



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Familien- Bildungsstätte

Angebote für alle Generationen mit
Treffpunkt für Alleinerziehende

Herbst- und Winterprogramm 2025



Evangelische
Familien- und
Erwachsenenbildung
Bayreuth

Stefanie Ogurok



Auch im Herbstprogramm steht die Alleinerziehendenarbeit im Fokus. Das Sonderprojekt in Kooperation mit der EEB (Evangelische Erwachsenenbildung in Bayern) zeigt bereits erste Erfolge und das Alleinerziehenden-Frühstück wird gut angenommen.

Wir freuen uns besonders, dass wir Susanne Mierau in diesem Zusammenhang gewinnen konnten. Sie ist Diplom Pädagogin, Elternberaterin und Bestseller-Autorin. Ihr Buch zum Thema "Emotional Load" ist gerade sehr am Kern der Zeit und betrifft nicht nur alleinerziehende Eltern, aber diese natürlich verstärkt. Sie wird den Inhalt ihres Buches in einer Lesung vorstellen und Anreize und Tipps geben, diesem "Emotional Load" entgegenzuwirken und evtl. bei der Findung von Bewältigungsstrategien unterstützen. Am Nachmittag findet noch ein Workshop für Fachkräfte zu diesem Thema statt.

Das Thema Gesundheit spielt in unserem neuen Programm eine wichtige Rolle. Wir konnten vier Vorträge zu grundlegenden Bereichen, wie EKG, großes Blutbild, usw. mit aufnehmen und freuen uns, dass Lisa-Marie Katzhammer als angehende Ärztin dieses Angebot übernimmt und für offene Fragen "Rede und Antwort" steht.

Im digitalen Bereich finden die Veränderungen ihren Abschluss in der Umstellung der Anmeldemöglichkeit über die Homepage. Wir hoffen hiermit den Anmeldevorgang zu beschleunigen und effizienter zu gestalten. Sollte es beim ersten Mal zu ein paar Verzögerungen und Startschwierigkeiten kommen, bitten wir Sie um Ihr Verständnis.

Viele spannende Ideen wurden wieder an uns herangetragen, aus denen wir versucht haben, ein abwechslungsreiches und spannendes Programm zu basteln. Wir hoffen, dass für jeden etwas dabei ist, ansonsten sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns über Ihre Ideen, Vorschläge und Anregungen und wünschen viel Spaß mit unserem Programm!

Stefanie Ogurok

Herzlichen Dank

Das Mehrgenerationenhaus wird gefördert

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

Der Familienstützpunkt wird gefördert

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Der Verbraucherstützpunkt wird gefördert



Verbraucherbildung
Bayern

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Die Internetpräsenz der FBS wird gefördert



<http://www.familienbildung-bayreuth.de>
sponsored by Maisel EDV-Systeme und TMT

Das nächste Programm erscheint im Dezember 2025

Auflage: 3000 Exemplare
Fotos: v. Pölnitz-Eisfeld, Zagel, Bogner, Semmelmann u. a.
Layout: Regina Fettköther, Petra Bogner, Stefanie Ogurok
v.i.S.d.P.: Petra Bogner, Stefanie Ogurok

Schutzmaßnahmen, Haftungsausschuss

Jegliche Teilnahme an Angeboten der Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung der Angebote, für Unfallschäden und Schäden auf den Wegen von und zu den Kursen kann nicht übernommen werden. Die Aufsichtspflicht der Kursleitung endet mit Ende der Veranstaltung.

Deshalb bitte Kinder unbedingt rechtzeitig abzuholen!

Inhalt

- **Wir über uns** _005
 - Leitbild, Teilnahmebedingungen
 - Unser Team, Infos
- **Vorträge, Bildung, Aktionen** _013
 - Lesung/Workshop "Emotional Load"
 - Fruchtbarkeit, Wechseljahre,
 - Hormone, RSV und Myko, Blutbild, EKG
 - gesunder Sport, Sorgerecht, Vorsorgevollmacht
 - Flohmarkt, Feuerwehr, Animationskurs
 - Museum, Steingräber, Tischtheater
 - Bauernhof, Naturschatzsuche, Zauberschule
 - Mama-Me-Time, Strick- und Sing-Cafe, Nikolaus
- **Seminare** _033
 - Lesung/Workshop "Emotional Load"
 - Hochsensibilität/Hochintelligenz, GfK
 - Geschwisterkonstellationen, Trauer, Partizipation
 - Familien-Team, Grenzen setzen
 - Schlaf, Babys und Smartphone, Feinfühl. Umgang
 - Demenzcafé, Gesprächsgruppen ADHS/50plus
 - Coaching mit Pferd, Griechischer Tanz
 - Abschied, Interkulturelle Paare, Babysitter
 - Erste Hilfe, Starke Kinder, LEGO® Serious Play®
 - Vision Board, Feldenkrais, Hausmittel für Babys
 - Wildkräuter, Yoga-Meditation, Ätherische Öle
 - Duftatelier
- **Sonderprojekte** _055
 - Verbraucherstützpunkt
- **Angebote Mehrgenerationenhaus** _063
 - JAZ, MGH Informationen
 - Ehrenamtliches Engagement, Storchencafé
 - Alphonade, Sonderschwerpunkt
 - Sing- und Strickcafé, Kunst at night
 - Offener Bücherschrank, Stadtteilgymnastik
 - Kinderbetreuung, Lavenir
 - Evangelische Jugend
- **Familienstützpunkt FSP** _081
 - Informationen, Sprachcafé, Lernen
 - Meet U, Nähwerkstatt, Kreative Kids
 - Sprachkurse „Mama lernt besser Deutsch“
- **Treffpunkte für Alleinerziehende** _089
 - Beratung, Themenfrühstücke
 - Tanzgymnastik, Elterl. Sorge
 - Gesprächsgruppen - auch Patchworkfamilie
 - versch. Seminare, Vorsorgevollmacht

- **Rund um die Geburt** **_099**
 - Hebammen, Infos „Rund um die Geburt“
 - Geburtsvorbereitung, auch im Wasser
 - Rückenschule und Hatha Yoga für Schwangere
 - Säuglingspflegekurse, Geschwisterführerschein
 - Still- und Tragetuchberatung, Stoffwindel
 - Rückbildung, Yoga und Breathwork
- **Baby-Eltern-Kurse** **_121**
 - Babyoase, Kinaesthetics, Babymassage
 - PEKiP, , Paarseminar, Offener Babytreff
 - Wassergewöhnung, Babys in Bewegung, Beikost
 - Mobile Zwerge, Kleine Räuber, Frühaufdreher
 - Baby-Musikgarten und -zwerge
- **Eltern-Kind-Kurse** **_143**
 - Miniclubs, Theater-Minis, Tanz-Zwerge
 - Musik-, Koch- und Experimentiergruppen
 - Basteln, Erste Hilfe, Eltern-Kind-Turnen
 - Taekwon-Do, Wassergewöhnung
- **Kinder- und Jugendkurse** **_167**
 - Frühe Förderung am Menzelplatz
 - Starke Kinder, Duftatelier, Backen, Kochen
 - Kreatives Schreiben, Blockflöte, Malen
 - Erste Hilfe, Kinderturnen
 - Sport für wilde Jungs, Ballett-Gruppen
- **Nähen, Werken, Gestalten** **_185**
 - Näh- und Schneiderkurse, Eco-Printing
 - Spiegelmosaik nach Hundertwasser
 - verschiedenste Malangebote
- **Kochen international und gesund** **_197**
 - Salbenküche, Gesunde Ernährung
 - Persische und Griechische Küche
 - Japanische Küche
 - Backen und Kochen mit den Profis
 - Rotweine, Dänische Küche
- **Gymnastik, Entspannung, Tanz** **_209**
 - Infos, Yoga, Qigong, Feldenkrais
 - Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik
 - Gymnastik für Senioren und Parkinsonpatienten
 - Fitness-Kurse, Beckenbodengymnastik,
 - Zumba und Pilates, Rücken- und Muskel-
 - training auch an Geräten, Relax & Dance
 - Seniorentanz, Hula, Stadtteilgymnastik

Baby-Eltern-Kurse

Elternchance ist Kinderchance!
Glückliche Kinder sind
„der Himmel auf Erden“,
glückliche Eltern auch.



Nach der Geburt bis ca. 24 Monate

Das altersgemäße Angebot an Schmuse- und Krabbelliedern macht Spaß und regt zu eigenen Aktivitäten sowohl in der Gruppe als auch zu Hause an. Die Erwachsenen haben Gelegenheit zum Gespräch über Erziehungsthemen wie Entwicklungsfragen, Fragen zur Ernährung oder Sauberkeitserziehung und zum Informationsaustausch.

Ab 0 Monaten

- Beratung bei Schlaf-, Schrei- und anderen Problemen
- Babyoase & Stilltreff mit Hebamme (0 bis 6 Monate)
- Kinaesthetics für Neugeborene (0 bis 3 Monate)
- Babymassage & Babyyoga (0 bis ca. 6 Monate)
- PEKiP (0 bis 12 Monate)

Ab 4 Monaten und älter

- Baby-Wassergewöhnung
- Babys in Bewegung – Bewegungsförderung
- Offener Babytreff (0 bis ca. 12 Monate)

Ab 9 Monaten und älter

- Babytreffen Mobile Zwerge
- Bewegungsangebot Kleine Räuber, Frühaufdreher
- Babyclubs mit verschiedenen Sinneserfahrungen
- Baby-Musikzwerge / Baby-Musikgarten®
- Kids in Bewegung



Pixabay

Beratung Eltern mit Kindern 0 - 3 Jahre

Ein Baby verändert das ganze Leben. Es bringt eine Menge neuer Aufgaben mit sich und nicht immer verläuft der Alltag ohne Probleme. All das kann die frühe Eltern-Kind-Beziehung belasten und auch zu familiären Spannungen führen.

Wenn Ihr Kind...

- häufig schreit,
- sich nur sehr schwer oder gar nicht beruhigen lässt,
- schlecht ein- und/oder durchschläft,
- Probleme beim Füttern/Essen hat,
- sich nicht alleine beschäftigen kann,
- Trennungsängste hat und klammert,
- übermäßig trotzt und wütend ist

und Sie sich Sorgen machen, sich gestresst, überfordert und/oder hilflos fühlen, dann holen Sie sich Hilfe.

Unsere Fachkräfte sind nach dem Münchner Modell der Integrativen Eltern-Säuglings/Kleinkindberatung ausgebildet und unterstützen Sie gerne bei der Suche nach dem für Sie passenden Weg.

Für die Einzelberatung kommen wir auch gerne zu Ihnen nach Hause.



Tina Barthelme
Dipl. Sozialpädagogin,
Säuglings- und Kleinkind-
beraterin, PEKiP-Leiterin

Tel. 0163 3641042



Angelika Wolf
Dipl. Sozialpädagogin,
Säuglings- u. Kleinkind-
beraterin, Montessori-
pädagogin

Tel. 0921 34777049

• Kosten für die Einzelberatungen bei Hausbesuchen:

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| - Erstgespräch | Gebühr 20,00 Euro |
| - weitere Beratungsstunde | Gebühr 10,00 Euro |
| - Hartz IV-Empfänger | ohne Gebühr |

Weitere Infos auf unserer Homepage unter
"Service/frühkindliche Beratung"
www.familienbildung-bayreuth.de

Tagesmütter - eine Alternative zur Kinderkrippe und darüber hinaus

Zentrale Vermittlung

Stadt Bayreuth: Angela Speckner

0921-251283, angela.speckner@stadt.bayreuth.de

<https://familien-in-bayreuth.de/>

[betreuungbeteiligung/tagesmuetter](https://familien-in-bayreuth.de/betreuungbeteiligung/tagesmuetter)

Landkreis Bayreuth: Alexandra Kufner

0921-728461, alexandra.kuefner@lra-bt.bayern.de

Direkte Kontaktmöglichkeiten

Tagesmütter in Stadt Bayreuth:



Altstadt: „Zwergenhaus“, debabsia.k@gmx.de

Birken: ostertag.angelika2@gmail.com

Gartenstadt: sabinerad@gmx.de

Oberpreuschwitz:

0152-02813224

Roter Hügel / Meyernberg:

ulrike-bayreuth@web.de

St. Georgen: estherh66@aol.de

Sankt Johannis:

Andrea Sprödhuber-Wegner,

0176-61143370



Tagesmütter in weiteren Stadtteilen:

Aichig, City, Grüner Baum, Kreuz, Laineck,

Seulbitz, Wolfsbach

Tagesmütter im Landkreis Bayreuth

Creußen / Lindenhardt:

Lisa Ullmann, lisa_ullmann@outlook.de

Eckersdorf / Oberwaiz: tagesmutti2013@gmx.de

Gefrees: Sophie Morks, 09254-3869985

gefreeserschaefchenstube@gmx.de

Mistelbach: Kristina Bundon,

0179-5485336

Mistelgau: helgarichter72@gmail.com

Schönfeld / Hollfeld: Janine Voigt

0162-7376393



Tagesmütter in weiteren Orten:

Goldkronach, Kirchenpingarten, Pegnitz,

Speichersdorf

Babyoase und Kinaesthetics

E061 Babyoase und Stilltreff

für Mütter/Väter mit Babys ab der 6. Lebenswoche bis 6 Monaten

Die Hebamme Susan Gilster bietet Raum für Fragen und Probleme rund um das Stillen und die Ernährung. Die Treffs dienen der Information und dem Erzählen und dem Austausch mit anderen Müttern z. B. zu Themen wie „... immer Kummer mit dem Schlummer“.

Die Treffen finden jeden Freitag statt, keine Anmeldung nötig!

Ausfalltermine werden bekannt gegeben!

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1,5 Std.	Freitag, 19.09. - 19.12.	10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	0,00 €	
Leitung	Susan Gilster, Hebamme	

Kinaesthetics von 0 bis 3 Monaten

Wahrnehmungs- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie ihr Baby beim Wickeln, Tragen oder Spielen mit Bedacht anfassen, wie sie es bewegen bzw. Bewegungsimpulse geben und die Kindesumgebung stimulierend gestalten. Damit sorgen sie beim Kind für eine niedrige Muskelspannung (entspannter Schlaf, herausstrampeln unangenehmer Blähungen) und insgesamt für ein positives Körperempfinden. Die beste Grundlage für eine gute Entwicklung des Kindes! Der Kurs beruht auf dem Kinaesthetics-Konzept.

Bitte mitbringen: Krabbeldecke oder Unterlage für's Baby

E062 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmungs- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

Treffen	Datum	Uhrzeit
4 x 2 Std.	Dienstag, 07.10 - 28.10.	9.00 - 11.00 Uhr
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1	
Gebühr	36,00 €	
Leitung	Andrea Burgis, Ergotherapeutin, Kinaesthetics-Trainerin	

E063 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmungs- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

Treffen	Datum	Uhrzeit
4 x 2 Std.	Dienstag, 18.11. - 09.12.	9.00 - 11.00 Uhr
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1	
Gebühr	36,00 €	
Leitung	Andrea Burgis, Ergotherapeutin, Kinaesthetics-Trainerin	

Babymassage ab der 6. Lebenswoche

Babymassage nach Leboyer - 6. Woche bis 5 Monate

Geborgenheit, Entspannung und liebevolle Berührungen: in entspannter Atmosphäre werden euch sanfte Massagegriffe und Techniken gezeigt, die nicht nur das Wohlbefinden eurer Babys fördern, sondern auch die Eltern-Kind-Bindung stärken. Die Massage unterstützt das Immunsystem und die körperliche Entwicklung, hilft auch bei Unruhe und Verdauungsproblemen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung für Mütter/Väter, wasserdichte Untelage (Molton), Handtuch, pflanzliches Massageöl

E064 Babymassage meets Babyyoga

Sanfte Babymassage ab der 6. Lebenswoche bis ca. 6 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 03.09. - 01.10.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Vanessa Schaub	

E065 Babymassage meets Babyyoga

Sanfte Babymassage ab der 6. Lebenswoche bis ca. 6 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 03.09. - 01.10.	10.45 - 11.45 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Vanessa Schaub	

E066 Babymassage meets Babyyoga

Sanfte Babymassage ab der 6. Lebenswoche bis ca. 6 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 08.10. - 12.11.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Vanessa Schaub	

E067 Babymassage meets Babyyoga

Sanfte Babymassage ab der 6. Lebenswoche bis ca. 6 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 08.10. - 12.11.	10.45 - 11.45 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Vanessa Schaub	



Pixabay

Babymassage und PEKiP

Babymassage nach Leboyer - 6. Woche bis 5 Monate

Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen. Die rhythmischen Bewegungen und Berührungen können helfen Spannungen abzubauen und Körperbewusstsein zu entwickeln. Babymassage unterstützt die körperliche, seelische und geistige Entwicklung des Babys. Die Eltern-Kind-Bindung wird intensiviert, die motorische Entwicklung gefördert. Dazu gibt es Anregungen zu Themen wie Verdauungsproblemen oder Dreimonatskoliken.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung für Mütter/Väter, wasserdichte Unterlage (Molton), Handtuch, pflanzliches Massageöl

E068 Sanfte Hände - Babymassage

ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 1 Std.	Dienstag, 07.10. - 18.11.	9.45 - 10.45 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	36,00 €	
Leitung	Carolin Köhler, Kinderkrankenschwester	

E069 Sanfte Hände - Babymassage

ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 1 Std.	Dienstag, 07.10. - 18.11.	11.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	36,00 €	
Leitung	Carolin Köhler, Kinderkrankenschwester	

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Im PEKiP-Kurs treffen sich max. 8 Babys mit einem Elternteil in einem beheizten Raum mit angenehmer Atmosphäre. Der Kurs gibt Eltern die Möglichkeit, die Entwicklung ihres Kindes zu beobachten. Es werden individuell abgestimmte Bewegungs- und Spielanregungen gezeigt. Dabei stehen aktuellen Bedürfnisse, der Entwicklungsstand und die Vorlieben des Kindes im Mittelpunkt. Die Kleinen sind nackt auf einer Unterlage, so haben sie die bestmögliche körperliche Bewegungsfreiheit. Die Beziehung wird durch gemeinsames Erleben vertieft und begleitet. Aktuelle Themen und Fragen werden besprochen und es gibt Raum zum gegenseitigen Austausch.

Bitte mitbringen: Moltonunterlage, großes und kleines Handtuch, leichte Kleidung für die Eltern

E070 PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Neuer Kurs für März bis Mai 2025 geborene Kinder

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Donnerstag, 18.09. - 27.11.	9.00 - 10.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	105,00 €	
Leitung	Bürte Popp, Kinderkrankenschwester, PEKiP-Leiterin	



FRÜHFÖRDERUNG

Familien begleiten, Kinder stärken.
Mit Herz und Hand an Ihrer Seite.

Bei uns sind Sie richtig, wenn Sie sich Sorgen machen, weil ...

- » Ihr Kind **zu früh geboren** ist.
- » die **Schwangerschaft** bzw. Geburt problematisch verliefen.
- » Sie eine **Entwicklungsauffälligkeit** bemerken.
- » Sie eine **Verzögerung** bei den Entwicklungsschritten beobachten.
- » **eine Behinderung besteht oder droht.**

Kommen Sie gerne auf ein offenes Beratungsgespräch bei uns vorbei. Für die Unterstützung und Begleitung Ihrer Familie sind wir gerne da.

Frühförderung Bayreuth

Mainstraße 3 | 95444 Bayreuth

 0921 50737600

 0921 50737620

 fruehfoerderung@hbk-bayreuth.de

Weitere Informationen
finden Sie online unter

hbk-bayreuth.de

PEKiP und Offener Baby-Treff

E071 PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Folgekurs für Oktober bis Dezember 2024 geborene Kinder

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Freitag, 19.09. - 05.12.	9.00 - 10.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	105,00 €	
Leitung	Bürte Popp, Kinderkrankenschwester, PEKiP-Leiterin	

D071 Wenn aus Paaren Eltern werden

Herausforderungen für die Paarbeziehung

„Das Beste, was Eltern für ihre Kinder tun können, ist, sich um ihre Liebe zu kümmern“ (Romy Winter). Doch wie gelingt das im Alltag mit Baby oder Kind(ern)? Wie schaffen wir es, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder gut zu managen und unsere Partnerschaft zu pflegen?

Wenn aus Paaren Eltern werden, müssen sich die Partner neu sortieren. Dieses Seminar bietet Raum für Austausch und gibt Impulse für ein gutes Miteinander als Paar, damit Sie entspannt und gestärkt durch diesen herausfordernden Lebensabschnitt gehen können.

Themen wie die Rollenverteilung, die Beziehung zu den Herkunftsfamilien sowie Intimität und Zweisamkeit werden uns in diesem Kurs beschäftigen.

Paare und Einzelpersonen sind willkommen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 11.10.	10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr	10,00 €	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Agnes Lieberknecht, Gesprächslinguistin, Paarberaterin	



Pixabay

Ihr Einrichtungs- und Küchenhaus für die Region.



ideen.
handwerk.
service.



WIR MACHEN
AUS IHREN
RÄUMEN EIN
ZUHAUSE.



Offener Baby-Treff

Sie wollen andere Familien kennenlernen? Dann kommen Sie zum Offenen Baby-Treff!

In einer vorbereiteten Umgebung können sich die Babys frei bewegen und „die Welt“ erkunden. Erste Begegnungen mit anderen Babys machen Spaß und unterstützen die Entwicklung.

Mit gemeinsamen Kuschel-, Schlaf- und Bewegungsliedern wird die Eltern-Kind-Beziehung gefördert. Bei Kaffee und Kuchen im Storchencafe können sich die Eltern entspannt über ihren Alltag mit den Kindern austauschen.

Die Kinderkrankenschwester Britta Hacke begleitet den offenen Baby-Treff und unterstützt Sie bei Fragen gerne mit ihrem Fachwissen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig, kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Krabbeldecke, Socken - auch für die Großen

E072 Offener Baby-Treff am Nachmittag

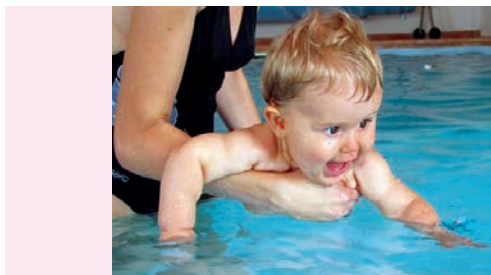
Treffen für Eltern mit Babys von 0 bis ca. 12 Monaten

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 23.09., 30.09., 14.10., 21.10., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.	15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	3,50 € pro Treffen, zahlbar vor Ort	
Leitung	Britta Hacke, Kinderkrankenschwester	



Der Baby-Treff mit Britta Hacke

Bewegungsförderung im Wasser



Bewegungsförderung im Wasser

für Babys von 4 bis 8 Monaten (auch Frühchen)

Ziel dieser Eltern-Kind-Kurse ist es, die Eltern im Umgang mit ihren Kindern für einen angstfreien Umgang mit dem Element Wasser zu schulen. Eltern und Kinder werden schrittweise und kindgerecht in den Umgang mit dem Element „Wasser“ eingeführt und dabei in ihrer Bewegungsfreude beim Fortbewegen, Springen, Ein- und Untertauchen, aber ebenso Gleiten und Liegen im Wasser fachgerecht unterstützt.

Der Eltern-Kind-Kurs gibt auch viele Anregungen für die Bewegungsförderung im Wasser für zu Hause in der Badewanne, beim Besuch eines Badesees oder eines Schwimmbades. Die Eltern bekommen zudem wichtige gesundheitsfördernde Informationen. Sie lernen, ihre Kinder entwicklungs- und altersentsprechend zu neuen wasserbezogenen Bewegungen und Spielen zu motivieren, helfen Ängste zu überwinden und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Kind.

Es können Regeln und Grenzen im Umgang mit dem Element Wasser, Gefahren beim Baden, Einüben von lebensrettenden Maßnahmen wie das Hangeln am Beckenrand bis ins seichte Wasser und der Umgang mit Unsicherheiten besprochen werden. Ziel ist es, Erlebnisse mit dem Wasser bei Eltern und Kindern positiv zu fördern und zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Insgesamt werden die motorischen, geistigen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Kinder entwicklungsentsprechend gefördert. Wassergewöhnung stärkt das Urvertrauen, fördert das Selbstbewusstsein der Kinder und intensiviert die Eltern-Kind-Bindung. Beide Elternteile sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: gut sitzende Badehose, die an Beinen und Po abschließt (z. B. Aquanappies oder Popolino-Badehosen), Mütze für den Nachhauseweg

Bewegungsförderung im Wasser

Wichtiger Hinweis: Bitte gewöhnen Sie Ihr Kind bereits zu Hause an die Temperatur im Schwimmbad 32C, indem Sie die Badetemperatur schrittweise senken.

Bitte Kinderwagen vor der Umkleide lassen!

Kleinschwimmhalle im Alten Stadtbad, Kolpingstraße 7

4 bis 8 Monate

Beide Elternteile sind willkommen!

E073 Bewegungsförderung im Wasser

Baby-Eltern-Gruppe, 4 bis 8 Monate, inklusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Std.	Donnerstag, 09.10. - 06.11	17.00 - 17.45 Uhr
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7	
Gebühr	50,00 €	
Leitung	Susan Gilster, Hebamme	

E074 Bewegungsförderung im Wasser

Baby-Eltern-Gruppe, 4 bis 8 Monate, inklusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Std.	Donnerstag, 20.11. - 18.12.	17.00 - 17.45 Uhr
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7	
Gebühr	50,00 €	
Leitung	Susan Gilster, Hebamme	

Kurspreis incl. Badegebühr für die Kleinschwimmhalle im Alten Stadtbad, Kolpingstraße 7.

Gruppen für 9 bis 14 Monate alte Babys können evtl. kurzfristig angeboten werden.

Wir werden dann die Gruppen auf der Homepage einstellen.

Bitte schauen Sie bei Interesse immer wieder auf unsere Seiten im Internet!
www.familienbildung-bayreuth.de

Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Spielen ist für dein Baby die Hauptquelle des Lernens und gerade in den ersten 24 Monaten geht das rasend schnell voran.

In meinen Kursen begleite ich dich und dein Baby in den ersten 18 Monaten ein kleines Stück auf dieser Reise. Mittels altersgerechten Liedern und kreativen Spielen unterstützen wir spielerisch die motorische, soziale und sprachliche Entwicklung deines Kindes. Darüber hinaus gibt es viel Zeit, Fragen zur Entwicklung, Förderung und bedürfnisorientierter Begleitung zu beantworten und um sich über weitere wichtigen Meilensteine sowie kleine und große Sorgen in entspannter Runde wertschätzend auszutauschen.

Auch Babys mit Handicap sind willkommen!

Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Bitte mitbringen: Krabbeldecke

E075 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 01.10. - 29.10.	10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

E076 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 12.11. - 17.12. (nicht 19.11.)	10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Bitte mitbringen: Krabbeldecke

E077 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 01.10. - 29.10.	11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

Babys in Bewegung 7 bis 18 Monate

E078 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 12.11. - 17.12. (nicht 19.11.)	11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

E079 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 01.10 - 29.10.	13.30 - 14.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

E080 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 12.11. - 17.12. (nicht 19.11.)	13.30 - 14.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

Kids in Bewegung 12 bis 18 Monate

E081 Kids in Bewegung 12 bis 18 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 01.10. - 29.10.	14.30 - 15.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

E082 Kids in Bewegung 12 bis 18 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 12.11. - 17.12. (nicht 19.11.)	14.30 - 15.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

Therme

managed by
GMF

**Therme
OBERNSEE**

Unsere
ThermenCard
oder auch der
Familienbonus

bieten Ihnen satte Rabatte!

Aktuelle Info dazu finden Sie
auf der Homepage!



Therme
OBERNSEE



in der Fränkischen Schweiz
Rundum Natur pur!

www.therme-obernsees.de

Der Start in die Beikost - ohne Stress

Zwischen dem 4. und 6. Monat geht es los mit der Beikost – aber wann genau passt es für dein Baby? Welche Lebensmittel sind ideal für den Anfang? Muss es immer Brei sein, oder geht auch Fingerfood (BLW)? In diesem Kurs steht das Ausprobieren im Mittelpunkt: Wir bereiten gemeinsam einfache, gesunde Beikostrezepte zu, die sowohl für dein Baby als auch für dich geeignet sind. Du lernst, wie Brei und breifreie Ansätze sich ergänzen lassen – ganz ohne Druck. Bring deine Fragen mit und nimm praktische Ideen für den Alltag – auch über die Beikostzeit hinaus - mit nach Hause. Zu dem Kurs könnt ihr euer Baby gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

E083 Der Start in die Beikost - ohne Stress

Praktische Rezepte & Tipps für einen entspannten Beikoststart

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 09.10.	10.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3	
Gebühr	20,00 € (incl. 5,00 Material)	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

E084 Der Start in die Beikost - ohne Stress

Praktische Rezepte & Tipps für einen entspannten Beikoststart

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 04.12.	10.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3	
Gebühr	20,00 € (incl. 5,00 Material)	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

Pixabay



Weitere Kochkurse zum Familientisch und der gesunden Brotbox mit Stefanie Hacker finden Sie auf den Seiten 150/151.

Lainecker Kinna Lod'n

Spiel - und Babyzeiç aus zweita Händ



Nicole Böhner • Sandra Grieshammer

kinnalodn@laineck.de

Schloßstraße 27

95448 Bayreuth

Tel. 0921/80029400

Abwechslung im Kinderzimmer gesucht?
Schaut doch mal vorbei!

Babykleidung (Gr. 50-80)

Lego

Playmobil

Dies & Das

Spiele/Puzzle

Babyborn

Saisonware

Babyartikel

Kassetten/CD/DVD

Öffnungszeiten:

Mo.: 09.30 - 11.30 Uhr & 15.30 - 17.30 Uhr

Di.: geschlossen

Mi.: 15.30 - 17.30 Uhr

Do.: 09.30 - 11.30 Uhr

Fr.: geschlossen

Termine nach Vereinbarung!

Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür!



Pixabay

Bewegungsangebote ab 9 Monaten

Mobile Zwerge ab 9 Monaten

Bei den „Mobilen Zwergen“ gibt es Raum zum freien Spielen. Für die Eltern stehen Informationen über eine altersgerechte motorische Entwicklung und Erfahrungsaustausch darüber im Mittelpunkt. Bei Bedarf kann über weitere entwicklungsspezifische Themen mit pädagogischem Konzept gesprochen und diskutiert werden. Unterschiedliche Spielstationen unterstützen die geistige und motorische Entwicklung der Kinder und geben den Eltern Anregungen für die Bewegungserziehung zu Hause.

E085 Mobile Zwerge erobern die Welt

Lernen durch Ausprobieren für Kleinkinder von 9 Mon. - 3 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Freitag, 19.09. - 05.12.	10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5	
Gebühr	70,00 €	
Leitung	Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin	

Kleine Räuber und Frühaufdreher ab 1 Jahr

Wenn Kleinkinder halbwegs sicher auf den eigenen Beinen unterwegs sind, suchen sie ständig neue Bewegungsherausforderungen. Sie laufen, hüpfen, kriechen, springen und werden bisweilen zu „Kleinen Räufern“. Mit Bewegungsspielen und Materialexperimenten soll die Muskulatur, die Geschicklichkeit, die Kreativität und die motorische Entwicklung der Kinder unterstützt werden. Dazu wird über die altersgemäße Entwicklung informiert.

E086 Bewegungsangebot „Kleine Räuber“

Lernen durch Ausprobieren für Kleinkinder von 1 - 3 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 23.09. - 02.12.	10.30 - 12.00 Uhr
Ort	Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5	
Gebühr	70,00 €	
Leitung	Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin	

E087 Bewegungsangebot „Frühaufdreher“

Lernen durch Ausprobieren für Kleinkinder von 1 - 3 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Mittwoch, 24.09. - 10.12. (nicht 19.11.)	9.00 - 10.30 Uhr
Ort	Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5	
Gebühr	70,00 €	
Leitung	Bärbel Schuster, Ergotherapeutin	

Baby-Musikgarten ®

Baby-Musikgarten ® für 6 bis 18 Monate



Das lizenzierte Programm „Musikgarten für Babys“ ermöglicht es dem Baby in der Musik zu „baden“: Das Baby hört und fühlt die Musik und bewegt sich dazu. Es bildet sein musikalisches Hörvokabular aus – genau wie in der Muttersprache.

Im Zentrum steht das Hörerlebnis von Kontrasten: verschiedene Takt- und Tonarten, verschiedene Stimmungen und Gefühle in Liedern, beruhigende und lebendige Musik – all dies sind Muster, die das Baby später nachahmt und spielerisch umsetzt.

Im Instrumentalspiel entdecken die Babys die Klänge und können mit ersten Instrumenten experimentieren. Eltern imitieren die Muster der rhythmischen und melodischen Echospiele, sodass das Baby erste Erfahrungen macht, mit den Klängen zu „spielen“.

Info zum Baby-Instrumentensäckchen: Da die Babys die Instrumente in diesem Alter immer auch mit dem Mund entdecken, müssen aus hygienischen Gründen die Instrumente bzw. das Instrumentensäckchen individuell von den Familien angeschafft werden. Es beinhaltet Klanghölzer für einen feinen Klang, eine Rassel mit zarter Füllung (Reis oder Erbsen) und ein Nylontuch für spielerische visuelle Gestaltung.

E088 Baby-Musikgarten ®

für Eltern mit Babys von 6 bis ca. 18 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Montag, 22.09. - 01.12.	9.00 - 9.45 Uhr
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	94,00 € (incl. 12,- € für eigenes Instrumentensäckchen)	
Leitung	Christine Thiem, Musikgartenleiterin, Erzieherin	

E089 Baby-Musikgarten ®

für Eltern mit Babys von 6 bis ca. 18 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Montag, 22.09. - 01.12.	10.00 - 10.45 Uhr
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	94,00 € (incl. 12,- € für eigenes Instrumentensäckchen)	
Leitung	Christine Thiem, Musikgartenleiterin, Erzieherin	



Bogner

Baby-Musikzwerge von 6 bis 12 Monaten

E090 Baby-Musikzwerge 1

für Mütter/Väter von Babys von 6 bis 12 Monate

Die Musikzwerge-Gruppen sind ein spielerischer Einstieg in die Welt der Musik für Eltern und Kleinstkinder. Der kindliche Erfahrungsbereich wird bei der Auswahl der Lieder, Reime, Musizier- und Bewegungstücke berücksichtigt. Die teilnehmenden Eltern werden mit musikalischen Kinderspielen vertraut gemacht, um diese mit nach Hause zu nehmen und nachhaltig im Familienalltag umzusetzen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Dienstag, 16.09. - 02.12. (nicht 18.11.)	9.00 - 9.45 Uhr
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Wiebke Merkel	

E091 Baby-Musikzwerge 1

für Mütter/Väter von Babys von 6 bis 12 Monate

Die Musikzwerge-Gruppen sind ein spielerischer Einstieg in die Welt der Musik für Eltern und Kleinstkinder. Der kindliche Erfahrungsbereich wird bei der Auswahl der Lieder, Reime, Musizier- und Bewegungstücke berücksichtigt. Die teilnehmenden Eltern werden mit musikalischen Kinderspielen vertraut gemacht, um diese mit nach Hause zu nehmen und nachhaltig im Familienalltag umzusetzen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Mittwoch, 17.09. - 03.12. (nicht 19.11.)	9.00 - 9.45 Uhr
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Wiebke Merkel	

E092 Musik-Minis St. Georgen

für Eltern mit Babys von 6 bis ca. 12 Monate

Anleiterin Eva freut sich auf neue Musik-Minis in St. Georgen. Gemeinsam wird die Welt der Musik mit Liedern, musikalischen Kinderspielen, Instrumenten und Bewegungsangeboten erkundet. Dazwischen bleibt viel Zeit für freies Spiel und Austausch. Bitte Stoppersocken und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Donnerstag, 25.09. - 04.12.	9.15 - 10.45 Uhr
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	45,00 €	
Leitung	Eva Tscheuschner, zert. Eltern-Kind-Gruppenleiterin	



FILZ VOM WOLF

**EINZIGARTIGES,
BRAUCHBARES, NÜTZLICHES
AUS HANDGEMACHTEM FILZ**
Filzschuhe, Hüte, Sitzkissen,
Taschen, Schmuck und vieles
mehr

**SPANNENDE LERN- UND
ERLEBNISANGEBOTE
ZWISCHEN SCHAF, HUHN UND
BIENE
INKL. FILZWORKSHOP**

Die Programme sind geeignet
für Kindergeburtstage, Vereins-
ausflüge, Familienausflüge,
Schulklassen, Kindergarten-
gruppen, sonstige päd.
Institutionen, usw.

ÖFFNUNGSZEITEN:

**DONNERSTAG
10:00 BIS 18:30 UHR
FREITAG
14:00 BIS 17:00 UHR**

**ODER NACH
VEREINBARUNG**



**URSULA UND MAGDA WOLF
LENAU 6
95508 KULMAIN**

**FILZ-VOM-WOLF@WEB.DE
FACEBOOK: FILZ VOM WOLF
INSTAGRAM: FILZ_VOM_WOLF_**



Vorträge, Bildung und Aktionen

Vorträge, Infoveranstaltungen und Aktionen sollen Impulse geben und interessante Themen ansprechen.

Selbsthilfegruppen

Verwaiste Eltern Bayreuth & Region

Wenn dein Kind geht...

“Der Tod setzt dem Leben ein Ende, aber niemals der Liebe”
(Irmgard Erath)

Der Tod eines Kindes bringt die Grundfesten des Lebens Betroffener zum Einsturz. Nichts ist danach mehr wie zuvor. Es kommt die Trauer mit ihren Gefühlen - dem Schmerz, der Angst, die Verzweiflung, der Zorn, die Erschöpfung, die Einsamkeit. Es scheint keinen Weg hindurch zu geben. Es bleibt bei Vielen das Gefühl „Das schaffe ich nicht“.

