kurs nicht ganz fertig werden, erhalten Sie alles Nötige, um das Kunstwerk zuhause fertig zu machen. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Mosaik- oder Kneifzange falls vorhanden

24H13315

📅 Sa 16.11., 13.30-16.30 Uhr
 💰 21,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**Silberschmiedekurs
für Anfänger/-innen und Geübte**

👤 **Michael Uhlig**

> Wir schmieden echte Silberringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Alle Teilnehmenden können im Kurs zwei Streifen verarbeiten. Anfänger arbeiten zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. Wenn Sie andere Vorstellungen haben, die ein anderes Maß erfordern, bitte mit dem Kursleiter zwei Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten (Email: uhligart@aol.com). Sie können in die Schmuckstücke Swarovski Steine in allen Farben versenken. Gerne können Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen. Silberpreisliste und weitere Infos finden Sie unter www.uhlig-silberschmiedekurs.de. Die Materialkosten und 4,-- € Werkzeugverschleißkosten werden am Kursende direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Alte Kleider, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, ein Mundschutz, Vesper und Getränke

24H13316

📅 Fr 24.1., 18.00-22.00 Uhr
 Sa 25.1., 10.00-18.00 Uhr
 💰 84,50 €
 📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Nähen

Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir laden Sie ein den Umgang mit der Nähmaschine zu erlernen oder Ihre bereits vorhandenen Fertigkeiten auszubauen. Unsere kompetenten und sehr erfahrenen Kursleiterinnen gehen individuell auf Ihren Kenntnisstand ein und geben Ihnen Anregungen, wie Sie Ihren persönlichen Stil entwickeln und fachlich umsetzen können. Ob Sie praktische oder elegante Kleidung für sich, Ihre Kinder oder Enkelkinder nähen oder nur abändern wollen, ob Schnitthanfertigung, Problemfiguren oder neue „schwierige“ Stoffe: In unseren Kursen können Sie fast alles meistern. Unsere Lehrkräfte sind Damenschneiderinnen, Schneidermeisterinnen oder Direktricien und immer auf dem neuesten Stand.

Bitte mitbringen: Stoff für ein Kleidungsstück, Schreibzeug, evtl. Schnitt, Stecknadeln, Nähmaschinen, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Faden, Schere, Kopiergerät

 Inge Kopetschke

24H13401

 Do 19.9.-23.1., 8x, 14.00-17.00 Uhr 14-täglich
 152,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 Inge Kopetschke

24H13402

 Do 26.9.-30.1., 8x, 9.00-12.00 Uhr 14-täglich
 152,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 Anneliese Geiss

24H13403A

 Mi 25.9.-13.11., 7x,
9.00-11.30 Uhr wöchentlich
 112,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 Anneliese Geiss

24H13403B

 Mi 20.11.-5.2., 7x,
9.00-11.30 Uhr wöchentlich
 112,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Stich und Faden

Neues Leben für alte Lieblingsstücke

 Serafine Conradt

Die Kursleiterin ist Mode-Designerin und Damenschneidermeisterin und setzt mit Ihnen Ihr ganz individuelles Projekt in die Tat um: Lieblingsstoff zu Hause? Bringen Sie ihn mit und nähen sich etwas daraus; Lieblingshose seit Jahren zu klein? Mitbringen, ändern und wieder anziehen. Beste Jeans im Schritt gerissen? Wir reparieren sie zusammen. Zum großen Fest eingeladen? Nähen Sie Ihr ganz besonderes Kleid dafür. Oder kreieren Sie aus Ihren alten Kleidern eine neue Garderobe. Es kann gerne die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Persönliches Projekt (Alte Kleidung/Stoff/evtl. Schnitt), Stoffschere, kleine Schere oder Auftrenner, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähmaschinen, Schreibutensilien, Maßband, zum Projekt passende Fäden; wenn benötigt und vorhanden gerne auch: große (Schneider-)Lineale, Kopiergerät, Kopierpapier, Heftfaden, eigene Nähmaschine und/oder Overlock-Maschine

24H13404

 Do 19.9.-21.11., 8x, 17.30-20.00 Uhr
 124,-- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13405

 Do 28.11.-6.2., 9x, 17.30-20.00 Uhr
 139,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Aus Alt näh' Neu

 Serafine Conradt

> Zwei Stunden Kleidung reparieren und ändern. Sie lernen an Ihren mitgebrachten „Patienten“ kleine Reparaturen und Änderungen mit Nadel, Faden und Nähmaschine einfach selbst zu machen. Was wird in zwei Stunden möglich sein (selbstverständlich nicht alles zusammen): Hosen/Kleidung kürzen, Säume reparieren, Kleidung enger nähen, Löcher „kaschieren“ oder reparieren, Reißverschlüsse tauschen (entsprechenden Ersatz mitbringen), Nähte reparieren, Taschen in Kleidung ersetzen/reparieren, usw. Es kann gerne die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Ihr Projekt/Ihre „Patienten“, Stoffschere, Auftrenner oder ganz kleine Schere, Stecknadeln, Nähmaschinen, Maßband, zum Projekt passende Fäden, evtl. Ersatzmaterial, evtl. Heftfaden

24H13406

 Sa 28.9., 11.00-13.00 Uhr
 12,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13407

 Sa 23.11., 11.00-13.00 Uhr
 12,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

24H13408

 Sa 8.2., 11.00-13.00 Uhr
 12,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Veranstungshinweis FraZ-Strickcafé



Selbermachen (do it yourself – DIY) liegt wieder im Trend. Stricken und Häkeln ist eine der Möglichkeiten dazu und außerdem ein kreatives, spannendes Hobby. Wir bieten Anleitungen u. a. für Loops, Dreieckstücher, Schals, Stulpen, Socken. Für Anfängerinnen sind Wollreste sowie Strick- und Häkelnadeln zum Ausprobieren vorhanden.

Wir treffen uns in der Regel 2-wöchentlich samstags von 14:00 - 16:00 Uhr im FraZ-Raum des KARO Familienzentrums in gemütlicher Runde.



Information und Anmeldung unter Telefon:
0173 3222345

Literatur

Literaturkreis

 Birgit Kaufmann

> Der Kurs gibt Gelegenheit, mit anderen über eigene Eindrücke und Gedanken, die bei der Lektüre auftauchen, zu sprechen. Fragen zum Text werden erörtert und das Buch einer kritischen Betrachtung unterzogen. Wir beschäftigen uns an den einzelnen Abenden jeweils mit einem Buch, das alle gelesen haben. Weitere Informationen zu Leben und Werk der Autorin/des Autors gehören ebenfalls dazu. Auch Buchrezensionen werden thematisiert. Am ersten Termin sprechen wir über Lutz Seiler „Kruso“, 480 Seiten, Suhrkamp, TB 4630, 14,— €

Kultur und Exkursionen

Die Fülle des Herbstes
in Wald und Flur

- Wildkräuter- und Beerenexkursion

 **Dr. Robert Boehm**

> Der Herbst ist nicht nur die Zeit leuchtender Beeren und Früchte an Sträuchern in Wald, Feld und Garten, der frische Nachtrieb nach der Hitze des Sommers ermöglicht auch noch einmal die Ernte und Nutzung vieler Wildkräuter. Sie erfahren Spannendes über Herkunft und ökologische Bedeutung der Arten und lernen nutzbare und nicht nutzbare Beeren, Früchte und Wildkräuter kennen. Darüber hinaus werden die verschiedenen Verarbeitungsmöglichkeiten besprochen. Der Kursleiter ist Diplom-Biologe und Botaniker und bietet am 7.11.24 den Kurs „Die Aromen der Natur konservieren“ in der fbs an.

Anmeldeschluss: 22.9.