Die Selbsthilfegruppen Verwaiste Eltern Bayreuth und Region bieten einen Raum, in dem betroffene Eltern und Angehörige mit ihrer Trauer willkommen sind, wo sie mit all dem, was sie bewegt, da sein können, wo ein Stück der Trauer miteinander ausgehalten wird und wo Raum ist, um wieder nach Vorne zu blicken.

Wann ? Individuelle Terminbekanntgabe nach Erstkontakt

Wo? Löhehaus, Großer Saal
Bismarckstraße 3, 95444 Bayreuth



Judith Machachek
0176-72180739



Anica Alla
0176-21308602

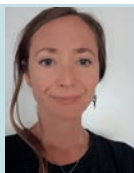
Für Sternenkinderfamilien:

Wann? An jedem dritten Sonntag im Monat, 15 - 17 Uhr
(Bitte mit vorheriger Absprache)

Wo? Löhehaus, Großer Saal
Bismarckstraße 3, 95444 Bayreuth



Manja Brall
0176-22804292



Melanie Hader
01520-3121465

Emotional Load

C052 Emotional Load - Workshop

für Eltern-Kind-Gruppenleitungen und Fachkräfte

Emotional Load ist die Last der emotionalen Fürsorge: die Unterstützung der Regulationsfähigkeiten des Kindes, die Selbstregulation und Reflexion eigenen Verhaltens, die Regulation anderer Erwachsener, beispielsweise in der Partnerschaft, aber auch von Großeltern bei Erziehungsstreitigkeiten oder anderem. Gerade Frauen und Mütter werden oft für Emotionsarbeit als zuständig betrachtet und tragen mehr Lasten, wie sie auch generell mehr mentale Lasten auf sich nehmen (müssen). Im Workshop ergründen wir die Vielfalt von Emotional Load und betrachten, wie das Thema in der Elternarbeit eingebunden werden kann.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Samstag, 25.10.	15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	30,00 €	
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Leitung	Susanne Mierau, Dipl. Pädagogin und Bestseller-Autorin	



Susanne Mierau
Foto: Dorothea Vesper

A007 Emotional Load - Lesung

Lesung und Gespräch für Eltern

Mütter sind heute emotional extrem gefordert. Während eine Krise der nächsten folgt, versuchen sie, die Gefühle ihrer Kinder zu verstehen und zu regulieren - obwohl viele dies in der eigenen Kindheit nicht lernen durften. Sie moderieren Großelternkonflikte, sorgen für Harmonie in der Partnerschaft und das gute Klima bei der Arbeit. Susanne Mierau, Expertin für bedürfnisorientiertes Familienleben, liest aus ihrem neuen SPIEGEL-Bestseller „Emotional Load“ und gibt Raum für Gespräche über Belastungen und Entlastungsstrategien.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Samstag, 25.10.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	5,00 €	
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Referentin	Susanne Mierau, Dipl. Pädagogin und Bestseller-Autorin	



JETZT 2X IN BAYREUTH

**GLEICH TERMIN VEREINBAREN
UND HÖRGERÄTE PROBETRAGEN**



Am Sendelbach 1-3
95445 Bayreuth
0921 15134371

Markgrafenallee 3
95448 Bayreuth
0921 15134385

www.steiner-hoergeraete.de

Zyklus - Wechseljahre

A008 Sind Sie heute fruchtbar?

Wissen und Verständnis über den weiblichen Zyklus, mit Anm.

Der weibliche Zyklus ist so viel mehr als Blutung, Eisprung und (un-)fruchtbare Tage. Ihn „lesen“ zu können, ermöglicht es jeder Frau, ihre körperlichen und emotionalen Veränderungen im Laufe eines Monats zu verstehen und zu akzeptieren. Anhand eines großen Bodenbildes zeige ich Ihnen die einzelnen Phasen des Zyklus, die Funktionsweise der weiblichen Geschlechtsorgane und die Rolle der Hormone auf. Gibt es Methoden, meinen Zyklus zu beobachten und die (Un-)Fruchtbarkeit sicher zu bestimmen? Wann kann es für mich wichtig sein, meinen Zyklus genauer zu kennen?

Der Vortrag gibt Ihnen Informationen für mehr Körperkompetenz.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Donnerstag, 09.10.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Franziska Umlauf, Zykluscoach, Hormonfachkraft	



Franziska Umlauf

A009 Willkommen Wechseljahre

Informationen für Frauen im Wechsel, mit Anmeldung

Informationsabend für Frauen im Wechsel. Leben ist Veränderung. Und wenn wir in der Mitte des Lebens angekommen sind, dann beginnt eine neue Zeit des Wandels. Und die kann durchaus schweißtreibend sein.

Wenn wir aber um die körperlichen, seelischen und geistigen Veränderungen wissen, werden wir leichter damit umgehen können. Auch, dass der Wechsel durchaus schon mit Ende 30 leise beginnen kann, ist vielen Frauen nicht bewusst und sie werden förmlich von den Wechseljahren überrascht. Die Wechseljahre sind zwar keine Krankheit, doch fordern sie uns heraus! Themen: Basisinformationen, Wissen um körperliche und seelische Veränderungen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Donnerstag, 30.10.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Franziska Umlauf, Zykluscoach, Hormonfachkraft	

Hormone - Gesundheit

A010 Bioidentische Hormone vs. Hormoner-satztherapie

Informationen zu unserem Hormonsystem, **mit Anmeldung**

Wie funktioniert unser Hormonsystem? Woran erkenne ich, ob ich Mängel habe? Wie wirken Hormone auf unsere Hautgesundheit? Welche verschiedenen Testarten gibt es und worin unterscheiden sie sich? Wie wirken bioidentische Hormone im Gegensatz zur Hormonerersatztherapie? Wo liegen die Unterschiede, auch im Einsatz? Ist der Einsatz von Hormonen wirklich hilfreich oder nur eine Modeerscheinung? Welche Alternativen gibt es?

Der Vortrag gibt einen Einblick in das Hormonsystem und die Wirkweise von Hormonen auf unseren Körper.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Donnerstag, 13.11.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Franziska Umlauf, Zykluscoach, Hormonfachkraft	



Lisa-Marie Katzhammer

A011 RSV und Myko... was?

Informationen und Gespräch, **mit Anmeldung**

In der bevorstehenden kalten Jahreszeit bleibt eine Erkältung meistens nicht aus, und mit jeder weiteren Erkältungswelle tauchen "neu entdeckte" Erreger in den Medien auf. Haben Sie bei dieser Vielzahl auch manchmal das Gefühl, den Überblick zu verlieren?

Dieser Vortrag bietet einen spannenden und prägnanten Überblick über viele bekannte Krankheitserreger im Kindesalter und geht auch auf Therapie- und Vorbeugungsmaßnahmen ein. Wenn Sie schon immer einmal mehr über RSV, Meningokokken, Mykoplasmen uvm. erfahren wollten, sind Sie hier genau richtig!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 25.11.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Lisa-Marie Katzhammer, Medizinstudentin	

Gesundheit

A012 Das "große Blutbild" - was ist das überhaupt?

Informationen und Gespräch, mit Anmeldung

Vom Bergdoktor bis zur Apotheken Umschau – überall ist die Rede vom „großen Blutbild“. Doch was beinhaltet dieses? Welche Blutwerte sind bestimmbar und aussagekräftig? Welche Blutwerte werden häufig im Verlauf kontrolliert? Diesen Fragen und noch vielen mehr widme ich mich in meinem Vortrag über das Blut. Berühmte Volkskrankungen, die häufig über die Blutwerte erkannt werden, finden ebenfalls Platz in diesem Vortrag über den „Saft des Lebens“.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 02.12.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Lisa-Marie Katzhammer, Medizinstudentin	

A013 EKG - mehr als nur Zacken und Linien

Informationen und Gespräch, mit Anmeldung

Bestimmt jeder hat es schon einmal gesehen – ein EKG: schwarze, gezackte Linien auf rosa Papier. Was wird dort abgebildet und was lässt sich in der Folge daraus erkennen? Nehmen Sie Teil an einer spannenden Reise durch den Aufbau und die Funktion des Herzens und die Bedeutung des EKG in der Erkennung von Krankheiten, die u.a. am Beispiel des Herzinfarktes und des Vorhofflimmerns einfach und verständlich erklärt werden.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 09.12.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Lisa-Marie Katzhammer, Medizinstudentin	

A014 Sporteln bis der Arzt (nicht) kommt

Informationen und Gespräch, mit Anmeldung

Als ideale Ergänzung zum Vortrag über das Blut sowie das EKG soll es nun um die Vorbeugung der berühmtesten Volkskrankungen gehen. Dabei werden die Studienergebnisse verschiedener Ansätze von Ausdauersport bis zu Medikamenten in den Fokus gerückt und miteinander verglichen. Sie erfahren was und wie viel Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können – Sie werden erstaunt sein, wie groß der Effekt sein kann!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 16.12.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Lisa-Marie Katzhammer, Medizinstudentin	

Fachabend HbK - Elterliche Sorge

A015 Fachabend zum Thema "Psychische Erkrankungen von Eltern"

Vortrag und Diskussion für Fachkräfte, **ohne Anmeldung**

„Wenn Mama immer traurig ist oder Papa nicht mehr aufstehen mag“ – psychische Erkrankungen von Eltern und die Auswirkungen auf Ihre Kinder werden an diesem Abend inklusiv perspektiviert.

Inhalt:

- negative Auswirkungen auf Entwicklung der Kinder: was braucht ein Kind, was fehlt Kindern in belasteten Familien,
- mögliche und sich aufgrund der familiären Situation bildende Entwicklungsrisiken,
- Blick auf Studienlage und Blick in die Praxis
- Marker: erkennen, dass sich ein Kind in einem belasteten familiären Umfeld befindet,
- Unterstützungs- und Handlungsoptionen für Kontaktpersonen im professionellen Umfeld der Familie,
- inklusive Perspektivierung
- inkludierter Diskurs

Dieser Fachabend richtet seinen Fokus auf diese Kindergruppe. **Nähere Informationen beim HbK - Hilfe für da behinderte Kind gGmbH, Tel: 0921 - 74748100.**

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Donnerstag, 27.11.	18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	
Ort	Evang. Zentrum, Richard-Wagner-Str. 24	
Veranstalter	HbK - Hilfe für das behinderte Kind gGmbH	

AE013 Elterliche Sorge – Konsequenzen des gemeinsamen Sorgerechts

Juristische Informationen und Gespräch, **mit Anmeldung**

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Fragestellung, was überhaupt Gegenstand der elterlichen Sorge ist, wie die elterliche Sorge ausgeübt wird, wenn sich die Eltern/Partner nicht einig sind und was sich an der elterlichen Sorge im Fall einer Trennung und Scheidung verändert und auch, welche Möglichkeiten im Streitfall bestehen Differenzen zu regeln. Die Referentin führt in das Thema ein und gibt durch die Möglichkeit zu Fragestellungen, Gelegenheit in dem komplexen Thema Interessensschwerpunkte zu setzen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch 08.10.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin	

Vorsorgevollmach + Patientenverfügung

A016 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Information und Gestaltungsmöglichkeiten, **mit Anmeldung**

Ihnen ist eine rechtzeitige und gute Vorsorge wichtig, um selbstbestimmt die Zukunft zu gestalten?

Dann informiert Sie die Referentin darüber, wie Sie mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung nicht nur den Alltag, sondern auch die Umsetzung Ihrer Wünsche regeln können, wenn Sie nicht mehr für sich selbst entscheiden können. Der Vortrag informiert Sie auch, welche Verfügung eigentlich zu welchem Zweck gedacht ist, und mit welchen Inhalten versehen die Verfügungen erstellt werden können. Außerdem wird aufgezeigt, was bei der Erstellung der Verfügungen zu beachten ist, damit diese nicht nur Ihren Wünschen und Vorstellungen entsprechen, sondern im Ernstfall auch Wirksamkeit entfalten können. Das Thema digitale Vorsorge, bzw. digitaler Nachlass wird ebenfalls thematisiert und Gestaltungsanregungen hierzu gegeben. Damit richtet sich der Vortrag an

Menschen jeglichen Alters, die ihre Vertretung in rechtlichen, finanziellen oder gesundheitlichen Angelegenheiten eigenverantwortlich selbst regeln wollen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 04.12.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	
Ort	Treffpunkt St. Georgen 1	
Leitung	Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin	



Susanne Brückl-Betz

Voranzeige zum Vortrag

“Was kommt nach der Trennung?”

mit Susanne Brückl-Betz:

Donnerstag, 22.01.2026 von 19 bis 21 Uhr in den Räumen des Treffpunktes, St. Georgen 1

SELBSTANBIETER-FLOHMARKT "Von Familien für Familien"

Babyausstattung, Kinderwagen, Kinderbekleidung, Kinderschuhe, Kinderbedarf, Spielsachen, Umstandsmode u.v.m.

B026 SELBSTANBIETER-FLOHMARKT "Rund um`s Kind"

**Samstag, 11. Oktober 2025
9.00 bis 12.00 Uhr**

**Evang. Zentrum,
Richard-Wagner-Str. 24**



Wir danken dem Nordbayerischen Kurier, der Bayreuther Sonntagszeitung und Radio Mainwelle für die freundliche Unterstützung!

Für verloren gegangene oder kaputte Ware
wird keine Haftung übernommen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Infos für den Selbstanbieter-Flohmarkt Samstag, 11. Oktober 2025, 9 - 12 Uhr

- Die Anmeldung zum Verkauf an dem ausgedescribenen Flohmarkt ist nur persönlich im Büro der FBS, Ludwigstr. 29, möglich. Ein Tisch (240 x 60 cm) kostet 25,- Euro zzgl. 25,- Euro Kautiön. Beide Beträge müssen bar bezahlt werden. Die Kautiön von 25,- Euro wird direkt nach dem Verlassen des sauber hinterlassenen Tisches ausbezahlt.
- Persönliche Anmeldung für den Flohmarktverkauf von Montag, 22.09. bis Freitag, 26.09.2025 während der Öffnungszeiten der Verwaltung.
- Die Anlieferung ist am Samstag, 11. Oktober, in Gruppen ab 7.45 Uhr und 8.00 Uhr möglich.
- Pro Tisch sind maximal zwei Verkäufer*innen erlaubt - keine professionellen Anbieter oder Wiederverkäufer!
- Die eigene Ware wird selbst aufgelegt, verkauft und aufgeräumt.
- **Bitte beachten:** nur Waren für Schwangere und Kinder anbieten - keine Erwachsenenartikel mit bringen!
Dieser Flohmarkt ist von Familien für Familien!
- Der Abbau der Tische und das Aufräumen der Ware ist zwischen 12.00 und 13.00 Uhr möglich!
- Für verloren gegangene oder nicht abgeholte Waren übernimmt die Familien-Bildungsstätte keine Haftung.
- Bitte parken Sie bei der Anlieferung nicht in der Fußgängerzone (Strafe 30,- Euro) - die Einfahrt in das Evang. Zentrum ist für Anlieferer gesperrt.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe
Aktuelle Änderungen finden Sie unter
www.familienbildung-bayreuth.de

Feuerwehr und Animationskurs

B027 "Die Bayreuther Feuerwehr"

für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

TATÜTATA die Feuerwehr ist da! Welches Kind ist nicht fasziniert von Feuerwehrautos? Zusammen geht es auf Entdeckungsreise durch die Ständige Wache der Feuerwehr Bayreuth. Außerdem wird darüber informiert, welche Aufgaben die Feuerwehr hat und wie sie alles organisiert. Natürlich erfahren die Teilnehmenden dabei auch etwas über die Gefahren bei einem Feuer und wie sie sich im Notfall richtig verhalten. Zum Abschluss gibt es einen Rundgang über die Feuerwache sowie eine Besichtigung der Feuerwehrautos. Erwachsene und Kinder können sich neben einer spielerischen Brandschutzaufklärung auf jede Menge Feuerwehr zum Anfassen freuen!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Montag, 03.11.	09.30 - 12.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	An der Feuerwache 5, 95445 Bayreuth	
Leitung	Mitarbeiter der Ständigen Wache	



B028 Animationskurs -

Stop-Motion-Animation mit Streichhölzern

für Interessierte ab 12 Jahren

Im Animationskurs klären wir in einem Coffee Lecture die Begrifflichkeiten und starten mit einem kleinen Daumenkino. Anschließend beleben wir unsere vorabentwickelten Animationsideen und Geschichten zum Leben. Dafür nutzen wir Streichhölzer und lassen sie auf dem Papier zu einer Geschichte tanzen. Die Stop-Motion-Animation ist eine einfache, aber effektive Methode, um Alltägliches zum Leben zu erwecken. Mit cleveren Kameratricks und einem Gespür für Details lassen sich faszinierende bewegte Bilder erstellen.

Bitte mitbringen: Handy oder Fotokamera

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std	Sonntag, 26.10.	10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr	35,00 € (inkl. 15,00 € Material)	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Nicole Richwald, Fotografin	

Historisches Museum

B029 Unterwegs mit dem Seidenpudelspitz

Führung für Kinder ab 6 Jahren, Anmeldung über die FBS

1804 zog der Dichter Jean Paul nach Bayreuth, den man jeden Tag mit seinem Hund durch die Stadt spazieren sehen konnte. Was mag wohl in seinem Kopf vorgegangen sein als er durch die langen Alleen und grünen Wiesen stapfte und dabei seinem Hund über das seidenweiche Fell strich. Mag sein, dass er dabei den Seidenpudelspitz erfand oder die Dotterblumenkette betrachtete. Kommt mit, wir folgen seiner Spur.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Samstag, 25.10.	14.00 - 15.00 Uhr
Gebühr	Eintritt ins Museum 2 € zzgl. 1 € pro Kind	
Treffpunkt	Historisches Museum, Kirchplatz 4, 95444 Bayreuth	
Leitung	Heike Schulte, Museumspädagogin	

B030 Kling Glöckchen... - Musikinstrumente im Historischen Museum

Führung für Kinder ab 6 Jahren, Anmeldung über die FBS

Wer im Historischen Museum auf die Suche geht, kann viele Musikinstrumente entdecken, die spannende Geschichte zu erzählen haben. Wann wurden sie genutzt und von wem? Wie klingen sie und was hat man gespielt? Es gibt viel zu erfahren auf diesem besonderen Rundgang.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Sonntag, 23.11.	11.00 - 12.00 Uhr
Gebühr	Eintritt ins Museum 2 € zzgl. 1 € pro Kind	
Treffpunkt	Historisches Museum, Kirchplatz 4, 95444 Bayreuth	
Leitung	Heike Schulte, Museumspädagogin	

MUSEUM
HISTORISCHES
BAYREUTH



Steingraeber - Integrativer Kindergarten

B031 Mama/Papa, wie wird ein Klavier gemacht?

Information und Erlebnis für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Die Flügel und Pianos der Firma Steingraeber, gegründet 1852, sind heute in der ganzen Welt bekannt und beliebt. Bei dem Rundgang durch die Fabrik werden Eltern und Kinder entsprechend eines pädagogischen Konzepts viel Wissenswertes über den Klavierbau erfahren.

Wer schon Klavierunterricht hat, kann eine kleine Kostprobe seines Könnens am Ende des pädagogischen Eltern-Kind-Angebots preisgeben. **Bitte mitbringen:** evtl. Klaviernoten

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 17.10.	15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr	4,00 €	
Ort	Klaviermanufaktur Steingraeber, Friedrichstr. 2	
Leitung	Udo Schmidt-Steingraeber oder Mitarbeiter/in	

**B032 Tischtheater "Daniel - eine musikalische Weihnachtsgeschichte"**

nach Gerda Bächli

Der junge Hirte Daniel darf zum ersten Mal ganz allein die große Schafherde hüten. Am Abend haben die Schafe sich satt gefressen und schlafen. Auch Daniel ist müde. Er lehnt sich gegen die Stallwand und die Augen fallen ihm zu. Da erscheint ihm eine Engelschar. Sanft wecken sie Daniel und verkünden ihm die Geburt eines neuen Königskindes. Daniel erhält die Aufgabe, nach diesem besonderen Kind zu suchen. Wird er es finden? Wir wollen Daniel und seine Schafe bei seiner Reise mit vielen Weihnachtsliedern begleiten.

Geeignet für Kinder ab ca. 2 Jahren bis einschl. Grundschulalter. Anmeldungen unter 0921/57938 oder info@integrativer-kiga-bayreuth.de

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3/4 Std.	Freitag, 28.11.	15.30 - 16.15 Uhr
Gebühr	3,00 € Erwachsene, 2,00 € Kinder, im Kindergarten zu entrichten	
Ort	Integrativer Montessori-Kindergarten, Erlanger Str. 29	
Leitung	Team des Integrativen Montessori-Kindertages	

Auf dem Bauernhof

B033 In die Ställe - fertig - los!

Ein Nachmittag auf dem Bauernhof für Eltern, Großeltern und Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren

Auf dem Laitscher Hof erleben Eltern, Großeltern und Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren einen Nachmittag in der Natur. Die Kinder und Begleitpersonen lernen die Tiere kennen, dürfen sie streicheln und füttern und erfahren, wo und wie tägliche Lebensmittel herkommen und wie sie verarbeitet werden. Entdecken Sie einen kindergerechten Bauernhof mit einem Fuhrpark an Tretraktoern. Abschließend genießen wir gemeinsam die mitgebrachte Brotzeit. **Mitzubringen sind:** festes Schuhwerk (evtl. Gummistiefel), wetterfeste Kleidung und ein kleines Picknick zur Stärkung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1x 2 Std.	Montag, 10.11.	15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	6,50 €	
Ort	Laitscher Hof, Oberlaitsch 4, 95499 Harsdorf	
Leitung	Kathrin Ranninger, Tel. 09203 686363	



B034 Wolle vom Schaf auf dem Bauernhof

Tierhaltung und Wollverarbeitung, Eltern und Kinder ab 3

Bei einem Rundgang über dem Selbstversorgerhof Wolf wird die eigene Produktion der Lebens- und Nahrungsmittel veranschaulicht. Man erfährt viel über den Anbau von Obst und Gemüse, das Halten von Nutztieren und die Kreisläufe der Natur. Es leben verschiedene Tiere auf dem Hof. Kinder und Begleitpersonen lernen die Schafe kennen und dürfen sie auch streicheln und füttern. Die Verarbeitung der Schafwolle wird veranschaulicht und die Teilnehmer werden dabei selbst aktiv. Jeder, der will, darf ein kleines Kunstwerk filzen und mit nach Hause nehmen. Wer filzt, muss zusätzlich mit 4,- Euro Materialkosten rechnen, die vor Ort gezahlt werden. Bitte Brotzeit und ein Getränk mitnehmen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1x 2 Std.	Freitag, 26.09.	16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	6,50 € (plus 4 € Materialkosten vor Ort)	
Ort	Wolf-Hof, Lenau 6, 95508 Kulmain (hinter Weidenberg)	
Leitung	Ursula und Magda Wolf, Tel. 09642 7428	

Naturschatzsuche - Zauberschule

Naturschatzsuche im Wald

Gibt es im Wald nur Bäume? Was verbirgt sich unter dem Stein? Wir entdecken den Wald bei einem gemeinsamen Spaziergang. Wir nehmen dabei alles unter die Lupe und machen uns auch auf die Suche nach Waldbewohnern. Die Kinder bekommen für das Erkunden eine eigene Karte und machen eine Naturschatzsuche. Dabei lernen sie spielerisch vieles Neues oder festigen schon vorhandenes Wissen.

Bitte mitbringen: bequeme Outdoor-Kleidung je nach Witterung für alle, Sitzunterlage, Brotzeit mit Getränk, Obst- bzw. Gemüsenetz (für Mitnehmmsel)

B035 Naturschatzsuche im Wald

für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 bis ca. 6 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 18.10.	09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr	8,00 € pro Familie	
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Str.	
Leitung	Susanne Hacker	

B036 Naturschatzsuche im Wald

vorrangig für Alleinerziehende mit Kindern von 3 - 6 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 15.11.	09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr	8,00 € pro Familie	
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Str.	
Leitung	Susanne Hacker	

B037 Kleine Zauberschule

für Väter/Opas und Kindern ab 8 Jahre

Die Papas werden versuchen, genau bis 10 zählen zu lernen, ein ideales Geburtstagsgeschenk zu finden und vielleicht auch noch ihren PC im Kopf zu aktivieren. Während die Kinder ihre geistigen Kräfte an Zuckerwürfeln erproben und auch hellseherisch mit Karten arbeiten werden....also sammelt genügend Zauberkraft im Sommer!

Bitte mitbringen: Spiekarten, die die Kinder kennen, Schere und Papier-Kleber.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1x 2,5 Std.	Samstag, 15.11.	10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr	16,00 pro Familie (inkl. 3 Euro Material)	
Ort	Löhehaus, 1. Stock, Bismarckstr. 3	
Leitung	Peter Hoffmann, Zirkuskünstler	

Mama-Me-Time

Mama-Me-Time zum Entspannen

Zeit für dich mit Meditation, Klängen & Düften für die SINNe

Vielleicht kennst du diesen Gedanken:

„Ich bin immer nur für alle anderen da – aber was ist eigentlich mit mir?“ Dann ist dieses Angebot genau das richtige für Dich! Gönn dir eine Auszeit vom Alltag, in der es nur um DICH geht. Loslassen. Durchatmen. Auftanken. Du darfst einfach mal sein – ohne To-do-Liste, ohne Verantwortung, ohne schlechtes Gewissen. Wir schenken deinem Körper & deiner Seele liebevolle Aufmerksamkeit – mit entspannenden Klängen, wohltuenden Düften, einer sanften Meditation sowie einem liebevollen Selbstliebe-Kartenimpuls, die dich wieder zurück in deine Mitte führen. Ein geschützter Raum, in dem du deine Akkus wieder aufladen kannst, um gestärkt in den Alltag zurück zu kehren. Eine Erinnerung daran, wie wundervoll es ist, Frau & Mama zu sein – aber auch einfach DU.

B038 Mama-Me-Time

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	Freitag, 17.10.	14.00 - 15.30 Uhr
Gebühr	25,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Jennifer Sinn, Fotografin	

B039 Mama-Me-Time

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	Freitag, 17.10.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	25,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Jennifer Sinn, Fotografin	

B040 Mama-Me-Time

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	Freitag, 21.11.	14.00 - 15.30 Uhr
Gebühr	25,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Jennifer Sinn, Fotografin	

B041 Mama-Me-Time

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	Freitag, 21.11.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	25,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Jennifer Sinn, Fotografin	

StrickCafé und SingCafé

B042 "StrickCafé für alle"

Stricken leicht gemacht

Sie wollten schon immer mal Socken stricken, scheitern bisher aber immer an der Ferse? Oder gefallen ihnen die Pulswärmer, aber sie scheitern am Daumenloch? Wir lernen an diesem Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, wie einfach Socken oder Pulswärmer stricken gehen kann. Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Wolle und Nadelspiel (wenn vorhanden)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 13.11.	15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Storchencafe im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Leitung	Marianne Müller, Hobbystrickerin	



Bayerischer Landesverein
für Heimatpflege e.V.

B043 "Weihnachts - SingCafé"

Für alle Interessierten und alle Generationen

„Äpfel, Nüssla, Mandelkern - Singen, Kaffee, Kaba, ratschen oder waafen, spielen – das alles gibt's beim Weihnachts - SingCafé!" Das SingCafé bietet Gelegenheit für alle, die gerne in Gemeinschaft singen – in lockerer Atmosphäre, denn die Freude beim Singen ist ein Gesundheitselixier für Körper und Geist. Kinderlieder, Küchenlieder, Nikolaus- und Weihnachtslieder werden gemeinsam gesungen. Das SingCafé wird angeleitet und ist generell generationenübergreifend. Kinder, Jugendliche, Enkel, Nichten, Neffen, Nachbarskinder - zusammen mit Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln — das gemeinsame Singerlebnis steht im Mittelpunkt des Nachmittags! Die Singleitung übernimmt Carolin Pruy-Popp (Leiterin der Beratungsstelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck).

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Montag, 01.12.	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Storchencafe im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Veranstalter	Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V., Beratungsstelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck und Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus	

Nikolaussuche in Weiglathal



Lasst uns den Nikolaus suchen!

Erlebnispädagogik in der Natur bei Weiglathal für Kinder ab 3 Jahren

Gemeinsam mit Kindern, Eltern und Großeltern wollen wir uns auf die Suche nach dem Nikolaus begeben. Vielleicht lebt er ja in einer kleinen Hütte am Waldrand von Weiglathal? Wenn wir ihn finden, dann hat er bestimmt auch ein Geschenk für euch dabei! Den Weg dorthin verkürzen wir uns mit kleinen Geschichten, Fingerspielen und Liedern passend zur Jahreszeit.

Wichtig für die Eltern:

Bitte Laterne mitbringen und auf wetterfeste Kleidung und Schuhe achten! Bei Schnee kann gerne ein Schlitten mitgebracht werden! Der Weg ist allerdings **nicht** für Kinderwägen geeignet.

Nicht vergessen:

Für die angemeldeten Kinder sollte ein nicht zu großes Nikolauspäckchen bis spätestens Mittwoch, 26.11. im Büro der Familien-Bildungsstätte abgegeben werden.

B044 Lasst uns den Nikolaus suchen!

Erlebnispädagogik bei Weiglathal für Kinder ab 3 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 05.12.	16.00 - ca. 17.30 Uhr
Gebühr	7,00 € pro Person	
Ort	Parkplatz Gaststätte "Zum Fichta", Weiglathal bei Hummeltal	
Leitung	Sieglinde Dörfler, Yvonne Ströber, Petra Bogner	

Der Nikolaus kommt ins Haus!**Besonders für Familien mit Kindern!**

Pixabay

- Bitte ab Montag, 20.10. im Büro der Familien-Bildungsstätte, Tel. 0921/60 800 98 21, anrufen und sich bis Montag, 17.11. für einen Nikolausbesuch vormerken lassen.
- Die Nikolausbesuche finden in der Regel am 5. oder 6. Dezember statt. Der Nikolaus meldet sich vor dem Besuch und klärt den Zeitpunkt und den genauen Ablauf des Nikolausbesuches mit den Familien.
- Bitte den Kindern keine Angst machen!
- Über ein Gedicht, Lied oder selbstgemaltes Bild würde sich der Nikolaus bestimmt freuen.
- Selbstverständlich wird beim Nikolausbesuch der Fernseher ausgeschaltet.
- Kosten pro Besuch 25,00 Euro zzgl. 5,00 Euro pro Kind im Stadtgebiet.

Nähere Informationen bei Petra Bogner
Tel. 0921 608009821

Bitte buchen Sie den Nikolaus rechtzeitig!

Eltern-Kind-Kurse

Eltern-Kind-Gruppen sind geschenkte Beziehungszeit, eine Chance für Kinder, Mütter und Väter vor und während dem Besuch einer Betreuungseinrichtung!



Eltern-Kind-Gruppen in Bild und Wort – Einblicke und Eindrücke von erfahrenen Mamas und Kindern...



Experimentieren und Lernen

Hoher Spielfaktor

Interessante Bastelangebote

Gemeinsame Zeit mit dem Kind

Finger-, Sing- und Tanzspiele

Gruppenregeln und Rituale kennenlernen



Gute Vorbereitung auf Krippe und Kindergarten

Austausch und Kontakte



Gemeinsame Brotzeiten und Ausflüge

Die Eltern-Kind-Gruppen finden statt in/im

- Storchenthaus, Ludwigstr. 29
- Gemeindehaus Saas, Nelkenweg 3
- Bindlach, Evang. Gemeindehaus

Unsere Eltern-Kind-Gruppen mit pädagogischen Konzept sollen Eltern helfen, den Übergang in den Kindergarten vorzubereiten und zu erleichtern.

Durch eine erfahrene Pädagogin erhalten die Teilnehmer viele Anregungen für ein entwicklungsförderndes Angebot zu Hause. Sie erfahren, wie man die geistige und motorische Entwicklung des Kindes aktiv fördern kann. Zusätzlich wird mit praktischen Übungen der Grundstein für die Gestaltung der Beziehung und der Beschäftigung mit den Kindern in der Familie gelegt. Mütter/Väter nehmen aktiv am Spielgeschehen teil. Die Kinder erleben sich bewusst als Teil einer Gruppe und machen hier erste Erfahrungen mit Regeln und Grenzen. Kinder mit Handicap sind herzlich willkommen!

G069 Eltern-Kind-Gruppe "Miniclub"

(vorwiegend für Aussiedler/innen und ihre Kinder)
für Eltern mit Kleinkindern ab 18 Monaten

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 2 Std.	Mittwoch, 17.09. - 17.12.	9.30 - 11.30 Uhr
Ort	Storchenthaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	60,00 €	
Leitung	Natalie Fot	

G070 Eltern-Kind-Gruppe "Miniclub Bindlach"

für Eltern mit Kleinkindern von 3 bis 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 2 Std.	Montag, 22.09. - 08.12.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus Bindlach, Kirchplatz	
Gebühr	77,00 €	
Leitung	Wiebke Merkel	

G071 Eltern-Kind-Gruppe "Bindlacher Zwerge"

für Eltern mit Kleinkindern ab 18 Monaten

Zusammen wollen wir altersgerecht und entwicklungsfördernd einen Vormittag miteinander verbringen. Auch eine gemeinsame Brotzeit und das Feiern von Jahresfesten stehen auf unserem Programm. Gleichzeitig können sich die Erwachsenen austauschen und Ideen für zu Hause mitnehmen. Bitte Stoppersocken, auch für die Großen, und eine kleine Brotzeit mitbringen!

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 2 Std.	Donnerstag, 25.09. - 11.12.	9.00 - 11.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus Bindlach, Kirchplatz	
Gebühr	77,00 €	
Leitung	Sonja Warmuth	

Musik-Minis

Eltern-Kind-Gruppe "Musik-Minis Saas"

Anleiterin Lena und ihre Tochter Fine laden herzlich ein zu den Musik-Minis in der Saas. Wir erkunden gemeinsam die Welt der Musik mit Liedern, musikalischen Kinderspielen, Instrumenten und Bewegungsangeboten. Dazwischen bleibt Zeit für freies Spiel und Austausch.

Bitte Stoppersocken und eine kleine Brotzeit mitbringen.

G072 "Musik-Minis Saas"

für Eltern und Kleinkinder von ca. 2 bis 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 23.09. - 02.12.	15.30 - 17.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus Saas, Nelkenweg 3	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Lena Neubert	

Eltern-Kind-Gruppe "Musik-Minis St. Georgen"

Anleiterin Franziska und Ihr Sohn Timon laden herzlich ein zu den Musik-Minis in St. Georgen. Gemeinsam mit Mamas/Papas und Kindern erkunden wir die Welt der Musik mit Liedern, musikalischen Kinderspielen, Instrumenten und Bewegungsangeboten. Dazwischen bleibt Zeit für freies Spiel und Austausch.

Bitte Stoppersocken und eine kleine Brotzeit mitbringen.

G073 "Musik-Minis St. Georgen"

für Eltern und Kleinkinder von ca. 1,5 bis 3,5 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1,5 Std.	Mittwoch, 24.09. - 03.12. (nicht 29.10.)	15.00 - 16.30 Uhr
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1	
Gebühr	44,00 €	
Leitung	Franziska Kemnitzer	



Theater-Minis und Tanz-Zwerge

**Mit Marina Ansorge, Theaterpädagogin,
Brandenburger Kulturstadt**

“Theater-Minis” von 2 bis ca. 5,5 Jahren

Beim Theaterspielen werden Lernfelder wie Motorik, Sprache, Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung und -bewusstsein, Kreativität, Sozialkompetenz u.v.m. trainiert, die wichtige Voraussetzungen und Fähigkeiten für das weitere Leben der jungen Menschen schaffen. Im Kurs schlüpfen wir gemeinsam mit unseren Kinder jede Woche in verschiedene neue Rollen zu unterschiedlichen Themen aus dem Repertoire der Kinder.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für alle und ein Getränk

G074 “Theater-Minis”

für Eltern und Kleinkinder von 2 bis ca. 5,5 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 19.09. - 12.12. (nicht 31.10.)	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	50,00 €	

G075 “Theater-Minis”

für Eltern und Kleinkinder von 2 bis ca. 5,5 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 19.09. - 12.12. (nicht 31.10.)	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	50,00 €	

“Tanz-Zwerge” von 20 Monaten bis ca. 4 Jahren

Tanzen fördert die gesunde und glückliche Entwicklung von Kleinkindern und stärkt zudem gleichzeitig die Eltern-Kind-Bindung. Im Kurs bewegen wir uns gemeinsam mit unseren Kindern zu bekannten Kinderliedern, die soviel Spaß machen, dass man daheim weitertanzen möchte!

Bitte mitbringen: Stoppersocken für alle, Getränk

G076 “Tanz-Zwerge”

für Eltern und Kleinkinder von 20 Monaten bis ca. 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1 Std.	Samstag, 20.09. - 22.11. (nicht 25.10./01.11./08.11.)	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3	
Gebühr	35,00 €	

**Während der Ferien, am 3.10. und am
19.11. finden keine Kurse statt.**

Tanz-Zwerge und Musikgarten

G077 "Tanz-Zwerge"

für Eltern und Kleinkinder von 20 Monaten bis ca. 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1 Std.	Samstag, 20.09. - 22.11. (nicht 25.10./01.11./08.11.)	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3	
Gebühr	35,00 €	

G078 Musikgarten 1 ®

für Eltern mit Kleinkindern von 18 bis 36 Monaten

Das lizenzierte Konzept „Musikgarten“ bietet eine Sammlung von Liedern nach musikdidaktischen Kriterien, Kreisspielen, Groß- und Fortbewegungsliedern, Knireitern, Sprechversen und Tänzen, rhythmische und melodische Echospiele, Instrumentalspiel und Übungen für das aktive Zuhören, welche am Leben des Kindes orientiert sind. Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Diese Bereiche umfassen: Zu Hause, Tierwelt, Draußen und beim Spielen.

Wechsel von Entspannung und Bewegung: Gleichgewicht zwischen den Aktivitäten der Bewegung, des Singens/Sprechens, des Zuhörens und des Instrumentalspiels

Darüber hinaus wird ein erstes musikalisches Grundverständnis für den Rhythmus, den Grundsclagen und die Tonalitäten gelegt. Das Kind baut sich ein Vokabular an Rhythmus- und Melodiebausteinen auf (Beispiel Echospiele)

Bitte Stoppersocken mitbringen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Montag, 22.09. - 01.12.	10.45 - 11.30 Uhr
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1	
Gebühr	82,00 €	
Leitung	Christine Thiem, Musikgartenleiterin	



Eltern-Kind-Kochkurse

Eltern-Kind-Gruppe "Mit dem Kochtopf unterwegs" mit Carolin Kurz-Fugmann, Pädagogin, Ethnologin

In unserem Koch-Miniclub reisen wir immer in ein anderes Land. Dabei lernen wir nicht nur neue und exotische Zutaten und ihre Zubereitung kennen, sondern auch besondere Essgewohnheiten. Wir basteln, hören Geschichten und landestypische Musik. Mit diesem pädagogischen Konzept sollen die unterschiedlichsten Sinne unserer Wahrnehmung angesprochen werden. Wir freuen uns sehr über die Teilnahme von Müttern/Vätern mit ihren Kindern mit und ohne Migrationshintergrund.

Was man braucht: Schürze für Mama/Papa und Kind, Getränk

G079 "Mit dem Kochtopf unterwegs"

Nordamerika, für Eltern mit Kindern von 3 - 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 15.10.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18	
Gebühr	15,00 €	
Leitung	Carolin Kurz-Fugmann, Pädagogin, Ethnologin	

G080 "Mit dem Kochtopf unterwegs"

Orient, für Eltern mit Kindern von 3 - 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 12.11.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18	
Gebühr	15,00 €	
Leitung	Carolin Kurz-Fugmann, Pädagogin, Ethnologin	

G081 "Mit dem Kochtopf unterwegs"

Weihnachtsbäckerei, für Eltern mit Kindern von 3 - 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 03.12.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18	
Gebühr	15,00 €	
Leitung	Carolin Kurz-Fugmann, Pädagogin, Ethnologin	

pexels



Kochkurse für die junge Familie

G082 Eltern-Kind-Gruppe "Griechische Märchen-Kochstunde"

für Eltern/Großeltern mit Kindern von 6 bis 9 Jahren

Zusammen werden wir einfache, aber leckere Rezepte aus der griechischen Küche zubereiten und uns die berühmten Fabeln von Aesop und andere griechische Märchen anhören.

Bitte mitbringen: Kochschürzen, Behälter und ein Getränk

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Samstag, 11.10.	10.00 - 13.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3	
Gebühr	35,00 € (incl. 20,00 € Material) pro Erwachsenem mit einem Kind	
Leitung	Christos Chaidas	



Pexels

Die gesunde Brotbox - Gesunde Pause

Keine Lust mehr auf langweilige Brotdosen? Hier zeigen wir dir, wie du kreative und gesunde Brotboxen für Schule, Kindergarten und Ausflüge packst. Gemeinsam bereiten wir schnelle, ausgewogene Snacks vor, die bei Kindern gut ankommen und lange frisch bleiben. Du bekommst praktische Ideen für abwechslungsreiche Kombinationen, damit der Alltag leichter wird – und Spaß am Experimentieren garantiert!

Bitte mitbringen: Schürze, Brotbox für Reste.

G083 Die gesunde Brotbox - Gesunde Pause

Kreative Ideen für abwechslungsreiche und ausgewogene Brotboxen

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 18.09.	16.00 - 18.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3	
Gebühr	18,00 € (incl. 8,00 € Material)	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

G084 Die gesunde Brotbox - Gesunde Pause

Kreative Ideen für abwechslungsreiche und ausgewogene Brotboxen

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 11.12.	16.00 - 18.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3	
Gebühr	18,00 € (incl. 8,00 € Material)	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

Weitere Kochkursangebote

G085 Familienküche ohne Stress - Schnelle Rezepte für alle!

Gemeinsam Kochen für entspannte Familienmomente

In diesem Kurs geht es um unkomplizierte, gesunde Mahlzeiten, die die ganze Familie liebt – und die schnell auf dem Tisch stehen. Gemeinsam kochen wir praxistaugliche Rezepte, die sich gut im Alltag integrieren lassen. Egal ob wählerische Esser oder hungrige Teenies – hier findest du Lösungen für alle. Du lernst, wie du clever vorplanen, vorkochen und Reste kreativ verwerten kannst. Kochen als Teamwork für entspannte Familienmomente!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Montag, 10.11.	18.30 - 20.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3	
Gebühr	18,00 € (incl. 8,00 € Material)	
Leitung	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach	

G086 Am Familientisch

Schnelle Gerichte auch für Kleinkinder, **Angebot des AELF**

Satt - versorgt - glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wir stellen Ihnen eine gesunde, altersgemäße Ernährung anhand der Ernährungspyramide anschaulich vor. Die anschließende praktische Einheit zeigt Ihnen, dass eine ausgewogene Ernährung einfach umzusetzen ist und auch Ihren Kindern gut schmeckt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 23.09.	18.30 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3	
Gebühr	ohne	
Leitung	Ilona Birner, Diätassistentin	

Amf für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Bayreuth-Münchberg



Netzwerk
Junge Eltern/Familien
Ernährung und Bewegung



**Anmeldung:
QR-Code oder über
die FBS direkt!**

Netzwerk
Junge Eltern/Familien
Ernährung und Bewegung

Programm für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren im Bereich Ernährung & Bewegung – kostenlos!

Unsere Angebote helfen Mamas und Papas, Großeltern und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den **Alltag** mit Kindern einzubauen.

Wir bieten sowohl **Theorie-** als auch **Praxis-kurse** an. Dort erfahren Sie Wissenswertes und können selbst in der Praxis tätig sein und ausprobieren.

Die Referenten geben **Antworten, Tipps** und **Anregungen**, die Sie im Familienalltag umsetzen können.

Anmeldung auf der Amtshomepage oder **direkt über die Familienbildungsstätte!**

www.aelf-bm.bayern.de/ernaehrung/familie/
oder scannen Sie den QR-Code oben ein.



© LfL Wolfgang Seemann Bewegung



PantherMedia / nd3000



**Anmeldung:
QR-Code oder über
die FBS direkt!**

Netzwerk
Junge Eltern/Familien
Ernährung und Bewegung

Angebote Ernährung:

Ilona Birner (Diätassistentin, Ernährungsberaterin):

- **Am Familientisch -schnelle Gerichte auch für Kleinkinder**

Löhehaus 23.09.2025, 18.30-21.30 Uhr

Kristina Heinzel-Neumann (Oecotrophologin):

- **Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft**
online 23.09.25, 19.00 Uhr
- **Von der Milch zum Brei**
online 21.10.25, 19.00 Uhr
- **Kinderlebensmittel unter der Lupe**
online 13.11.25, 19.00 Uhr

Ilona Birner (Diätassistentin)

- **Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft**

AELF Bayreuth 22.10.25, 19.00 Uhr

Angebote Bewegung:

Sarah Hopperdietzel

- **Bewegungsinspiration für Kinder von 1-3 Jahren**

Online, 27.10.25, 18.00-19.30 Uhr

Experimentier-Zwerge

Eltern können mit ihren **Kindern von 1,5 bis 2,5 Jahren** die verschiedensten Experimente auszuprobieren. Neben einer Freispielzeit gibt es unterschiedliche Materialien zu entdecken und auf spielerische Art und Weise Begriffe wie „leicht/schwer“, „hart/weich“ oder „rauh/glatt“ zu begreifen. Auch kleine Kinder wollen ausprobieren und über das „Begreifen“ die Welt entdecken. Sie beobachten und ahmen nach und die Eltern lernen auch für zu Hause, den Forschergeist ihrer Kinder zu fördern. Der Kurs ist speziell auf das angegebene Alter abgestimmt und es sollten keine größeren Geschwisterkinder mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Stoppersocken und eine kleine Brotzeit

G087 Experimentier-Zwerge

Ausprobieren für Eltern mit Kleinkindern von 1,5 bis 2,5 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1,5 Std.	Dienstag, 23.09. - 09.12.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	60,50 €	
Leitung	Susanne Hacker	

G088 Experimentier-Zwerge

Ausprobieren für Eltern mit Kleinkindern von 1,5 bis 2,5 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1,5 Std.	Donnerstag, 25.09. - 11.12.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	60,50 €	
Leitung	Susanne Hacker	



pexels

Experimentier-Kids

Eltern-Kind-Gruppe "Experimentier-Kids"

Was schwimmt im Wasser? Warum brauchen wir Licht? Was ist Schwerkraft? Diese und andere Fragen werden wir mit unseren **Kindern von 3 - 4 Jahren** spielerisch und anschaulich erkunden, in dem wir auch einige pädagogisch wertvolle Experimente machen, die auch die haptische Sensitivität und Feinmotorik stärken. Im Vordergrund steht, dass die Kinder vieles selbst ausprobieren und so die Freude am Lernen geweckt und gefördert wird.

Bitte mitbringen: Stoppersocken und eine kleine Brotzeit

G089 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Montag, 29.09. - 27.10.	15.15 - 16.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	22,50 €	
Leitung	Susanne Hacker	

G090 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Montag, 29.09. - 27.10.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	22,50 €	
Leitung	Susanne Hacker	

G091 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Montag, 10.11. - 08.12.	15.15 - 16.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	22,50 €	
Leitung	Susanne Hacker	

G092 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Montag, 10.11. - 08.12.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	22,50 €	
Leitung	Susanne Hacker	

Während der Ferien, am 3.10. und am 19.11. finden keine Kurse statt.

BUCHHANDLUNG**Im KirchenEck**

**BUCH
HANDLUNG**
Im KirchenEck

Mehr finden, als: Was-andere-Kunden-auch-angesehen-haben!



Sophienstraße 29
95444 Bayreuth



kircheneck.de



0921 / 786 96 505



kircheneck.buchkatalog.de



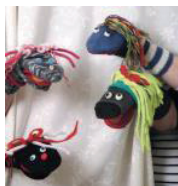
0921 / 786 96 505

„Betthupferlkirche“ in der Lutherkirche



Einmal im Monat, Sonntag, 17 Uhr
Lutherkirche, Bodenseering 95
www.lutherkirche-bayreuth.de

Herzliche Einladung an alle Neugierigen, besonders an Kinder zwischen eins und sieben Jahren und deren Familien.



Flotte Lieder, zwei Sockenpuppen, eine Mitmachaktion und anschließend ein gemeinsamer Imbiss zum Kennenlernen und Spielen. Tel. 0921 - 39994

Origami für Kinder mit Eltern/Großeltern

G093 Lustige Origami-Tiere - Japanische Faltkunst

für Eltern, Großeltern und Kinder ab 8 Jahren

ORIGAMI - Bunte Papierquadrate zu verschiedenen Formen zu falten ist ein sehr beliebter Zeitvertreib in Japan.

Hunde, Vögel u.s.w. können aus einem Stück Papier entstehen. Origami bietet Großen und Kleinen so vielfältige Möglichkeiten lässt alle kreativ werden.

In Japan gibt es sogar die alte Tradition, dass Verwandte und Freunde, wenn ein beliebter Mensch sehr krank ist, 1000 Papierkraniche für die Genesung falten.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Samstag, 13.12.	14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Nähzimmer, Bismarckstr. 3	
Gebühr	15,00 € (incl. 7,00 € Material) für 1 Erwachsenen mit 1 Kind	
Leitung	Yae Tanaka-Bachfischer	

pexels



Hinweis:

C079+80 Hausmittel für Babys und Kleinkinder

Kinderkrankheiten natürlich lindern

Datum	Samstag, 11.10. + 15.11., 16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	17,00 € (inkl. 7,00 € Material)
Treffpunkt	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr.3
Leitung	Vanessa Schaub

Weitere Infos siehe Seite 51



IFEDE ist Yoruba (eine Westbeninische Sprache) und bedeutet: die Liebe ist angekommen.

ZIELE des Vereins sind die Förderung und Bildung bedürftiger Kinder und Jugendlicher, Ausstattung der Schule mit Schulmöbiliar, Neubau von Klassenzimmern und Vermittlung von Schulpartnerschaften in der Kommune von Dassa - Zoume (Benin).

Unser Wunsch ist es, den Kindern ein besseres Lernumfeld zu bieten und nachhaltig die Lebensqualität in Benin zu verbessern.

Mit einer Spende oder einer Mitgliedschaft in unserem Verein fördern Sie unsere Arbeit im Bildungsbereich in der Kommune von Dassa - Zoume. Sie unterstützen Projekte, die den Kindern und Jugendlichen vor Ort direkt einen besseren Schulalltag ermöglichen.

Besuchen Sie dazu unsere Homepage www.ifede.de

Für Spenden:

VR Bank Bayreuth

IBAN: DE70 7806 0896 0006 1338 86

BIC: GENODEF1H01

Erste Hilfe für Eltern und Kinder

Erste Hilfe für Eltern und Kinder

Wie klebt man ein Pflaster richtig? Wie verbinde ich einen kaputten Arm? Was kann ich tun, wenn meine Mama/ Papa medizinische Hilfe benötigt? Wie setze ich einen Notruf ab? Klingt schwierig, aber erste Hilfe zu leisten ist kinderleicht! In diesem Kurs lernen bereits die Kleinsten, Erste Hilfe zu leisten und erfahren, dass sie davor keine Angst haben müssen.

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken und ggfs. eine kleine Brotzeit.

G094 Erste Hilfe für Eltern und Kinder

für Eltern mit Kindern von 4 bis 7 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Sonntag, 14.09.	10.00 - ca. 12.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	16,00 € pro Erwachsenen mit einem Kind, weitere Kinder je 6,- Euro (incl. 1,- Euro Material)	
Leitung	Eva Linhardt, DLRG	



Pixabay

Für ältere Kinder:

H085 Erste Hilfe für Kids -

Kinderkurs von 8 bis 12 Jahren:
am Sonntag, 14.09.

13 bis 15 Uhr im Storchenhaus
Angebot siehe Seite 177

Eltern-Kind-Turngruppen - 2 bis 6 Jahre

Eltern-Kind-Turnen

Kinder haben Spaß an Bewegung. Sie wollen sich ausprobieren und über Bewegung die Welt entdecken. Sie beobachten und ahmen nach.

Das pädagogische Konzept der Turn-, Bewegungs- und Entspannungsangebote ist ein spielerisches Lernangebot gemeinsam für Eltern und Kinder.

Die Eltern werden fachkundig angeleitet und mit entwicklungsfördernden Bewegungsspielen und Entspannungsangeboten vertraut gemacht.

Während der Turnstunden liegt die Verantwortung für die Kinder bei den Eltern, die ihre Kinder auch durch Hilfestellungen in den einzelnen Übungseinheiten unterstützen müssen.

Bitte mitbringen: Turnsocken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, auch für Mamas und Papas!

Während der Ferien, am 3.10. und am 19.11. finden keine Kurse statt.

- Alte Stadtbadturnhallen West und Ost, Kolpingstr. 7
- Johannes-Kepler-Realschule 2, Adolf-Wächter-Str. 8

G095 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 2 bis 4 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 2 – 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 08.12.	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Stadtbadturnhalle West, Kolpingstr. 7	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Alexej Weigel, Übungsleiter	

G096 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 3,5 bis 6 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 3,5 – 6 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 08.12.	17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Stadtbadturnhalle West, Kolpingstr. 7	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Alexej Weigel, Übungsleiter	

Eltern-Kind-Turngruppen - 2 bis 3 Jahre

G097 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 2 bis 3 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 2 – 3 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1 Std.	Donnerstag, 25.09. - 11.12. (nicht 2.10./20.11./27.11.)	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8	
Gebühr	40,00 €	
Leitung	Ellen Kratzer, Übungsleiterin	

G098 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 2 bis 3 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 2 – 3 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1 Std.	Freitag, 26.09. - 12.12. (nicht 31.10./21.11./28.11.)	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8	
Gebühr	35,00 €	
Leitung	Ellen Kratzer, Übungsleiterin	

G099 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 3 bis 4 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 3 – 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1 Std.	Donnerstag, 25.09. - 11.12. (nicht 2.10./20.11./27.11.)	17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8	
Gebühr	40,00 €	
Leitung	Ellen Kratzer, Übungsleiterin	

G100 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 3 bis 4 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 3 – 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1 Std.	Freitag, 26.09. - 12.12. (nicht 31.10./21.11./28.11.)	17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8	
Gebühr	35,00 €	
Leitung	Ellen Kratzer, Übungsleiterin	



pexels

Kampfkunst
Ausdauer
Kraft
Konzentration
Ausgleich
Spaß
Präzision



Für jedes Alter:
Eltern-Kind
Schulkinder
Jugendliche
Erwachsene

**Jetzt
kostenfreies
Probetraining
vereinbaren.**

Faszination · Taekwondo · Bayreuth

KTF Schule für Taekwon-Do

www.schwingenschloegl-taekwondo-bayreuth.de

WhatsApp . 0151 566 826 47



SCHWINGENSCHLÖGL

Taekwon-Do

Eltern-Kind-Gruppe "Taekwon-Do"

Ein gemeinsames sportliches Erlebnis für Kleinkinder zusammen mit Mama oder Papa. Spielerisch anhand einer Bilder Geschichte werden erste Techniken aus dem Taekwon-Do erlernt. Ganz nebenbei werden durch das gemeinsame Üben die Konzentration, die motorische Koordination und das Selbstbewusstsein der Kinder sowie der Familienzusammenhalt gestärkt. Kommt vorbei und erlebt die Kampfkunst Taekwon-Do als Familiensport!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, auch für die Eltern und Socken, die nicht rutschen.

G101 Eltern-Kind-Gruppe "Taekwon-Do"

für Eltern mit Kindern **von 3 bis 6 Jahren**, Schnupperkurs

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 45 Min.	Freitag, 07.11 - 05.12.	16.15 - 17.00 Uhr
Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger Str. 24	
Gebühr	25,00 €	
Leitung	Eva Schwingenschlögl, Trainerin (3. Meistergrad)	

G102 Eltern-Kind-Gruppe "Taekwon-Do"

für Eltern mit Kindern **von 3 bis 6 Jahren**, Schnupperkurs

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 45 Min.	Samstag, 08.11. - 06.12.	8.45 - 9.30 Uhr
Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger Str. 24	
Gebühr	25,00 €	
Leitung	Eva Schwingenschlögl, Trainerin (3. Meistergrad)	



Bewegungsförderung im Wasser I**Wassergewöhnung für Kinder von 2 - 5 Jahre**

Ziel dieser Eltern-Kind-Kurse ist es, die Eltern im Umgang mit ihren Kindern für einen angemessenen und angstfreien Umgang mit dem Element Wasser zu schulen.

Eltern und Kinder werden schrittweise in den Umgang mit dem Element „Wasser“ eingeführt und dabei in ihrer Bewegungsfreude beim Fortbewegen, Springen, Ein- und Untertauchen, aber ebenso beim Gleiten und Liegen im Wasser fachgerecht unterstützt.

Es werden der Umgang mit dem Element Wasser, Gefahren beim Baden, Einüben von lebensrettenden Maßnahmen wie das Hangeln am Beckenrand bis ins seichte Wasser und der Umgang mit Unsicherheiten besprochen. Ziel ist es, Erlebnisse mit dem Wasser bei Eltern und Kindern positiv zu fördern und zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Insgesamt werden die motorischen, geistigen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Kinder entwicklungsentsprechend gefördert. Wassergewöhnung stärkt das Urvertrauen, fördert das Selbstbewusstsein der Kinder und intensiviert die Eltern-Kind-Bindung.

Bitte mitbringen: gutschitzende Badehose, die an Beinen und Po abschließt (z. B. Aquanappies oder Popolino-Badehosen), Mütze für den Nachhauseweg.

Kurspreis incl. Badegebühr für die Kleinschwimmhalle.

**Ort: Kleinschwimmhalle,
Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7**



Bewegungsförderung im Wasser II

G103 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder I

für Eltern und Kleinkinder ab 2,5 Jahren, inclusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 23.09. - 02.12.	16.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	110,00 €	
Leitung	Karin Diehl	

G104 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder I

für Eltern und Kleinkinder ab 2 Jahren, inclusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 10.12.	16.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	110,00 €	
Leitung	Fiona Weimann	

G105 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder II

für Eltern und Kleinkinder von 3 - 4 Jahren, inclusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 23.09. - 02.12.	17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	110,00 €	
Leitung	Karin Diehl	

G106 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder II

für Eltern und Kleinkinder von 3 - 4 Jahren, inclusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 10.12.	17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	110,00 €	
Leitung	Fiona Weimann	

G107 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder III

für Eltern und Kleinkinder von 4 - 5 Jahren, inclusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 26.09. - 12.12.	17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	110,00 €	
Leitung	Karin Diehl	

Während der Ferien, am 3.10. und am 19.11. finden keine Kurse statt.



WIR SUCHEN PFLEGEFAMILIEN

Der Fachdienst für Pflegefamilien des Jean-Paul-Verein Bayreuth sucht in Kooperation mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Bayreuth zuverlässige, liebevolle und belastbare Paare oder auch Einzelpersonen, die Kinder in Not oder Krisensituationen bei sich aufnehmen. Einige Kinder benötigen dauerhaft ein neues Zuhause, manche nur vorübergehend.

Für alle Interessierten bietet der Fachdienst persönliche Gesprächstermine an, um unverbindlich über Voraussetzungen, Bewerbungsverfahren und rechtliche Grundlagen einer Pflegeelternschaft zu informieren.

Sollten Sie Interesse an Informationen über diese herausfordernde und spannende Tätigkeit haben, können Sie sich gerne unter der Rufnummer - **0921/75723-318** - an die Mitarbeiterinnen des Fachdienstes für Pflegefamilien im Jean-Paul-Verein Bayreuth

Sabine Pietsch und Silke Rochholz wenden.

Gerne vereinbaren wir ein unverbindliches Informationsgespräch mit Ihnen oder senden Ihnen Infomaterial zu.



Kinder- und Jugendkurse

Ganz bei der Sache! Ob Ballett und Tanz, Turnen, Malen oder Kochen - unsere Kurse sind ein guter Ausgleich zum Schulalltag.

Familientreff "Schatzkiste", Menzelplatz 8



Menzelplatz - frühe Förderung von Kindern

Angebote besonders für die Kinder am Menzelplatz und in der Altstadt, am Nachmittag und ohne Anmeldung!

Kostenlos, aber nicht während der Schulferien



Das Team der Schatzkiste trauert um Christine Franz, die im Mai plötzlich verstorben ist. Sie hat uns über 19 Jahre sehr engagiert begleitet und war bei Groß und Klein sehr beliebt - wir werden sie sehr vermissen!

H069 Werkstatt "Ratz-Fatz"

Kreative Experimente, Bastelangebote

Treffen	Datum	Uhrzeit
je 2 Std.	Montag, ab 22.09.	15.00 - 17.00 Uhr
Leitung	Julia Schefel, Kinderpflegerin	

H070 Kochclub "LeckerSchmecker"

Kindermahlzeit - Gesunde Gerichte selbst zubereiten

Treffen	Datum	Uhrzeit
je 2 Std.	Dienstag, ab 16.09.	15.00 - 17.00 Uhr
Leitung	Lydia Schneider, Lehrerin	

H071 Kinderclub "Schatzkiste"

Spielen, Basteln, Spaß haben!

Treffen	Datum	Uhrzeit
je 2 Std.	Mittwoch, ab 17.09.	15.00 - 17.00 Uhr
Leitung	Julia Schefel, Kinderpflegerin	

H072 Kochclub "LeckerSchmecker"

Kindermahlzeit - Gesunde Gerichte selbst zubereiten

Treffen	Datum	Uhrzeit
je 2 Std.	Donnerstag, ab 18.09.	15.00 - 17.00 Uhr
Leitung	Lydia Schneider, Lehrerin	

H073 Musik- und Theatergruppe

Singen, musizieren und Theater spielen

Treffen	Datum	Uhrzeit
je 2 Std.	Freitag, ab 19.09.	15.30 - 17.30 Uhr
Leitung	Brigitte Bergelt, Theaterpädagogin	

Der Familientreff „Schatzkiste“ ist ein generationenübergreifendes Projekt des Aktionsprogramms Mehrgenerationenhaus, der GE-WOG und des Jugendamts der Stadt Bayreuth unter dem Dach der Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus.

Resilienz für Kinder

Starke Kinder - Starke Zukunft

Resilienztraining für Kinder von 7-11 Jahren

Jedes 3. Kind macht bereits negative Erfahrungen mit Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen. Folgen davon sind ein geringes Selbstwertgefühl, Isolation, Depression, Schlafstörungen, Ängste, etc.

Unsere Kinder sind unsere Zukunft!!

Wenn wir es schaffen, Kindern Wege zu zeigen selbstbewusst, achtsam und respektvoll durchs Leben zu gehen, dann werden aus Ihnen starke Persönlichkeiten. Jedes Kind hat es verdient, sich auf die Reise zu sich selbst zu machen und Strategien zu erlernen, die ihnen helfen, Konflikte gewaltfrei zu lösen.

In diesem Training lernen die Kinder auf spielerische Art und Weise den Umgang mit Beleidigungen, den respektvollen Umgang mit sich und anderen, Konflikte gewaltfrei zu lösen, wie und wann man richtig Hilfe holt und vieles mehr. Denn es ist einfacher, Kinder zu stärken, als Erwachsene zu reparieren!

20 Minuten vor Ende des Kurses gibt es eine kurze Elterninformation plus Handout für eine nachhaltige Unterstützung des Kursinhaltes.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk, Buntstifte, Hausschuhe/Stoppersocken.

H074 Starke Kinder - Starke Zukunft

Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 2 Std.	Sa, 04.10. und So. 05.10.	je 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr	49,00 € (39,00 € Geschwisterkinder)	
Ort	Storchenhaus 1. OG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Alexandra Baumann, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin (Konzept „Stark auch ohne Muckis“)	

H075 Starke Kinder - Starke Zukunft

Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 2 Std.	Sa, 15.11. und So. 16.11.	je 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr	49,00 € (39,00 € Geschwisterkinder)	
Ort	Storchenhaus 1. OG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Alexandra Baumann, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin (Konzept „Stark auch ohne Muckis“)	



Alexandra Baumann

Resilienz für Kinder

**H076 Starke Mädchen - Starke Zukunft -
"Der geile Scheiß vom Glücklichein"**

Resilienzkurs für Mädchen von 11-13 Jahren

In dieser spannenden Phase begleitet der Kurs Mädchen bei wichtigen Entwicklungsschritten und stärkt ihr Selbstbewusstsein: Wir entdecken, wie unsere Gedanken unsere Gefühle beeinflussen und entwickeln Strategien, um selbstbewusst mit unterschiedlichen Meinungen umzugehen.

Themen sind: Wie sehe ich mich selbst und wie sehen mich andere? Was macht eine gute Freundin aus? Elternkommunikation: Wir üben, eigene Bedürfnisse verständlich zu formulieren und entwickeln Strategien für bessere Gespräche mit Eltern.

Ziele erreichen mit gutem Gefühl. In einer vertrauensvollen Atmosphäre tauschen sich die Mädchen aus und stärken ihr Selbstvertrauen. **Bitte mitbringen:** Stifte, Getränk.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Sa, 18.10.	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	35,00 € (30,00 € Geschwisterkinder)	
Ort	Storchenhaus 1.OG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Alexandra Baumann, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin (Konzept „Stark auch ohne Muckis“)	

**H077 Starke Kinder - Starke Zukunft -
Ferienkurs**

Resilienztraining für Kinder von 7 - 11 Jahren

In diesem Training lernen die Kinder auf spielerische Art und Weise den Umgang mit Beleidigungen, den respektvollen Umgang mit sich und anderen, Konflikte gewaltfrei zu lösen, wie und wann man richtig Hilfe holt und vieles mehr.

Denn es ist einfacher, Kinder zu stärken, als Erwachsene zu reparieren!

Im Ferienkurs erhalten die Kinder zusätzlich zum regulären Grundkursinhalt ein kreatives Bastelangebot. 20 Minuten vor Ende des Kurses gibt es eine kurze Elterninformation plus Handout für eine nachhaltige Unterstützung des Kursinhaltes.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Buntstifte, Hauschuhe / Stoppersocken.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 5 Std.	Mo, 03.11.	08.30 - 13.30 Uhr
Gebühr	60,00 € (50,00 € Geschwisterkinder)	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Alexandra Baumann, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin (Konzept „Stark auch ohne Muckis“)	

Resilienz für Kinder

H078 Starke Kinder - Starke Zukunft - Aufbaukurs

Resilienztraining für Kinder von 7 - 11 Jahren

Für alle Kinder, die bereits den Grundkurs besucht haben, bietet dieser Aufbaukurs die Möglichkeit, ihre erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und zu erweitern. Wir festigen gemeinsam den "Umgang mit Beleidigungen" und arbeiten weiter an einer klaren Kommunikation sowie einem sicheren Auftreten. Darüber hinaus widmen wir uns folgenden Themen:

Die Stärkung der eigenen Intuition hilft den Kindern zu erkennen, wann sie eine unangenehme Situation besser verlassen sollten. Sie lernen, ihrem Bauchgefühl zu vertrauen und es als wichtigen Schutzinstinkt wahrzunehmen.

Beim Thema Freundschaft entdecken die Kinder, woran sie gute Freunde erkennen können und reflektieren, wie sie selbst freundschaftliche Beziehungen positiv gestalten.

Bitte mitbringen: Getränk, Buntstifte, Hausschuhe / Stoppersocken.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Sa, 29.11.	14.30 - 17.00 Uhr
Gebühr	30,00 € (25,00 € Geschwisterkinder)	
Ort	Storchenhaus 1.OG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Alexandra Baumann, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin (Konzept „Stark auch ohne Muckis“)	

Hinweis:**C074 "Starke Eltern - Starke Kinder"**

Stärken Sie Ihre Resilienz im Familienalltag für ein harmonischeres Zusammenleben am Freitag, 28.11., 17.00 - 20.00 Uhr

Nähere Infos zum Elternkurs mit Alexandra Baumann auf Seite 47.

C085 Kids-Duftatelier

Für Kinder von 8 -12 Jahren

In diesem Atelier dreht sich alles um die Welt der Düfte. Dieses Duftatelier ist (sicherheitsshalber) nicht geeignet für Kinder mit Duftstoffallergien, Asthma, Epilepsie oder einer Neigung zu Krampfanfällen. **Nähere Informationen auf Seite 53.**

Eltern können, wenn sie es wollen, gerne dabei sein.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1x 1 Std.	Samstag, 22.11.	10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr	15,00 € plus Materialkosten 6,00 €	
Treffpunkt	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Julia Dittert	

Kinder backen

H079 Wir backen unser eigenes Brot

Brotbackkurs für Kinder ab 10 Jahren

Wie bäckt man ein gutes Brot? Ihr wolltet schon immer mal wissen, wie ein gutes Brot gebacken wird und was der Unterschied zu einem Backautomaten ist? Dann kommt vorbei und lasst euch von einem echten Bäcker die Kunst des Brotbackens näherbringen. Was ist ein Sauerteig? Warum braucht ein gutes Brot Zeit? ... und noch viele andere Fragen werden wir gemeinsam klären. Und natürlich backen wir auch unser Brot selbst.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behältnis für restliches Brot

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Sa, 25.10.	16.00 - 19 .00 Uhr
Gebühr	31,00 € (incl. 10,- € Material)	
Ort	Löhehaus, Lehrküche 1. OG, Bismarckstr. 3	
Leitung	Heiko Uhlig, Bäcker Nicole Richwald	



H080 Was hatte Rotkäppchen bloß im Korb?

Backkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren

Wie Rotkäppchen backen wir einen Kuchen und machen uns rote Limonade selber. Zusätzlich backen wir auch kleine Snacks als Fingerfood, die man auch gut mitnehmen kann. Zum Schluß hören wir das Märchen von Rotkäppchen und probieren unsere selbstgebackenen Sachen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behältnis für restliches Essen

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Fr, 17.10.	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	22,00 € (incl. 8,00 € Material)	
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Leitung	Kerstin Gessner, Annette Wippenbeck	

Kinder backen

H081 Alles über Nudeln!

Kochkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren

Warum gibt es eigentlich verschiedene Nudeln? Welches Essen passt zu welcher Nudel? Nachdem wir diese Fragen beantwortet haben, stellen wir selber Nudeln her... Spätzle, Scherennudeln, Nudeln mit Gemüsefüllung. Zum Schluß gibt es noch eine Geschichte, in der es um Nudeln geht.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behältnis für restl. Essen

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Fr, 14.11.	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	22,00 € (incl. 8,00 € Material)	
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Leitung	Kerstin Gessner, Annette Wippenbeck	

H082 Was macht der Christbaum nach Weihnachten?

Backkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren

Zuerst einmal lernen wir den Unterschied zwischen Tanne und Fichte, ob man eine Tanne heilen kann und wir Fichtenharz beim Räuchern riecht. Zusammen backen wir Plätzchen und stellen aus den Nadeln Badesalz und Knetseife her. Zum Abschluß gibt es wieder eine Geschichte - diesmal natürlich über einen Tannenbaum.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behältnis für restl. Essen

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Fr, 12.12.	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	22,00 € (incl. 8,00 € Material)	
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Leitung	Kerstin Gessner, Annette Wippenbeck	



pexels

Kreatives Schreiben

H083 Kreatives Schreiben für Kinder

Freude an eigenen Texten - für Kids von 8 - 10 Jahren

Wir holen uns von unterschiedlichen Dingen Impulse, um eigene kürzere oder längere Texte zu schreiben und dabei unsere Kreativität auszuprobieren. So kann man z.B. eine Geschichte aus der Sicht eines Turnschuhs oder eines Regentropfens schreiben oder man kann mit dem Handy Fotos machen, zu denen wir eine Geschichte erfinden. Eine andere Möglichkeit wäre, zu deiner Lieblingsmusik ein Gedicht oder eine Geschichte zu schreiben. Auch zu Filmen kann man Texte schreiben, wenn wir uns in eine Person hineinversetzen und aufschreiben, was sie gerade denkt - die Möglichkeiten, die Freude am Verfassen von Texten zu entdecken, sind so vielfältig, dass Jede/r damit sein eigenes Buch gestalten kann, das man auch gut als besonderes Weihnachtsgeschenk verwenden kann.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 2 Std.	Freitag, 14.11. und 28.11.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 29	
Gebühr	18,00 Euro (incl. 8,00 Material)	
Leitung	Dr. Claudia Ortner-Buchberger	



Gitarrenunterricht

Klassischer Gitarrenunterricht – Individuell & professionell!

Tauche ein in die Welt der klassischen Gitarre! Als erfahrener Gitarrenlehrer mit Bachelor-Abschluss und langjähriger Unterrichtspraxis biete ich maßgeschneiderten Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene.

In meinem Unterricht kannst du deine Technik, Ausdruck & Repertoire gezielt verbessern.

- Unterricht in Bayreuth nahe Bahnhof
- Individuelle Förderung & motivierende Lehrmethoden

Lass dich von der Schönheit der klassischen Gitarre begeistern! Melde dich jetzt für eine kostenlose Probestunde.

Kontakt: 01786790734, krzystofer@web.de

Blockflöte

H084 Blockflöte lernen

für Grundschulkinder in der 1. - 4. Klasse

Die Sopranblockflöte ist das zeitlose Einstiegsinstrument für Kinder im Grundschulalter. Einfache Melodien lassen sich rasch erlernen und sorgen für Erfolgserlebnisse. Schon im Anfängerkurs werden außerdem ganz nebenbei Noten gelernt und die Kinder mit musikalischen Grundkenntnissen vertraut gemacht.

Bitte mitbringen:

- Sopranblockflöte, möglichst aus Holz, ggf. mit Kunststoffkopf
- Almut Werner: FLÖTINE – Meine pfiffige Sopranblockflötenschule Band 1, Musikverlag Zimmermann
- klappbaren Notenständer
- Mäppchen mit Bleistift und Radiergummi

Bei Neuanschaffung: Erstklässler deutsche Griffweise ohne Doppelloch, ältere Kinder u. bei entsprechend feinmotorischer Geschicklichkeit barocke Griffweise mit Doppelloch.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Montag, 29.09. - 08.12.	15.00 - 15.45 Uhr
Ort	Löhehaus, Seminarraum EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	75,00 Euro für 3 Kinder	
	65,00 Euro für 4 Kinder	
	55,00 Euro für 5 Kinder	
Leitung	Verena Weinmann	

Geigenunterricht

für Kinder



Für Kinder, die Interesse haben Geige zu lernen, bietet Emilia Adler Einzel- bzw. Kleingruppenunterricht an.

Informationen und Anmeldung bei Emilia Adler
0176/78 56 82 45



Die Lobby für Kinder und Jugendliche



Für Chancen, Integration und Lebensfreude

*Sie suchen Unterstützung und fachliche Beratung
oder ein sinnvolles Ehrenamt?*

Dann rufen Sie uns an:

0921-511 699

oder schreiben uns eine Mail:

info@kinderschutzbund-bayreuth.de

Erste Hilfe für Kids

Erste Hilfe für Kids

Wie klebt man ein Pflaster richtig? Wie verbinde ich einen kaputten Arm? Was kann ich tun, wenn meine Mama/ Papa medizinische Hilfe benötigt? Wie setze ich einen Notruf ab? Klingt schwierig, aber erste Hilfe zu leisten ist kinderleicht! In diesem Kurs lernt ihr, Erste Hilfe zu leisten und erfahrt, dass man davor keine Angst haben muss.