Bitte mitbringen: Taschenmesser, Stoffbeutel oder Korb für das Sammelgut

24H14001

 Fr 27.9., 16.30-18.30 Uhr

 15,- €

 **Treffpunkt:** Hauptstraße Ecke Max-Planck-Straße, Winnenden-Birkmannsweiler

24H13501

 Do 19.9., 17.10., 14.11., 12.12., 9.1., 6.2., 20.00-21.30 Uhr

 104,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17
Veranstaltungshinweis:
Schreibworkshop
Die Glückstankstelle
 **Birgit Harder**

> Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach den besonderen Momenten auf unserem Lebensweg: Wann war das Glück uns hold? Wo hat es uns herausgefordert? Und wo können wir heute Glück tanken? Als kleine Auszeit vom Alltag soll dieser Nachmittag uns an die größeren und kleineren Freuden erinnern. Gut schreiben können muss niemand, im Vordergrund steht der Spaß! Die Kursleiterin Birgit Harder, M.A., ist Trainerin für Kreatives und Therapeutisches Schreiben.

Anmeldung beim Veranstalter
Ev. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis,
Heinrich-Küderli-Str. 61, 71332 Waiblingen,
Tel: 07151 95919-400, Mail: info@eeb-rmk.de.

 Sa 16.11., 14.00-17.00 Uhr

 30,- €

 **Ev. Erwachsenenbildung, Waiblingen,**
Heinrich-Küderli-Str. 61, 2. Stock

Musik

Blockflötenchor

 **Andrea Höchstädter**

> Sie möchten nicht mehr alleine Blockflöte spielen? Sie sind auf der Suche nach einer geeigneten Gruppe? Sie besitzen Grundkenntnisse des Blockflötenspiels und spielen außer Sopranblockflöte noch z.B. Alt-, Tenor- oder Bassflöte? Dann versuchen Sie es doch einmal mit uns! Ein unverbindlicher Termin zum Kennenlernen ist möglich. Was Sie brauchen ist: Instrumente, Notenständer und Freude am gemeinsamen Musizieren.

Bitte mitbringen: Instrument, Notenständer

24H13601

 Mi 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12., 8.1., 22.1., 5.2., 18.30-19.45 Uhr

 42,- €

 **Jakob-André-Haus, Waiblingen,**
Alte Rommelshäuser Str. 22
Veranstaltungshinweis:
Kirchenmusik in der
Michaelskirche

Stunde der Kirchenmusik

 **KMD Immanuel Rößler**

500 Jahre Evangelisches Gesangbuch
Chöre des Dekanats Waiblingen
Emil Feuerstein, Orgel

 Sa 12.10.19.00 – 20.00 Uhr

 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Oratorienkonzert

 **KMD Immanuel Rößler**

Felix Mendelssohn-Bartholdy „Elias“ - Oratorium
Vokalsolisten, Michaelskantorei Waiblingen,
Collegium Instrumentale Waiblingen

 Sa 23.11. und So 24.11. 17.00-20.00 Uhr

 Konzert mit Eintritt www.reservix.de

Weihnachtsliedersingen

 **KMD Immanuel Rößler**

Chorgruppen an der Michaelskirche

 So 15.12. 17.00-18.00 Uhr

 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Neujahrskonzert

 **KMD Immanuel Rößler**

Orgel plus Jazz
Uli Gutscher, Posaune
Mirjam Haag, Orgel

 Mo 6.1. 19.00-20.00 Uhr

 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich


Faszination Pilze - unterwegs im Reich der Pilze Pilzwanderung

 **Renate Bechstein**

> Das Sammeln von Pilzen erfreut sich wieder zunehmender Beliebtheit. Eine genaue Kenntnis unserer heimischen Speisepilze und ihrer Doppelgänger ist dabei unabdingbar. Wie aber lassen sie sich sicher unterscheiden? Worauf sollte beim Pilze sammeln ganz allgemein geachtet werden? Was sollte man bei der Zubereitung und Konservierung der Pilzfunde beachten? Und wo und wann lohnt sich eigentlich die Pilzsuche? Mit der Pilzsachverständigen der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM) Renate Bechstein tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Pilze und erfahren dabei vieles, was Sie schon immer zum Thema Pilze wissen wollten. Gesammelt wird im Gebiet des Schurwalds. Die Angemeldeten bekommen drei Tage vor der Veranstaltung per Mail den genauen Treffpunkt mitgeteilt. Inwieweit zum Zeitpunkt der Wanderung günstige Bedingungen für das Wachstum von Pilzen, insbesondere von Speisepilzen, herrschen, ist leider nicht vorhersehbar. Die Veranstaltung ist als Lehrwanderung angelegt. Alle Teilnehmenden tragen die volle Verantwortung für sich und ihr Handeln. Das Betreten des Waldes sowie der Verzehr der gesammelten Pilze erfolgt auf eigene Gefahr. Renate Bechstein bietet am 3.10. auch eine Pilzwanderung für Kinder und Erwachsene (Seite 35) an und am 18.10. einen Pilzkochkurs (Seite 74) in Waiblingen.

Anmeldeschluss: 13.10.

Bitte mitbringen: kleiner Korb (keine Plastiktüten oder Taschen), kleines Taschenmesser (keine Messer mit feststehender Klinge), einige Butterbrottüten o.ä., eine Lupe

24H14002

 So 20.10., 9.30-12.00 Uhr
 16,- €
 *Treffpunkt wird noch bekanntgegeben.*

Der Hoppenlaufriedhof Stuttgart „Sie war unsere entflozene Wonne“ Frauensicksale im 18. und 19. Jahrhundert

 **Claudia Weinschenk**

> Der Hoppenlaufriedhof ist der älteste noch erhaltene Friedhof in der Stuttgarter Innenstadt. Angelegt wurde er 1626 außerhalb der Stuttgarter Stadtmauern und diente als Begräbnisstätte der sogenannten „Reichen Vorstadt“, in der Stuttgarter Bürger wohnten, die den vermögenden Bevölkerungsschichten angehörten. Das ist bis heute an der aufwendigen Gestaltung der erhaltenen Grabmale zu sehen. Bei einem Spaziergang über den Friedhof werden Frauensicksale des 18. und 19. Jahrhunderts aufleben. Hinter romantischen Grabmalen verbergen sich beeindruckende und tragische Biografien von Frauen, die es verdienen, erzählt und in ihre Zeit eingeordnet zu werden. Claudia Weinschenk ist Historikerin und gebürtige Stuttgarterin und führt Menschen bereits seit 20 Jahren durch ihre Heimatstadt.

Anmeldeschluss: 10.10.

Kooperation mit FraZ-Frauen im Zentrum

24H14003

 So 20.10., 15.00-16.30 Uhr
 15,- €
 *Treffpunkt: Friedhofseingang Liederhalle, Platz d. dt. Einheit (vor Eingang Hegelsaal), Stuttgart*

Der Esslinger Ebershaldenfriedhof

- Ort der Vielfalt, Natur und Kultur

 **Simone Paffrath**

> Der Esslinger Ebershaldenfriedhof wurde 1843 eröffnet und birgt nicht nur Grabstätten aus über 180 Jahren, sondern er ist mit seinem stattlichen alten Baumbestand die grüne Lunge Esslingens und Lebensraum für zahlreiche Lebewesen. Bei diesem Rundgang geht es um die Geschichte und Entwicklung des Friedhofs und der Bestattungskultur im Wandel der Zeiten, um die Bedeutung des Friedhofs als Rückzugs- und Erholungsraum für Mensch und Tier und um das Leben und Wirken besonderer Menschen, die in Esslingen ihre Spuren hinterlassen haben.

Anmeldeschluss: 21.10.

24H14004

 Fr 25.10., 16.30-18.00 Uhr
 10,- €
 *Treffpunkt: Ebershaldenfriedhof, Brunnen vor dem Haupteingang an der Blumenstraße, Esslingen*

Die Stuttgarter Markthalle

- Rundgang mit Versucherla

 **Herdana Stöhr**

> Die Stuttgarter Markthalle ist über 100 Jahre alt und ein Erlebnis für sich: Die internationalen Marktstände bieten Waren aus aller Welt an. Das Angebot ist vielseitig, verlockend und die Düfte verführerisch. Der Jugendstilbau steht unter Denkmalschutz. Eine erste, offene Markthalle stiftete König Wilhelm I. bereits 1863. „Für die Frauen und Töchter seiner Wengerten und Gärtner“ gegen die „Unbilden des Wetters“ ist in der Stiftungsurkunde zu lesen. Auf unserem Rundgang in und um das historische Gebäude erfahren Sie viel Wissenswertes und dazwischen gibt es an zwei Ständen kleine Köstlichkeiten zum Naschen (in der Kursgebühr enthalten). Bitte beachten: Hier sind keine Getränke beinhaltet.

Anmeldeschluss: So 3.11.

24H14005

 Do 7.11., 15.00-17.00 Uhr
 26,- €
 *Treffpunkt: Schillerdenkmal auf dem Schillerplatz, Stuttgart*

Alpakawanderung - die pure Entschleunigung

 **Joy Fehm**

> Sie möchten vom Alltag abschalten und Ruhe und Entspannung in der Natur finden? Mit den vier Alpakas, die in der „Waldmühle“ zu Hause sind, ist dies wunderbar möglich! Ein Blick in die Augen der Tiere beruhigt Körper und Seele... Nach einem Kennenlernen und einigen interessanten Infos zu den Tieren wandern wir gemeinsam entlang der Rems hinauf ins Bärenälchen und zwischen Streuobstwiesen zurück zum Hof. Es können auch Kinder ab dem Schulalter angemeldet werden. Mehr zur „Waldmühle“ erfahren Sie unter www.waldmuehle-waiblingen.de.

Anmeldeschluss: 4.11.

Kooperation mit Waldmühle Waiblingen

24H14006

 Sa 16.11., 11.00-12.30 Uhr
 26,- €
 *Waldmühle, Waiblingen, Waldmühlenweg 75*

Menschen mit Behinderung sind in der fbs herzlich willkommen!

Wenn Sie zum Kursbesuch einen persönlichen Assistenten als Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an den Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis, Telefon 07151 9531-4380, OH-RMK@diakonie-stetten.de.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie begleitet werden. Die Begleitung zahlt in der Regel keine Kursgebühr.

Zum Schokoladenfestival „chocolART“ nach Tübingen

- Stadtrundgang mit Schokoladenvergnügen

 **Herdana Stöhr**

> In der Tübinger Altstadt treffen sich seit einigen Jahren über 100 Chocolatiers und Manufakturen zur chocolART. Chocolatiers u.a. aus Frankreich, der Schweiz, Kolumbien, Ghana und natürlich Deutschland bieten ihre auserwählten Produkte an. Wir beginnen mit einem informativen Stadtrundgang durch die Tübinger Altstadt um den Schokoladenmarkt herum. Tauchen Sie danach ein in die facettenreiche Welt der Schokolade und erfahren Sie z.B. mehr zum fairen Schokoladenhandel oder zu veganer oder glutenfreier Schokolade. Ab beginnender Dunkelheit verwandelt das Tübinger Lichtkunst Atelier die Fachwerkhäuser der Altstadt in märchenhafte Lebkuchenhäuser. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie eine Gruppenfahrkarte benötigen. Die Fahrtkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die Gruppe trifft sich um 12.40 Uhr am Bahnhof Waiblingen Zeitungskiosk (Abfahrt MEX 12.58 Uhr). Die Rückfahrt erfolgt mit MEX 12 entweder um 18.05 Uhr ab Tübingen (an Waiblingen 19.19 Uhr) oder um 18.33 Uhr (an Waiblingen 19.34 Uhr).

Anmeldeschluss: 28.11.

24H14007

 Do 5.12., 13.00-19.20 Uhr
 25,- €
 **Treffpunkt:** Bahnhof (Kiosk), Waiblingen

Carpaccio, Bellini und die Frührenaissance in Venedig

Führung durch die Sonderausstellung in der Staatsgalerie Stuttgart

 **Ulla Katharina Groha**

> Anlässlich seines 500. Todesjahres widmet die Staatsgalerie Stuttgart zum ersten Mal in Deutschland Vittore Carpaccio eine Ausstellung. Ziel ist es, dem Publikum die Bedeutung des Meisters für die venezianische Frührenaissance anschaulich zu machen und seine Rolle in der Malerei um 1500 neu zu bewerten: Auf subtile Weise verschränken seine Bildchroniken Realität und Fiktion, historische Ereignisse und zeitgenössischen Alltag. Sie aktualisieren den Mythos der glanzvollen Seerepublik, der »Serenissima Repubblica«, für eine Gesellschaft im Wandel. Im Zentrum stehen, ergänzt durch zahlreiche Leihgaben aus dem In- und Ausland, zwei Hauptwerke Carpaccios aus dem Sammlungsbestand der Staatsgalerie, die eigens für die Ausstellung restauriert wurden. Die Gemälde des Künstlers werden jenen seiner Zeitgenossen, insbesondere Giovanni Bellini, gegenübergestellt und ermöglichen so spannende Erkenntnisse. Der Eintritt in die Ausstellung (voraussichtlich 15,- €/ermäßig 12,50 €) ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Anmeldeschluss: 1.1.

24H14008

 Do 9.1., 16.00-18.00 Uhr
 15,- €
 **Treffpunkt:** Foyer Neue Staatsgalerie, Stuttgart

Führung durch die Villa Reitzenstein

 **Herdana Stöhr**

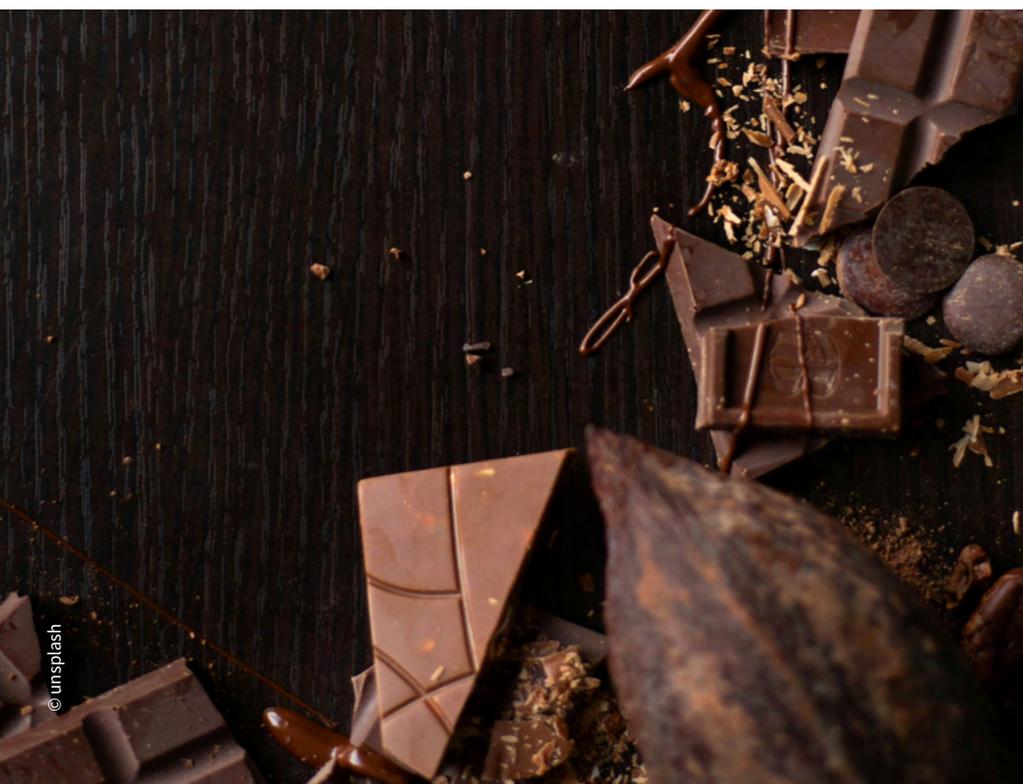
> Die Villa Reitzenstein ist ein Ort, an dem sich Geschichte und Gegenwart Stuttgarts und Baden-Württembergs in eindrucksvoller Weise bündeln. Das durch die Verlegertochter Helene von Reitzenstein zu Beginn des vorigen Jahrhunderts errichtete imposante Palais ist heute Amtssitz des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Sitz des Staatsministeriums. Das Gebäude wurde in den vergangenen Jahren umfangreich renoviert und kann nun wieder besichtigt werden. Ein Rundgang bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z.B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettsaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird. Die Führung macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes in der Zeit von 1921 bis heute verbunden sind. Bei geeigneter Witterung wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen. Bitte beachten Sie, dass die Führungen nicht barrierefrei sind und manchmal kurzfristig abgesagt werden müssen, wenn Staatsbesuche o.ä. eingeschoben werden. Die Führung ist kostenfrei, es fällt jedoch eine Gebühr seitens der fbs an, in der die VVS-Fahrkarte nicht enthalten ist. Die Gruppe trifft sich um 13.15 Uhr in Waiblingen. Die Bildung von Fahrgemeinschaften ist möglich, Abfahrt S3 um 13.30 Uhr oder Treffen direkt an der Pforte der Villa Reitzenstein, Richard-Wagner-Str. 15, Stuttgart um 14.15 Uhr. (Beginn der Führung: 14.30 Uhr)

Anmeldeschluss: 21.1.