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken und eine kleine Brotzeit

H085 Erste Hilfe für Kids

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Sonntag, 14.09.	13.00 - ca. 15.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	11,00 € (incl. 1,- Euro Material)	
Leitung	Eva Linhardt, DLRG	



Pixabay

Für Familien mit Kindern:

G094 Erste Hilfe für Eltern mit Kindern

im Alter von 4 - 7 Jahren

am Sonntag, 14.09.

jeweils 10 bis 12 Uhr im Storchenhaus

Angebot siehe Seite 159

Kinderturnen ab 4 Jahren

Während der Schulferien, am 3.10. und am 19.11. finden keine Kurse statt.

Turnen für Kinder von 4 - 5 Jahren

Durch Bewegung, Spiel, Spaß und Musik fördern wir verschiedene Wahrnehmungsbereiche. Ideal für die Entwicklung des Kindes und als Prävention gegen Haltungsschäden. In diesen Kursen werden die Kursleitungen durch zusätzliche Hilfskräfte unterstützt.

Bitte Turnkleidung und ein Getränk mitbringen.

H086 Turnen für Kinder von 4 - 5 Jahren

für aktive Kinder ab 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 17.12.	16.00 - 17.00
Ort	Johannes-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8, Turnhalle 1	
Gebühr	66,00€	
Leitung	Ivonne Ruoff, Übungsleiterin	

H087 Turnen für Kinder von 4 - 5 Jahren

für aktive Kinder ab 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 17.12.	17.00 - 18.00
Ort	Johannes-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8, Turnhalle 1	
Gebühr	66,00€	
Leitung	Ivonne Ruoff, Übungsleiterin	

Pixabay



Sport für wilde Jungs von 6 - 9 Jahren

Sport für „wilde Jungs“

Kinder brauchen viel Bewegung. Gerade in jungen Jahren ist es deshalb wichtig, eine gute Grundlage für eine sportliche Zukunft zu schaffen! In der Gruppe wird viel Wert auf Vielseitigkeit gelegt, d.h. die Kinder können die unterschiedlichsten Sportarten ausprobieren. Diese reichen von den klassischen Sportarten, wie Fußball und Leichtathletik bis hin zu spielerischen Übungen zur Körperbeherrschung. Dabei wird der Spaß natürlich groß geschrieben, um den Kids die Freude an der Bewegung zu vermitteln!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe und ein Getränk

H088 Sport für kleine wilde Jungs

für aktive Jungs von 6 - 7 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1 Std.	Donnerstag, 18.09. - 11.12.	15.30 - 16.30
Ort	Altes Stadtbad, Kolpingstr, 7 Turnhalle Ost	
Gebühr	72,00€	
Leitung	Dominik Robesyn	

H089 Sport für kleine wilde Jungs

für aktive Jungs von 7 - 9 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1 Std.	Donnerstag, 18.09. - 11.12.	16.30 - 17.30
Ort	Altes Stadtbad, Kolpingstr, 7 Turnhalle Ost	
Gebühr	72,00€	
Leitung	Dominik Robesyn	



Ballett Informationen



Dt. Finals
Fürsten-
feldbruck
2023

Die Kurse finden im Ballettraum,
Erlanger Str. 24, Hintereingang
und im Löhehaus, Bismarckstr. 3 statt.

- Die Ballettini-Kurse beinhalten Ballettübungen, rhythmische Tanzspiele, Motorikschulung und Improvisationen.
- Sie sind für Mädchen und Jungen geeignet.
- Vorab bitte keine Ballettkleidung kaufen, da alle Gruppen einheitlich gekleidet sein sollen.
- Für die ersten Treffen sind Stoppersocken, Leggings und T-Shirt ausreichend.
- Die Kursleitung versendet vor Kursbeginn eine Infomail an die Kursteilnehmer.
- Die Bezahlung der Kurse ist nur mit einer schriftlichen Einzugsermächtigung möglich!
- **Besonderheit:** Die Anmeldungen zu den Kursen im September sind für alle Kurse des laufenden Schuljahres gültig. Ein Rücktritt ist aber vor jedem Trimesterbeginn möglich und muss im Büro der Familien-Bildungsstätte gemeldet werden (s. Seite 8).
- **Für den Anfängerkurs Jugend/Erwachsene:**
Sie waren im Kinderballett oder wollten schon immer mal Ballett ausprobieren? Dann sind Sie hier richtig! Bitte mitbringen: anliegende Sport- oder Ballettkleidung, Schlappchen aus Leinen mit Wildledersohle (Chromledersohle). Wegen des weißen Ballettbodens gehen keine schwarzen Schuhe oder mit Obermaterial Leder!

Kein regulärer Unterricht in den Schulferien
und am 3.10. und 19.11.!

Ballettini- und Ballettgruppen

H090 Grashüpfer 5 - 6 Jahre (Vorschule)

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Freitag, 26.09. - 12.12.	14.30 - 15.15 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str.	
Gebühr	72,00 Euro	
Leitung	Sophia Sander	

H091 Grashüpfer 5 - 6 Jahre (Vorschule)

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 45 Min.	Samstag, 27.09. - 20.12. (nicht 01.11./08.11.)	10.00 - 10.45 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str.	
Gebühr	79,20 Euro	
Leitung	Jule Breiter	

H092 Ballettini 1 6 - 7 Jahre (1. Klasse)

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Freitag, 26.09. - 12.12.	15.20 - 16.05 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str.	
Gebühr	72,00 Euro	
Leitung	Sophia Sander	

H093 Ballettini 1 6 - 7 Jahre (1. Klasse)

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Freitag, 26.09. - 12.12.	16.10 - 16.55 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str.	
Gebühr	72,00 Euro	
Leitung	Sophia Sander	

H094 Ballettini 2/3 7 - 9 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1 Std.	Dienstag, 23.09. - 16.12.	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str.	
Gebühr	115,20 Euro	
Leitung	Andrea Hilger	

H095 Ballettini 2/3 7 - 9 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 17.12.	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str.	
Gebühr	105,60 Euro	
Leitung	Andrea Hilger	

H096 Basisballett KiBa 1 9 - 10 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 17.12.	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	105,60 Euro	
Leitung	Andrea Hilger	

Ballettgruppen

H097 Basisballett KiBa 2 10 - 12 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,25 Std.	Dienstag, 23.09. - 16.12.	16.00 - 17.15 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	144,00 Euro	
Leitung	Andrea Hilger	

H098 Basisballett Jugend

ab 14 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,25 Std.	Dienstag, 23.09. - 16.12.	17.15 - 18.30 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str.	
Gebühr	144,00 Euro	
Leitung	Andrea Hilger	

H099 Ballett Erwachsene Anfänger (Infos siehe S.190)

ab 16 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Montag, 29.09. - 15.12.	20.00 - 21.00 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	105,60 Euro	
Leitung	Sophia Sander	

Leistungsgruppen mit Andrea Hilger

H100 Leistungsklasse Mini 1

7 - 9 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 1,5 Std.	Donnerstag, 18.09. - 18.12.	15.00 - 16.30 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	171,60 Euro	

H101 Leistungsklasse Kinder 1

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Montag, 22.09. - 15.12.	15.00 - 16.30 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	158,40 Euro	

World Cup
Prag 2023

Leistungsgruppen mit Andrea Hilger

H102 Leistungsgruppe Kinder 2

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 1,5 Std.	Donnerstag, 18.09. - 18.12.	16.30 - 18.00 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	171,60 Euro	

H103 Leistungsgruppe Junior 1

ab 14 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Montag, 22.09. - 15.12.	16.30 - 18.00 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	158,40 Euro	

H104 Leistungsgruppe Junior 2

ab 14 Jahren, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 1,5 Std.	Donnerstag, 18.09. - 18.12.	18.00 - 19.30 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	171,60 Euro	

H105 Leistungsgruppe Adult 1

ab 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Montag, 22.09. - 15.12.	18.00 - 19.30 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	158,40 Euro	

H106 Leistungsgruppe Adult 2

ab 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Mittwoch, 17.09. - 17.12.	18.00 - 19.30 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	158,40 Euro	

Leistungsgruppen "Choreo" mit A.Hilger

H107 Leistungsgruppe Choreo 1

7 - 9 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1,5 Std.	Samstag, 11.10./18.10./ 25.10./15.11./ 22.11./06.12./13.12	10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	92,40 Euro	

H108 Leistungsgruppe Choreo 2

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Freitag, 19.09. - 19.12.	14.30 - 16.00 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	158,40 Euro	

Leistungsgruppen mit Andrea Hilger

H109 Leistungsgruppe Choreo 3

ab 14 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Freitag, 19.09. - 19.12.	16.00 - 17.30 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	158,40 Euro	

H110 Leistungsgruppe Choreo 4

ab 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,75 Std.	Freitag, 19.09. - 19.12.	17.30 - 19.15 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	184,80 Euro	

H111 Leistungsgruppe Tanzprojekt 1

ab 14 Jahren, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6,5 Std.	Samstag, 13.09.	10.00 - 12.30 Uhr 15.30 - 19.30 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	57,20 Euro	

H112 Leistungsballett Tanzprojekt 2

ab 16 Jahren, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6,5 Std.	Freitag, 12.09.	10.00 - 12.30 Uhr 15.30 - 19.30 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	57,20 Euro	

H113 Leistungsballett Tanzprojekt 3

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6,5 Std.	Montag, 15.09.	10.00 - 12.30 Uhr 15.30 - 19.30 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	57,20 Euro	

H114 Leistungsgruppe Tanzseminar 1

ab 12 Jahren, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6,5 Std.	Freitag, 07.11.	10.00 - 12.30 Uhr 15.30 - 19.30 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	57,20 Euro	

H115 Leistungsgruppe Tanzseminar 2

ab 16 Jahren, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6,5 Std.	Sonntag, 09.11.	10.00 - 12.30 Uhr 15.30 - 19.30 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	57,20 Euro	

Kreativ-Kurse

Nähen, Malen, Werken –
geschenkte Zeit für mich!

Nähen - Modewünsche selber erfüllen

Nach eigenen Wünschen können Sie für sich oder Ihre Kinder schöne und preiswerte Garderobe selber nähen oder ändern. Im Kurs werden fachliche Grundkenntnisse und Fertigkeiten vom Knopfannähen bis zum fertigen Abendkleid vermittelt. Der Nähkurs mit pädagogischem Konzept unter Anleitung einer Schneidermeisterin ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Zu allen Nähkursen bitte Schere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Meter- und Handmaß und geeigneten Stoff und das dazu passende Nähgarn (hochwertig!) mitbringen.

L055 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 3 Std.	Montag, 15.09. - 27.10.	10.00 - 13.00 Uhr
	Achtung: 22.09. und 13.10. von 13.00 - 16.00 Uhr!	
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	73,50 Euro	
Leitung	Wolfram Müller-Broeder	

L056 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 3 Std.	Dienstag, 23.09. - 28.10.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	63,00 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

L057 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 2,5 Std.	Dienstag, 23.09. - 28.10.	19.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	52,50 Euro	
Leitung	Wasilina Sallmann	

L058 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 3 Std.	Mittwoch, 24.09. - 29.10.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	63,00 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

L059 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 3 Std.	Mittwoch, 24.09. - 10.12. (nicht 01.10./29.10./19.11.)	18.30 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	84,00 Euro	
Leitung	Sabine Purucker	

Nähen - Modewünsche selber erfüllen

L060 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 3 Std.	Donnerstag, 25.09. - 30.10.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	63,00 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

L061 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 3 Std.	Donnerstag, 25.09. - 30.10. (nicht 23.10.)	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	52,50 Euro	
Leitung	Karin Anders	

L062 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 3 Std.	Freitag, 26.09. - 12.12. (nicht 31.10./28.11.)	16.00 - 19.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	84,00 Euro	
Leitung	Sabine Purucker	

L063 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 3 Std.	Montag, 10.11. - 15.12.	10.00 - 13.00 Uhr
	Achtung: 10.11. und 15.12. von 13.00 - 16.00 Uhr!	
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	63,00 Euro	
Leitung	Wolfram Müller-Broeder	

L064 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 3 Std.	Dienstag, 11.11. - 16.12.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	63,00 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

L065 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 2,5 Std.	Dienstag, 11.11. - 16.12.	19.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	52,50 Euro	
Leitung	Wasilina Sallmann	



Sonni-Mami

Stoffe zum Nähen, Nähzubehör & mit Liebe selbst Genähtes



Über 5000 Stoffe und Nähzubehör:

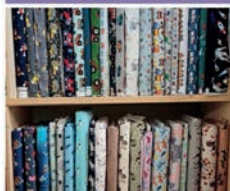
Gütermann-Garn ■ Prym-Nähzubehör ■ Baumwollstoffe
Knöpfe ■ Jersey und Sweat ■ Bündchen ■ Kunstleder
Beschichtete Baumwolle ■ Dekostoffe/Canvas ■ Fleece
Bekleidungsstoffe ■ Vlieseline ■ Reißverschlüsse
Tüll ■ Borten ■ Bänder ■ Wollwalk ■ Faschingsstoffe

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 09 - 12 Uhr

Do 16 - 20 Uhr

(in den bayerischen Schulferien geschlossen)



www.sonni-mami.de

Kreuz 62, 95445 Bayreuth
Whatsapp: 0157 / 74604389



Nähen - Modewünsche selber erfüllen

L066 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 3 Std.	Mittwoch, 12.11. - 17.12.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	63,00 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

L067 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 3 Std.	Donnerstag, 13.11. - 18.12.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	63,00 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

L068 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 3 Std.	Donnerstag, 13.11. - 11.12.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	52,50 Euro	
Leitung	Karin Anders	

L069 Eco Printing

Pflanzendrucke auf Textilien

Beim Eco-Printing handelt es sich um ein Verfahren, bei dem Pflanzen bzw. pflanzliche Farbstoffe mit Hilfe von Dampf auf Textilien gedruckt werden. Im Kurs lernt ihr eine Beizmethode kennen (= das Vorbereiten der Textilien), die sich für das Eco-Printing besonders gut eignet. Ihr entwickelt ein Grundverständnis dafür, wie Beizen funktionieren und beizt eure mitgebrachten Textilien. Ihr dürft in meinem Fundus getrockneter und gepresster Pflanzen kramen und lernt eine ganze Reihe von Pflanzen kennen, die sich für das Eco-Printing eignen. Ich zeige euch unterschiedliche Kompositionsmöglichkeiten und ihr gestaltet eure eigenen Textilien. Mit Spannung erwarten wir dann gemeinsam bei einem Heißgetränk das Auspacken der gedämpften Bündel!

Bitte mitbringen: gewaschener weißer/heller Baumwollstoff (T-Shirt, Socken, Hemd, etc), Haushaltshandschuhe, alte Kleidung, Plastiktüte

Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 3 Std.	Samstag, 22.11. und Samstag, 29.11.	14.00 - 17.00 Uhr 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 29	
Gebühr	50,00 Euro (incl. Material)	
Leitung	Marie Schönheiter, Kunst- und Kulturvermittlerin	

Spiegelmosaik mit dem Fachmann

L070 Spiegelmosaik à la Hundertwasser

Einführung in die Kunst des Mosaiks

Die Mosaikfarm in Schobertsreuth ist ein Erlebnis. Wir fertigen originelle Spiegel oder Hausnummern und lernen nebenbei die Technik des Fliesens.

Daran muss man denken: Kleidung, die dreckig werden kann, originelle Steine, Münzen, Muscheln etc., Material, Spiegel und Fliesen werden gestellt, Brotzeit und Getränk

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Spiegel, eine Hausnummer oder ein Herz gefertigt werden soll – die anfallenden Materialkosten werden vor Ort bezahlt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4,5 Std.	Samstag, 11.10.	9.30 - 14.00 Uhr
Ort	Mosaikfarm, Schobertsreuth 20, Mistelgau	
Gebühr	35,00 Euro	
	zzgl. 40,00 € Material für Spiegel, Hausnummer oder Herz	
Leitung	Andreas Lorenz, Fliesenlegemeister, Künstler	



Andreas Lorenz

MuBestunden - Ausdrucksmalen

L071 MuBestunden im Löhehaus

Kleine Bilder auf Papier

Im Kurs geht es um die Vermittlung von unterschiedlichen Methoden der Aquarellmalerei. Die Künstlerin Margit Rehner führt die TeilnehmerInnen zunächst in die wichtigsten Grundtechniken der Malerei ein: Nass-auf-Trocken-Malen und Nass-in-Nass-Malen, Lasieren sowie Lavieren, ein in der Malerei wichtiges Gestaltungsmittel. Besonderheiten, wie z.B. Granulieren und Reservieren erweitern das Repertoire. Außerdem kommen noch die Gestaltungsmittel Collage, Feder und Tusche zum Einsatz.

Falls vorhanden, Aquarellfarbe und –pinsel bitte mitbringen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
4 x 2 Std.	Montag, 22.09./13.10./ 10.11./15.12.	9.15 - 11.15 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	30,00 Euro	
Leitung	Margit Rehner, Künstlerin	

Ausdrucksmalen für Erwachsene

Wenn Sie den Alltag einmal hinter sich lassen und sich Zeit nehmen wollen, dann sind Sie herzlich eingeladen, zum Malort zu kommen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten können Sie in die prächtige Farbenwelt eintauchen, sich frei fühlen und ohne Leistungsdruck in das intuitive Malen versinken. Beim Ausdrucksmalen muss man nichts können. Und Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß und Freude das macht. Gemalt wird mit farbbintensiven Gouachefarben, mit Kleister, Pinsel und/oder Händen. Der Malort ist ein geschützter Ort, in dem Sie ungestört von äußeren Einflüssen entspannen und zur Ruhe kommen können.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, evtl. Haushaltshandschuhe

L072 Ausdrucksmalen für Erwachsene

Kreativität und Entspannung

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 22.10.	16.30 - 18.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	25,00 Euro	
Leitung	Dr. Ute Westien, Ärztin, Kunst- und Gestaltungstherapeutin	

L073 Ausdrucksmalen für Erwachsene

Kreativität und Entspannung

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 12.11.	16.30 - 18.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	25,00 Euro	
Leitung	Dr. Ute Westien, Ärztin, Kunst- und Gestaltungstherapeutin	

Malspiele im Malort, Ludwigstr. 32

Leitung: Cornelia Schwarz, Kunsttherapeutin

L074A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malangebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
je 1,5 Std.	Samstag, 20.09.	A 10.00 - 11.30 Uhr B 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	Gebühr 10,00 Euro

L075A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malangebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
je 1,5 Std.	Samstag, 18.10.	A 10.00 - 11.30 Uhr B 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	Gebühr 10,00 Euro

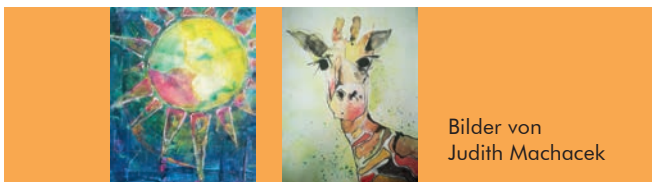
L076A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malangebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
je 1,5 Std.	Samstag, 15.11.	A 10.00 - 11.30 Uhr B 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	Gebühr 10,00 Euro



Malen im Malort, Ludwigstr. 32



Bilder von
Judith Machacek

L077 Farbenlieb und Pinseltraum

Malen von 6 bis 99 Jahren, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Mittwoch, 10.09.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	10,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

L078 Farbenlieb und Pinseltraum

Malen von 6 bis 99 Jahren, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Mittwoch, 08.10.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	10,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

L079 Farbenlieb und Pinseltraum

Malen von 6 bis 99 Jahren, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Mittwoch, 05.11.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	10,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

L080 Farbenlieb und Pinseltraum

Malen von 6 bis 99 Jahren, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Mittwoch, 10.12.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	10,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

Kritzi-Tours

Aussteigen, wo andere durchfahren

Mehrtagestouren 2025/2026

- > *Studienreise Wien* Anfang Oktober 2025
- > *Studienreise Rom* Anfang November 2025
- > *Städtetour nach Lübeck* im Advent 2025
- > Januar / Februar 2026
„Unterwegs auf den Strecken des
Glacier.- und Bernina Express“
- > vsl. März oder April 2026
„Brasilien erleben
– von Iguazú nach Rio“

Oder buchen Sie
Ihre ganz persönliche
Gruppenreise –
gerne mache ich Ihnen ein
unverbindliches Angebot



Mehr Infos unter
0160-97474227
oder unter
Kritzi-Tours.de



Kunst at night, Malort, Ludwigstr. 32

Kunst at night - Bunt mit Kunst ins Wochenende

Das Wochenende einläuten, den Tag verabschieden, den Abend begrüßen? Gern! Ob als Senior, Paar, Nachtschwärmer, Single, Tourist oder wer immer ihr seid..., lasst uns auf großformatiges Papier ein buntes Bild malen. Mit leuchtenden Goauche Farben, Ölkreiden, dicken und dünnen Pinseln. Mit Schwämmen, Tupfern und allem möglichen legen wir los. Zum Abschalten und Loslassen. Aus Vorfreude auf das Wochenende, zum Annähern und Ausprobieren.

L081 Kunst at night

Malen für alle, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 12.09.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	15,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

L082 Kunst at night

Malen für alle, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 31.10.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	15,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

L083 Kunst at night

Malen für alle, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 28.11.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	15,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

L084 Kunst at night

Malen für alle, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 12.12.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	15,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	



CHRISTUS
VERBINDET WELTEN
EIN INTERNATIONALER GOTTESDIENST

STADTKIRCHE
BAYREUTH

Kirchplatz 1 / 95444 Bayreuth

17 UHR

INTERNATIONAL WORSHIP

CHRIST BRIDGES WORLDS
AN INTERNATIONAL WORSHIP SERVICE

CHRIST CONNEXTE LES MONDES
UN CULTE INTERNATIONAL

Христос об'єднує людей всього світа
Інтернаціональне Богослужіння

ХРИСТОС ПОЄДНАЄ СВІТИ
МІЖНАРОДНИЙ СЕРВІС

المسيح يربط العالم
اجتماع دولي

مسيح جهانيان را به هم وصل ميکن
در عبادتي بين المللي

UNSERE
GOTTESDIENSTE
2025

22.02. 28.06. 20.12.
12.04. 20.09.

VERANSTALTER Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Bayreuth

1. Aktionswochen Gesundheit 2025

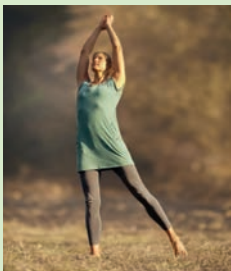
Aktionszeitraum: 01. September – 31. Oktober 2025



GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH

www.gesundheitsregion-bayreuth.de

**LONGEVITY: LANGLEBIGKEIT BEGINNT
MIT DIR**
**Aktionswochen Gesundheit 2025 in Stadt
und Landkreis Bayreuth**



In den Aktionswochen Gesundheit der Gesundheitsregion Bayreuth, vom 1. September bis zum 31. Oktober, geht es um die Eigenverantwortung für die Gesundheit, um möglichst lang gesund, glücklich und fit das eigene Leben gestalten zu können.

Dabei wird der Fokus daraufgelegt, was Menschen präventiv in ihrem Leben tun können, um ihre eigene Gesundheit aufrecht zu erhalten oder zu verbessern. Es werden verschiedene Impulse gesetzt, die in den individuellen Lebensstil integriert werden können – ohne zu überfordern.

In der RW21 Stadtbibliothek zeigen wir die Ausstellung „Selbsterziehung zur Gesundheit – Praktische Möglichkeiten zur selbstaktiven Gesundheitsbildung“. Hier werden auf anschauliche Weise praxisnahe Ansätze vorgestellt, wie der Mensch mit Übungen, Aktivitäten und selbst gewählten Ritualen positiv auf die eigene Gesundheit einwirken kann.

gesundheitsfördernd zu verhalten. Es steht dabei nicht die Behandlung und Reaktion auf Krankheiten im Vordergrund, sondern die Möglichkeiten der Prävention.

Entdecken sie das vielfältige Programm der Aktionswochen Gesundheit 2025, seien Sie aktiv dabei.

Longevity: Langlebigkeit beginnt mit dir
Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie hier:



Bildquelle: ©Myriam Bayer

+++++

Kochen interkulturell und gesund

„Iss, was gar ist!
Trink, was klar ist!
Red, was wahr ist!“
Martin Luther

Kursräume im Löhehaus, Bismarckstr. 3



Alle Kurse finden - wenn nicht anders angegeben – immer im Löhehaus, Bismarckstr. 3, 1. Stock, statt. **Bitte unbedingt die Uhrzeit und aktuelle Hygienevorgaben beachten.**

Die Teilnahme ist **nur** mit vorheriger Bezahlung und Anmeldung möglich. Die bei den einzelnen Kursen genannten Beträge beinhalten Kursgebühr und Lebensmittelkosten.

Bitte Getränke und Behälter für Reste mitbringen.
Die Mithilfe beim Aufräumen ist selbstverständlich.



Kochkurs-Information

Kochkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene bieten Gesundheitserziehung und interkulturelle Ernährungslehre auf eine besondere Art und Weise.

Nach pädagogischem Konzept werden Ernährungs- und Essgewohnheiten vorgestellt und das Thema Ernährung auch in Zusammenhang mit der Bedeutung des Umweltschutzes gestellt. Es werden internationale Rezepte ausprobiert und dabei viel über die Zutaten und ihre Zubereitung gelernt. Jeder darf dabei aktiv mitmachen.

Die TeilnehmerInnen erfahren Freude am Kochen und an gesunder Ernährung. Wichtige Tipps für Abwechslung auf dem Speiseplan daheim, fürs Einkaufen und fürs selber Kochen werden vermittelt. Nebenbei bekommen Sie wichtige Hinweise aus der Hygienelehre.

Anmeldungen für die Kochkurse sollten bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erfolgen, da die Kochkursleiter/innen eine ausreichende Vorbereitungszeit für die angebotenen Kochkurse benötigen.

P027 Salbenküche

Hilfen aus der Natur - natürlich selbst gemacht!

Wir werden aus der herbstlich-reichen Ernte der Natur nach traditionellen Rezepturen u.a. ein Beinwell-Mazerat, einen Lippenpflegestift, ein Kräuterkältungsbad und eine Kräuter-Erkältungssalbe herstellen und die Wirkung der verwendeten Inhaltsstoffe kennen lernen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Samstag, 27.09.	10.00 - 12.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	20,50 Euro (incl. Material 8,00 Euro)	
Leitung	Ann-Kristin Zdralek, zertifizierte Kräuterkundige	

Kochen mit und für Kinder:

Kochkurse speziell für Eltern mit ihren Kindern finden Sie auf den Seiten 149 - 150 und für ältere Kinder auf den Seiten 172 - 173.

Gesunde Ernährung

P028 Körper im Gleichgewicht

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Sind wir übersäuert? Wir gehen der Frage nach, wie der Säure-Basen-Haushalt in unserem Organismus reguliert wird und welchen Einfluss die Ernährung dabei spielt.

Welche Folgen hat eine latente Übersäuerung und wie kann ich mit der Ernährung präventiv Einfluss darauf nehmen. Ich werde ihnen kurz das BASEN FASTEN vorstellen, eine wirk-same und effektive Methode seine Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und umzustellen.

Im Praxisteil werden wir basisch orientierte Gerichte zubereiten und sie erhalten wertvolle Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Donnerstag, 25.09.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	27,00 Euro (incl. Material 12,00 Euro)	
Leitung	Karin Seewald	



Karin Seewald

P029 Darmgesund essen

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Unser Darm ist viel mehr als nur ein Verdauungsorgan, er ist der Schlüssel für unsere Gesundheit. Er stärkt den gesamten Körper und unseren Geist. Deshalb ist die richtige Ernährung hier so entscheidend.

Wir werden uns mit dem Aufbau und der Funktion des Darmes beschäftigen, dessen Wirkung auf das Körpergewicht und die Psyche und die Bedeutung der Darmflora für das Immunsystem.

Viele Lebensmittel stärken unseren Darm. Im Praxisteil werden wir aus diesen Zutaten leckere Gerichte zubereiten und besprechen, worauf es bei einer Darmgesunden Ernährung ankommt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Donnerstag, 23.10.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	27,00 Euro (incl. Material 12,00 Euro)	
Leitung	Karin Seewald	

Gesunde Ernährung

P030 Zucker in der Ernährung

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Es ist allen bekannt, dass ein zu viel an Zucker der Gesundheit schadet. Macht Zucker wirklich süchtig, und funktioniert eine zuckerfreie Ernährung? Welche Zucker Alternativen sind gesund? All diesen Fragen werden wir nachgehen und die verschiedenen Zucker Arten einordnen.

Im Praxisteil erhalten sie wertvolle Tipps wie sie Zucker einsparen können und wir werden verschiedene „schlanke Süßspeisen“ zubereiten und feststellen, dass weniger süß trotzdem schmeckt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Donnerstag, 13.11.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	27,00 Euro (incl. Material 12,00 Euro)	
Leitung	Karin Seewald	

P031 Weihnachtsbäckerei

Gesunde Ernährung auch beim Backen

Ich lade Sie ein zu einem gemütlichen Plätzchen Backabend. Wir werden verschiedene Rezepte ausprobieren, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch ein bisschen Abwechslung auf Ihren Plätzchenteller bringen und außerdem noch gesund sind.

Mit natürlichen Zutaten wie Vollkornmehl, Haferflocken, Nüssen und Trockenfrüchten werden wir leckere Plätzchen zaubern und auch vegane und zuckerfreie Rezepte ausprobieren. Mit gefüllten Gebäckdosen können Sie dann entspannt in die Adventszeit starten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Donnerstag, 04.12.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	27,00 Euro (incl. Material 12,00 Euro)	
Leitung	Karin Seewald	

pexels



Persische Küche

Persische Küche - einfach und lecker

Zusammen wollen wir Gerichte aus meiner Heimat kochen. Die persische Küche ist bunt, geschmackvoll und gut an die hiesigen Gegebenheiten anzupassen. Man benötigt keine Waage oder andere Messhilfsmittel, nur viel Herz, Leidenschaft und Fantasie. Wir bereiten ein typisches Hauptgericht mit Salat und Dessert zu - lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behälter für Reste

P032 Persische Küche - einfach und lecker

Persischer Koch- und Erzählabend

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Freitag, 26.09.	16.00 - 20.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	55,00 Euro (incl. Material 35,00 Euro)	
Leitung	Shima Varmili	

P033 Persische Küche - einfach und lecker

Persischer Koch- und Erzählabend

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Freitag, 31.10.	16.00 - 20.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	55,00 Euro (incl. Material 35,00 Euro)	
Leitung	Shima Varmili	



pexels

Griechische Küche

P034 Traditionelle griech. Küche - Hülsenfrüchte

Griechischer Koch- und Erzählabend

Diese gesunden und proteinreichen Geschenke der Natur haben in der griechischen Küche schon immer einen festen Platz. Ob als Vorspeise oder Hauptgericht - die vielen Möglichkeiten, die Hülsenfrüchte bieten und auch die lange Lagerung machen sie zu einem wichtigen Bestandteil der Ernährung in Griechenland.

Bitte mitbringen: Gute Laune, Appetit, Schürze, Getränke, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std.	Montag, 29.09.	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	37,50 Euro (incl. Material 20,00 Euro)	
Leitung	Christos Chaidas	

P035 Traditionelle griech. Küche - Fisch

Griechischer Koch- und Erzählabend

Mit 13.676 km Küste und über 3000 Inseln kann Fisch natürlich nicht in der griechischen Küche fehlen. Frischen Fisch bekommt man dort fast überall - ist der Fisch gefroren, muss es sogar auf der Speisekarte stehen! Auch wenn hier der frische Fisch schwerer zu bekommen ist, werden wir uns ein leckeres Menü aus Vorspeisen und Hauptgericht zubereiten und ein wenig "Meer-Gefühl" erleben.

Bitte mitbringen: Gute Laune, Appetit, Schürze, Getränke, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std.	Montag, 06.10.	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	42,50 Euro (incl. Material 25,00 Euro)	
Leitung	Christos Chaidas	

P036 Traditionelle griech. Küche - Fleisch

Griechischer Koch- und Erzählabend

Einen Besuch in einem griechischen Lokal verbindet man mit Souvlaki, Bifteki, Gyros oder Lammkotelett. Aber es gibt auch Gerichte aus dem Ofen oder dem Kochtopf, die sehr lecker sein können. Zusammen bereiten wir ein Menü aus Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise zu - Kali Orexi!

Bitte mitbringen: Gute Laune, Appetit, Schürze, Getränke, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std.	Dienstag 18.11.	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	42,50 Euro (incl. Material 25,00 Euro)	
Leitung	Christos Chaidas	

Griechische vegane Küche

P037 Traditionelle griechische Küche -
Vegetarisch und vegan

Griechischer Koch- und Erzählabend

Wir machen ein Ende mit dem Vorurteil “griechisch essen heißt viel Fleisch essen”. Unsere Küche bietet eine schier nicht enden wollende Vielfalt an vegetarischen und veganen Gerichten. Diese sind außergewöhnlich und gesund. Nicht umsonst gilt die traditionelle griechische Küche als eine der gesündesten. Wir kochen zusammen vegane und vegetarische Vorspeisen, Hauptgericht und Nachtisch.

Bitte mitbringen: Gute Laune, Appetit, Schürze, Getränke, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std.	Montag, 01.12.	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	37,50 Euro (incl. Material 20,00 Euro)	
Leitung	Christos Chaidas	



Pixabay

Japanische Küche

P038 Sushi für Anfänger*innen

Japanischer Koch- und Erzählabend

Mit zunehmendem Ernährungsbewusstsein gewinnt die japanische Küche auch in Deutschland an Beliebtheit. Der japanische Koch berücksichtigt die Besonderheiten der einzelnen Zutaten und bereitet die Gerichte mit größter Sorgfalt zu, um den Geschmack der Zutaten bestmöglichst zur Geltung zu bringen. In diesem Kurs lernt man vor allem Sushi-Reis selbst zuzubereiten und verschiedene Variationen herzustellen.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Freitag, 10.10.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 Euro)	
Leitung	Yae Tanaka-Bachfischer	

**P039 Gyoza und Harusame-Salada**

Japanischer Koch- und Erzählabend

Durch meinen Kurs lernen Sie, dass die japanische Küche nicht so kompliziert sein muss wie man denkt, sondern manchmal viel schneller und einfacher ist! Gyoza haben ihren Ursprung in China und sind über Korea nach Japan eingewandert. Heute sind sie auch eine sehr beliebte japanische Speise.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Freitag, 24.10.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 Euro)	
Leitung	Yae Tanaka-Bachfischer	

Kochen mit dem Profi**P040 Suppen, Saucen und Eintöpfe**

Basisgerichte einfach und schnell abgewandelt

Die kalte Jahreszeit ist die perfekte Gelegenheit, mit wärmenden und geschmackvollen Gerichten neue kulinarische Akzente zu setzen. Suppen, Saucen und Eintöpfe sind nicht nur vielfältig, sondern bieten auch eine ideale Basis für kreative Abwandlungen – ganz nach Geschmack und Saison.

Dieser Kochkurs ist für alle geeignet, die ihre Kochkünste erweitern und lernen möchten, wie sich klassische Basisgerichte schnell und einfach in wahre Geschmackserlebnisse verwandeln lassen.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Dienstag, 14.10.	18.00 - 22.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	60,00 Euro (incl. Material 40,00 Euro)	
Leitung	Martin Freiberger, Koch	

P041 Fleisch und Gemüse - ein unschlagbares Team

Fleisch mit saisonalem Gemüse kombinieren

Die Verbindung von Fleisch und Gemüse ist nicht nur eine geschmackliche Offenbarung, sondern auch ein Schlüssel zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Sie bieten zusammen alle wichtigen Nährstoffe, die der Körper benötigt, und sind eine hervorragende Möglichkeit, Vielfalt und Kreativität in die Küche zu bringen.

Fleisch ist seit jeher ein wichtiger Bestandteil der Ernährung vieler Kulturen. Es liefert hochwertige Proteine, die für den Aufbau und die Reparatur von Zellen unabdingbar sind. Besonders magere Fleischsorten wie Hähnchen oder Rindfleisch eignen sich hervorragend, wenn es um eine gesunde und ausgewogene Ernährung geht.

Gemüse hingegen bietet eine Fülle an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen, sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken und das Risiko für chronische Krankheiten senken können. Die Kombination aus Fleisch und Gemüse ermöglicht es uns, die Vorteile beider Lebensmittelgruppen optimal zu nutzen und ein Gericht zu kreieren, das sowohl nährstoffreich als auch schmackhaft ist.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Mittwoch, 12.11.	18.00 - 22.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	80,00 Euro (incl. Material 60,00 Euro)	
Leitung	Martin Freiberger, Koch	

Backen mit dem Profi

Selber Brot backen

Der Trend zum eigenen Brot ist groß – heute wollen wir mit dem Fachmann einen Sauerteig anrühren, einen Grundteig mit verschiedenen Gewürzen und Saaten verfeinern und backen. Während der Backzeit gibt es wertvolle Tipps und Tricks zum Brotbacken, wir backen schnelle Teigtaschen gefüllt mit Schinken und Käse und bereiten zusammen einfache Beläge für die anschließende Brotverkostung zu.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

P042 Selber Brot backen

Backrezepte mit vielen hilfreichen Tipps vom Fachmann

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 28.10.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 Euro)	
Leitung	Stefan Nitschke, Bäcker- und Konditormeister	

P043 Selber Brot backen

Backrezepte mit vielen hilfreichen Tipps vom Fachmann

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Mittwoch, 29.10.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 Euro)	
Leitung	Stefan Nitschke, Bäcker- und Konditormeister	

Plätzchenduft liegt in der Luft

Unter Anleitung des erfahrenen Bäckermeisters Stefan Nitschke, ehemals Chef der Bäckerei Nitschke, werden Weihnachtsklassiker von Vanillekipferl bis Zimstern und andere Leckereien gemeinsam zubereitet und verziert. So füllen sich die Gebäckdosen fast von ganz allein!