Bitte mitbringen: Personalausweis

24H14009

 Fr 31.1., 14.30-16.00 Uhr
 12,50 €
 **Treffpunkt:** Bahnhof (Kiosk), Waiblingen





Veranstaltungshinweise:

Kirchenführung in der Murrhardter Stadtkirche

Der Prälat Oetinger und sein Wirken in Murrhardt

 **Hans-Georg Zenker**

> Prälat Oetinger war eine besondere Person, weitgereist, hochbegabt, vielseitig interessiert, ohne Angst vor Vorgesetzten und sehr gläubig. Er sorgte sich sowohl um das Seelenheil seiner Murrhardter Gläubigen aber auch um die Baubsubstanz ihrer Häuser, ja sogar um den Wohlstand des Königreichs Württemberg und seiner Landeskinder. Was kann man noch heute von seinem Wirken in Murrhardt entdecken? Ein kleiner Spaziergang durch den Klosterhof und auf den Murrhardter Markt soll uns den großen Mann näherbringen. Veranstaltung der Ev. Kirchengemeinde Weissach im Tal.

 So 1.9., 14.00-15.30 Uhr

 5,-- €

 Stadtkirche Murrhardt, 71540 Murrhardt, Klosterhof 8

Otto Leonhard Hofsess - der erste evangelische Abt im Kloster Murrhardt

 **Angelika Szöcke**

> Nach Einführung der Reformation, die in unserem Gebiet um 1535 begann, mussten Kirchen und Klöster in Leitung und Ausstattung der neuen Glaubenslehre angepasst werden. Auf welche Art und Weise der Wechsel im Murrhardter Januariskloster geschah und wie sich die Amtszeit von Otto Leonhard Hofsess gestaltete, wird in dieser Führung der Murrhardter Kirchenführerinnen erläutert. Veranstaltung der Ev. Kirchengemeinde Weissach im Tal.

 So 13.10., 14.00-15.00 Uhr

 5,-- €

 Walterichskirche, 71540 Murrhardt, Walterichsweg 41

Berufliche Fortbildungen und Zertifizierungen

Informationsabend zum Montessori-Diplomkurs

 **Corinna Retter, Mareike Münzel**

Am Informationsabend erhalten Sie einen Überblick über die Inhalte, Anforderungen und Rahmenbedingungen des zweijährigen Montessori-Diplomkurses, der am 18.10. in Waiblingen beginnt.

24H15001

 Mo 7.10., 18.00-20.00 Uhr
 ohne Gebühr/mit Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO,
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Montessori-Diplomkurs

 **Corinna Retter, Marianne Heller**

> In diesem Montessori-Lehrgang werden Erzieher/innen und Lehrer/innen durch eine spezifische Ausbildung auf ihre Arbeit als Montessori-Pädagoginnen/Pädagogen vorbereitet. Der Lehrgang ist als berufsbegleitende Fortbildungsveranstaltung angelegt. Den Teilnehmenden wird nach bestandem Abschluss das Montessori-Diplom verliehen. Es berechtigt dazu, in Verbindung mit der staatlichen Abschlussprüfung in einer Montessori-Einrichtung, einem Montessori-Kinderhaus oder einer Montessori-Schule verantwortlich tätig zu werden. Für die Arbeit in Montessori-Einrichtungen ist der Besitz des Montessori-Diploms Voraussetzung. Inhalte des Kurses: Einführung in die Montessori-Pädagogik, Einführung in den Bereich der Übungen des täglichen Lebens und den Gebrauch des Sinnesmaterials, Einführung in den Gebrauch der Materialien Sprache, Mathematik und Geometrie, Einführung in die Musik, Einführung in die kosmische Erziehung, Hospitationen in Montessori-Einrichtungen. Zum Lehrgangsprogramm gehört ferner die Ausarbeitung verschiedener Themen aus einzelnen Fachbereichen. Sollten sich mehr

Teilnehmende anmelden, als Plätze zur Verfügung stehen, wird in einem Auswahlverfahren über die Teilnahme entschieden und die Teilnehmenden werden entsprechend benachrichtigt.

Umfang des Kurses:
in der Regel 1-2 x pro Monat eine Blockveranstaltung (freitags 18.00 – 21.30 Uhr und samstags 9.00 – 12.30 bzw. 17.00 Uhr)

Kosten:
Die Lehrgangsgebühr ist nach Anzahl der Teilnehmenden gestaffelt. Sie beträgt 2.636,-- € bei der Mindest-TN-Zahl von 15 Personen und 1.796,-- € bei der Maximal-TN-Zahl von 24 Personen und ist in Teilbeträgen pro Semester fällig. Die Gebühr für die Abschlussgespräche beträgt ca. 280,-- €.

Kursorte:
Familien-Bildungsstätte Waiblingen,
Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen
Montessori-Kinderhaus, Im Sämänn 88,
71334 Waiblingen
Johannes-Brenz-Schule, Hohe Str. 11,
70174 Stuttgart
Hospitationsstätten des Montessori
Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Weitere Informationen zum Kurs sowie das Anmeldeformular können angefordert werden unter baerbel.beurer@fbs-waiblingen.de.

 Fr 18.10.-November 2026

Wie zeige ich Besucher/-innen unsere Altstadt?

Waiblingens Historische Altstadt intensiv

 **Karl Hussinger, Kristina Kraemer, Gerhard Greiner**

> Möchten Sie mehr über die bewegte Geschichte von Waiblingen erfahren und/oder Ihr Wissen an andere Menschen weitergeben? Dieser Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse über die einmalige Historische Altstadt. An acht Abenden befassen wir uns mit diesen Themen:

Stadt Geschichte

- von der Grafenstadt zur Industriestadt, Referentin Kristina Kraemer, Leiterin Haus der Stadtgeschichte Waiblingen

Stadtbesichtigung

- Türme, Mühlen, Gerberhäuser, Referent Karl Hussinger, Gästeführer, Vorsitzender Heimatverein

Kirchen und Nonnenkirchlein, Referent Gerhard Greiner, Gästeführer

Fachwerk, Neidköpfe, Haus/Inschriften und Symbole

Referent Karl Hussinger, Gästeführer, Vorsitzender Heimatverein

Zusätzlich findet ein ca. dreistündiger Stadtrundgang statt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, nur Spaß und das Interesse an der Geschichte von Waiblingen.

Kooperation mit Gesellschaft für Stadt- und Kunstgeschichte/Heimatverein Waiblingen

24H15003

 Di 8.10.-26.11., 8x, 18.30-20.30 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

 64,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

Die deutsche Gebärdensprache (DGS)

- mehr als nur fliegende Hände!

 **Daniela Pfeleiderer**

> Gebärden sind für Gehörlose und Hörbehinderte ein wichtiges Mittel zur Kommunikation. In dem Kurs werden neben den Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache eine Reihe von Themen der Gebärden- und Gehörlosenkultur behandelt mit dem Ziel, die visuelle Wahrnehmung zu schulen und die Grundzüge dieser Sprache kennenzulernen. Sie zu erlernen ist nicht nur gut für Ihr Gehirn, es ist auch eine großartige Möglichkeit, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu erweitern und sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld etwas zu Inklusion und Vielfalt beizutragen. Grundlage des Kurses sind Übungen

zu Handstellung, Handbewegung, Handform, Gestik und Mimik. In einem weiteren Schritt widmen wir uns der Grammatik der DGS, dem Einsatz von zwei Händen, der Idiomatik sowie der Geschichte der Gebärdensprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Bedarf wird ein Aufbaukurs angeboten. Die Kursleiterin ist Lehrbeauftragte für Deutsche Gebärdensprache an der PH Ludwigsburg.

24H15004

 Sa 25.1.-8.2., 3x, 9.30-12.30 Uhr
 bei 5 Teilnehmenden 113,- €
bei 6 Teilnehmenden 94,- €
ab 7 Teilnehmenden 81,- €
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Qualifizierung zur Eltern-Kind-Gruppenleitung

Sie möchten eine Eltern-Kind-Gruppe leiten und sich für diese Arbeit qualifizieren. Sie sind bereits als Gruppenleitung tätig, stehen aber immer wieder vor schwierigen Situationen und brauchen weitere theoretische und praktische Impulse.

Sie möchten sich (beruflich) weiterentwickeln.

Dann besuchen Sie doch die LEF-Qualifizierung zur Eltern-Kind-Gruppenleitung und werden Sie qualifizierte Kursleitung an einer Familien-Bildungsstätte.

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

Wir freuen uns auf SIE!



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

Adam Mayra, Fitnesstrainerin

Baez Ayala Benito, Fußballtrainer
Bargen Anne Marie, Erzieherin, Hausfrau,
Barrera Rodriguez Carolina, Group Fitness Trainerin
Bauder-Weiß Birgit, Familienhebamme, Elternberaterin (i.FB), Mediatorin (BM), Bebo Gesundheitstrainerin, Krankenschwester
Baumann Ira, Jugendleiterin
Baumann Lilia, Lehrerin
Bechstein Renate, Gymnasiallehrerin a.D.,
Bellmann Patricia, Trauerbegleiterin
Benz Stefanie, Dipl.-Sozialpädagogin, Lefino®-Kursleiterin
Boehm Dr. Robert, **Diplom-Biologe**
Bollendorf Andreas, Erste-Hilfe-Ausbilder, Rettungssanitäter
Bouslah Imad, Hotelfachmann
Bräunig Yvonne, Dipl.-Sozialarbeiterin/Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Bürhaus-Knapp Silvia, Dipl. Individualpsychologische Erziehungsbaterin, Encouraging-Master Trainierin, Dozentin für Familienrat-Trainer (VpIP), Ermutigungstrainerin für Kinder und Jugendliche
Burkhardt Lisa, Erzieherin
Busch Simon, Seifensieder

Cafaro Vanessa, Familienbegleiterin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin, zertifizierte Flaschen- und Formulierer für Säuglingen und Kleinkinder
Carelli Floriana, Yogalehrerin, Zumba Instructor
Conradt Serafine, Maßschneider-Meisterin, Mode-Designerin

Danner Uwe, Wirbelsäulen-Coach/Spezialist Wirbelsäule + Gelenke
Deuschle Stephanie, Sool Birth Doula
Dülfer Solveig, Gesundheitsberaterin (IHK), Fastenleiterin

Eckardt Angela, Bürokauffrau
Eißele Beate, Heilerziehungspflegerin
Engels Vanessa, ehrenamtliche Mitarbeiterin OBIA
Eppe Jörg, Dipl.- Ing., MBSR-Trainer
Eßlinger Susanne, Heilkräuterpädagogin

Falcone Carina, Yogalehrerin
Fehm Joy, Sozialpädagogin B.A. und Fachkraft für tiergestützte Intervention (ISAAT qualifiziert)
Fenrich Eva, Dr. Ing. Mediatorin, Lehrerin für F.M. Alexandertechnik
Focht-Weber Manuela, Aquafitnesstrainerin, Übungsleiter „Sport in der Prävention“
Frey Cristina, Chemieingenieur
Früchtenicht Ellen, Physiotherapeutin und Feldenkrais-Pädagogin

Gallinat Tanja, Groupfitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates Trainerin, Personal Trainer, Entspannungstrainer
Garcia Corado Jonathan, Koch
Geiss Anneliese, Schneiderin
Göller-Bäumler Birgit, Waldkraftbegleiterin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin
Graf Karin, Yoga Lehrerin, Ayurveda Therapeutin
Greiner Gerhard, Steuerberater, ehrenamtlicher Stadtführer
Groenewald Alexandra, Fitnesstrainerin, Beckentrainerin
Gröger Luisa, Lehrerin
Groha Ulla Katharina, Kunsthistorikerin/Museumspädagogin
Günther Vanessa, Familienbegleiterin

Haag Claudia, Sport- und Gymnastiklehrerin
Hautmann Elli, Heilpraktikerin/Lehrerin
Heger Michaela, Fastenleiterin (dfa)
Heinzelmann Anja, Psychologin, Lefino®-Kursleiterin
Heller Marianne, Lehrerin/Diplom-Pädagogin

Heller Prof. Dr. Albert, Prof. Dr., Lehrkraft für Montessori-Pädagogik
Herter Jasmin, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Heß Carola, Hospizbegleiterin Palliative Care
Hirsch Verena, Bloggerin, Autorin
Höchstädter Andrea, Agrarbiologin
Hofmann Heide, Gedächtnistrainerin
Hohenberger Uta, Dipl.-Sozialpädagogin, GFK-Trainerin
Hohl Andrea, Yoga-Trainerin, Nordic-Walking Trainerin, Qi Gong Lehrerin
Horter Petra, Heilpraktikerin, Märchenerzählerin der EMG
Hussinger Karl, Rentner, Vorsitzender Heimatverein Waiblingen

Ingelfinger Angela, Ballettpädagogin

Jandl Paul, Montessori-Pädagoge
Kappeller Beatrix, Landwirtin
Kara Emine, Hobbyköchin
Karg Dr. Hanna, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Ifeu-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg
Kaufmann Birgit, Lehrerin
Kemmner Andrea, Geschäftsführerin Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis, Bildungsreferentin
Kern Christin, Leiterin Schildkrötenauffangstation
Klein Hermann, Feldenkrais-Lehrer
Koc Ceyda, Studentin soziale Arbeit
Kohl Elisabeth, lizenzierte Kangatrainerin, Trageberaterin
Köhler Diana, Physiotherapeutin
Köhler Dr. Andreas, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Familienrecht
König Elisabeth, Arzthelferin, Luna Yoga® Lehrerin
Kopetschke Inge, Direktrice
Kraemer Kristina, Leiterin Haus der Stadtgeschichte Waiblingen
Krauß Elsbeth, Montessori-Pädagogin
Krell Eva, Übungsleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen
Krischker Renate, Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin (SG)
Kroniger-Angene Annette, Erzieherin
Krüger Tamara, Heilpädagogin, Trageberaterin
Krutsch Edith, Pädagogin

Lamparter-Posselt Margarete, Lehrer/-in i.R.
Latenser Dr. Ralf, Dr. Ing.-Geologe
Lehle Katharina, Redakteurin
Lehmann Stefanie, Kauffrau für Organisation, Pilates und Yoga-Trainerin
Lenz Brigitte, Kalligraphie-Kursleiterin
Lottner Hannelore, Kalligraphie-Kursleiterin
Löwer Susanne, Goldschmiedin
Luber Clemens, Dipl.-Agrarwirt
Lupo Lidia, Heilkräuterpädagogin

Mader Andreas, Dipl.-Ingenieur
Mager Monika, Trainerin
Mayer Elke, Industriemechanikerin, Industriekauffrau, selbst. Stampin UP Beraterin
Melkuhn Sabine, Aerobic-Trainerin
Mirehsani Jolandan Seyedezhahra, Sozialarbeiterin, Sozialpädagogin
Mischner Sebastian, Bereichsleitung Kinderintensiv, Kinderklinik, Geburtshilfe
Moedinger Christel, Auafitnesstrainerin, Rentnerin
Monson Heike, Physiotherapeutin
Müller Patricia, Gesundheitsberaterin und Sprachförderkraft
Münzenmaier Regina, Lehrerein, Rentnerin