Bitte mitbringen: Plätzchendosen, Schürze

P044 Plätzchenduft liegt in der Luft

Leckeres Weihnachtsgebäck nach Konditorart

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Montag, 24.11.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 Euro)	
Leitung	Stefan Nitschke, Bäcker- und Konditormeister	

P045 Plätzchenduft liegt in der Luft

Leckeres Weihnachtsgebäck nach Konditorart

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 25.11.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 Euro)	
Leitung	Stefan Nitschke, Bäcker- und Konditormeister	

Rotweine und dänische Weihnachtsbäckerei

P046 Rotweine aus aller Welt

Weinprobe mit Information

Vorgestellt werden verschiedene Rotweine aus den bekanntesten Anbauregionen in Europa und Übersee, inklusive einer Einführung in die Degustation u. Beurteilung von Weinen. Als Gastgeber sind Sie künftig bestens über Rotwein informiert!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Freitag, 14.11.	20.00 - 22.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Nähraum, Bismarckstr. 3	
Gebühr	25,50 Euro (incl. Material 13,00 Euro)	
Leitung	Klaus Fuch, Weinhaus Dörsch	

Weinhaus Dörsch

Inh. Klaus Fuchs,
Bernecker Str. 35,
Tel. 0921 23 5 23



P047 "Velkommen" in der dänischen Weihnachtsbäckerei

Dänischer Back- und Erzählabend

Weihnachten ist das Fest des Herzens. Wir werden es feiern, indem wir einige der traditionellsten Weihnachtsbäckereien backen, die dafür sorgen, dass man sich jeden Tag Weihnachten wünscht. Wir backen æbleskiver, bereiten dänischen Glühwein und backen köstlichen, nach Weihnachten schmeckenden Kuchen. Kommen Sie und lassen Sie sich von der dänischen Weihnacht in unserer gemütlichen Weihnachtsbäckerei inspirieren.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Sonntag, 16.11.	13.00 - 16.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	31,00 Euro (incl. Material 16,00 Euro)	
Leitung	Anne Dea Nymann	

Gymnastik, Entspannung, Tanz

Gymnastik, Entspannung und Tanz

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die
Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Teresa von Avila

Informationen Gesundheitsangebote

**Präventive Gesundheitsangebote**

Alle Präventionskurse mit einer Kurs-ID wurden nach § 20 Abs.1 SGB V erfolgreich zertifiziert und haben das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle für Prävention, kurz ZPP, erhalten.

Die AOK und entsprechende Ersatzkassen erstatten Versicherten die Kursgebühr von Kursen mit Kurs-ID von bis zu zwei Präventionskursen bis zu 100 Prozent, maximal 75 Euro pro Kurs pro Kalenderjahr. Bitte erkundigen Sie sich sicherheitshalber genau über die aktuelle Bezuschussung von präventiven Gesundheitskursen direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Grundvoraussetzung für die Erstattung:

- **Sie nehmen regelmäßig an dem Kurs teil – mindestens 80 Prozent.**
- **Sie reichen bei der Geschäftsstelle der Krankenkasse Ihre Teilnahmebestätigung ein.**

Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie in unserem Büro bis zu 6 Wochen nach Kursende kostenlos. Danach fällt eine Gebühr von 3,00 € an. In vielen Kursen erhalten Sie die Teilnahmebestätigung nach Absprache von dem/der Kursleitung.

Haftungsausschluss

Jegliche Teilnahme an Ernährungs-, Bewegungs- bzw. Entspannungsprogrammen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen kann nicht übernommen werden.

Hatha Yoga im Storchenhaus

Erfahrungsweg Yoga mit Martina Schmittroth

„Der Mensch ist nicht für den Yoga da, sondern der Yoga für den Menschen.“ Diese Interpretation von Sri T. Krishnamacharya soll der Leitgedanke dieser Kurse sein. Es kommt nicht darauf an, die Körperübungen perfekt auszuführen, sondern die eigenen Möglichkeiten kennen zu lernen und anzunehmen. Die Verbindung von Körperübungen und Atmung zentrieren den Geist und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch.

S096 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Montag, 15.09. - 24.11.	18.00 - 19.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	97,50 €	

S097 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 16.09. - 25.11.	19.45 - 21.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	97,50 €	

S098 Hatha Yoga am Morgen

Kurs-ID: KU-ST-C71PZP

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 18.09. - 27.11.	8.00 - 9.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	

Yoga bei
Martina
Schmittroth



Yoga - entspannend und achtsam

Hatha Yoga im Löhehaus

In dieser Hatha-Yogastunde erwarten dich sanfte, fließende Bewegungsabfolgen, die Körper und Atem in Einklang bringen. Durch achtsames Üben kräftigen und dehnen wir den Körper, lösen Verspannungen und finden zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, eine Decke und optional einen Yoga-Block.

S099 Hatha Yoga im Löhehaus

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 01.12.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Daniela Königsreuther, Yogalehrerin	

S100 Hatha Yoga im Löhehaus

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 01.12.	17.45 - 18.45 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Daniela Königsreuther, Yogalehrerin	



Daniela Jahreiß

S101 Traumasensibles Yoga im Storchenhaus

Yoga achtsam und bewusst

Traumasensibles Yoga (TSY) ist eine wahrnehmungsorientierte Form von Yoga, die Resilienz und posttraumatisches Wachstum fördert. Durch das Prinzip der achtsamen Körperwahrnehmung werden Heilungsprozesse angestoßen bzw. unterstützt. Diese Yogastunden richtet sich an Personen, die aufgrund bestimmter Lebensphasen oder Erfahrungen das Gefühl haben "nicht mehr richtig bei sich zu sein". Für Menschen, die mit Burnoutsymptomen, Depression oder einer posttraumatischen Belastungsstörung konfrontiert sind, kann TSY eine positiv wirkende Ergänzung zur Therapie sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1 Std.	Donnerstag, 18.09. - 11.12.	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	66,00 €	
Leitung	Daniela Jahreiß, Yogalehrerin	

Qigong

Qigong mit Gisela Brader-Granger

Qigong wirkt ganzheitlich gesundheitsfördernd: fließende Bewegung, ruhiger Atem, tiefere Wahrnehmung – innere Spannungen können sich lösen, Nerven- und Immunsystem werden spürbar gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Noppensocken.

S102 Qigong-Gymnastik in St. Hedwig

Kurs-ID: KU-ST-WKT8LV

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 23.09. - 02.12.	8.45 - 9.45 Uhr
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14a	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.	

S103 Qigong-Gymnastik in St. Hedwig

Kurs-ID: KU-ST-1L4RDV

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 23.09. - 02.12.	10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14a	
Gebühr	97,50 €	
Leitung	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.	



Qigong im Löhehaus

Qigong ist ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung. Die Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. Es entwickelt sich die Fähigkeit, Disharmonien wahrzunehmen und diese wirksam auszugleichen. So wächst mit zunehmender Selbstwahrnehmung eine verstärkte Lebensfreude. Qigong stärkt das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe.

S104 Qigong-Gymnastik im Löhehaus

Kurs-ID: KU-ST-C3VZ7M

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 30.09. - 09.12.	17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Löhehaus, EG Saal, Bismarckstr. 3	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Helmut Schmidt, Qigonglehrer, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.	

S105 Qigong-Gymnastik im Löhehaus

Kurs-ID: KU-ST-C3VZ7M

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 30.09. - 09.12.	18.15 - 19.15 Uhr
Ort	Löhehaus, EG Saal, Bismarckstr. 3	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Helmut Schmidt, Qigonglehrer, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.	

Qigong

Qigong-Gymnastik im Storchhaus

Qigong verbindet auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Es reguliert die Atmung, stärkt Herz, Kreislauf und Nervensystem und führt rasch zu einer heiter-gelassenen Stimmung, mehr Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration. Qigong ist ein Weg zu mehr Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Regelmäßiges Üben löst dauerhaft körperliche, geistige und seelische Verspannungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

S106 Qigong-Gymnastik im Storchhaus

18 Übungen der Harmonie für Senioren und Anfänger

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 15.12.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Storchhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	66,00 €	
Leitung	Christos Chaidas, gepr. Qigonglehrer	

S107 Qigong-Gymnastik im Storchhaus

Muskel- und Sehnen-Qigong für Fortgeschrittene

Wir wiederholen die 18 Übungen der Harmonie, aber wir lernen auch die 10 Übungen einer neuen Form. Damit stärken wir sanft unsere Muskeln und halten Sehnen flexibel.

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 15.12.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Storchhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	66,00 €	
Leitung	Christos Chaidas, gepr. Qigonglehrer	

S108 Feldenkrais im Storchhaus

Leichte Bewegungen für Jede/n

Unsere Körperhaltung ist kein Schicksal, sondern durch Gewohnheiten geprägt, denen wir uns oft nicht bewusst sind. Die von Moshe Feldenkrais entwickelten achtsamen Bewegungen helfen, diese Gewohnheiten zu erkennen und neue kraft schonende, mühelose Bewegungen zu entdecken. Die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten hilft Stress abzubauen, verringert Schmerzen und kann zu einer besseren Haltung führen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 23.09. - 09.12. (nicht 11.11.)	17.00 - 18.15 Uhr
Ort	Storchhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Christine Vörtler, Feldenkraislehrerin	

Nordic Walking und Gymnastik**Nordic Walking - Fit mit zwei Stöcken**

Beim Nordic Walking wird durch den Einsatz der Stöcke und durch die Bewegungen der Arme und Beine der ganze Körper beansprucht und trainiert so 90 % der Muskeln. Letztendlich sorgt der Bewegungsablauf durch den Stockeinsatz nicht nur für eine Stärkung der Muskulatur des Oberkörpers, sondern ist in gewisser Weise ein Ganzkörpertraining. Außerdem wird beim Walking die Wirbelsäule gestreckt, die Haltung verbessert und sogar Verspannungen gelockert. Das ist ein Vorteil gegenüber dem Joggen, da beim Walken neben dem Herz-Kreislauf-System auch besonders der Rumpfbereich des Körpers trainiert wird.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepaßte Kleidung, Stöcke

S109 Nordic Walking - Fit mit zwei Stöcken

Kurs-ID: KU-BE-JP7ZZZ - Nordic Walking für alle

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 01.12.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Straße (Richtung Südfriedhof)	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin	

Pixabay



Wirbelsäulengymnastik

Mobil von Kopf bis Fuß

Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur halten unsere Wirbelsäule beweglich. Durch abwechslungsreiche Stundenbilder fördern wir unsere Konzentration und Koordination und halten uns auch geistig fit!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte.

S110 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 19.09. - 05.12.	8.45 - 9.45 Uhr
Ort	Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstraße 1	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Julia Fankel, Dipl. Sportökonomin	

S111 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 19.09. - 05.12.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstraße 1	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Julia Fankel, Dipl. Sportökonomin	

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Korrektur von Beuge- und Haltungsfehler, vorbeugende Übungen. Ohne Leistungsdruck, kräftebewahrend und physiologisch ausgewogen erlernen wir natürliche Bewegungen des Alltags. Wir erlangen einen ökonomischen Bewegungsstil, den wir als harmonisch und wohltuend empfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte.

S112 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mein Rücken schmerzt - vorbeugende Übungen

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 17.09. - 10.12.	17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Turnhalle 2, Johannes-Kepler-Realschule 2, Adolf-Wächter-Str. 8	
Gebühr	60,50 €	
Leitung	Dominik Robesyn	

S113 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mein Rücken schmerzt - vorbeugende Übungen

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 17.09. - 10.12.	18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Turnhalle 2, Johannes-Kepler-Realschule 2, Adolf-Wächter-Str. 8	
Gebühr	60,50 €	
Leitung	Dominik Robesyn	

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung**Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung**

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ist ebenso wichtig wie rückschonendes Verhalten in unseren Alltagsbewegungen. Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit und Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten, Muskelaufbautraining zum Schutz für Wirbelsäule und Gelenke sowie Schulung der Körperwahrnehmung und Ausdauer.

Ausfallstunden werden direkt im Kurs bekannt gegeben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Theraband rot (falls vorhanden)

S114 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit Muskelaufbautraining

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 18.09. - 11.12. nicht 04.12.	8.30 - 9.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	

S115 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit Muskelaufbautraining

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 18.09. - 11.12. nicht 04.12.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	



Pixabay

Wirbelsäulengymnastik im HdB

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus im Haus der Begegnung, Eubener Straße 7

Der Kurs ist für Menschen, die sich auch im Alter gerne bewegen und fit bleiben wollen. Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisation, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe, Herz-Kreislauf-Training und Entspannungsübungen. **Bitte Isomatte mitbringen!**

S116 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Abwechslungsreiches „Rundum-Programm“ für Körper und Geist

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 15.09. - 24.11.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Eva Scherer, Physiotherapeutin	

S117 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Abwechslungsreiches „Rundum-Programm“ für Körper und Geist

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 15.09. - 24.11.	10.15 - 11.15 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Eva Scherer, Physiotherapeutin	

S118 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Abwechslungsreiches „Rundum-Programm“ für Körper und Geist

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 15.09. - 24.11.	11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Eva Scherer, Physiotherapeutin	



KirchplatzTreff
Evangelische Begegnungsstätte

Mit vielen Angeboten aus den Bereichen
Von Mensch zu Mensch, Erzählcafés u. a.

Anmeldung und Info unter 0921 596104

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung für Jüngere und Junggebliebene bis 70 Jahr im Haus der Begegnung, Eubener Straße 7

In diesem Kurs werden Gymnastikübungen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit angeboten. **Bitte Isomatte mitbringen!**

S119 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-AQPXUK

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 08.12.	16.30 - 17.30 Uhr
Haus der Begegnung, Eubener Str. 7		
Gebühr	71,50 €	
Leitung	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin	

S120 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-AQPXUK

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 08.12.	17.30 - 18.30 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7	
Gebühr	71,50 €	
Leitung	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin	



Gymnastikgruppe im Haus der Begegnung

Gymnastik in Destuben für Jung und Alt

„Lasst uns beweglich bleiben“ für Ü70, Ü80 und Ü90!

Gemeinsam machen wir leichte Übungen im Sitzen oder Stehen (nicht auf dem Boden!), die auch ganz einfach zu Hause wiederholt werden können. Mal mit Handgerät, mal ohne - aber immer mit Musik. So werden Koordination, Kraft und Beweglichkeit gefördert und einem körperlichen und geistigen Abbau vorgebeugt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

S121 Lasst uns beweglich bleiben

Gymnastik für Ü70, Ü80 und Ü90!

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 10.12.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Altes Schulhaus, Oberer Bergweg 3, Destuben	
Gebühr	60,50 €	
Leitung	Gabi Silbermann, Übungsleiterin	

S122 Lasst uns beweglich bleiben

Gymnastik für Ü70, Ü80 und Ü90!

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 10.12.	10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Altes Schulhaus, Oberer Bergweg 3, Destuben	
Gebühr	60,50 €	
Leitung	Gabi Silbermann, Übungsleiterin	

Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Gymnastikübungen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dazu gehören auch Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten und die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen für die Entspannung.

S123 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 10.12.	18.30 - 19.30 Uhr
Ort	Altes Schulhaus, Oberer Bergweg 3, Destuben	
Gebühr	60,50 €	
Leitung	Gabi Silbermann, Übungsleiterin	

S124 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 10.12.	19.30 - 20.30 Uhr
Ort	Altes Schulhaus, Oberer Bergweg 3, Destuben	
Gebühr	60,50 €	
Leitung	Gabi Silbermann, Übungsleiterin	

Gymnastik für Menschen mit Einschränkungen

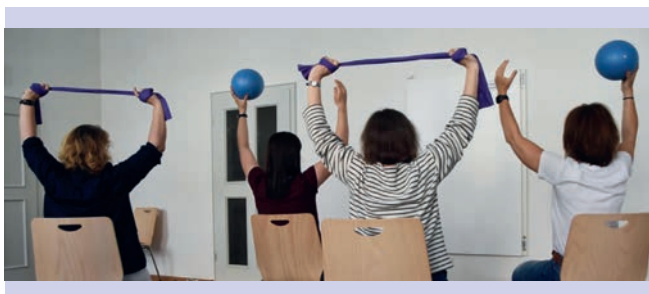
S125 Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Übung und Kontakt für Parkinsonerkrankte

Für Menschen mit einer Parkinson-Erkrankung ist es sehr wichtig, gut und regelmäßig in Bewegung zu bleiben. In unserer Gruppe sind Parkinsonpatienten, aber auch Angehörige herzlich willkommen. Wir trainieren im Sitzen, die Übungen sollen den Kreislauf anregen, die Muskeln aktivieren und Freude machen. Außerdem sollen Austausch und Kontakt zu anderen Erkrankten und Angehörigen nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 1 Std.	Dienstag, 16.09. - 16.12.	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	ohne, wir freuen uns aber über eine Spende!	
Leitung	Inma Lauterbach, Übungsleiterin, Krankenschwester	

**S126 Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen**

Leichte Übungen und Kontakt

Bewegung tut gut und ist besonders notwendig, wenn man durch ein Handicap belastet ist. Gerade für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen sind Aktivierungs- und Beschäftigungsangebote wichtig für Körper, Geist und Seele. Wir trainieren im Sitzen, die Übungen sollen den Kreislauf anregen, die Muskeln aktivieren und Freude machen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 16.09. - 25.11.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1	
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Uschi Müller, Physiotherapeutin	

Ganzkörper-Vitality

S128 Bleib fit Ü50

für Erwachsene über 50 Jahre

Wohlbefinden mit Gymnastik für den ganzen Körper!
 Der Schwerpunkt liegt bei der Kräftigung und Mobilisation,
 aber auch die Entspannung, Dehnung und Lockerung kommt
 nicht zu kurz. Geeignet für Anfänger*innen und Senior*innen
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1 Std.	Dienstag, 23.09. - 18.11.	18.30 - 19.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	44,00 €	
Leitung	Sotiria Triantafyllopoulou	

S129 Beweglichkeit und Stretching Ü50

für Erwachsene über 50 Jahre

Das Ziel ist es, deutlich elastischer und beweglicher zu
 werden und zu bleiben. Wir konzentrieren uns auf entspre-
 chende Übungen, Faszientraining, Dehnungen und Lockerungen
 genauso wie auf die Entspannung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1 Std.	Dienstag, 23.09. - 18.11.	19.30 - 20.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	44,00 €	
Leitung	Sotiria Triantafyllopoulou	

S130 Ganzkörper-Vitality - Kraftvoll durchs Leben

Kurs-ID: KU-BE-LR7NPX

Entdecke Deine körperliche Stärke und finde Dein Gleichge-
 wicht im „Kraftvoll durchs Leben“ Kurs. Perfekt für Einsteiger
 und Fortgeschrittene bietet dieser Ganzkörper-Fitnesskurs ein
 ganzheitliches Training, um Deine Fitness zu steigern und mit
 Energie durchs Leben zu gehen. Freue Dich auf ein individu-
 elles Trainingserlebnis!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung in der du Dich wohl füh-
 lst, ein Handtuch, ausreichend zu trinken & natürlich Dich -
 das ist alles, was Du für die Kurse benötigst.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 17.09. - 03.12. (nicht 01.10.)	18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Ann-Kathrin Seiter, B.A. Fitness-Ökonomie	

Ganzkörper-Vitality

S131 Ganzkörper-Vitality - Flex and Flow

Kurs-ID: KU-BE-LR7NPX

Tauche ein in den „Flex & Flow“ Kurs – ein inspirierendes Training für Ganzkörper-Mobilität, Stretching und Achtsamkeit. Entwickelt für Einsteiger und Fortgeschrittene, bietet dieser Kurs eine einzigartige Reise zur Steigerung Deiner Beweglichkeit und inneren Balance. Freue Dich auf ein individuelles Trainingserlebnis!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung in der du Dich wohlfühlst, ein Handtuch, ausreichend zu trinken & natürlich Dich - das ist alles, was Du für die Kurse benötigst.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 17.09. - 03.12. (nicht 01.10.)	19.00 - 20.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Ann-Kathrin Seiter, B.A. Fitness-Ökonomie	

S132 Ganzkörper-Vitality - HIIT & Mobility

Kurs-ID: KU-BE-LR7NPX

In diesem dynamischen Kurs kombinieren wir die intensive Fettverbrennung des 30-minütigen HIIT-Workouts (High Intensity Interval Training) mit einer gezielten 30-minütigen Mobility-Einheit. Der HIIT-Teil sorgt für effektive Fettverbrennung, verbessert Deine Ausdauer und aktiviert den Nachbrenneffekt, der Deinen Stoffwechsel auf Hochtouren bringt – für bis zu 72 Stunden nach dem Training! Im anschließenden Mobility-Teil steigern wir Deine Flexibilität und mobilisieren Muskeln und Gelenke, um Verletzungen/Verspannungen vorzubeugen und die Regeneration zu unterstützen.

Durch gezieltes Faszientraining, Stretching und Mobilisationssübungen können Verklebungen gelöst, sowie schmerzhaftes Bewegungseinschränkungen, die Beweglichkeit und die Dehnfähigkeit Deines Körpers, nachhaltig verbessert werden. Dadurch kannst Du Dich schmerzfreier und geschmeidiger im Alltag bewegen.

Egal, ob Du Anfänger oder Fortgeschritten bist – jede Übung wird individuell an Dein Fitnesslevel angepasst, sodass du in deinem eigenen Tempo trainieren kannst.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung in der du Dich wohlfühlst, ein Handtuch und ausreichend zu trinken

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 18.09. - 04.12. nicht am 02.10.	19.15 - 20.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Ann-Kathrin Seiter, B.A. Fitness-Ökonomie	

Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik für Frauen

Der Beckenboden ist der muskulöse Mittelpunkt unseres Körpers und hält die inneren Organe an ihrem Platz. In kleinen Gruppen lernen Sie ihren Beckenboden in Theorie und Praxis „neu“ kennen. Neben funktionellen Beckenbodenübungen fließen muskelaufbauende Elemente zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit ein.

S133 Beckenbodengymnastik für Frauen 65plus

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 08.12. (nicht 13.10.)	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	80,00 €	
Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	

S134 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 08.12. (nicht 13.10.)	17.45 - 18.45 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	80,00 €	
Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	

S135 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 22.09. - 08.12. (nicht 13.10.)	19.00 - 20.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	80,00 €	
Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	



Pixabay

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenschule® (ZVK) für Frauen

Die Beckenbodenschule® vermittelt Wissen sowie Übungen und Beratung zum Erhalt der gesunden Beckenbodenfunktionen und der kontinenzsichernden Organ-Funktionen.

Der Kurs orientiert sich konzeptionell an dem bio-psycho-sozialen Modell der ICF (International Classification of functioning, disability and health) mit seiner ressourcenorientierten und ganzheitlichen Ausrichtung. Er vermittelt theoretische Inhalte, Verhaltenshinweise und praktische Übungen. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

S136 Beckenbodenschule® (ZVK) für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-3QZRBX

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1,25 Std.	Dienstag, 23.09. - 18.11.	19.15 - 20.30 Uhr
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 3	
Gebühr	80,00 €	
Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutin	

Starker Beckenboden mit Yoga und Breathwork

Dieser Kurs bietet eine tiefe und bewusste Praxis zur Stärkung des Beckenbodens und zur Vertiefung des Atems. Durch die gezielte Verbindung von Yoga-Übungen, Beckenbodentraining und Atemtechniken (Breathwork) wird die innere Muskulatur gefestigt und die Atemkapazität erweitert.

Ein kraftvoller Beckenboden unterstützt nicht nur die Körperhaltung, sondern fördert auch die innere Stabilität und das emotionale Gleichgewicht. Die bewusste Atemarbeit hilft dabei, Spannungen zu lösen und mehr Ruhe sowie Energie in den Alltag zu bringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Decke.

S137 Starker Beckenboden: Yoga und Breathwork

Körperbewusstsein stärken und die Mitte festigen

Treffen	Datum	Uhrzeit
9 x 1 Std.	Freitag, 26.09. - 12.12. (nicht 03.10./17.10./7.11.)	17.15 - 18.15 Uhr
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	49,50 €	
Leitung	Daniela Königsreuther, Yogalehrerin	

Zumba

S138 Zumba für alle

Tänze für Junggebliebene und fitte Senioren

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem Aerobic-Bewegungen mit tänzerischen Elementen kombiniert werden. Im Vergleich zu Aerobic ist Zumba jedoch deutlich einfacher zu erlernen, denn es muss keine komplizierte Choreographie einstudiert werden. Die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv.

Beim Zumba steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle und es ist ein effektives Fitnesstraining, bei dem das Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung und Turnschuhe

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 2 Std.	Donnerstag, 25.09. - 04.12.	17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Evang. Gemeindehaus Saas, Nelkenweg 3	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Katharina Guthe, Zumba-Trainierin	



Radgarten

Reparaturen
Neuräder
Gebrauchträder
Verleih

Wolfgang Müller
Friedrichstraße 40
(Rückgebäude)
95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 1691901
Fax 0921 - 1501839
www.radgarten.de

Öffnungszeiten:
Montag - Samstag **täglich vormittags**
von 9.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch u. Freitag **auch nachmittags**
von 16.00 - 20.00 Uhr



+++ Radler-Energie:
Honig aus eigener Imkerei

Messeneuheiten !!!
„CONTOURA Manfakturräder“

Pilates

Pilates und BodyBalancePilates

Pilates ist eine sanfte und zugleich effiziente Trainingsmethode. Die Übungen zielen auf verschiedene Muskelgruppen und kombinieren fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und geistiger Konzentration. So fördert Pilates Kraft, Stabilität und Beweglichkeit gleichermaßen!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

S139 Pilates am Morgen

Effizientes Trainingsprogramm für Fortgeschrittene

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 24.09. - 03.12. (mit 19.11.)	8.45 - 9.45 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal, Bismarckstr. 3	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Daniela Hessenberger, Physiotherapeutin	

S140 BodyBalancePilates - Advanced Programm

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Fortgeschrittene

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 17.09. - 10.12. Ausfallstunden werden im Kurs bekannt gegeben	17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 3	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	

S141 BodyBalancePilates - Advanced Programm

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Fortgeschrittene

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 17.09. - 10.12. Ausfallstunden werden im Kurs bekannt gegeben	18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 3	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	

Pixabay



Wirbelsäulengymnastik, auch an Geräten

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen an. Die verbesserte Körperwahrnehmung macht fitter und unternehmungslustiger. Das Kursangebot ist teilweise geräteunterstützt.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

S142 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-VXPM1D

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Dienstag, 23.09. - 16.12.	9.00 - 10.30 Uhr
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7	
Gebühr	132,00 €	
Leitung	Claudia Tupy Physiotherapeutin	




FBG
Energie ist unsere Stärke
 → www.fbg-bayreuth.de

Gebäude- und Energietechnik



Wärmepumpe

+



Photovoltaik

+



Elektroinstallation





Ihr Ansprechpartner rund um das Thema Haustechnik. Alles aus einer Hand.

Jetzt anfragen



Fränkische Baugesellschaft Freileitungsbau und Elektroinstallation GmbH




Unser All-in-One Paket ✓

Wirbelsäulengymnastik, auch an Geräten**Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung**

Fachkundige Einführung in ein gesundheitsorientiertes Training mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinationsübungen teilweise mit Geräten. Das Training ist auch zur Vorbeugung für Osteoporose geeignet. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7**S143 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung**

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 25.09. - 04.12.	10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr	85,00 €	
Leitung	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin	

S144 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 25.09. - 04.12.	11.00 - 12.00 Uhr
Gebühr	85,00 €	
Leitung	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin	

Fitnesstreff, Am Schießhaus 2**S145 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung**

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Montag, 22.09. - 15.12.	17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr	115,20 €	
Leitung	Nina Baldini, Physiotherapeutin	

S146 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Montag, 22.09. - 15.12.	18.45 - 20.15 Uhr
Gebühr	115,20 €	
Leitung	Nina Baldini, Physiotherapeutin	

Tanzgruppen

S147 Relax & Dance

Achtsamkeit in Bewegung

Ein Raum zum loslassen - ein Moment in dem der Atem tanzt und der Körper spricht. Wir beginnen in der Stille mit einer Fantasiereise, die dich sanft in deinen Körper führt.

Aus der Ruhe erwächst die Bewegung: wir spüren den Boden, erkunden den Raum, lassen den Alltag hinter uns.

Der erste Termin widmet sich dem Thema loslassen, der zweite der Verbundenheit.

Du musst nichts können, nur dich bewegen, so wie es dir entspricht. Am Ende kehren wir zurück in die Stille.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 1,25 Std.	Montag, 20.10./27.10.	14.30 - 15.45 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	25,00 €	
Leitung	Vanessa Schiela	

S148 Bewegung durch Tanz

Tänze für Junggebliebene und fitte Senioren

Im Kurs werden internationale Volkstänze wie Kolos, Mixer und Square zur Aktivierung des Kreislaufs und der körperlichen und seelischen Lebendigkeit auch im fortgeschrittenen Lebensalter erlernt. Aber auch der Spaß und der Kontakt zu den Mittänzer/innen soll nicht zu kurz kommen!

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 2 Std.	Donnerstag, 18.09./02.10./ 16.10./30.10./ 13.11./27.11./11.12.	14.30 - 16.30 Uhr
Ort	Evang. Gemeindehaus Saas, Nelkenweg 3	
Gebühr	45,50 €	
Leitung	Karin Herrmann	



Seniorentanz mit Karin Herrmann

Tanzgruppen

S149 Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene, Bellydance und Bollywood

Wir tanzen Bollywood und Oriental-Tanz. Es werden Tanzschritte und kleine Choreografien eingeübt.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und -schuhe, Tuch für die Hüfte

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 1,5 Std.	Donnerstag, 18.09./02.10./ 16.10./30.10./20.11./04.12.	17.30 - 19.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	45,00 €	
Leitung	Gisela Sprengler, Karen Axmann	



Hula-Gruppe "Lau Hala"

S150 Hula - Tanz der Hawaiianer für Könnner

Hula auana für Fortgeschrittene (moderner Tanzstil)

Hula bedeutet überfließende Sonnenenergie. Der Hula wird immer im Bezug zum Liedtext getanzt – die Tänzerin erzählt die Geschichte mit bestimmten Hand- und Armbewegungen. Beim Tanzen sind eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit wichtig, so wird mit den Bewegungen der ganze Körper trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und -schuhe, bunter Rock

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 1,5 Std.	Donnerstag, 25.09./09.10./ 23.10./13.11./27.11./11.12.	17.30 - 19.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	45,00 €	
Leitung	Gisela Sprengler, Karen Axmann	

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

Gymnastik - leichte Übungen im Sitzen oder Stehen
Gymnastik - für alle, besonders für Senioren/innen



Anmeldung unter
Tel. 0921 60 800 980

S151 Stadtteil-Gymnastik "Bürgerbegegnungsstätte"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Montag, ab 15.09.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1	
Leitung	Uschi Müller, Physiotherapeutin	

S152 Stadtteil-Gymnastik "St. Johannis"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Montag, ab 22.09.	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus, Altentreggastplatz 7, St. Johannis	
Leitung	Triantafyllopoulou, Sotiria	

S153 Stadtteil-Gymnastik "Meyernberg"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Dienstag, ab 16.09.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Katharina von Bora Kirche, Meyernberger Str. 17	
Leitung	Eva Scherer, Physiotherapeutin	

S154 Stadtteil-Gymnastik "Altstadt - Gruppe A"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 10.09.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1, Altstadt	
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

S155 Stadtteil-Gymnastik "Altstadt - Gruppe B"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 10.09.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1, Altstadt	
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

S156 Stadtteil-Gymnastik "Lainbeck"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 24.09.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Epiphaniaskirche, Warmensteinacher Str. 85, Lainbeck	
Leitung	Christos Chaidas, Qigong-Lehrer	

S157 Stadtteil-Gymnastik "Hammerstadt"

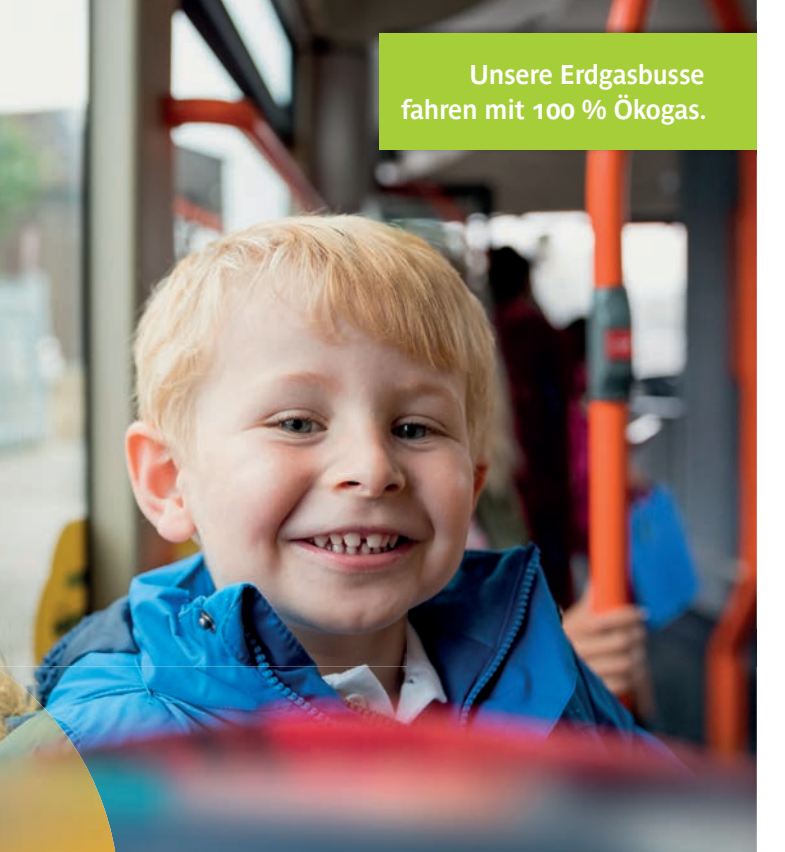
Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Donnerstag, ab 11.09.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Hammerstädter Hof, Friedrich-Ebert-Str. 58	
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

S158 Stadtteil-Gymnastik "Saas"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Donnerstag, ab 18.09.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Evang. Gemeindesaal, Nelkenweg 3, Saas	
Leitung	Inma Lauterbach, Krankenschwester	

Seminare

Seminare sind Werkstätten für die Zukunft, damit die Welt von morgen menschlich wird.



Unsere Erdgasbusse
fahren mit 100 % Ökogas.

Mit dem Bus umweltschonend und günstig von St. Johannis zum Röhrensee

Nutzen Sie unser Nahverkehrsangebot in Bayreuth. Mit unseren Tagestickets und Abo-Angeboten sind Sie immer günstig und umweltschonend im Stadtgebiet unterwegs.

**STADT
WERKE**
Bayreuth

stadtwerke-bayreuth.de/fahrkarten

Emotional Load

C052 Emotional Load - Workshop

für Eltern-Kind-Gruppenleitungen und Fachkräfte

Emotional Load ist die Last der emotionalen Fürsorge: die Unterstützung der Regulationsfähigkeiten des Kindes, die Selbstregulation und Reflexion eigenen Verhaltens, die Regulation anderer Erwachsener, beispielsweise in der Partnerschaft, aber auch von Großeltern bei Erziehungsstreitigkeiten oder anderem. Gerade Frauen und Mütter werden oft für Emotionsarbeit als zuständig betrachtet und tragen mehr Lasten, wie sie auch generell mehr mentale Lasten auf sich nehmen (müssen). Im Workshop ergründen wir die Vielfalt von Emotional Load und betrachten, wie das Thema in der Elternarbeit eingebunden werden kann.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Samstag, 25.10.	15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	30,00 €	
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Leitung	Susanne Mierau, Dipl. Pädagogin und Bestseller-Autorin	



Susanne Mierau

Foto: Dorothea Vesper

A007 Emotional Load - Lesung

Lesung und Gespräch für Eltern

Mütter sind heute emotional extrem gefordert. Während eine Krise der nächsten folgt, versuchen sie, die Gefühle ihrer Kinder zu verstehen und zu regulieren - obwohl viele dies in der eigenen Kindheit nicht lernen durften. Sie moderieren Großelternkonflikte, sorgen für Harmonie in der Partnerschaft und das gute Klima bei der Arbeit. Susanne Mierau, Expertin für bedürfnisorientiertes Familienleben, liest aus ihrem neuen SPIEGEL-Bestseller „Emotional Load“ und gibt Raum für Gespräche über Belastungen und Entlastungsstrategien.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Samstag, 25.10.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	5,00 €	
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Referentin	Susanne Mierau, Dipl. Pädagogin und Bestseller-Autorin	

Hochsensibilität - Hochintelligenz

Hochsensibilität/Hochintelligenz

Fachliche Informationen für Eltern mit Kindern von 0 - 7 Jahren

Tagträumende, rebellierende, besserwissende, altkluge Kinder im Alter von 0 - 7 zu Hause?

Aussagen wie „Mein Kind ist zu sensibel, zu schüchtern, irgendwie anders“ kommen Ihnen bekannt vor? Es redet altklug, bekommt Wutanfälle, wenn nicht alles nach seinen oder ihren Vorstellungen läuft? Reagiert empfindlich auf Geräusche, Gerüche, Licht, Kleidungsstücke. Im Kindergarten hat es lang gedauert bis es sich eingewöhnt hat. Es will schon lesen und ist noch gar nicht in der Schule. ...Ist mein Kind hochsensibel? Oder hat es gar eine Hochintelligenz?

Diese Situationen werden uns beschäftigen. Nachfragen und Fallbeispiele sind willkommen.