Naganathan Muralidharan, Ingenieur
Neumüller Olga, Yoga-Lehrerin

Oediger Christelle, Ingenieurin, Märchenerzählerin

Otaibi Amal, Finanz- und Bankmanagement

Paffrath Simone, Dipl.-Biologin, staatlich geprüfte Übersetzerin
Patzelt Maja, Sport- und Gymnastiklehrerin
Pfleiderer Daniela, Lehrbeauftragte für Deutsche Gebärdensprache PH Ludwigsburg
Possik Kathrin
Postma Monika, Erzieherin, PEKiP®-Leiterin
Preuß Ulrich, Dipl.-Pädagoge, Systemischer Familientherapeut, Mediator

Reber Sabine, lizenzierte Kangatrainerin
Reich Annette, Dipl.-Religionspädagogin (FH), Lefino®-Kursleiterin
Reichl-Mistl Natascha, Kursleiterin für Kindertanz, Spielgruppenleiterin
Retter Corinna, Montessori-Pädagogin
Rommel Josephine, Gymnasiallehrerin
Rosin Simone, Dipl.-Sportökonomin
Rößler Adelheid und Immanuel, Bezirkskantoren

Sauter-Kissel Susanne, Dipl.- Ing. (FH) für Haushalts- und Gerätetechnik
Schaller Henrike, Physiotherapeutin
Scheel Dr. Wolfgang, Kinderarzt
Schlesinger Antje, Erzieherin/Motopädagogin
Schockert Kirsten, Montessori Pädagogik e.V.- Mitarbeiterin
Schönbrunner Amelie, Fach- und Rechtsberaterin im Bereich Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
Schraml Jasmin, Gesundheitsberaterin, GGB
Schreiner Franziska, Lefino®-Kursleiterin
Schurr Nina, Fastenleiterin, Yogalehrerin,
Schwarz Kerstin, Aerobic-Trainerin, Erzieherin
Schweppe Dagmar, Damenschneiderin (Handwerk)
Schwer Susanne, medizinische Fachangestellte, Lefino®-Kursleiterin
Siegle Marianne, Lehrerin, Streuobstpädagogin
Stabl Diana, Bankkauffrau, Stillberaterin
Stöhr Herdana, Prokuristin

Theurer Gerold, Übungsleiter „Sport in der Prävention“, Life Kinetik Trainer
Tian-Schmidt Juan, Experte für chinesische Küche, Sprachtrainerin

Uhl Gabriele, Pilatetrainerin, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Uhlig Michael, Silberschmied

Wahl Ilona, Kalligraphie-Kursleiterin
Walter Elke, Mentaltrainerin / Coach
Walter Stefanie, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
Weh Daniela, Gesundheitsberaterin (IHK), Heilpraktikerin
Weigend Simone, Grafikerin, freie Künstlerin
Weinmann Christoph, Dipl.-Sozialarbeiter
Weinschenk Claudia, freie Historikerin
Werner Bernhard, Dipl.-Ingenieur
Willfahrt Sonja, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht
Winckler Anja, Dipl.-Betriebswirtin, Musikgartenleiterin
Winkler Heidrun, Krankenschwester, Mitarbeiterin Frauensprachcafé

Ziegler Petra, Staatl. Geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Zilke Helen, Coach Stressbewältigung und Achtsamkeit
Zimmer Natalie, Erlebnispädagogin, Grafikerin

- Achtsamkeit** Seite 45, 48-49
Ängste und Empowerment Seite 24
Alleinerziehende Seite 13
Alpaka Seite 36, 70
Apotheke Seite 36
Aquafitness Seite 69-60
Aquarellmalen Seite 65
Ayurvedische Küche Seite 53
- Backen** Seite 34, 42, 52
Backhäusle Seite 52
Basenfasten Seite 51
Beikost Seite 44
Blockflöten Seite 69
BodyBalancePilates Seite 64
Bodystyling + Stretch Seite 61
Bodyworkout Seite 61
Brot backen Seite 53
Buchingerfasten Seite 52
Bücher Seite 68, 68
- Chemie** Seite 40
Chinesische Küche Seite 56
Co-Working-Space Seite 11
- Deutsche Gebärdensprache** Seite 73
Dinosaurier Seite 39
- Ebershaldenfriedhof** Seite 70
Eier Seite 38
Einfach kochen Seite 53
Elektromotor Seite 39
Elterngeld und Elternzeit Seite 46
Entspannung Seite 50
**Entwicklungsbegleitung und
Entwicklungsförderung** Seite 21 - 24
Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
Seite 44
Esel Seite 37
- Familien-Sprechstunde** Seite 12
Feldenkrais Seite 62
Feuerwehr Seite 36
Fingerfood Seite 55
Fitness Seite 17, 19, 41, 60-61
Flughafen Stuttgart Seite 37
Fossilien Seite 39
Frauenliturgie Seite 14
Funktionelle Gymnastik Seite 59
- Ganzkörpertraining** Seite 61
Geburtsvorbereitung Seite 16
Gedächtnistraining Seite 47
Geoforscher Seite 38
Gesund und salzarm kochen Seite 53
Getriebe Seite 39
Gewässerführung Seite 35
Gewaltfreie Kommunikation Seite 46
Gewürzschnaps Seite 55
Gut essen Seite 57
- Historische Altstadt** Seite 73
Hochsensibilität Seite 45, 48
Hoppenlaufriedhof Seite 70
Hybridauto Seite 39
- Indische Küche** Seite 56
Indoor-Spielplatz Seite 13
Intervallfasten Seite 51
Intervalltraining Seite 60
- Kalligraphie** Seite 65-66
Kangatraining Seite 20
Kartoffeln Seite 54
Kieferentspannung Seite 62
Kinästhetik Infant Handling Seite 17
Kindergeburtstag Seite 7-10
Kinderzimmer Seite 12
Kirchenführungen Seite 72
Klanggärten Seite 31
Klimajahreszeitenküche Seite 53, 55
Kochen - fit und gesund Seite 53
Kochen - international Seite 55
Kochen - kulinarische Vielfalt Seite 53
Konservieren Seite 54
Krafttraining Seite 61
Kriminalfälle Seite 39
Kulinarische Weltreise Seite 56
- Letzte Hilfe** Seite 47
Leuchtkugel Seite 40
Literatur Seite 68
LöwenMut Seite 38, 46
- Märchen** Seite 36, 42
Markthalle Stuttgart Seite 70
Marokkanische Küche Seite 55
Massage Seite 50
Maultaschenküche Seite 54
Meal-Prep Seite 53
Meditation Seite 14
MFM-Projekt Seite 38
Meteoriten Seite 39
Milch-Schnack Seite 12
Mini-Gottesdienst Seite 13
Montessori Seite 13, 73
Morbus-Bechterew Seite 68
Mosaik-Workshop Seite 32-33, 42
Musikgarten Seite 31
- Nudeln** Seite 36
- Persische Küche** Seite 57
Pferde Seite 37
Pilates Seite 17, 20, 64, 65
Pilze Seite 35, 55, 70
Pintxos Seite 56
Powertraining Seite 65
Psychomotorik Seite 29, 41
Putzroboter Seite 39
- Räucherwerk** Seite 55
Rechtsberatung Seite 51
Regenwurm Seite 38
Repair-Café Seite 15
Rückbildung Seite 18
- Säuglingspflege** Seite 18
Schafe Seite 35
Schatzsuche Seite 38
Schildkrötenauffangstation Seite 35
Schloss Ludwigsburg Seite 36-37
Schmuck Seite 67
- Schokoladenfestival** Seite 71
Seife Seite 67
Selbstbewusstsein Seite 38, 46
Selbstverteidigung/-behauptung
Seite 41
Senf Seite 54
Silberschmieden Seite 42, 67
Ski, fit for Seite 65
Sprachcafe Seite 12
Springerle Seite 52
Staatsgalerie Stuttgart Seite 71
Stromkreis Seite 40
Stillvorbereitung Seite 17
Stressbewältigung Seite 49
Strudel Seite 54
- Tanzen** Seite 29, 59
Tapas Seite 56
Taschenlampenführung Seite 37
Theologie, Uni Seite 14
Tonen Seite 66
Trageworkshop Seite 20
Trauer Seite 45, 47, 49
Türkische Köstlichkeiten Seite 56
- Upcycling** Seite 67
- Villa Reitzenstein** Seite 71
- Waldbaden** Seite 48
Weihnachtsbäckerei Seite 44, 52
Weihnachtsmenü Seite 54
Weltreise im Picknickkorb Seite 35
Wildkräuter- und Beerenexkursion Seite 69
Wirbelsäule Seite 68, 59, 61-62
- Yoga** Seite 17, 19, 28, 58, 62-64
- Zumba** Seite 59
Zwillings- und Mehrlingstreff Seite 12

Mit der Anmeldung werden folgende Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil:

Anmeldung

Mit Erscheinen des Programms ist eine Anmeldung persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder über unsere Homepage möglich. Zu allen unseren Kursen ist eine Anmeldung erforderlich, außer bei anderslautenden Angaben bei der Veranstaltung. Ihre Anmeldung wird von uns schriftlich bestätigt (außer bei Anmeldung über Wiederanmeldeliste). Wir weisen darauf hin, dass Ihre E-Mails unter Umständen durch unseren Spamfilter abgefangen werden. Sicherer ist deshalb die Anmeldung über unsere Homepage im vorgegebenen Anmeldepfad. Alle Kurse werden nur bei genügender Anmeldezahl durchgeführt. Bei geringerer Zahl entscheidet die fbs, ob der Kurs abgesagt wird. Wenn der Kurs auf Wunsch der Teilnehmenden dennoch durchgeführt werden soll, kann in Absprache eine Kleingruppengebühr erhoben werden. Die Kleingruppengebühr wird vor dem ersten Kurstermin festgelegt. Kommen nach dem ersten Termin noch Teilnehmende dazu, bleibt die Erhöhung davon unberührt. Unterbelegte Kurse können alternativ nach Absprache auch im Umfang gekürzt werden. Sollte eine Lehrkraft ausfallen, setzt die fbs wenn möglich eine Vertretung ein. Es steht im Ermessen der fbs, welche Lehrkraft hierfür eingesetzt wird.

Bis auf Ausnahmen werden die Kurse durch die Schulferien unterbrochen.

Bezahlung

Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Kursgebühr. Die Bezahlung erfolgt durch Bankeinzug nach Kursbeginn. Telefonische Anmeldungen setzen die Zustimmung zum Bankeinzugsverfahren und zu unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen voraus. Bei Kursen mit Staffelpreisen ist für die Höhe der Kursgebühr die Anzahl der Personen ausschlaggebend, die am zweiten Kurstermin angemeldet sind.

Barzahlung ist nur bei gesondert ausgewiesenen Veranstaltungen möglich.

Bei Kursgebühren über 100,- € ist eine Zahlung in zwei Raten möglich. Bitte bei der Anmeldung vereinbaren.

Rücktrittsbedingungen/ Abmeldung

Die Familien-Bildungsstätte kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall der Kursleitung oder anderer nicht von ihr zu vertretender Gründe vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt einer angemeldeten Person ist bei Veranstaltungen mit bis zu 9 Terminen bis zu 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich. Bei späterer Abmeldung fällt die Kursgebühr an oder Sie finden eine Ersatzperson. Bei Veranstaltungen mit 10 und mehr Terminen ist eine Abmeldung möglich bis zum 3. Kalendertag nach dem ersten Kurstermin. Die Gebühr für den ersten Kurstermin muss bezahlt werden. Der Rücktritt muss der fbs schriftlich und fristgerecht vorliegen. Bei nicht fristgemäßer Abmeldung und Rücktritt sind nur gegenüber der Geschäftsstelle und nicht gegenüber der Kursleitung wirksam. Bei Krankheit ist gegen Vorlage eines ärztlichen Attests, eine kostenlose Abmeldung möglich. Hiervon abweichende Rücktrittsregelungen sind bei der Ankündigung der jeweiligen Veranstaltung angegeben. So fällt z.B. bei Veranstaltungen, bei denen ein Anmeldeschluss angegeben ist, bereits ab diesem Zeitpunkt die gesamte Kursgebühr an. Für Kinderferienbetreuungsangebote gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen gemäß Anmeldeformular für die jeweilige Veranstaltung. Bei einzelnen Veranstaltungen ist es möglich, dass Kinder/Jugendliche teilnehmen, die nicht dem ausgeschriebenen Alter entsprechen. Hier ist ein Rücktritt ausgeschlossen, wenn sich die Veranstaltung aus Altersgründen als nicht passend erweist. Für unsere Reisen gelten die Reisebedingungen. Diese finden Sie im Internet unter www.fbs-waiblingen.de oder wir schicken Ihnen diese auf Anfrage gerne zu. Von diesen Regelungen bleibt Ihr Widerrufsrecht gemäß § 312c BGB unberührt (siehe nebenstehende Spalte). Wir bitten um Verständnis für unsere Rücktrittsregelungen, ohne die eine organisatorische und finanzielle Planung unserer Kurse nicht möglich ist.

Ermäßigung

Gegen Vorlage von Nachweisen (bitte im Original vorlegen) Ermäßigung der Kursgebühr um 20 % für

- Schülerinnen und Schüler (außer in Eltern Kind und Kinder/Jugendkursen)
- Studentinnen und Studenten bei Vollzeitstudiengängen (nicht berufsbegleitend)
- Auszubildende
- Wehr- und Ersatzdienstleistende, Mitarbeitende im Bundesfreiwilligendienst, Freiwilligen Sozialen Jahr und Freiwilligen Ökologischen Jahr
- Geschwister in demselben Kurs bei Eltern-Kind- und Kinder-Jugend-Veranstaltungen (nicht bei Ferienbetreuung)

Ermäßigung der Kursgebühr um 50% für

- Bezieher/-innen von Bürgergeld
- Bezieher/-innen von Sozialhilfe
- Inhaber/-innen des Stadtpass FAMILIE Waiblingen
- Darüber hinaus kann in begründeten sozialen Härtefällen auf Antrag eine Ermäßigung gewährt werden.

Keine Ermäßigung bei Exkursionen, Reisen, Kindergeburtstagen und Kooperationsveranstaltungen.

Kurstermine, an denen die Kursteilnehmenden verhindert sind, können nicht erstattet werden.

Haftung

Die Familien-Bildungsstätte haftet nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Sie übernimmt Teilnehmenden gegenüber keine Haftung bei Unfällen während der Veranstaltung, auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort oder bei Verlust oder Beschädigung von Gegenständen. Bei Eltern-Kind-Angeboten liegt die Aufsichtspflicht bei der das Kind begleitenden erwachsenen Person. Bei Kinder-Jugend-Kursen besteht die Aufsichtspflicht nur für die Dauer des Kurses und bei Angeboten innerhalb von Gebäuden nur innerhalb des Kursraums. Außerhalb dieser Zeit und ggf. des Kursraums kann sie von den Lehrkräften nicht übernommen werden. D.h., dass Sie für die Sicherheit und das Tun Ihres Kindes vor und nach dem Kurs verantwortlich sind und Toilettengänge nicht begleitet werden können.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften (§ 312c BGB)

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, Telefon, Telefax, E-Mail, Internet).

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an die Familien-Bildungsstätte, Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen, Telefax: 07151/98224 8927, E-Mail: info@fbs-waiblingen.de

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.