C053 Hochsensibilität/Hochintelligenz

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Montag, 13.10.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Treffpunkt St.Georgen, St.Georgen 1	
Leitung	Heike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und Hochintelligente Menschen, Diversity Trainerin	

C054 Hochsensibilität/Hochintelligenz

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Montag 24.11.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Treffpunkt St.Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Heike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und Hochintelligente Menschen, Diversity Trainerin	



Heike Fischer

Kommunikation - Geschwisterkonstellation

C055 Ansprechen, was uns wichtig ist

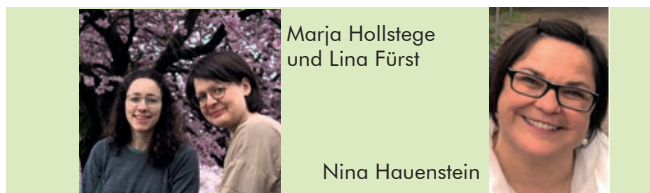
Impulsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

Warum gelingt Kommunikation manchmal so leicht – und fällt ein andermal so schwer? Wie können wir ansprechen, was uns wichtig ist – ohne Druck, ohne Forderung, ohne Kritik? Und wie erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, dass unser Gegenüber gut hören kann, um was es uns geht, ohne sich innerlich zu distanzieren oder abzuwenden?

Die Gewaltfreie Kommunikation hilft dir dabei, ehrlich für dein Anliegen einzustehen, ohne andere zu verurteilen. Gleichzeitig unterstützt sie dich dabei, deinem Gegenüber auf Augenhöhe zu begegnen, ohne unbedingt einverstanden sein zu müssen. Im Seminar wirst du die grundlegenden Elemente der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und anhand von alltäglichen Beispielen ausprobieren. Für Neulinge und Wiedereinsteiger/innen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Brotzeit & Getränk

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Fr. 28.11. und Sa. 29.11.	Fr. 18.30 - 21.00 Uhr
1 x 7,5 Std.		Sa. 10.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	90,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Marja Hollstege und Lina Fürst (Trainerinnen GfK)	



C056 Geschwisterkonstellationen

Gespräch und Information zur Entwicklungsunterstützung

Untersuchungen haben ergeben, dass die Geschwisterposition, in der ein Kind geboren ist, für die Entwicklung wichtig ist. Was zeichnet Erstgeborene, mittlere Kinder und Nesthäkchen aus und wie können Eltern sie in der Entwicklung unterstützen?

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 22.10.	20.00 - 22.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus 1. OG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Nina Hauenstein, Sozialpädagogin	

Trauer - Partizipation

C057 Trauerarbeit mit Kindern

Information und Gespräch

Der Tod ist ein bewegendes Thema. Er löst bei Erwachsenen unterschiedliche Emotionen aus. Wie geht man mit solchen Momenten um, wenn man sich überfordert fühlt? Dieser Abend soll Gelegenheit geben, sich mit dem Thema „Abschied und Tod“ zu befassen, Bilderbücher zum Thema kennen zu lernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 29.10.	20.00 - 22.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus 1. OG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Nina Hauenstein, Sozialpädagogin	

C058 Partizipation - Mitwirken und Mitgestalten für Kinder im Alter von 1 - 6 Jahren

Information und Gespräch

Kinder haben ein Recht auf Beteiligung und Teilhabe in der Gesellschaft. Sie wollen sich bei Entscheidungen, die sie und ihr Lebensumfeld unmittelbar betreffen, angemessen einbringen können. Partizipation soll deshalb überall dort stattfinden, wo Kinder und Jugendliche ihre Zeit verbringen. Dies gilt sowohl für den familiären Lebensbereich wie auch in allen anderen Bereichen und Institutionen, in denen Kinder aktiv sind (z.B. in der Familie, in der Kindertagesbetreuung, im öffentlichen und digitalen Raum und in der Freizeit).

Im Vortrag soll es darum gehen, welchen Rahmen brauchen Kinder in der jeweiligen Altersstufe um dieses leben zu können (z.B. Struktur, Sicherheit, Kommunikationswege von allen Beteiligten etc.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 12.11.	20.00 - 22.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus 1. OG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Nina Hauenstein, Sozialpädagogin	



pexels

Familien Team

C059 Muss ich denn alles 100 Mal sagen? – Mein/ein Kind zur Kooperation gewinnen

Information und Gespräch

„Mein Kind macht einfach nicht, was ich sage. Ich rede und rede und höre immer nur: hab keine Lust..., mach es doch selber...“ - Solche und ähnliche Klagen kennt wohl jeder, der mit Kindern zu tun hat. Ein Kind / mein Kind zur Kooperation gewinnen – wie kann ich ohne Schimpfen, ohne Drohungen oder Ankündigung von Belohnung es erreichen, dass mein Kind das macht, was ich von ihm möchte?

Dieser Vortrag mit kleinen Workshop-Elementen und einem Einblick in den Elternkurs: „Familien Team – Das Miteinander stärken“ zeigt Ihnen, was ein Kind braucht, um auf die Wünsche der Erwachsenen Rücksicht zu nehmen und zu lernen zu tun, um was es gebeten wird.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Samstag, 15.11.	15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen St. Georgen 1	
Leitung	Martina Lösel, Familien Team, System. Beratung, Kommunikationstrainerin für Paare	

C060 Jetzt ist aber Schluss! - Wie können Eltern liebepoll Grenzen setzen?

Information und Gespräch

Wie sollen Eltern Grenzen glaubhaft und eindrucklich vermitteln, so dass es dem Kind leicht fällt, eine Grenze einzuhalten? Wenn Eltern von ihren Kindern genervt sind, warten sie oft lange, bis sie reagieren. Dann platzt ihnen vielleicht auch der Kragen und sie sagen oder tun Dinge, die Ihnen hinterher leid tun. Wie können Eltern souverän und freundlich bleiben? Sich nicht auf der Nase herum tanzen lassen und ihrem Kind Sicherheit durch klare Grenzen geben?

Dieser Workshop will Hilfestellung und praktikierbare Anreize geben, die Sie einfach anwenden können. Außerdem wird das Erziehungskonzept "Familien-Team - Das Miteinander stärken" vorgestellt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 25.10.	15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen St. Georgen 1	
Leitung	Martina Lösel, Familien Team, System. Beratung, Kommunikationstrainerin für Paare	

Schlaf, Kindlein schlaf!

C061 "Schlaf, Kindlein schlaf!"

Elterngespräch und fachliche Information

„Mama und Papa dürfen bei mir im großen Bett schlafen!“
 Müssen Kinder im eigenen Bett schlafen? Was kann ich machen, wenn mein Kind nachts immer wieder aufwacht? Wieso will mein Kind beim ins Bett bringen immer auf meinen Arm? Wie bekomme auch ich eine Pause?
 Es wird auch ausreichend Zeit für persönliche Fragen sein.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Mittwoch, 01.10.	19.30 - 21.00Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Leitung	Tina Barthelme, Dipl. Sozialpädagogin	

CHRISTUS
VERBINDET WELTEN
EIN INTERNATIONALER GOTTESDIENST

STADTKIRCHE
BAYREUTH
Kirchplatz 1 / 95444 Bayreuth

17 UHR

INTERNATIONAL
WORSHIP

CHRIST BRIDGES WORLDS
AN INTERNATIONAL WORSHIP SERVICE

المسيح يربط العالم
اجتماع دولي

CHRIST CONNECTE LES MONDES
UN CULTE INTERNATIONAL

مسيح جهانيان را به هم وصل ميکن
در عبادتي بين المللي

Христос объединяет людей всего мира
Интернациональное Богослужение

ХРИСТОС ПОЄДНАЄ СВІТИ
МІЖНАРОДНИЙ СЕРВІС

UNSERE
GOTTESDIENSTE
2025

22.02. 28.06. 20.12.
12.04. 20.09.

Schlaf - Feinfühligkeit

C062 Baby oder Smartphone im Blick

Elterngespräch und fachliche Information

An diesem Abend wollen wir nicht nur zuhören, sondern auch selber ausprobieren und erfahren, wie es sich anfühlt wenn enge Bezugspersonen von ihrem Smartphone in den Bann gezogen werden. Wie sich dies auf die Bindung und Entwicklung unserer Kinder auswirkt. Wie die Kleinsten bereits das Smartphone nutzen und was das für Auswirkungen haben kann. Und schließlich geht es um Ideen, das Smartphone sinnvoll und realistisch in den Familienalltag zu integrieren.

#babyodersmartphoneimblick

#wennnichichtmehrkanbekommtmeinkinddassmartphone

#wennichlautgenugforderegebenmamaundpapamirdassmartphone

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 22.10.	19.30 - 21.30Uhr
Gebühr	10,00 €	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29, EG	
Leitung	Tina Barthelme, Dipl. Sozialpädagogin	



Tina Barthelme

C063 Feinfühliger Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Information

Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Hierfür ist es wichtig, die emotionalen Grundbedürfnisse von Kindern zu kennen und so gut wie möglich zu erfüllen. Was sind die emotionalen Grundbedürfnisse und warum ist ein feinfühliger Umgang damit so wichtig? Wie kann man Kinder im Umgang mit ihren Gefühlen unterstützen?

Warum sind Grenzen für die Entwicklung wichtig? Wie kann man Grenzen setzen, ohne die Beziehung zum Kind zu gefährden? Welche Folgen hat ein Mangel an Feinfühligkeit für die Entwicklung des Kindes?

Diese und weitere Themen werden uns an dem Abend beschäftigen. Nachfragen und Fallbeispiele sind willkommen.

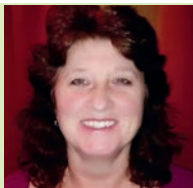
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Donnerstag 11.12.	19.30 - 21.00Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Leitung	Tina Barthelme, Dipl. Sozialpädagogin	

Demenz Cafe

C064 Cafetreff: Leben mit Demenz

Café-Treff für Angehörige von Menschen mit Demenz
und Betroffene

Angehörige von Menschen mit Demenz treffen sich mit ihren Schützlingen, um ihre Erfahrungen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und den Pflegealltag zu unterbrechen. Unter Anleitung von Paula Schauer von der Fachstelle für pflegende Angehörige erhalten die Teilnehmenden wichtige Informationen, Trainingsangebote, Tipps und Tricks, um den Pflegealltag zu erleichtern. Gymnastische Übungen und einfache Spiele geben Anregung und ergänzen das pädagogische Programm.



Paula Schauer
Fachstelle für pflegende
Angehörige

Der Cafétreff findet montags von 14 – 16 Uhr in der Caritas, Seestraße 11, 95448 Bayreuth, statt.

Wegen möglicher Einschränkungen oder Verschiebungen bitten wir unbedingt um telefonische Anmeldung zu den einzelnen Terminen:

Montag, 01.09./06.10./03.11./08.12.2025



Anmeldung und Info:
Fachstelle für pflegende Angehörige
Paula Schauer
Tel.: 0921 15 0889 192
Mobil: 0151 20 988 224
Email: fpa@caritas-bayreuth.de

Dieses Projekt wird aus den Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege im „Bayerischen Netzwerk Pflege“ sowie der Stadt Bayreuth und dem Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Bayreuth e.V. gefördert.

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bayreuth

gefördert durch
**Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege**



Gesprächsgruppe ADHS - Kontaktclub

C065 Gesprächsgruppe Leben mit Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S

Selbsthilfegruppe für Eltern/Erziehungsberechtigte von betroffenen Kindern und Jugendlichen

Der Alltag mit Kindern und Jugendlichen ist herausfordernd. Umso mehr, wenn unser Kind neurodivergent ist. Die Gehirne von Menschen mit ADHS sind anders vernetzt, als die von neurotypischen Menschen. Durch Frühförderung und Inklusion können immer mehr und früher die Unterschiede erkannt werden. Dennoch ist der Austausch unter Betroffenen so wichtig und heilsam. Es scheint als würden derzeit übermäßig viele Diagnosen gestellt. Dies ist jedoch nur verständlich aufgrund unserer schnelllebigen, mediengeprägten Gesellschaft. Wir schauen hin und niemand wird übersehen. Kommen Sie gerne auch ohne offizielle Diagnose. **Mit Anmeldung bei Erstteilnahme!**

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 2 Std.	Freitag 19.09./17.10./28.11./12.12.	16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Martina Dörfler	



C066 Gesprächs- und Informationskreis 50plus

Information und Gespräch für russlanddeutsche Frauen ab ca. 50 Jahren

Im Gesprächskreis 50plus gibt es Informationen über aktuelle Themen wie Nachbarschaftshilfe, Umweltschutz und Gesundheitsförderung. Regelmäßig werden u.a. empfehlenswerte Bücher vorgestellt und besprochen. Bei Interesse werden die Treffpunkte zu bestimmten Themen in passende, öffentliche Einrichtungen verlegt. Ziel ist es auch, durch das Diskutieren unterschiedlicher gesellschaftsrelevanter Themen Interesse an ehrenamtlicher Tätigkeit bzw. Engagement zu wecken.

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 2 Std.	Sonntag, 14.09./28.09./12.10./26.10./09.11./23.11./07.12./14.12.	15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Menzelplatz 8, Familientreff "Schatzkiste"	
Leitung	Katharina Lich, Bibliothekarin, Tel. 0921 1638904	

Loslassen - Tanz

C067 Loslassen - eine Kunst oder ganz einfach!?

Themengespräch und Erfahrungsaustausch

Das Loslassen begegnet uns in vielen Bereichen unseres Lebens, sei es bei Todesfällen, Trennungen von Partnern und Freunden, dem Loslassen von Kindern und Eltern, dem beruflichen Loslassen (neuer Job, Rente...) und viele weitere...

Sich von Verlusten und Bedürfnissen zu lösen und den Blick für das Hier und Jetzt wieder zu finden, um dadurch neue Wege gehen zu können, fällt dabei selten leicht.

Wir wollen u.a. darüber sprechen, welche Prozesse wir nach einer Trennung durchlaufen, warum das Loslassen so schwer fällt und welche Möglichkeiten es gibt, damit besser umzugehen, um eine höhere Lebensqualität zu erlangen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 27.11	19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Treffpunkt St. Georgen 1	
Leitung	Matthias Mäder, Heilpraktiker für Psychotherapie, ganzheitlicher systemischer Coach	



C068 TANZ.LICHTER.GLANZ

Sternstunden und Tanzjuwelen

Gemeinsam säen wir Licht ins Dunkel des Novembers und lassen uns für eine kleine Weile in eine Welt aus tanzendem Licht und stimmungsvoller Musik entführen.

Inspiriert durch den griechischen Tanz im weiten Spektrum zwischen Kult und Kultur tauchen wir uns zu dieser stillen Jahreszeit in eine feierlich-friedliche Tanzstimmung ein. Eine funkelnde Auswahl griechischer Tanzjuwelen zaubert uns ein Lächeln auf die Lippen und ein Strahlen ins Gesicht. In der Gemeinschaft springt im zauberhaften Lichtertanz alsbald der Funke über - wir leuchten auf - und tragen unser Strahlen in die Welt.

Anfänger*innen sind wie immer herzlich willkommen! Wer aus dem Tritt kommt, wird gehalten.

Bitte bis spätestens Freitag, 14. November anmelden!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6 Std.	Samstag, 29.11.	10.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	70,00 €	
Ort	Löhehaus EG, Bismarckstr. 3	
Leitung	Savina & Thomas Chamalidis	

Abschied - Interkulturelle Paare

C069 Ich erlaube mir zu sein - Abschied vom Funktionieren

Informationsabend + Praxisseminar "Coaching mit Pferd"

Momentan erleben wir uns oft gestresst und überfordert. Der Wunsch ist groß, Momente zu finden, in denen wir nichts tun müssen und nicht getrieben werden. Wie gelingt uns das?

In der Einführungsveranstaltung stellt Karin Scheler ihre Arbeit mit dem Pferd vor und zeigt, was man im Kontakt mit dem Pferd von diesem lernen kann. Wer am Coaching mit dem Pferd teilnehmen will, kann sich beim Infoabend zu einem Termin eintragen. Die Coachingeinheiten werden in Kleingruppen bis zu drei Teilnehmenden auf dem Ochsenhof bei Kulmbach angeboten. Der Kontakt mit dem Pferd findet am Boden statt. **Es ist keinerlei Pferde- oder Reiterfahrung nötig!**

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Donnerstag, 02.10.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	20,00 €	
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 (Praxis, Ochsenhof Kulmbach)	
Leitung	Karin Scheler, Pfarrerin, Supervisorin, syste. Beraterin	

C070 Vielfalt (er)leben

Austausch und Impulse für interkulturelle Paare

In einer globalisierten Welt sind interkulturelle Partnerschaften keine Seltenheit mehr. Doch diese Beziehungen bringen oft besondere Herausforderungen mit sich, die es zu meistern gilt. Was, wenn sich beispielsweise ein Partner schuldig fühlt, weil der/die andere für die Beziehung die Heimat verlassen hat? Wie damit umgehen, wenn die „Last“ des Fremdsprachen-Sprechens ungleich verteilt ist?

Das Seminar richtet sich an interkulturelle Paare, die ihre Beziehung stärken und gemeinsam Lösungen für die spezifischen Schwierigkeiten finden möchten. Es bietet einen sicheren Raum, um offen über Gefühle und Erwartungen zu sprechen. Der Austausch mit anderen Paaren und die Reflexion eigener Bedürfnisse und Wünsche kann Entlastung schaffen und neue Perspektiven eröffnen.

Mögliche Seminarsprachen: Deutsch, Englisch

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 10.12.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	10,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Dr. Agnes Lieberknecht, Gesprächslinguistin, Paarberaterin	

Babysitter - Erste Hilfe

C071 Babysitterkurs

Qualifizierung für Jugendliche ab 15 oder Erwachsene

Viele Eltern oder alleinerziehende Mütter bzw. Väter haben in ihrer Umgebung niemand für die stundenweise Betreuung ihrer Kinder. Qualifizierte Babysitter sind gut vorbereitet und können entlasten. Der Babysitterkurs richtet sich sowohl an Jugendliche als auch an Erwachsene. Er umfasst 10 Stunden, die sich auf vier Nachmittage verteilen. Die Kursteilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Inhalt des Qualifizierungskurses: - Bedürfnisse und Entwicklung des Kindes - Ernährung, Pflege und Kinderkrankheiten - Erste Hilfe - rechtliche Fragen - sinnvolle Beschäftigung mit Kindern von 0 - 10 Jahren.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 9,5 Std.	Mo. 03.11. - Mi. 05.11.	Mo/Di 16.30 - 19.30 Uhr
Gebühr	60,00 €	Mi 16.30 - 20.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Britta Hacke, Kinderkrankenschwester Petra Bogner, Erzieherin; Stefanie Ogurok, Dipl. Pädagogin (Univ.)	

C072 Erste Hilfe - Notfälle bei Kleinkindern

Grundkurs für Eltern, Betreuungspersonen und Fachkräfte

Gerade im Haushalt ereignen sich die meisten Unfälle mit kleinen Kindern. Jeder sollte genau wissen, was bei Verbrennungen, Blutungen, Bewusstlosigkeit oder Vergiftungen zu tun ist. Auch Erste Hilfe bei Unfällen am Spielplatz wird besprochen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 30.09.	19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Richard Knorr, Rettungsassistent, Heilpraktiker	

C073 Erste Hilfe - Aufrischungskurs Kompakt

Was ist im Notfall zu tun?

Wie lange ist es her, dass Sie an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen haben? Jeder sollte genau wissen, was bei Bewusstlosigkeit, Blutungen, Verbrennungen, Vergiftungen oder Herzstillstand zu tun ist. Im Kurs werden kurz und prägnant die notwendigen Maßnahmen gezeigt und gemeinsam geübt. Das gibt Sicherheit im Notfall. Der Kurs ist für Mitarbeitende und Ehrenamtliche in der Familien-Bildungsstätte kostenfrei.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 14.10.	19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Richard Knorr, Rettungsassistent, Heilpraktiker	

Resilienz

C074 Starke Eltern - Starke Kinder

Stärken Sie Ihre Resilienz im Familienalltag für ein harmonischeres Zusammenleben

Familienstress kann zu Spannungen führen und prägt das Verhalten unserer Kinder. Dieser 3-stündige Workshop vermittelt Techniken zur Stressbewältigung, Regulation des Nervensystems, Gefühlswahrnehmung und respektvoller Kommunikation. Denn resiliente Kinder brauchen resiliente Eltern!

Kursinhalte (jeder Teilnehmer erhält ein Handout):

Die Macht unserer Gedanken und wie wir unser Kopfkino besser steuern können; Was ist Stress und was unser Nervensystem in stressigen Zeiten braucht; Was sind Gefühle und wie erkennen wir das Bedürfnis hinter einem Gefühl; Praktische Atemtechniken für mehr Gelassenheit im Alltag.

Der Workshop ergänzt perfekt den "Starke Kinder"-Kurs und wurde auf Wunsch teilnehmender Eltern entwickelt. Eine Teilnahme am „Starke Kinder -Kurs“ ist jedoch KEINE Voraussetzung für diesen Workshop. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung und Getränk.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Fr., 24.10.	17.15 - 20.15 Uhr
Gebühr	25,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Alexandra Baumann und Eva Blasch, (Konzept „Stark auch ohne Muckis“)	

Hinweis:**Starke Kinder-Starke Zukunft****Workshops für Kinder von H074 - H078**

mit Alexanandra Baumann finden Sie auf den Seiten 169 - 171



Angebote der vhs Bayreuth**Wo Sie uns erreichen**

vhs Bayreuth - RW21
Richard-Wagner-Str. 21
95444 Bayreuth

Tel. 0921/50703840
Fax 0921/50703859

Wann Sie uns erreichen

Bürozeiten der vhs
Mo – Do, 8.00 - 15.00 Uhr
Fr, 8.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung unter:
www.vhs-bayreuth.de

Handpan kennenlernen

Workshop mit Christian Gies
Samstag, 25.10.2025, 15.00 – 18.00 Uhr,
RW21

Schmuckverliebt

Workshop mit Petra Lindthaler
Samstag, 08.11.2025, 19.00 – 22.00 Uhr,
„Schmuckwerkstatt“ Talblick 4,
95448 Bayreuth

Festliche Weihnachtsdeko häkeln

Workshop mit Lena Keßler
Samstag, 29.11.2025, 10.00 – 13.00 Uhr,
RW21

Immunsystem und Infekte aus Sicht der chinesischen Medizin

Vortrag mit Dr. Wolfgang Margraf
Mittwoch, 05.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr,
Kunstmuseum

Teufelsweib und Satansbraut – Hexenwahn in Franken

Vortrag mit Dr. Adrian Roßner
Dienstag, 10.12.2025, 19 – 20.30 Uhr,
Kunstmuseum

Angebote der vhs Bayreuth

LEGO® Serious Play® - Vision Board

C075 LEGO® Serious Play®

für berufstätige Mütter

In dieser Veranstaltung haben berufstätige Mütter die Möglichkeit, sich über den Balanceakt zwischen Familie und Beruf auszutauschen. Mithilfe der kreativen Methode LEGO® Serious Play® kommen wir ins Gespräch und reflektieren täglichen Herausforderungen, Stärken sowie persönlichen und beruflichen Ziele. Die Methode fördert den Austausch, regt Denkprozesse an und macht Wünsche und Visionen greifbar. Jeder Teilnehmer erhält ein originales LEGO® Serious Play® Set. Die Materialkosten von 5€ werden vor Ort eingesammelt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Montag, 13.10.	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	15,00 € (Materialkosten 5,00 € vor Ort zu zahlen)	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Sonja Zöllner, freiberufliche Trainerin LEGO serious play	

C076 Wünsch dir was!

Gestalte dein Vision Board!

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“- was du fokussierst, wird wachsen! In diesem entspannten Workshop gestaltest du dein Vision Board 2025 und wirst deine persönlichen Ziele und Wünsche klarer sehen und greifbar machen.

Gemeinsam erstellen wir eine Collage auf Leinwand aus Bildern, Worten, Symbolen, die dir dabei hilft, deine Visionen zu visualisieren und zu manifestieren. Dabei richtest du deinen Fokus auf das, was dir im kommenden Jahr wirklich wichtig ist. Dies wird mit einer Fantasiereise unterstützt. Lass dich von deiner Intuition leiten, erwecke deine Wünsche zum Leben und setze kreative Impulse, die dich auf deinem Weg unterstützen.

Der Workshop ist für Alle, die ihre Ziele spielerisch und kreativ festhalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, nur die Bereitschaft, dich auf deine Wünsche und Ziele einzulassen. Bitte mitbringen: Eigene Zeitschriften, Bilder, Fotos die dich inspirieren- alles andere wird gestellt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Samstag, 29.11.	14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	40,00 € (inkl. 5,00 € Material)	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Vanessa Schiela, Kunst- und Entspannungspädagogin	

Feldenkrais

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

im Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedensstr. 1

Mit der Feldenkraismethode lernen Sie unbewusste Anspannung loszulassen und sich leichter zu bewegen. Das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung werden verbessert und Sie erfahren eine bessere Aufrichtung.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, kleines Handtuch, warme und bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken, Getränk, evtl. Brotzeit für die Pause.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, **mindestens 8 Tage** vor Kursbeginn.



Sylvia
Großmann



Renate Krauß

C077 Feldenkrais: vom Liegen ins Stehen in einer spiraligen Bewegung

Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und trainieren

Der Workshop befasst sich mit dem Aufstehen vom Liegen über das Sitzen, zum Stehen, und das in einer spiraligen Rollbewegung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std	Samstag, 25.10.	14.30 - 18.00 Uhr
Gebühr	35,00 €	
Ort	Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstr. 1	
Leitung	Renate Krauß, Feldenkraislehrerin	

C078 Feldenkrais: Beuge und Streckmuskulatur

Koordination trainieren

Koordination der Beuge- und Streckmuskulatur: Dadurch wird Ihre Haltung und Ihr Gleichgewicht deutlich verbessert!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std	Samstag, 08.11.	15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	30,00 €	
Ort	Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstr. 1	
Leitung	Sylvia Großmann, Feldenkraislehrerin	

Hausmittel für Babys und Kleinkinder

Hausmittel für Babys und Kleinkinder

Entdecke die Kraft der Natur für die Gesundheit deines Kindes! Du möchtest deinem Kind bei Erkältung und anderen Beschwerden mit natürlichen und pflanzlichen Hausmitteln zur Seite stehen?

Dann bist du mit diesem Workshop genau richtig. Mit sanften Hausmitteln speziell für Babys und Kleinkinder können Beschwerden, wie Husten, Schnupfen, Fieber, Ohren- und Bauchschmerzen, wunder Po und Zahnschmerzen gelindert werden.

Der Workshop bietet dir praktische Ratschläge und Rezepte. Einige Rezepte probieren wir vor Ort direkt aus.

C079 Hausmittel für Babys und Kleinkinder

Kinderkrankheiten natürlich lindern

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 11.10.	16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	17,00 € (inkl. 7,00 € Material)	
Treffpunkt	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr.3	
Leitung	Vanessa Schaub	

C080 Hausmittel für Babys und Kleinkinder

Kinderkrankheiten natürlich lindern

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 15.11.	16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	17,00 € (inkl. 7,00 € Material)	
Treffpunkt	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr.3	
Leitung	Vanessa Schaub	

C081 Wildkräuter im Herbst - Workshop

Informationen über Wildkräuter für Erwachsene

Wir entdecken, welche Wildkräuter der Herbst uns schenkt und zaubern daraus Leckereien zum Sofortverzehr und ein Oxymel zur Vorbeugung gegen Erkältung

Bitte mitbringen: Ausgekochtes Schraubglas mit 500ml und Sammelkörbchen. Dem Wetter angepasstes Schuhwerk und Kleidung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Freitag, 24.10.	15.00 - 17.00 Uhr.
Gebühr	22,00 (inkl. 7,00 € Material)	
Treffpunkt	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 16 - 18	
Leitung	Siglinde Seidler-Rieß, Kräuterpädagogin	

Yogatag - Ätherische Öle

C082 Yoga - Meditation am Samstag

Samyama – Integrale Yogameditation

Samyama – Integrale Yogameditation ist ein ganzheitlicher, spiritueller (nicht religionsgebundener) Übungsweg, der Hatha-Yoga (Asana = Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation beinhaltet. Wir werden die Asanapraxis mit der Atmung verbinden und auf diese Weise einen Fluss aus Bewegung und Atem kreieren, der eine beruhigende Wirkung auf unsere Gedanken – unseren Geist – hat. Pranayama-Übungen vertiefen die Konzentration auf die Atmung und das Stillwerden des Gedankenstromes, so dass eine meditative Ruhe im Geist entstehen kann. Yogakenntnisse sind von Vorteil. Die stillen Sitzeinheiten werden 20 – 30 Minuten dauern. Bitte bequeme Kleidung, Schal, Decke, eigenes Meditationskissen oder Bänkchen, Yogamatte (wenn vorhanden) mitbringen. Das Seminar findet überwiegend im Schweigen statt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6 Std.	Samstag, 25.10.	10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	40,00 €	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Martina Schmittroth, Yogalehrerin	

C083 Ätherische Öle

Grundlagen Seminar und DIY Workshop

Dieses Seminar vermittelt das nötige Grundlagenwissen, um häufige Fehler beim Umgang mit ätherischen Ölen zu vermeiden. Du tauchst hinein in die Welt und Düfte ätherischer Öle und erfährst, wie man ätherische Öle im Alltag sicher einsetzen kann.

Inhalt:

- * Was sind ätherische Öle und wie werden sie gewonnen?
- * Alles Wichtige zu Qualität, Haltbarkeit, Lagerung etc.
- * Was sind Chemotypen, Hydrolate, fette Pflanzenöle, Mazerate?
- * Einsatzgebiete ätherischer Öle, Geschichte der Aromatherapie
- * Die Wirkweisen ätherischer Öle auf Körper und Psyche
- * Risiken & Sicherheitshinweise

Jeder Teilnehmer erhält: ein Roll-on, ein Duftspray, eine Körperlotion, die DIY-Rezepte und ein Handout. Inkl. 1/2 Std. Mittagspause (Selbstverpflegung).

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 5 Std.	Samstag, 04.10.	11.00 - 16.30 Uhr
Gebühr	93,00 € (inklusive Materialkosten 18,00 €)	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Julia Dittert	

Duftatelier Erwachsene und Kinder

C084 Inhalierstift - DIY - Atelier

Informationen und praktische Anwendung

Mit Inhalierstift kann man die wohltuende Wirkung ätherischer Düfte auf ganz praktische Weise nutzen. In diesem Atelier erfährst du die Vorteile von Inhalierstiften und die möglichen Wirkungen ätherischer Öle auf die Psyche und Emotionen. Du tauchst hinein in den Duft ausgewählter Öle, erfährst Erkenntnisse aus aktuellen Studien und kannst deine Fragen stellen. Außerdem kannst du dir - nach deinen individuellen Wünschen und Vorlieben - zwei Inhalierstifte mit den Duftthemen deiner Wahl herstellen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Samstag, 08.11.	10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr	26,00 € (inklusive Materialkosten 11,00 €)	
Treffpunkt	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Julia Dittert	

C085 Kids-Duftatelier

Für Kinder von 8-12 Jahren

In diesem Atelier dreht sich alles um die Welt der Düfte. Die Kinder erwarten ein paar faszinierende Geschichten aus der Natur zu diesem Thema. Unterhaltsame Spiele und Rätsel sensibilisieren die Kids für ihr Duftempfinden und sorgen für Spaß und Unterhaltung. Als Höhepunkt darf sich jedes Kind einen Inhalierstift mit seinem Lieblingsthema und -duft aussuchen (auf individuelle Wünsche kann eingegangen werden, die Inhalierstifte werden vor Ort hergestellt!).

Dieses Duftatelier ist (sicherheitshalber) nicht geeignet für Kinder mit Duftstoffallergien, Asthma, Epilepsie oder einer Neigung zu Krampfanfällen.

Eltern können, wenn sie es wollen, gerne dabei sein.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Samstag, 22.11.	10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr	21,00 € (inklusive Materialkosten 6,00 €)	
Treffpunkt	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Julia Dittert	

P027 Salbenküche

Hilfen aus der Natur - natürlich selbst gemacht!

Nähere Infos im Kochbereich auf Seite 199.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Samstag, 27.09.	10.00 - 12.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	20,50 Euro (incl. Material 8,00 Euro)	
Leitung	Ann-Kristin Zdralek, zertifizierte Kräuterkundige	



Praxis für Holistic Pulsing, schamanisches
Familienstellen, Genogrammarbeit,
Klangtherapie, Reiki und schamanische
Energie- und Ritualarbeit



Für Dich

Die verschiedenen Techniken verbinden sich mühelos zu einer wohltuenden, ganzheitlichen Behandlungsweise – sanfte, liebevolle Berührungen wirken dabei wie ein nährnder Balsam für Körper und Seele. Im gemeinsamen Gespräch erspüren wir, was Du gerade brauchst – und schaffen Raum für Deinen individuellen Weg, abgestimmt auf Deine ganz persönlichen Bedürfnisse.

über mich

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, meine Erfahrungen und mein Wissen mit Menschen zu teilen, die auf dem Weg sind zu einer bewussten, ganzheitlichen Lebensweise. Ich schaffe für Dich einen geschützten Raum, in dem Offenheit, Heilung und Platz für Emotionen ohne Bewertung möglich ist.

Angelika Wirsieg

Brandenburger Str. 51 – 95448 Bayreuth

Telefon 0173 – 6710248

E-Mail: angelika.wirsieg@herzensraum.life

www.Herzensraum.life, Instagram: herzensraum.life



WIR über UNS 5

Hinter der Familien-Bildungsstätte
plus Mehrgenerationenhaus Bayreuth
steht ein engagiertes Team.

**Evang. Familien-Bildungsstätte plus
Mehrgenerationenhaus, Familienstützpunkt
mit Offener Ganztageschule**
www.familienbildung-bayreuth.de

- **Leitung** **Stefanie Ogurok**
Tel. 0921 6080098-22
stefanie.ogurok@elkb.de
- **Stellv.
Leitung** **Andrea Ertl**
Tel. 0921 6080098-23
andrea.ertl1@elkb.de
- **Mitarbeit** **Petra Bogner**
Tel. 0921 6080098-21
petra.bogner@elkb.de
- **Leitung
OGS** **Tobias Sellner**
Tel. 0921 6080098-26
tobias.sellner@elkb.de
- **Verwaltung** **Melanie Kurz, Julia Hacker
Martina Schmittroth**
Tel. 0921 6080098-0
fbs.bayreuth@elkb.de
- **Träger** Evang. Gesamtkirchengemeinde
Kirchplatz2, 95444 Bayreuth

Die Familien-Bildungsstätte ist Mitglied in der/dem

Evang. Erwachsenenbildung Bayern -
Landesverband e.V. (EEB)
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München



Landesarbeitsgemeinschaft (LAG)
Bayerischer Familienbildungsstätten
Schraudolphstraße 3, 80799 München
Tel. 089 54805780, www.familienbildung-by.de

Evang. Bildungswerk Oberfranken-Mitte
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth

Landesnetzwerk bayerischer Mehrgenerationenhäuser e.V.,
Weinhartstraße 16, 82362 Weilheim

Leitbild der Evangelischen Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus, Familienstützpunkt mit Offener Ganztageschule

Die Einrichtung wurde im Jahr 1963 als Mütter- und Elternschule in der Evangelischen Erwachsenenbildung gegründet; 2007 wurde sie vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser aufgenommen. 2021 wurde ein Familienstützpunkt angegliedert und 2022 die Offene Ganztageschule integriert.

■ **Wir sind ...**

eine anerkannte Einrichtung der Erwachsenen- und Familienbildung im Sinne des Erwachsenenbildungsförderungsgesetzes des Freistaats Bayern und in der Trägerschaft der Evangelisch-Lutherischen Gesamtkirchengemeinde Bayreuth.

■ **Wir arbeiten ...**

entsprechend den Vorgaben der neuen Verwaltungsvorschrift zum EBFöG nach einem pädagogischen Konzept, aktive Generationenbeziehungen und interkulturelle Angebote, sowie Angebote für Geflüchtete sind uns wichtig.

■ **Wir begleiten ...**

Mütter, Väter, Kinder, Jugendliche, Alleinerziehende und interessierte Senioren*innen und Geflüchtete bei der Qualifizierung für den Lebensalltag.

■ **Wir geben ...**

Anstöße in Sinn- und Glaubensfragen und ermöglichen Gespräche darüber. Geflüchtete Menschen sind willkommen.

■ **Wir unterstützen ...**

Konzepte, die auf die Entwicklung einer eigenständigen Persönlichkeit, Selbstverantwortung, Selbstbestimmung, auf solidarisches Handeln und Verbraucherschutz gerichtet sind.

■ **Wir legen Wert ...**

auf generationenübergreifenden, interkulturellen Erfahrungsaustausch, um die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit zu fördern.

■ **Wir sind offen ...**

für alle Menschen und fördern die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten sowie die Schaffung integrativer Netzwerke; wohnortnahe Bildungsangebote im Sozialraum mit integrativen Angeboten werden unterstützt.

■ **Wir qualifizieren ...**

pädagogische Fachkräfte, Referenten*innen der Familienbildung, Tagespflegepersonen und interessierte Ehrenamtliche in Kooperationsnetzwerken.

■ Teilnahmebedingungen

Für unsere Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung nötig. Ausnahmen sind genau beschrieben. Wir nehmen Anmeldungen persönlich, telefonisch oder über das Online-Anmeldeformular auf unserer Homepage entgegen. Pro Kurs ist ein Anmeldeformular auszufüllen. E-Mails mit Anmeldungen werden nicht mehr akzeptiert. Sie erhalten bei Eingang Ihrer Anmeldung eine automatische Antwort, bekommen aber von uns noch eine gesonderte Nachricht. Bei telefonischer oder persönlicher Anmeldung ergeht keine gesonderte Benachrichtigung mehr. Für die Eltern-Kind-Turnkurse und die Wassergewöhnung ist pro Bereich und Trimester nur für einen Kurs die Anmeldung möglich. Die Anmeldung ist für ein Trimester bzw. den gebuchten Kurs verbindlich. Vorzeitiges Aussteigen ist möglich, jedoch nicht die Rückzahlung der Gebühren. Bei der Anmeldung ist die Kursgebühr sofort in Bar oder per EC-Karte zu entrichten. Wir bevorzugen allerdings die Erteilung einer Einzugsermächtigung. Ihre Angaben auf der Anmeldung werden bei uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für eigene Zwecke verwendet.