Madlen Wienert
Leiterin, Geschäftsführung
Mini-Kindi
Offene Angebote
07151/982248939
madlen.wienert@fbs-waiblingen.de



Antje Schlesinger
Mini-Kindi
Erzieherin, Motopädagogin
07151/982248902
antje.schlesinger@fbs-waiblingen.de
minikindi@fbs-waiblingen.de



Bärbel Beurer
Stellvertretende Leiterin
Fachbereichsleiterin
Offene Angebote, Lebensgestaltung:
Glaube im Alltag, Recht und Finanzen,
Gesundheit: Fasten/Gewicht reduzieren,
Ernährung, Kreativität: Literatur, Musik,
Kultur und Exkursionen, Berufliche
Fortbildungen und Zertifizierungen
07151/982248924
baerbel.beurer@fbs-waiblingen.de



Angela Eckardt
Mini-Kindi
Mitarbeiterin
07151/982248902
angela.eckardt@fbs-waiblingen.de
minikindi@fbs-waiblingen.de



Carolin Burkert-Born
Fachbereichsleiterin
Serviceangebote für Unternehmen und
Institutionen, Offene Angebote, Treffs
(mit Anmeldung), Rund um die Ge-
burt, Eltern-Kind-Kurse, Rund um die
Erziehung, Älter werden: Gesundheit
Gemeinsam aktiv, Lebensgestaltung:
Psychologie im Alltag, Leben in Balance,
Gesundheit: Vorträge und Workshops
07151/982248929
carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de



Gerti Lutz
Anmeldung, Verwaltung
07151/98224 8920 oder 8922
gerti.lutz@fbs-waiblingen.de



Nina Junghans
Fachbereichsleitung
Serviceangebote für Familien
und Unternehmen und Institutionen,
Älter werden, Gesundheit: Bewegung,
Vorträge und Workshops
07151 98224-8933
nina.junghans@fbs-waiblingen.de



Jeanette Krug
Anmeldung, Verwaltung
07151/98224 8920 oder 8921
jeanette.krug@fbs-waiblingen.de



Margit Schilling
Koordinatorin
Willkommensbesuche
des Familienzentrums KARO
07151/98224 8920
margit.schilling@fbs-waiblingen.de



Heike Grahl
Mitarbeiterin Infotheke
Koordination Kindergeburtstage
Tel.: 07151/982248900
heike.grahl@fbs-waiblingen.de



Annette Kroniger-Angene
Mini-Kindi
Gruppenleitung, Erzieherin
07151/982248902
annette.kroniger-angene
@fbs-waiblingen.de
minikindi@fbs-waiblingen.de



Stefanie Walter
Leitung „Im Kinderzimmer“ und
Elternsprechstunde
07151/982248939
stefanie.walter@fbs-waiblingen.de

ANMELDUNG

Familien-Bildungsstätte · Alter Postplatz 17 · 71332 Waiblingen

Tel. 0 71 51 / 9 82 24 89 20 · Fax 0 71 51 / 9 82 24 89 27

info@fbs-waiblingen.de · www.fbs-waiblingen.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für die unten angegebenen Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im gültigen Programm der Familien-Bildungsstätte Waiblingen abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die auf der gleichen Seite stehende Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Wenn die angemeldete Person nicht mit der anmeldenden Person übereinstimmt, übernimmt die anmeldende Person alle aus der Anmeldung entstehenden Verpflichtungen gegenüber der Familien-Bildungsstätte Waiblingen. Die von Ihnen angegebenen Daten werden von uns ausschließlich intern genutzt. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht.

Kurs-Nr.

Kurs-Titel

Kurs-Nr.	Kurs-Titel

Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon Festnetz/mobil

E-Mail

Bei Eltern-Kind- bzw. Kinder- und Jugendkursen: Name und Geburtsdatum des Kindes

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich mit der Speicherung meiner Daten für die Kursverwaltung und zu Informationszwecken einverstanden bin.

Im Falle einer Reisebuchung erkläre ich mich mit meiner Unterschrift mit den aktuell gültigen Reisebedingungen der Familien-Bildungsstätte Waiblingen einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Familien-Bildungsstätte Waiblingen, Gläubiger-Identifikationsnummer DE82fbs00000845012 Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familien-Bildungsstätte Waiblingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird von der Familien-Bildungsstätte separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut (Name/BIC)

DE

IBAN

Datum/Unterschrift

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo – Fr 9.30 – 12.00 Uhr
Mo und Do 15.00 – 17.30 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle eingeschränkt geöffnet.

Kontakt

Internet: www.fbs-waiblingen.de
E-Mail: info@fbs-waiblingen.de
Fax: 07151 98224-8927
Post: Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen

Anmeldung

Am Mo 15.7.2024 nur schriftlich (Internet, E-Mail, Brief, Fax), ab Di 16.7.2024 auch persönlich oder telefonisch zu den Öffnungszeiten.

Bestätigung

Ihre Anmeldung wird von uns schriftlich bestätigt außer bei Wiederanmeldung über Wiederanmeldeliste. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf Seite 76.

Unser Newsletter

kurz – informativ – anregend
Melden Sie sich auf unserer Homepage an!

Wir betreiben Qualitätsentwicklung, sind zertifiziert nach QVB Stufe B und ausgezeichnet als familienbewusstes Unternehmen.



Der Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V. ist durch die proCum Cert GmbH zertifiziert nach Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen, Stufe B, Zertifikat Nr. 002837
Dieses Siegel zeigt an, dass ein Prozessmanagement in Anlehnung an die DIN EN ISO 9001 wirksam angewendet wird.



Bankverbindung

KSK Waiblingen
IBAN: DE66 6025 0010 0000 2081 01

Volksbank Stuttgart
IBAN: DE48 6009 0100 1309 5840 01

Bildquellen

Verwendete Bilder sind Eigentum der fbs oder mit freundlicher Genehmigung von Kursleitern, dem Forografen Stoppel, dem Fotografen Skories sowie folia, unsplash, pixabay und pexels zur Verfügung gestellt.

Familien-Bildung durch eine Spende unterstützen!

Wie keine andere Einrichtung im Kreis kümmert sich die fbs um die Begleitung und Beratung bei allen Belangen des Familienlebens.

Neben einem Schwerpunkt auf dem Familienstart geht es ganz generell um das gelingende Miteinander, Erziehungsthemen, Gesundheit, Fitness, um Anregungen und gemeinsame Erfahrungen für alle Generationen. Eine Besonderheit ist, dass das fbs-Angebot an rund 20 Standorten im gesamten Rems-Murr-Kreis wohnortnah nutzbar ist.

Als gemeinnützige Einrichtung mit öffentlichen Aufgaben erhält die fbs Unterstützung von der Stadt Waiblingen, vom Land Baden-Württemberg, von der evangelischen und katholischen Kirche und vom Rems-Murr-Kreis.

Hinzu kommen Kursgebühren und Mitgliedsbeiträge. Grundsätzlich decken diese Mittel einen großen Teil des finanziellen Bedarfs der Einrichtung ab.

Spender und Sponsoren helfen uns mit ihrer Unterstützung darüber hinaus bei der Umsetzung neuer Ideen und dabei, unsere Angebote so kostengünstig und familienfreundlich wie möglich zu gestalten. Niemand soll aus finanzieller Not ausgegrenzt werden.

Wir freuen uns über Ihre Zuwendung und setzen diese verantwortungsvoll in unserer Arbeit ein!

Spendenkonto:
Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.
KSK Waiblingen
BIC: SOLADES1WBN
IBAN: DE66 6025 0010 0000 2081 01

Wir sind als gemeinnützig anerkannt.

Bei gewünschter Spendenquittung bitte auf dem Überweisungsträger Namen und Anschrift angeben.

Wir danken unseren Sponsoren, Unterstützungen und Kooperationspartnern!

Assistenzdienst der Diakonie Stetten e.V.
Bathletico
EL-ELE türkische Frauengruppe Waiblingen
Ev. Kirchengemeinde Waiblingen
Ev. Michaelskirchengemeinde
Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis
Familienzentrum KARO
Famobil
Forum Süd im Martin-Luther-Haus
Frauenrat der Stadt Waiblingen
FraZ – Frauen im Zentrum e.V.
Gesellschaft für Stadt- und Kunstgeschichte/Heimatverein Waiblingen
Haus der Stadtgeschichte Waiblingen
Integrationsrat der Stadt Waiblingen
Kommunale Integrationsförderung der Stadt Waiblingen
Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis
Kulturhaus Schwanen
MamaFit/MamaFit im Park Simone Rosin
Montessori-Pädagogik Waiblingen e.V.
Move & Relax Studio
Profamilia
Sprachcafé
Stadt Waiblingen
Stadtseniorenrat Waiblingen
vhs Unteres Remstal
Waldorfkindergarten Spatzennest Waiblingen-Neustadt
Waldmühle Waiblingen



**FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
WAIBLINGEN**

Familien-Bildungsstätte
Waiblingen e.V.

Alter Postplatz 17

07151/98224 8920

info@fbs-waiblingen.de

www.fbs-waiblingen.de

im Familienzentrum KARO



Instagram



Facebook