■ SEPA-Lastschrift-Mandat

Für die bargeldlose Bezahlung bitten wir Sie höflichst um Erteilung einer schriftlichen Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat). Hierzu ist einmalig oder bei Änderung der Bankverbindung das entsprechende Formular auszufüllen. Dieses bekommen Sie im Büro oder können es auf unserer Homepage downloaden. Ihre Bankverbindung wird dann auch für künftige Kursbuchungen verwendet. Die Kursgebühren werden in der Regel zwei Wochen vor Kursbeginn abgebucht. Verzögerungen sind aus verwaltungstechnischen Gründen möglich. Einzeltermine (Kochkurse, Seminare, etc.) müssen vorher bezahlt sein. Eine gesonderte Mitteilung über den Einzug der Kursgebühr erfolgt nicht mehr. Die Gebühr für Rücklastschriften durch Widerruf, mangelnder Deckung oder durch fehlerhafte Bankdaten müssen wir Ihnen in Rechnung stellen.

■ Abmeldungen/Rücktritt vom Kurs

Sollten Sie sich vom gebuchten Kurs wieder abmelden wollen, so gelten für den Rücktritt folgende Bedingungen: Bei Abmeldung von 7 bis zu 14 Tagen vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr in Höhe von 5,00 Euro fällig. Bei Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Kursbeginn wird die volle Kursgebühr fällig. Sie können aber jederzeit eine Ersatzperson benennen, die an Ihrer Stelle an dem Kurs teilnimmt. Wenn ein Kurs nicht zustande kommen sollte oder durch uns abgesagt wird, wird die volle Kursgebühr zurückerstattet.

Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

■ Ermäßigungen

Eltern von Kindern, die Transferleistungen beziehen (Bürgergeld, Wohngeld, Kinderzuschlag oder Sozialhilfe), können auf Antrag Kurse bezuschusst bekommen. Wir stellen dafür eine Rechnung für den Leistungsträger aus (Bildungsgutschein). Studenten erhalten unter Vorlage Ihrer aktuellen Studienbescheinigung bei Kursbuchung einen Kurs pro Trimester um die Hälfte. Geschwisterkinder, die dieselbe Eltern-Kind-Gruppe besuchen (außer Geschwisterturnen), erhalten ab dem 2. Kind pro Trimester ebenfalls eine Ermäßigung.



■ Öffentlichkeitsarbeit

Fotos machen unsere Angebote erst lebendig und anschaulich. Während einiger unserer Veranstaltungen werden dazu Fotos gemacht. Sollten Sie nicht abgebildet werden wollen, sagen Sie einfach Bescheid oder gehen beim Foto kurz auf Seite. Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie unter www.familienbildung-bayreuth.de

Uns gibt es auch auf facebook und Instagram - über Likes freuen wir uns sehr. Ebenso stellen wir kurzfristig dort freie Plätze ein. Auf unserer Homepage sehen Sie stets unser aktuelles Kursangebot – gleich mit dem Verweis, ob schon Warteliste besteht oder noch Plätze frei sind.

■ Parken

Wenn Sie Kurse im Storchhaus, Ludwigstr. 29, besuchen, können Sie den kleinen Parkplatz am Geißmarkt hinter dem Friedrichsforum und die Tiefgarage dort anfahren. Weitere öffentliche Parkplätze gibt es in der Ludwigstraße, in der Jean-Paul-Straße und in der Friedrichstraße. Alternativ gibt es das Parkhaus beim "dm" in der Richard-Wagner-Straße und das Parkhaus in der Badstraße.

Für Besucher des Löhehauses gibt es Parkmöglichkeiten in der Bismarckstraße, der Löhestraße oder im Parkhaus am Unteren Tor und im Rotmaincenter. Auch mit dem Stadtbus erreicht man uns gut.



• **Unser Team ist für Sie da! (v.l.n.r.)**

Hinten: Petra Bogner, Martina Schmittroth, Julia Hacker

Vorne: Stefanie Ogurok, Andrea Ertl, Melanie Kurz

**Die Anmeldung für unser Herbstprogramm
ist möglich ab Montag, 07. Juli 2025
- vorher eingegangene Anmeldungen
können nicht berücksichtigt werden!**



Zertifizierung der FBS plus MGH Bayreuth

In der Evangelischen Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus Bayreuth ist das Qualitätsmanagementsystem „QVB - Qualitätsentwicklung im Verbund“ Stufe A für den Geltungsbereich intergenerative Familien- und Erwachsenenbildung eingeführt.

Das war notwendig, weil eine Zertifizierung ab 2020 Voraussetzung für die staatlichen Zuschüsse der Einrichtung ist. Im Oktober 2025 steht die Zertifizierung nach Stufe B an. Alle Dokumente wurden grundlegend systematisiert, wichtige Prozesse für die Zertifizierung festgelegt und im Handbuch niedergeschrieben. Herzlichen Dank an alle, die an der Zertifizierung mitarbeiten!



Anmeldebüro, Kursräume, Schülercafé Adebar und offener Kinderbücher-Schrank, Storchenhaus, Ludwigstr. 29



Löhehaus, Bismarckstr. 3



Familienstützpunkt FSP
Ludwig-Thoma-Str. 18



Treffpunkt St. Georgen



Familientreff "Schatzkiste"

Göttliches Fühlen

Lesung

Referent: Dr. Felix Leibrock, Pfarrer, Autor, Leiter EBW München
Termin: Mittwoch, 01.10.2025, 19.00 bis 20:30 Uhr
Ort: LKG Stadtmission Bayreuth, Sophienstr. 23, 95444 Bayreuth
Kosten: Eintritt frei, Spenden erbeten
Koop.: Stadtkirche Bayreuth, LKG Stadtmission Bayreuth

Life Kinetik

Bewegung & Spaß für Körper, Hirn & Geist

mit: Anders Übelhack, zertifizierter Life-Kinetik-Coach
Termin: 8 x Donnerstag ab 16.10.2025, 19.30 – 20.30 Uhr
(evtl. auch frühere Uhrzeit – siehe Homepage EBW)
Ort: Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum BT,
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth
Kosten: 79,-
Anm.: Schriftl. bis 09.10.2025 im Evang. Bildungswerk

Emanuel Osmund (1766-1842)

Vortrag: Ein jüdisches Leben in Zeiten des Umbruchs

Referent: Prof. Dr. Günter Dippold, Bezirksheimatpfleger
Termin: Mittwoch, 15.10.2025, 19.30 Uhr
Ort: Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum BT,
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth
Kosten: Eintritt frei, Spenden erbeten
Koop.: Colloquium Historicum Wirsbergense; Frankenbund



Genauere Infos bei der Geschäftsstelle:
Ludwigstr. 29, BT | Tel. 0921/5 60 68 10
www.ebw-oberfranken-mitte.de

Sonderprojekte

Sonderprojekte greifen aktuelle Themen auf, setzen neue Impulse und bereichern damit unseren Lebensalltag!

Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Verbraucherbildung
Bayern

Das Projekt Verbraucherbildung schafft Bildungsangebote zu digitalen Alltagsthemen, finanzieller Allgemeinbildung und nachhaltigem Konsum. Das Siegel "Verbraucherbildung Bayern" stellt die Qualität und die Produkt- und Anbieterneutralität der Trainer*innen und ihrer Bildungsangebote sicher.

Die Bildungsangebote werden vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz unterstützt.

Seit dem 1. September 2023 ist das Evang. Erwachsenenbildungswerk Oberfranken-Mitte zusammen mit der Evang. Familien-Bildungsstätte als Verbundpartner anerkannter Stützpunkt für Verbraucherbildung. Die Angebote der Evang. Familien-Bildungsstätte finden Sie auf den nächsten Programmseiten und auf www.familienbildung-bayreuth.de. Die Angebote des EBWs auf www.ebw-oberfranken-mitte.de.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Internet Kompakt

Der Informatiker Tobias Reithmeier gibt in den Vorträgen "Internet Kompakt I - V" einen Einblick in die Chancen und Risiken des Internets. Wie funktioniert das eigentlich alles mit dem Internet? Was ist ein Browser? Und wie finde ich mich im Internet zurecht? Hier erfahren Sie, wie man Informationen im Internet findet und sich vor Betrügern schützen kann. Wir reden über Google und WhatsApp und wie man seine Daten vor fremden Zugriff schützt.

Dabei geht es unter anderem um Folgendes:

Das Internet als großes Netzwerk: wie tauschen Computer Informationen aus? Was sind eigentlich Daten genau? Was sind Bits und Bytes und warum ist das Internet unterschiedlich schnell? Was sind die mobilen Daten? Was macht eine Seite seriös? Was ist ein Impressum? Welche Arten der Bezahlung gibt es? Vorkasse? Rechnung? Paypal? Was sind Rezensionen? Was ist ein Account? Und wofür brauche ich einen? Kann ich diesen Informationen vertrauen? Die Themen werden zur Information präsentiert, sie arbeiten nicht am eigenen Gerät.

V033 Internet Kompakt I

Wie funktioniert das Internet? Bits und Bytes

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 23.09.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	

V034 Internet Kompakt II

Wie ist eine Webseite aufgebaut und wie funktioniert ein Browser? Wie kann ich beurteilen, ob eine Seite vertrauenswürdig ist?

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 30.09.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	



Tobias Reithmeier



Verbraucherbildung
Bayern

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Internet Kompakt - K I

V035 Internet Kompakt III

Wie finde ich Informationen im Internet? Wie bezahle ich im Internet sicher und schütze meine Daten?

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 07.10.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	

V036 Internet Kompakt IV

Was sind soziale Netzwerke? Was sind "Fake News" und woran erkenne ich sie?

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 21.10.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	

V037 Internet Kompakt V

Was ist das "digitale Erbe"? Wie gehe ich mit meinen Daten um?

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 11.11.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	

V038 Künstliche Intelligenz

Information und Gespräch

Künstliche Intelligenz (KI) wirkt sich immer stärker auf unser Leben aus – im Guten wie im Schlechten. Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, die Ihnen die zunehmende Vernetzung bietet. Sie erfahren, was mit Ihren Daten geschieht und wie Sie sich am besten verhalten. KI könnte dazu beitragen, die Gesundheitsversorgung zu verbessern, sowie Autos und andere Verkehrsmittel sicherer zu machen. Im Haushalt gibt es eine Vielzahl von „smarten“ Hilfsmitteln, die künftig den Alltag bestimmen könnten. Aber die zunehmende Abhängigkeit von KI-Systemen birgt auch potenzielle Risiken, sei es bei der Verbreitung von Falschinformationen oder durch Sicherheitslücken.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 25.11.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Tobias Reithmeier, Informatiker	

Angebote am Stadtteiltreff "M8"**Angebote der Verbraucherbildung im neuen Stadtteiltreff der GEWOG "M8" am Menzelplatz****V039 Ich schaff es selbst - mein Geldzeug im Griff behalten**

Information und Gespräch

Auch wenn man nicht über Geld spricht, müssen wir damit umgehen lernen. Es gibt eine Menge an verschiedenen Möglichkeiten, seine Ausgaben in den Griff zu kriegen. An diesem Abend werden ein paar Möglichkeiten praktisch gezeigt. Auch gibt es Gelegenheit zu fragen welche Versicherungen eigentlich wichtig sind, und ob der Unterschied der Angebote eines Versicherungsbüro XY im Vergleich zu einem Makler für uns als Bürgerinnen und Bürger wichtig sein kann.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Dienstag, 09.12.	17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Stadtteiltreff M8, Menzelplatz	
Leitung	Dr. Martin Waßink, Pädagogischer Leiter EBW, Volkswirt	

V040 Kinder im Netz - Gefahren und Chancen

Information und Gespräch für Eltern von Grundschulkindern

Das Internet stellt einen festen Bestandteil unserer Lebenswelt dar und übt eine große Faszination auch auf Heranwachsende aus. Der selbstverständliche Umgang mit neuen Medien bietet Kindern eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Recherche und Unterhaltung. Dabei besteht allerdings auch das Risiko, dass Kinder auf Inhalte stoßen, die für ihr Alter nicht geeignet sind. Gleichsam sind die Fähigkeiten zur Konfliktlösung und zur Verantwortungsübernahme noch nicht stark ausgeprägt. Wie kann man sein Kind unterstützen und wie verhält man sich als Erwachsener richtig? Folgende Themen werden behandelt: Influencer und Medienkompetenz, Gefahr Cyber-Grooming, Pornografie und Gewalt, Meldestellen und Informationsportale, Internet absichern: Filterlisten, Streaminganbieter: altersgerechte Accounts, das erste Smartphone.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 09.12.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Stadtteiltreff M8, Menzelplatz	
Leitung	Tobias Reithmeier, Informatiker	

Verbraucherbildung
Bayerngefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

Smartphone 50+ Workshops

“Smartphone 50+” zu speziellen Themengebieten im Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 29

In Gruppen bis max. 12 Personen. Erleben Sie die Welt Ihres Smartphones in all ihren Facetten! In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für einen sicheren und effizienten Umgang mit Ihrem Smartphone benötigen. Von den Grundlagen wie dem Einrichten von WLAN und Mail über Sicherheitsfunktionen bis hin zu speziellen Apps und Funktionen – jede Kurseinheit bringt Sie mehr in Kontrolle und den sicheren Umgang mit Ihrem Gerät. Ideal für alle, die mehr aus ihrem Smartphone herausholen möchten und den digitalen Alltag souveräner gestalten wollen!



Florian Sammet
Referent Verbraucherbildung



Fachgeschäft für fairen Handel
Ludwigstr. 5
95444 Bayreuth
www.weltladen-bayreuth.de



Digitale Workshops im Adebar

V041 Workshop I

Das "Herz" deines Smartphones

Grundlegende Einstellungen, Verbindungen, Betriebssysteme und häufig genutzte Funktionen. Die Telefon-App.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 26.09.	09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr	ohne	

V042 Workshop II

Software und Sicherheit

App-Verwaltung und Sicherheitsupdates, Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 10.10.	09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr	ohne	

V043 Workshop III

Nachrichten, Kontakte und Telefon

Kontakte und Vorstellung von Messengern, wie WhatsApp, Telegramm, Threema und Signal.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 17.10.	09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr	ohne	

V044 Workshop IV

E-Mails und Spam

E-Mail-Apps (Mail, Gmail) und Spam.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 24.10.	09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr	ohne	

V045 Workshop V

Surfen und Informationsbeschaffung

Internet/Browser (z.B. Chrome/Safari), Cookies und die Nutzung von Suchmaschinen (z.B. Google, und Startpage)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 14.11.	09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr	ohne	

V046 Workshop VI

Weniger Aufwand durchs Smartphone

Sprachassistenten (Siri, Google) und Kalenderfunktionen

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 21.11.	09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr	ohne	

Smartsurfer - Fit im digitalen Alltag

Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag ist ein Projekt der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, das die Digitalkompetenz (Computer UND SMARTPHONE) von Menschen ab 50 Jahren stärkt. Es bietet ein medienpädagogisches Ausbildungskonzept mit elf interaktiven Modulen, die Themen wie Internetnutzung, Datenschutz, Fake News, digitale Gesundheit und soziale Medien behandeln. Ziel ist es, einen sicheren und souveränen Umgang mit digitalen Medien zu fördern und die Teilhabe an der digitalen Welt zu ermöglichen. Die Materialien stehen kostenlos als barrierefreie PDFs zur Verfügung.

Inklusive Workbook und Übungen

Der Kurs ist aufeinander aufbauend. Die Teilnahme wird im Gesamten empfohlen. Anwesenheit zu einzelnen Kursen ist möglich. Weitere Module 2026 und weitere Informationen unter:

<https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/smart-surfer-fit-im-digitalen-alltag-52275>

V047 Smartsurfer - Modul I

Was ist Internet?

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std. Gebühr	Freitag, 05.12. ohne	09.00 - 11.00 Uhr

V048 Smartsurfer - Modul II

Was ist Internet?

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std. Gebühr	Freitag, 12.12. ohne	09.00 - 11.00 Uhr

Die **“Mediensprechstunden”** finden Sie auf den Seiten des Mehrgenerationenhauses auf Seite 75.



Verbraucherbildung
Bayern

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Angebote Mehr- generationenhaus

Gemeinsam und interkulturell lernen, gute Entwicklungschancen und faire Teilhabemöglichkeiten für alle Menschen, egal in welchen Lebensalter, ermöglichen, so gestalten wir ein aktives und positives „Miteinander – Füreinander“ in unserer Region.



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Wir bitten Sie um etwas Geduld, wenn Sie in der Warteschleife unserer Telefonanlage landen - wir versuchen immer, Sie so schnell wie möglich zu bedienen. Gerne können Sie auch eine E-Mail schreiben oder einfach persönlich vorbeikommen.

Julia Hacker, Martina Schmittroth und Melanie Kurz (v.l.n.r.).



J. A. Z.
BAYREUTH

Wir sind **Jung** und **Alt** zusammen.

Ihr Verein für eine starke Gemeinschaft
Seite an Seite, in jedem Alter

Unser Verein organisiert Hilfeleistungen zwischen unseren Mitgliedern für alle möglichen Lebensbereiche, um zu einem selbstbestimmten Leben beizutragen. Uns liegt besonders am Herzen, den Zusammenhalt und die Wertschätzung zwischen den Generationen zu fördern.



JETZT MITGLIED WERDEN!



J.A.Z. Bayreuth • Kirchgasse 1 • 95444 Bayreuth
TEL. 0921 60806841 • E-MAIL info@jaz-bayreuth.de
WEB www.jaz-bayreuth.de

Was bietet das MehrGenerationenHaus MGH den Menschen in unserer Stadt?



Miteinander lachen – Füreinander da sein

Infos zu den MGH-Angeboten auch bei den
Aktionen ab Seite 17

- **Storchencafé, Ludwigstr. 29**
- **Stadtteilgymnastik wöchentlich**
- **Digitale Teilhabe, mit Anmeldung**
 - Vorträge und Informationen
 - Mediensprechstunden
- **Alpha-Dekade - Sonderschwerpunkt
Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz**
- **Aktionen für alle Generationen**
- **Vernetzung, Kontakt, Beratungsangebote**



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zukunftsministerium

Was Menschen berührt.

Sie haben Interesse?

Auf unserer Homepage

www.familienbildung-bayreuth.de

unter Mehrgenerationenhaus gibt es eine große
Auswahl von Angeboten und Kontaktdaten.

Besuchen Sie eines unserer Angebote!

Ehrenamtliches Engagement

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?

Wir haben verschiedene Möglichkeiten:

- Wunschoma/-opa/-paten für Alleinerziehende in Kooperation mit LAVENIR e.V.
- Gastgeber/in im Storchencafé
- Unterstützung im Familienstützpunkt

Wir bieten:

- fachliche Begleitung
- Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Freiwilligen
- Weiterbildungsmöglichkeiten



Rufen Sie uns an!
0921 60800980

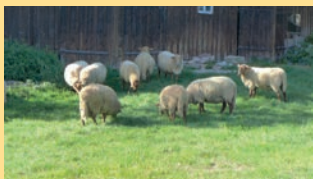
Wir freuen uns auf Sie!

Kindergeburtstag bei "Filz vom Wolf"

Feiert einen unvergesslichen, kreativen Kindergeburtstag bei uns in der Filzwerkstatt am Selbstversorgerhof mit Schafen, Bienen und Hühner. Das Geburtstagskind und ihre/seine Gäste filzen unter Anleitung ein dem Alter entsprechendes Werkstück. Bevor die Kinder und Jugendlichen filzen, wird die Schafwolle genauer betrachtet und die Verarbeitung veranschaulicht. Natürlich wird die Schafherde am Hof besucht. Wenn ihr nicht zu uns kommen könnt, machen wir den Filzworkshop für Kinder und Jugendliche auch gerne bei euch Zuhause.

Nähere Infos

Tel. 09642 7428
Filz vom Wolf, Lenau 6
95508 Kulmain
(hinter Weidenberg)



Unser Storchencafé

Storchencafé im Storchenhäus

Ludwigstr. 29, ein offener Treffpunkt
für jedes Alter, mit KINDERSPIELECKE



Öffnungszeiten jeweils

Di, Mi, Do 9.00 – 12.30 Uhr
 14.30 – 17.00 Uhr

Das Storchencafé bietet ein leckeres und preiswertes Angebot:

Kaffeegetränke, verschiedene Tees, heiße Schokolade, frische Kuchen und Waffeln für den kleinen Hunger!

Gerne können Sie unser hauseigenes Tablet und den WLAN-Anschluss nutzen oder einfach nur Zeit in netter Atmosphäre verbringen.



Das ehrenamtliche Team des Storchencafés
freut sich auf Ihren Besuch und auf Verstärkung!

AlphaDekade

MITEINANDER
LACHEN



FÜREINANDER
DA SEIN

Im Bundesprogramm bilden die Querschnittsaufgaben „Generationenübergreifende Arbeit“, „Teilhabe“, „Freiwilliges Engagement“ und „Sozialraumorientierung“ den konzeptionellen Rahmen für die Arbeit der Mehrgenerationenhäuser. Dazu kommt der Sonderschwerpunkt des Mehrgenerationenhauses:



AlphaDekade
2016 – 2026

Alphabetisierung und Grundbildung im Mehrgenerationenhaus Bayreuth

Das Bundesbildungsministerium (BMBF) und das Bundesfamilienministerium (BMFSFJ) unterstützen Mehrgenerationenhäuser (MGH) dabei, neuartige Lernangebote zur Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen für Erwachsene mit Grundbildungsbedarf zu schaffen.



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Das Projekt wird gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Sonderschwerpunkt

Sonderschwerpunkt

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz bei Erwachsenen und Jugendlichen am Übergang zum Beruf

Kostenlose Angebote für Personen, auch mit Migrationshintergrund, die in der mündlichen Sprache gut klarkommen, beim Lesen, Schreiben oder Rechnen aber noch Schwierigkeiten haben.

Alle Angebote mit Anmeldung: 0921 60 800 980

Willkommen im Hilfe-Café

Sie benötigen Hilfe beim Lesen eines Textes (Formular etc.), einer Rechnung, beim Aufsetzen eines Schreibens (z.B. Bewerbung)? In netter Café-Atmosphäre finden wir gemeinsam eine Lösung.

Wann? Rufen Sie uns an und wir vereinbaren gerne einen individuellen Termin! Tel. 0921 60800980.

CL004 Verflixt, wie schreibt man das?

Individuelle Rechtschreibhilfe

Wir arbeiten passgenau an Ihren Rechtschreibproblemen und finden sinnvolle Übungsmöglichkeiten und bauen mit Ihnen Eselsbrücken.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 30.09. - 09.12.	16.00 - 17.30 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18	
Gebühr	ohne	
Leitung	Anne Saathoff, Lehrerin a.D.	

CL005 In einfachen Schritten Lesen und Schreiben lernen

Alphabetisierungskurs für Erwachsene

Systematisch, mit vielseitigen Übungen werden die Buchstaben/Laute des Alphabets erarbeitet und eingeprägt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
9 x 1 Std.	Dienstag, 16.09. - 18.11.	11.00 - 12.00 Uhr
Ort	Treffpunkt St. Georgen 1	
Gebühr	ohne	
Leitung	Angelika Gruber, Lehrerin a.D.	

Sonderschwerpunkt

Sonderschwerpunkt

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz bei Erwachsenen und Jugendlichen am Übergang zum Beruf

CL006 Mein Handy lernt Deutsch mit mir

Umgang mit Sprachlernprogrammen in leichter Sprache

Wir lernen ein kostenfreies Lernportal kennen, das Übungen zum besser Sprechen, Lesen und Schreiben der deutschen Sprache anbietet. Jeder Teilnehmer kann nach eigenen Bedürfnissen und Tempo damit arbeiten.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Individuelle Termine möglich, Kontakt unter 0921 60 800 980	
Ort	Treffpunkt St. Georgen 1	
Gebühr	ohne	
Leitung	Christel Sakalow, Lehrerin a.D.	

Schreiben und Lesen lernen im Familienstützpunkt

Hilfestellung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund beim Erlernen und Festigen der deutschen Sprache nach einem pädagogischen Konzept. In offener Atmosphäre, kann schreiben und lesen gelernt werden und gerne auch neue Kontakte geknüpft werden.

Dieser Kurs wird mit Kinderbetreuung angeboten!

F009 Schreiben - Lesen lernen

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 2 Std.	Montag, 22.09.- 15.12.	14.30 - 16.30 Uhr
Gebühr	ohne	
Leitung	Elisabeth Kurz	

Das Projekt wird gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Gemeinsam singen und stricken

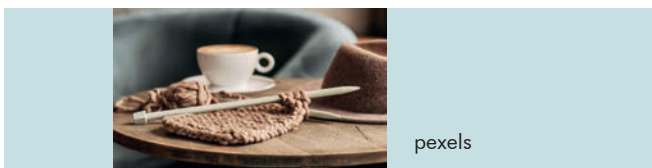
B042 "StrickCafe für alle"

Stricken leicht gemacht

Sie wollten schon immer mal Socken stricken, scheitern bisher aber immer an der Ferse? Oder gefallen ihnen die Pulswärmer, aber sie scheitern am Daumenloch? Wir lernen an diesem Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, wie einfach Socken oder Pulswärmer stricken gehen kann. Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Wolle und Nadelspiel (wenn vorhanden)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 13.11.	15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Storchencafe im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Leitung	Marianne Müller, Hobbystrickerin	



pexels

B043 "Weihnachts - SingCafe"

Für alle Interessierten und alle Generationen

„Äpfel, Nüssla, Mandelkern - Singen, Kaffee, Kaba, ratschen oder waafen, spielen – das alles gibt's beim Weihnachts - SingCafé!“ Das SingCafé bietet Gelegenheit für alle, die gerne in Gemeinschaft singen – in lockerer Atmosphäre, denn die Freude beim Singen ist ein Gesundheitselixier für Körper und Geist. Kinderlieder, Küchenlieder, Nikolaus- und Weihnachtslieder werden gemeinsam gesungen. Das SingCafé wird angeleitet und ist generell generationenübergreifend. Kinder, Jugendliche, Enkel, Nichten, Neffen, Nachbarskinder - zusammen mit Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln — das gemeinsame Singerlebnis steht im Mittelpunkt des Nachmittags! Die Singleitung übernimmt Carolin Pruy-Popp (Leiterin der Beratungsstelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck).

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Montag, 01.12.	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Storchencafe im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Veranstalter	Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V., Beratungsstelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck und Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus	

Kreativ ins Wochenende

Kunst at night - Bunt mit Kunst ins Wochenende

Das Wochenende einläuten, den Tag verabschieden, den Abend begrüßen? Gern! Ob als Senior, Paar, Nachtschwärmer, Single, Tourist oder wer immer ihr seid..., lasst uns auf großformatiges Papier ein buntes Bild malen. Mit leuchtenden Goache Farben, Ölkreiden, dicken und dünnen Pinseln. Mit Schwämmen, Tupfern und allem möglichen legen wir los. Zum Abschalten und Loslassen. Aus Vorfreude auf das Wochenende, zum Annähern und Ausprobieren.

L081 Kunst at night

Malen für alle, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 12.09.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	15,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

L082 Kunst at night

Malen für alle, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 31.10.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	15,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

L083 Kunst at night

Malen für alle, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 28.11.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	15,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	

L084 Kunst at night

Malen für alle, mit Anmeldung (Restplätze ohne mögl.)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 12.12.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	15,00 Euro	
Leitung	Judith Machacek, Künstlerin	



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

Offener Kinderbücherschrank



Schaut rein, ... lasst was hier, ... nehmt was mit!

Zum 10-jährigen Bestehen des Mehrgenerationenhauses wurde 2017 der neue Kinderbücherschrank vor dem Storchenhaus von Oberbürgermeister Thomas Ebersberger enthüllt und damit in Betrieb genommen. Seitdem wird der Bücherschrank vor dem Storchenhaus in der Ludwigstr. 29 rege genutzt und Bücherschrankpatin Erna Schmidt (siehe Bild), ehemalige Leiterin des Integrativen Montessori-Kindergartens in Trägerschaft der Evang.-refomierten Gemeinde, hat alle Hände voll zu tun. Mit diesem Angebot will die Familien-Bildungsstätte und das Mehrgenerationenhaus einen lebendigen Beitrag zur Lesekultur leisten und Kinder frühzeitig mit Literatur in Kontakt zu bringen. Herzlichen Dank auch an die Sponsoren, die durch eine großzügige Spende das Projekt unterstützen haben.

**Über Spenden von Kinder- und Jugendbüchern
freuen wir uns jederzeit!
Herzlichen Dank!**



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zukunftsministerium

Was Menschen berührt.

Mehrgenerationenhaus Bayreuth

Schulungsangebote für ältere Menschen zum Umgang mit digitalen Medien

Als praktische Hilfe gibt es verschiedene Angebote im Bereich der Digitalisierung. Sie werden unterstützt vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, vom Seniorenamt und vom Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth

- Mediensprechstunden für kleinere individuelle Probleme mit digitalen Medien, kostenlos, Spende erwünscht.

Mediensprechstunden - individuelle Hilfe

Durch mehr digitale Schulungsangebote für Senioren und Seniorinnen ist eine größere Teilhabe an der Gesellschaft möglich z.B. Bahnfahrkarten online lösen, Bilder austauschen, Kontakte pflegen etc., sowie eine bessere Kommunikation mit jüngeren Menschen. Gleichzeitig müssen Sie über die Gefahren des Internets, auch der sozialen Netzwerke informiert und aufgeklärt werden. So haben Sie interessante und neue Einblicke. **Machen Sie mit – es ist kostenlos!**

Mediensprechstunden im Mehrgenerationenhaus

Wie funktioniert mein Handy? Wie nutze ich das Internet?

Individuelle Beratung für individuelle Anliegen

Sie haben Fragen zur Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets oder zu bestimmten Internet-Anwendungen?

Wir helfen Ihnen, Antworten zu finden!

Mediensprechstunden nur mit Voranmeldung
Tel: 0921/60800980 oder
per Mail fbs.bayreuth@elkb.de

V049 Mediensprechstunde am Mittwoch

Unterstützung am eigenen Gerät (Smartphone/Tablet)

Treffen	Datum	Uhrzeit
ca. 30min	Mittwoch (nach Vereinbarung)	ab 11.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Erich Krause, Rektor i.R.	



Erich Krause

Florian Sammet

V050 Mediensprechstunde am Freitag

Unterstützung am eigenen Gerät (Smartphone/Tablet)

Treffen	Datum	Uhrzeit
ca. 1 Std.	Freitag (nach Vereinbarung)	
	26.09./10.10./17.10./24.10./14.11./21.11.	
	ab 08.00 Uhr und 10.30 Uhr	
	05.12. und 12.12. ab 11.00 Uhr	
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Florian Sammet, Trainer Verbraucherbildung	

**Workshops und weitere interessante Angebote
zur Digitalisierung und Gefahren im Netz
in Sonderprojekte ab Seite 55**

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

Gymnastik - leichte Übungen im Sitzen oder Stehen
 Gymnastik - für alle, besonders für Senioren/innen



Anmeldung unter
 Tel. 0921 60 800 980

Mitmachangebote Stadtteilgymnastik: Mach mit – Bleib fit

Über das senienpolitische Gesamtprojekt des Seniorenamts und des Seniorenbeirats der Stadt Bayreuth in Kooperation mit der Familienbildungsstätte sind Stadtteil-Gymnastik-Angebote in verschiedenen Stadtteilen in Bayreuth entstanden. Das Mehrgenerationenhaus mit dem Storchencafé als offenem Treff in der Innenstadt machte diese innovativen Angebote möglich.

Aktuell gibt es in Bayreuth acht unterschiedliche Gruppen, die sich wöchentlich, aber nicht während der Schulferien, in der Bürgerbegegnungsstätte, im Hammerstätter Hof, im Gemeindehaus der Erlöserkirche/Altstadt, im Evangelischen Gemeindehaus St. Johannis, in der Katharina von Bora-Kirche in Meyernberg, im Gemeindehaus der Auferstehungskirche in der Saas und in der Evangelischen Epiphaniaskirche in Laineck treffen.

Unter Anleitung werden leichte Gymnastikübungen im Sitzen oder Stehen gezeigt, die auch ganz einfach zu Hause durchführbar sind. So werden Koordination, Kraft und Beweglichkeit erhalten und gefördert.

Um Anmeldung wird gebeten - keine Gebühr, Spende nach Ermessen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Familienbildungsstätte unter 0921 60 800 980 oder im Internet unter www.familienbildung-bayreuth.de

Herzlichen Dank an Seniorenamt u. Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth u. d. Projekt MGH für alle Unterstützung

Angebot wöchentlich - nicht während Schulferien oder an Feiertagen, **keine Gebühr - Spende erbeten.**

Bitte mitbringen: Leichte und bewegungsfreundliche Kleidung, Turnschuhe

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

S151 Stadtteil-Gymnastik "Bürgerbegegnungsstätte"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Montag, ab 15.09.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1	
Leitung	Uschi Müller, Physiotherapeutin	

S152 Stadtteil-Gymnastik "St. Johannis"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Montag, ab 22.09.	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus, Altentreggastplatz 7, St. Johannis	
Leitung	Christian Betz, Sportstudent	

S153 Stadtteil-Gymnastik "Meyernberg"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Dienstag, ab 16.09.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Katharina von Bora Kirche, Meyernberger Str. 17	
Leitung	Eva Scherer, Physiotherapeutin	

S154 Stadtteil-Gymnastik "Altstadt - Gruppe A"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 10.09.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1, Altstadt	
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

S155 Stadtteil-Gymnastik "Altstadt - Gruppe B"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 10.09.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1, Altstadt	
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

S156 Stadtteil-Gymnastik "Lainek"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 24.09.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Epiphaniaskirche, Warmensteinacher Str. 85, Lainek	
Leitung	Christos Chaidas, Qigong-Lehrer	

S157 Stadtteil-Gymnastik "Hammerstadt"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Donnerstag, ab 11.09.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Hammerstädter Hof, Friedrich-Ebert-Str. 58	
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

S158 Stadtteil-Gymnastik "Saas"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Donnerstag, ab 18.09.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Evang. Gemeindesaal, Erikaweg 33, Saas	
Leitung	Inma Lauterbach, Krankenschwester	

Kinderbetreuungsservice/Beratung

Sie haben Interesse an einer/einem ausgebildeten Babysitter*in?

www.familienbildung-bayreuth.de

unter „Service“ in der Kategorie „Babysitter-Tagesmütter“ findet sich eine Auswahl von qualifizierten Babysitter*innen mit Steckbrief und Kontaktdaten.

Gönnen Sie sich Unterstützung!

Tagesmütter – eine Alternative zur Kinderkrippe

Tagesmütter werden über die Ämter für Kinder, Jugend, Familie und Integration vermittelt und bieten eine gute Möglichkeit, auch kleinere Kinder in familiärer Atmosphäre optimal betreuen zu lassen.



Tagesmütter betreuen dein Kind bis zum Kindergarten und darüber hinaus familiär und in kleinen Gruppen. Der Elternbeitrag ist dem Krippenbeitrag angeglichen. Infos bei Angela Speckner oder Alexandra Kürfner.

Sie wissen, wo Plätze frei sind.

Die Ämter für Kinder, Jugend, Familie und Integration unterstützen bei der Suche gerne:

Stadt Bayreuth: Angela Speckner, 0921 251283,
angela.speckner@stadt.bayreuth.de

Landkreis Bayreuth: Alexandra Kürfner, 0921 72846,
alexandra.kuefner@lra-bt.bayern.de

Beratung von Eltern mit Kindern 0-3 Jahre mit den Säuglings- und Kleinkindberaterinnen

Tina Barthelme
Diplom Sozialpädagogin,
PEKiP-Leiterin
0163 3641042

Angelika Wolf
Diplom Sozialpädagogin,
Montessoripädagogin
0921 34777049

Mehr Infos zur Schrei- und Schlafberatung auf S.133

LAVENIR e.V.

Haben Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit als Wunschoma/-opa/-tante/-onkel? Möchten Sie gerne jede Woche, alle vierzehn Tage oder einfach nach Absprache ein paar Stunden Zeit (ca. 2-3 Stunden pro Termin) verschenken? Sie spielen gerne mit Kindern, Sie haben Freunde daran Familien zu unterstützen und zu begleiten?

Wir sind immer auf der Suche nach Frauen und Männern, die sich hier engagieren möchten.

Nähere Infos bei:

Familien-Bildungsstätte/MGH:
Tel. 0921 6080098-0

LAVENIR e.V.: I
Ingrid Heinritzi-Martin, lavenirev@gmail.com

Die Evangelische Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus vermittelt in Zusammenarbeit mit dem Verein LAVENIR e.V. „Familienpaten“ an Alleinerziehende. Der Verein unterstützt Alleinerziehende, indem er für die betroffenen Familien Paten bzw. Wunschgroßeltern sucht.

Die Paten sollen einen Tanten/Onkel- oder Oma/Opa-Ersatz darstellen. Sie unternehmen etwas mit den Kindern, unterstützen die Mutter/den Vater oder sind einfach nur da als Ansprechpartner bei Hausaufgaben oder Babysitting.

LAVENIR e.V. unterstützt finanziell die Kinder bei Nachhilfe, beim Musikunterricht oder bei sportlichen Aktivitäten.

Freizeiten und Fortbildungen EJ / BBB



Das Team der Evangelischen Jugend Bayreuth – Bad Berneck bietet jedes Jahr ein umfangreiches Programm für Kinder und Jugendliche.



Freizeiten für Kinder, Teenies, Jugendliche, sowie Fortbildungen für ehrenamtliche Mitarbeitende. Besuchen Sie unsere Homepage und informieren Sie sich

www.ej-bbb.de

Über den QR Code kommen Sie direkt zu unseren Flyern und können Ihr Kind direkt online anmelden.



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Familienstützpunkt Bayreuth

Interkulturelle Veranstaltungen laden Menschen mit und ohne Migrationshintergrund ein. Lassen Sie sich inspirieren von anderen Kulturerfahrungen!





Familienstützpunkt
95447 Bayreuth,
Ludwig-Thoma-Str. 18



**Alle Menschen sind bei uns
herzlich willkommen!**

Was macht ein Familienstützpunkt?

Ein Familienstützpunkt bietet Unterstützung und Bildungsangebote für Familien am Wohnort. Ziel ist es, Alltagskompetenz, Erziehungskompetenz und Beziehungen zu fördern. Die meisten Angebote sind offen und niederschwellig. Es wird eng mit anderen sozialen Einrichtungen gearbeitet. Im Familienstützpunkt Bayreuth arbeitet ein engagiertes Team. Haben Sie Lust uns zu unterstützen?

Wir sind immer auf der Suche nach ehrenamtlich engagierten Menschen, die Lust auf interkulturelle Arbeit haben. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann informieren Sie sich gerne

Mobil 0151 74549511

oder

per E-Mail an andrea.ertl1@elkb.de



In Kooperation mit
der Stadt Bayreuth

Der Familienstützpunkt in Bayreuth ...

arbeitet interkulturell, versteht sich als Partner der Eltern und hält ein vielfältiges Angebot der Familienbildung bereit. Dazu gehören u.a. die Organisation von Kursen zur Stärkung der Erziehungskompetenz (selbst oder in Kooperation). Der Stützpunkt ist der evangelischen Familien-Bildungsstätte angegliedert und arbeitet eng mit anderen sozialen Einrichtungen zusammen, um Familien ein breites Unterstützungsangebot zu ermöglichen.



Seminarraum und Treffpunkt Familienstützpunkt

Wir bieten

- Unterstützung und Beratung
- Angebot zum Schreiben lernen
- offene Treffs für Familien
- Sprachtreffs mit Kinderbetreuung
- Interkulturelle Frauenkreise
- Vorträge und Workshops zur Erziehung, Gesundheit und Werte
- Kreative Angebote
- u.v.m.



Kinderzimmer
Familienstützpunkt

**OFFENE ANGEBOTE IM
FAMILIENSTÜTZPUNKT BAYREUTH
LUDWIG-THOMA-STR. 18**

Alle Angebote sind kostenfrei und ohne
Anmeldung. Wir freuen uns auf Euch!

Schreiben Lernen

Montag 14.30 - 16.30

Gemeinsam Deutsch sprechen und schreiben-
lernen mit Elisabeth - mit Kinderbetreuung

Nähwerkstatt-Upcycling

Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Aus alter Kleidung etwas Neues nähen -
mit Carolin - mit Kinderbetreuung

Verflixxt, wie schreibt man das?

Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr

Rechtschreibung - Übung und Hilfe
mit Anne Saathoff

Sprachcafé

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

gemeinsam Deutsch lernen - mit Carolin
- mit Kinderbetreuung

Kreativ Kids (6 - 10 Jahre)

Freitag 15.30 - 17.00 Uhr

Zusammen kreativ sein und gemeinsam basteln
- mit Carolin

OPEN EVENTS IN THE FAMILIENSTÜTZPUNKT BAYREUTH LUDWIG-THOMA-STR. 18

All events are free of charge!
Just come over - we`re looking forward!

Learn writing

Monday 2.30 - 4.30 pm

learn and practice german writing with
Elisabeth - with childcare

Sewing workshop-Upcycling

Tuesday, 10.00 - 12.00 am

sew something new out of old clothes -
with Carolin - with childcare

Spelling

Tuesday, 4.00 - 5.30 pm

spelling exercises and support
with Anne Saathoff

Language cafe

Tuesday, 10.00 - 11.30 am

learn german together - with Carolin
- with childcare

creativ kids (6 - 10 years)

Wednesday 3.30 - 5.00 pm

for children and their parents, be creative and
tinker together - with Caroline

Offene Angebote, ohne Gebühr

F009 Schreiben - Lesen lernen

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern

Hilfestellung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund beim Erlernen und Festigen der deutschen Sprache nach einem pädagogischen Konzept. In offener Atmosphäre, kann schreiben und lesen gelernt werden und gerne auch neue Kontakte geknüpft werden. Mit Kinderbetreuung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 2 Std.	Montag, 22.09. - 15.12.	14.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Elisabeth Kurz	

F010 Nähwerkstatt - Upcycling

aus alter Kleidung etwas Neues nähen

Aus alten Jeans und abgelegter Kleidung werden neue Sachen wie Taschen, Kissen, Kuscheltiere oder Kinderkleidung genäht.

Ein Angebot für Mütter und Väter ohne Vorkenntnisse! Mit Kinderbetreuung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 2 Std.	Dienstag, 16.09. - 16.12.	10.00 - 12.00 Uhr
Leitung	Carolin Kurz-Fugmann	

CL004 Verflixt, wie schreibt man das?

Individuelle Rechtschreibhilfe

Wir arbeiten passgenau an Ihren Rechtschreibproblemen und finden sinnvolle Übungsmöglichkeiten und bauen mit Ihnen Eselsbrücken.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 30.09. - 09.12.	16.00 - 17.30 Uhr
Leitung	Anne Saathoff, Lehrerin a.D.	

F011 Sprachcafe

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern

Hilfestellung und Unterstützung für Frauen mit Migrationshintergrund beim Erlernen und Festigen der deutschen Sprache, nach einem pädagogischen Konzept. In offener Atmosphäre, bei einer Tasse Tee oder Kaffee kann gelernt und gerne auch neue Kontakte geknüpft werden, Sprach-Lernangebot mit Kinderbetreuung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 1,5 Std.	Donnerstag, 18.09. - 18.12.	10.00 - 11.30 Uhr
Leitung	Carolin Kurz-Fugmann	

Sprachangebot für Frauen, ohne Gebühr

Mama lernt besser Deutsch

Deutsch als Fremdsprache – mit Kinderbetreuung

Der sprachliche Entwicklungserfolg und später auch der schulische Erfolg von Kindern stehen in einem direkten Zusammenhang mit den Sprachkenntnissen der Eltern, insbesondere der Mütter. Dieser Kurs mit pädagogischem Konzept erhöht die Chancen für die berufliche Integration der Erwachsenen und für die Integration der Kinder. Praktische Anregungen wie z.B. das Lesen einer Zeitung, Rollenspiele oder der Besuch einer Behörde bereichern den Kurs und helfen Ängste abbauen.

Nicht in den Schulferien!

F012 Mama lernt besser Deutsch am Montag

Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Montag, 22.09. - .08.12.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 16 - 18	
Leitung	Gudrun Brendel-Fischer, Fachlehrerin/Seminarleiterin	

F013 Mama lernt besser Deutsch am Freitag

Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 2 Std.	Freitag, 26.09. - 12.12.	9.30 - 11.30 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 16 - 18	
Leitung	Helga Sieber, Lehrerin i.R.	

F014 Mama lernt besser Deutsch - für Ukrainerinnen

Sprachkurs für Frauen

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Freitag, 19.09. - 05.12.	17.15 - 18.45 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 16 - 18	
Leitung	Olga Kotliarova	

In Kooperation mit dem Amt
für Soziales, Integration,
Wohnen und Inklusion der
Stadt Bayreuth



Kreativangebote Kinder und Eltern

F015 Kreativ Kids

Angebot für Kinder von 6 - 10 Jahren und ihre Eltern

Aus alten oder gesammelten Dingen soll etwas selbstgemachtes entstehen, wie z.B. Schmuck, oder kleine Geschenke. Der offene Treff für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren regt die Kreativität der Teilnehmer an und fördert ökologisches Bewusstsein. Eltern dürfen gerne mitgebracht werden!

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1,5 Std.	Freitag, 19.09. - 19.12.	15.30 - 17.00 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 16 - 18	
Gebühr	ohne	
Leitung	Caroline Kurz-Fugmann	

pexels



Hinweis :

„Mit dem Kochtopf unterwegs“ mit Carolin Kurz-Fugmann für Eltern mit Kindern von 3 - 6 Jahren

G079 „Nordamerika“, Mittwoch, 15.10., 15 - 17 Uhr

G080 „Orient“, Mittwoch, 12.11., 15 - 17 Uhr

G081 „Weihnachtsbäckerei“, Mi., 03.12., 15 - 17 Uhr

Ort: Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18

Nähere Infos siehe Seite 149.

Kinderbetreuung in der Schatzkiste

am Menzelplatz 8, mit versch. Angeboten, für Kinder von 5 bis 12 Jahren, kostenlos und ohne Anmeldung, siehe Seite 182



Treffpunkte für Alleinerziehende

Allein erziehen –
eine große Herausforderung!
Wir unterstützen Sie mit vielfältigen
Angeboten und Beratung.

Liebe alleinerziehende Frauen und Männer, liebe Patchworkfamilien!

Hier finden Sie unsere speziellen Angebote für Alleinerziehende und Patchworkfamilien. Willkommen sind alle Frauen und Männer, die ihre Kinder überwiegend allein versorgen, egal ob

- Sie unverheiratet, getrennt lebend,
- geschieden, verwitwet sind,
- Sie in einer neuen Partnerschaft leben oder
- eine neu zusammengesetzte Familie gründen,
- Ihre Kinder im Babyalter oder in der Pubertät sind,
- Sie eine Beziehung zu Kirche und Religion haben
- oder Sie einfach auftanken wollen und neue Perspektiven suchen.

**Es tut gut, andere Mütter und Väter in
ähnlicher Situation kennenzulernen
und sich auszutauschen.**



Treffpunkt St. Georgen 1

Beratung für Alleinerziehende

Ich habe ein Problem – Wer kann helfen?

Im Zusammenhang mit einer Trennung, Scheidung, dem Lebens als Alleinerziehende gibt es viele offene Fragen, Probleme und Konflikte, insbesondere bei dem Übergang in einen neuen (Lebens-)Abschnitt. Die Themen reichen von finanziellen Sorgen, über Betreuungsfragen bis hin zu Umgangsregelungen - oftmals ungeklärte Situationen, die aufgelöst werden möchten.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer Beratung.

Melden Sie sich gerne per Telefon oder E-Mail und vereinbaren Sie einen Termin für ein gemeinsames Gespräch.

Das Beratungsangebot ist kostenlos und vertraulich!



Andrea Ertl

0921 60 800 98-23

andrea.ertl1@elkb.de

Weitere Beratungsstellen für Alleinerziehende:

- Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Diakonie
Tel. 0921 785177-20
- Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie
Tel. 0921 785177-10
- KASA – Kirchliche Allgemeine SozialArbeit
Kurberatung etc.
Tel. 0921 990939-86, -87, -88
- Beratungsstelle der Caritas
Tel. 0921 78902-0

Themenfrühstücke für Alleinerziehende

Sonderprojekt für Alleinerziehende - Unterstützt durch die EEB

Bereits zu Beginn 2025 starteten wir mit dem Bereich Alleinerziehende wieder durch. Zwei erfolgreiche Themenfrühstücke liegen bereits hinter uns, ebenso wie das eintägige Seminar "Zeit für mich". Wir freuen uns auf einen Herbst mit interessanten Themen, Inputs und Informationen für Alleinerziehende und Patchworkfamilien. Auch der gemeinsame Austausch soll nicht zu kurz kommen, unser Gruppenangebot wurde erweitert und wir nehmen gerne noch Mamas und Papas in die Gesprächsgruppen auf! Wir freuen uns auf Sie!



Start ins Wochenende mit einem Frühstück für alleinerziehende Mütter & Väter

Bei einem gemeinsamen Themenfrühstück möchten wir euch nach einem kurzen Input zu einem Thema Raum geben für gemeinsamen Austausch, erzählen, lachen, ein bisschen Zeit aufzutanken und/oder einfach nur eine Tasse Kaffee oder Tee während einem guten Gespräch genießen. Während und/oder nach dem gesunden Frühstück werden die Kinder betreut und ihr habt Zeit für Austausch untereinander. Alleinerziehende Mütter & Väter sind ganz herzlich eingeladen, Anmeldung zwecks Planung unbedingt erforderlich.

Infos und Anmeldung unter Tel. 0921/60 800 98-23

AE010 Themenfrühstück für Alleinerziehende

Thema: Den Gürtel enger schnallen? Input und Tipps

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 20.09.	9.30 - 11.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29	
Gebühr	ohne	
Leitung	Andrea Ertl	

AE011 Themenfrühstück für Alleinerziehende

Thema: Stress lass nach - kleine Tricks für den Alltag

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 13.12.	9.30 - 11.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29	
Gebühr	ohne	
Leitung	Andrea Ertl	

Angebote für Alleinerziehende

AE012 Tanzgymnastik für jedes Alter

Im Rahmen des Sportförderprojektes „BIG“

Der Kurs eignet sich für alle die fit oder fitter werden möchten. Durch abwechslungsreiche Tanzschritte, Konditions- und Dehnübungen, Spannung und Entspannung wird die gesamte Muskulatur trainiert und gestärkt. Der Kurs (ohne Kinderbetreuung) wird im Rahmen des Sport-förderprojektes „BIG“ vom Amt für Integration und soziale Projekte der Stadt Bayreuth angeboten. Anmeldung beim Amt für Kinder, Jugend, Familie und Integration: Tel. 0921 251121 oder e-mail: alexandra.wolf@stadt.bayreuth.de

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 06.10. - 15.12.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Kommunales Jugendzentrum, Hindenburgstr. 47	
Gebühr	10,00 €	
Leitung	Vera Fischer	

AE013 Elterliche Sorge - Konsequenzen des gemeinsamen Sorgerechts

Juristische Informationen und Gespräche

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Fragestellung, was überhaupt Gegenstand der elterlichen Sorge ist, wie die elterliche Sorge ausgeübt wird, wenn sich die Eltern/Partner nicht einig sind und was sich an der elterlichen Sorge im Fall einer Trennung und Scheidung verändert und auch, welche Möglichkeiten im Streitfall bestehen Differenzen zu regeln. Die Referentin führt in das Thema ein und gibt durch die Möglichkeit zu Fragestellungen, Gelegenheit in dem komplexen Thema Interessensschwerpunkte zu setzen.

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 08.10.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	
Ort	Treffpunkt St. Georgen St. Georgen 1	
Leitung	Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin	

Bogner



Gesprächsgruppen für Alleinerziehende

Gesprächsgruppen für Alleinerziehende

Einmal im Monat laden wir zum intensiven Austausch, zur gegenseitigen Unterstützung und fachlichen Information ein. Die Gesprächsthemen richten sich nach den Wünschen der Teilnehmer/innen. Unter fachlicher Leitung wird über Themen wie Kindererziehung, Kinderbetreuung, unflexible Arbeitszeiten, Zeitmangel oder Umgangsregelungen informiert und anschließend diskutiert. Während der Gesprächsgruppe werden die Kinder von kompetenten Betreuerinnen beschäftigt.

Infos und Anmeldung unter Tel. 0921/60 800 98-23

AE014 Gesprächsgruppe am Mittwoch

Erfahrungsaustausch und Information für Alleinerziehende

Treffen	Datum	Uhrzeit
4 x 2 Std.	Mittwoch, 17.09./22.10./12.11./03.12.	17.00 - 19.00 Uhr
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	ohne	
Leitung	Roxana Otto	

AE015 Gesprächsgruppe am Donnerstag

Erfahrungsaustausch und Information für Alleinerziehende

Treffen	Datum	Uhrzeit
4 x 2 Std.	Mittwoch, 25.09./23.10./20.11./11.12.	17.00 - 19.00 Uhr
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	ohne	
Leitung	Andrea Ertl	

AE016 Gesprächsgruppe am Freitag

Erfahrungsaustausch und Information für Alleinerziehende

Treffen	Datum	Uhrzeit
4 x 2 Std.	Freitag, 19.09./24.10./21.11./30.12.	18.00 - 20.00 Uhr
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	ohne	
Leitung	Ilona Ordnung, Petra Bogner	



Patchworkfamilie

AE017 Gesprächsgruppe für Patchworkfamilien

Informationen und Gespräch

So schön es ist, nach einer Trennung eine neue Liebe zu finden - eine Patchworkfamilie ist eine ständige Herausforderung und erfordert viel Kraft und Engagement.

Wie wird man den verschiedenen Rollen (z.B. als Mutter/Vater, Stiefmutter/Stiefvater, Partner:in, Ex-Frau/Ex-Mann) gerecht? Was brauchen Kinder, um sich wohl und geborgen zu fühlen? Wie kann man Kränkungen, Streitigkeiten und Eifersucht begegnen? Auf der Suche nach individuellen Wegen und Lösungen trifft sich eine Gruppe von Interessierten einmal pro Monat zum Erfahrungsaustausch.

Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung erforderlich!

Treffen	Datum	Uhrzeit
4 x 2 Std.	Mittwoch, 24.09./15.10./10.11./10.12.	19.00 - 21.00 Uhr
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	ohne	
Leitung	Sophia Hirth	

Bogner

**AE018 Wie sag ich*s meinem Kinde?**

Kommunikation mit und vor Kindern in Trennung

Wenn Ehen und Beziehungen auseinandergehen stellt die Kommunikation meist die jeweiligen Ex-Partner vor große Herausforderungen. Wie gelingt es mit den gemeinsamen Kindern zu kommunizieren und die richtigen Worte zu finden? Wie spreche ich mit meiner Tochter/meinem Sohn über die Trennung/nach der Trennung? Was müssen oder sollten Kinder wissen, was nicht? Wie kann ich die Kommunikation gestalten, wenn Kinder anwesend sind? Wie kann ich dazu beitragen belastende Situationen im Sinne der Kinder zu bewältigen und meine Kommunikation sensibel zu gestalten? Auf diese Fragen kann Frau Dr. Horn eingehen und aus ihrer Praxiserfahrung den Blick und die Sensibilität für die Kommunikation schärfen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 29.10.	16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Dr. Horn, Fachärztin f. Kinder- u. Jugendmedizin u. Psychotherapie	

Angebote für Alleinerziehende



Susanne Mierau
Foto: Dorothea Vesper

A007 Emotional Load - Lesung

Lesung und Gespräch für Eltern

Mütter sind heute emotional extrem gefordert. Während eine Krise der nächsten folgt, versuchen sie, die Gefühle ihrer Kinder zu verstehen und zu regulieren - obwohl viele dies in der eigenen Kindheit nicht lernen durften. Sie moderieren Großelternkonflikte, sorgen für Harmonie in der Partnerschaft und das gute Klima bei der Arbeit. Susanne Mierau, Expertin für bedürfnisorientiertes Familienleben, liest aus ihrem neuen SPIEGEL-Bestseller „Emotional Load“ und gibt Raum für Gespräche über Belastungen und Entlastungsstrategien.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Samstag, 25.10.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	5,00 €	
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Referentin	Susanne Mierau, Dipl. Pädagogin und Bestseller-Autorin	

C056 Geschwisterkonstellationen

Gespräch und Information zur Entwicklungsunterstützung

Untersuchungen haben ergeben, dass die Geschwisterposition, in der ein Kind geboren ist, für die Entwicklung wichtig ist. Was zeichnet Erstgeborene, mittlere Kinder und Nesthäkchen aus und wie können Eltern sie in der Entwicklung unterstützen?

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 22.10.	20.00 - 22.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus 1. OG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Nina Hauenstein, Sozialpädagogin	

C067 Loslassen - eine Kunst oder ganz einfach!?

Themengespräch und Erfahrungsaustausch

Das Loslassen begegnet uns in vielen Bereichen unseres Lebens, sei es bei Todesfällen, Trennungen von Partnern und Freunden, dem Loslassen von Kindern und Eltern, dem beruflichen Loslassen (neuer Job, Rente...) und viele weitere...

Nähere Infos siehe Seite 44.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 27.11	19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Treffpunkt St. Georgen 1	
Leitung	Matthias Mäder, Heilpraktiker für Psychotherapie, ganzheitlicher systemischer Coach	

Angebote für Alleinerziehende

B036 Naturschatzsuche im Wald

für Alleinerziehende mit Kindern von 3 bis ca. 6 Jahren

Gibt es im Wald nur Bäume? Was verbirgt sich unter dem Stein? Wir entdecken den Wald bei einem gemeinsamen Spaziergang. Wir nehmen dabei alles unter die Lupe und machen uns auch auf die Suche nach Waldbewohnern. Die Kinder bekommen für das Erkunden eine eigene Karte und machen eine Naturschatzsuche. Dabei lernen sie spielerisch vieles Neues oder festigen schon vorhandenes Wissen.

Bitte mitbringen: bequeme Outdoor-Kleidung je nach Witterung für alle, Sitzunterlage, Brotzeit mit Getränk, Obst- bzw. Gemüsestange (für Mitnehmende)

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 15.11.	09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr	8,00 € pro Familie	
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Str.	
Leitung	Susanne Hacker	

A015 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Information und Gestaltungsmöglichkeiten, **mit Anmeldung**

Ihnen ist eine rechtzeitige und gute Vorsorge wichtig, um selbstbestimmt die Zukunft zu gestalten?

Dann informiert Sie die Referentin darüber, wie Sie mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung nicht nur den Alltag, sondern auch die Umsetzung Ihrer Wünsche regeln können, wenn Sie nicht mehr für sich selbst entscheiden können. Der Vortrag informiert Sie auch, welche Verfügung eigentlich zu welchem Zweck gedacht ist, und mit welchen Inhalten versehen die Verfügungen erstellt werden können. Außerdem wird aufgezeigt, was bei der Erstellung der Verfügungen zu beachten ist, damit diese nicht nur Ihren Wünschen und Vorstellungen entsprechen, sondern im Ernstfall auch Wirksamkeit entfalten können. Nähere Infos Seite 21.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 04.12.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	
Ort	Treffpunkt St. Georgen St. Georgen 1	
Leitung	Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin	

Info:

Der nächste Vortrag von S. Brückl-Betz zum Thema "Was kommt nach der Trennung" ist am Donnerstag, 22.01.2025, 19 Uhr in den Räumen des Treffpunktes St. Georgen 1. - Anmeldung erforderlich -

LAVENIR e.V.



Wunschoma/-opa für Alleinerziehende gesucht!

Wir vermitteln ...

“Wunschgroßeltern für Alleinerziehende”

Alleinerziehende stehen vielen Herausforderungen gegenüber. Immer für alles zuständig sein, alles alleine koordinieren – das ist eine Riesenleistung und führt oft zu permanenter Anspannung.

Gönnen Sie sich eine Unterstützung! Wir vermitteln „Wunschgroßeltern/Patenschaften“ in Zusammenarbeit mit dem Verein **LAVENIR e.V. aus Bayreuth**.

LAVENIR e.V. unterstützt Alleinerziehende, indem er für die betroffenen Familien Patinnen oder Paten sucht. Diese Paten sollen einen Großeltern-Ersatz darstellen. Während Sie die Möglichkeit haben sich Zeit für sich zu nehmen, Termine wahrzunehmen oder einfach zu entschlleunigen unternimmt der Pate/die Patin etwas mit ihrem Kind oder Kindern.

**Alleinerziehende,
die eine Unterstützung suchen,
melden sich bei:**

Evang. Familien-Bildungsstätte
plus Mehrgenerationenhaus
Andrea Ertl
Tel. 0921 6080098-23
Mail andrea.ertl@elkb.de

Rund um die Geburt

Unterstützung und Hilfestellung in den spannenden Monaten der Schwangerschaft bis zur Geburt Ihres Babys: Das ist uns wichtig!

Unsere Hebammen



Susan Gilster

Ich verstehe mich als Unterstützende und Begleitende, wenn Frauen/Männer zu Müttern/Vätern werden. Wasser als Medium in Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit ist mir besonders wichtig.



Linda Bergemann

Sehr gerne möchte ich Ihnen wertvolle und hilfreiche Informationen zum Elternwerden und des Elternseins mitgeben.



Shima Varmili

Mutter und Vater zu werden und zu sein ist eine schöne Herausforderung. Ich freue mich, dass ich euch auf dieser schönen Reise für einige Zeit als Hebamme begleiten darf. Gern auch in Sprachen Farsi und Dari. Mobil: 0157 52389374



Jule Diman-Heilingloh

Ich möchte Schwangere und ihre Begleitpersonen vor allem auch mental auf die Geburt, das Wochenbett und die Elternzeit vorbereiten und sie dabei begleiten, ihren individuellen Weg zu einem positiven Geburtserlebnis zu finden.

Hebamme für alle Fälle

Hebamme Susan Gilster,
Vor- und Nachsorge und Kurse,
Tel. 0160 1568803

Unser Angebot

In der Evangelischen Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus finden Mütter und Väter vor und nach der Geburt ihres Kindes ein vielfältiges Angebot.

Wir beraten Sie gerne!

Vor der Geburt

- Geburtsvorbereitung mit Hebamme oder Physiotherapeutin (mit/ohne Partner/in) *
- Crashkurs Geburtsvorbereitung *
- Starker Rücken in der Schwangerschaft *
- Yoga für Schwangere *
- Säuglingspflege – mit Baden, Wickeln, Handling
- Geschwister-Führerschein
- Still- und Trageberatung
- Stoffwindelberatung

Nach der Geburt

- Rückbildung/Beckenbodengymnastik *
- beMom Yoga & breathwork

Mit **Kurs-ID** oder * gekennzeichnete Kurse erstatten AOK, DAK, Barmer Ersatzkasse und andere Krankenkassen in der Regel bis zu 100 %, ebenfalls die Geburtsvorbereitung für die Frau, manche Krankenkassen auch die Partnerstunden.

**Nähere Infos direkt im Büro der Familien-Bildungsstätte, Ludwigstr. 29
Tel. 0921 60800980**

Informationen zur Geburtsvorbereitung

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Erlernen von Atem- und Körperwahrnehmung, Entspannung zur Schmerzerleichterung, diverse Gebärhaltungen, Information über den Geburtsvorgang, verschiedene Geburtsperioden, Gebärpositionen sowie das Wochenbett einschließlich Stillen.

Jede Schwangere und jede Wöchnerin hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Die Gebühr für Schwangere wird über die Krankenkasse abgerechnet bzw. in Rechnung gestellt. Bei Verhinderung werden Fehldoppelstunden mit 16,00 Euro privat in Rechnung gestellt.

Insgesamt werden bis zu 14 Stunden Geburtsvorbereitungskurs erstattet. Die Partnergebühr von 20,- € für einen Partnerabend wird im Kurs bezahlt. Bei den Hebammen Susan Gilster und Linda Bergemann können die Partner/innen an jedem Treffen teilnehmen (10,- pro 60 Min.)

Privat Versicherte erhalten eine Rechnung mit einer Teilnahmebestätigung.

> Bitte ein Badehandtuch als Unterlage, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, ein Getränk und die Versichertenkarte mitbringen.



pexels

Geburtsvorbereitungskurse

D052 Geburtsvorbereitung am Nachmittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1,5 Std.	Montag, 01.09. - 20.10. (nicht 15.09.)	13.00 - 14.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	0,00 €	
Leitung	Shima Varmili, Hebamme	

D053 Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1,5 Std.	Donnerstag, 11.09. - 23.10.	17.00 - 18.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	0,00 €	
Leitung	Linda Bergemann, Hebamme	

D054 Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 2 Std.	Montag, 13.10. - 17.11.	19.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	0,00 €	
Leitung	Susan Gilster, Hebamme	

D055 Geburtsvorbereitung am Nachmittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1,5 Std.	Montag, 27.10. - 15.12. (nicht 3.11.)	13.00 - 14.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	0,00 €	
Leitung	Shima Varmili, Hebamme	

D056 Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1,5 Std.	Donnerstag, 06.11. - 18.12.	17.00 - 18.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	0,00 €	
Leitung	Linda Bergemann, Hebamme	



Die lohnt sich: die Mein dm-App*

Vorteilscoupons von **Mein dm**, glückskind und **PAYBACK**** mit nur einem Scan an der Kasse einlösen. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Die Teams von Deinen dm-Märkten in Bayreuth

** glückskind-Coupons und PAYBACK Coupons sind direkt in der App aktivier- und einlösbar, wenn eine Teilnahme am glückskind-Programm vorliegt bzw. das Mein dm-Konto mit einem PAYBACK Konto verknüpft ist.

* Die Mein dm-App ist grds. nur mit einem Mein dm-Konto nutzbar.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Geburtsvorbereitungskurse

Crashkurse Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitung am Wochenende

Geburtsvorbereitung für Ersteltern oder zur Auffrischung

Dieser kompakte Kurs richtet sich an Paare, die sich in kurzer Zeit gemeinsam auf die Geburt vorbereiten möchten. Er umfasst das Erlernen von Atem- und Körperwahrnehmung, der Entspannung zur Schmerzerleichterung, diverser Gebärhaltungen sowie die Vermittlung von Informationen über die verschiedenen Geburtsperioden und das Wochenbett einschließlich Stillen. Zudem wird die Rolle der Begleitperson als Unterstützung während der Geburt und der Zeit danach intensiv in die Vorbereitung miteingebunden.

Insgesamt werden bis zu 14 Stunden Geburtsvorbereitungskurs für die Schwangere von der Krankenkasse übernommen. Bei Verhinderung werden Fehldoppelstunden mit 16,- € privat in Rechnung gestellt. Die Partner*innengebühr beträgt 120,- € und ist am ersten Abend bitte in bar mitzubringen. Auch diese kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Für den Kurs bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen, ein Getränk und eventuell etwas zu Essen für die Mittagspause und die Versichertenkarte mitbringen.

D057 Crashkurs Geburtsvorbereitung

für Ersteltern, werdende Großeltern und zur Auffrischung

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 26.09.	18.00 - 19.30 Uhr
1 x 6 Std.	Samstag, 27.09.	9.00 - 15.00 Uhr
1 x 6 Std.	Sonntag, 28.09.	9.00 - 15.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	0,00€	
Leitung	Jule Diman-Heilingloh, Hebamme	

D058 Crashkurs Geburtsvorbereitung

für Ersteltern, werdende Großeltern und zur Auffrischung

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Freitag, 05.12.	18.00 - 19.30 Uhr
1 x 6 Std.	Samstag, 06.12.	9.00 - 15.00 Uhr
1 x 6 Std.	Sonntag, 07.12.	9.00 - 15.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	0,00€	
Leitung	Jule Diman-Heilingloh, Hebamme	

Geburtsvorbereitung am Abend

Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Wahrnehmung des Beckenbodens sowie Beckenbodenübungen und Entspannung. Informationen zum Geburtsvorgang, Gebärlpositionen, Sport in der Schwangerschaft, Schwangerschaftsprobleme, Stillen u.v.m. Es finden 2 Partnerabende zum 5. und 8. Termin statt.

Für Partnerstunden wird eine Gebühr von 10,00 Euro im Kurs eingesammelt, Fehlstunden müssen mit 8,00 Euro privat in Rechnung gestellt werden.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

D059 Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 23.09. - 02.12. (nicht 4.11.)	16.45 - 17.45 Uhr
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5	
Gebühr	0,00 €	
Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutin	



Apotheker Dr. Thomas Dennstedt
Hohenzollernring 58 • 95444 Bayreuth
Telefon: 09 21 / 6 50 16 • Telefax: 09 21 / 6 50 17
Internet: www.bayreuther-apotheken.de
E-Mail: aportmain@t-online.de

Haben Sie noch Fragen
rund um das Thema Schwangerschaft,
Geburt und die Zeit danach?
Wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner!



BAYREUTHER APOTHEKENGEMEINSCHAFT



**ADLER
APOTHEKE**

Maximilianstraße 47
95444 Bayreuth
Telefon 09 21 / 6 54 61



R.-Wagner-Straße 2
95444 Bayreuth
Tel. 09 21 / 6 52 10



Rosenstraße 2
95511 Mistelbach
Tel. 0 92 01 / 78 22

Rückenschule mit Physiotherapeutin**Rückenschule für Schwangere**

Für die Rückengesundheit, das körperliche sowie das seelische Wohlbefinden, sind Bewegung und Entspannung in der Schwangerschaft unverzichtbar. Die Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme ist sehr hilfreich. Nach der Entbindung fallen Belastungen wie das Tragen des Kindes leichter. Jede Teilnehmerin erhält ein Grundübungsprogramm und individuell kann auf weitere Bedürfnisse eingegangen werden.

Weitere Informationen unter Tel. 0176 54985199.

D060 Rückenschule für Schwangere

Kurs-ID: KU-BE-M6ZLKP, vom 4 bis 8 Monat

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1 Std.	Dienstag, 30.09. - 25.11.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5	
Gebühr	72,00 €	
Leitung	Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin	

**Kreißsaal-Informationsabende und
Geburtsplanung – Klinikum Bayreuth**

Beim Informationsabend für werdende Eltern beantwortet das Team um Prof. Dr. Mundhenke alle Fragen zur Geburt und stellt das Perinatalzentrum am Klinikum in Bayreuth vor. Sie erfahren alles Wissenswerte rund um die Geburt, das Team, den Kreißsaal und das Perinatalzentrum und können beim Rundgang durch die Klinik ihre persönlichen Fragen stellen.

Die Infoabende finden jeden Montag statt.

Aktuelle Termine finden Sie unter
www.klinikum-bayreuth.de/veranstaltungen

Herzensmomente für die Ewigkeit

Babybauch- & Neugeborenenfotografie in Bayreuth

Du wünschst dir natürliche, liebevolle Bilder von
deiner Schwangerschaft oder eurem kleinen Wunder?
Dann bist du bei mir genau richtig!

Bei mir gibt's dein Fotoshooting-Erlebnis zum Wohlfühlen –
mit ganz viel Herz, Geduld und einem liebevollen Blick
für eure einzigartigen Momente.

Ob kugelrund oder ganz frisch geschlüpft –
ich halte für Euch die Highlights eures Lebens fest!



RABATTGUTSCHEIN
Sichere dir jetzt 44 € Rabatt
auf deine Fotobestellung
mit diesem Gutschein!

Anzeige einfach
beim Shooting vorzeigen!

Gutschein nur gegen Vorlage einlösbar.
Pro Termin nur 1 Gutschein. Nicht mit anderen
Aktionen kombinierbar, keine Barauszahlung möglich.

FOTO *SINNfonie*
Jennifer Sinn
dein Shooting Erlebnis zum Wohlfühlen!

Markgrafenallee 44
95448 Bayreuth

Tel.: 0921/53042505

info@foto-sinnfonie.de
www.foto-sinnfonie.de

Geburtsvorbereitung im Wasser

Geburtsvorbereitung im Wasser

Unter Anleitung einer Hebamme bieten wir Ihnen Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen im Bewegungsbecken des Bayreuther Stadtbades an. Halten Sie bitte gegebenenfalls Rücksprache mit dem Frauenarzt/-ärztin.

Die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt in das Bad.

Bitte mitbringen: Badeanzug, Handtuch, rutschfeste Badeschuhe, Chlorbrille, Duschgel, evtl. Ohrstöpsel.



D061 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Donnerstag, 09.10 - 06.11.	18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Susan Gilster Hebamme	

D062 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Donnerstag, 20.11. - 18.12.	18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Susan Gilster Hebamme	

Yoga für Schwangere

Durch Yoga in der Schwangerschaft lernen Sie die Körperwahrnehmung zu vertiefen und die Bindung zum Ungeborenen zu intensivieren. Die Yogahaltungen sind auf die Schwangerschaft abgestimmt und sollen körperlichen Beschwerden vorbeugen bzw. lindern, z.B. Rückenschmerzen. Spezielle Atemübungen bieten eine Unterstützung während der Eröffnungsphase der Geburt. Durch die Verbindung von Körper- und Atemübungen entsteht eine geistige Zentrierung, die Entspannung und Ruhe schenkt. So ist es möglich, die Aufmerksamkeit ungeteilt ganz auf sich selbst und das Ungeborene zu richten.

Der Kurs kann ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel besucht werden. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch als Unterlage mitbringen.

D063 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-A28LC7

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 16.09. - 25.11.	18.00 - 19.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	97,50 €	
Leitung	Martina Schmittroth, Yogalehrerin, BDY/EYU	

D064 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-USTEDM

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Mittwoch, 24.09. - 03.12. (mit 19.11.)	10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	97,50 €	
Leitung	Daniela Hessenberger, Yogalehrerin, RDY/EYA	



Säuglingspflege mit Pia Röder

Kompaktkurse Säuglingspflege

für werdende Mütter und Väter

Damit Sie von Anfang an sicher mit ihrem Kind umgehen können, bieten wir für werdende Mütter und Väter, die ihr erstes Kind erwarten oder die gerne bestens informiert sein wollen, Säuglingspflegekurse an.

Es wird alles besprochen, was ein Neugeborenes von Ihnen erwartet. Der Kurs gibt nicht nur umfassende Information, sondern bietet auch viel Raum für persönliche Fragen und ist nebenbei eine gute Gelegenheit, andere werdende Mütter und Väter kennen zu lernen. Er wird idealerweise in der Zeit um den 8. Monat der Schwangerschaft besucht.

Bitte mitbringen: Stift, Getränk

- Informationen zur sinnvollen Erstausrüstung
- Säuglingspflege mit praktischen Übungen
- Baden und Wickeln, Informationen, Wickelmethoden
- Richtiges Handling, Heben, Tragen des Neugeborenen
- Stillen, Flaschenernährung, Informationen zur Taufe

D065 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 5,5 Std.	Samstag, 20.09.	10.00 - 15.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	45,00 Euro, Paar 55,00 Euro (incl. 2,50 Euro Skript)	
Leitung	Pia Röder, Kinderkrankenschwester	

D066 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 5,5 Std.	Samstag, 18.10.	10.00 - 15.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	45,00 Euro, Paar 55,00 Euro (incl. 2,50 Euro Skript)	
Leitung	Pia Röder, Kinderkrankenschwester	

D067 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

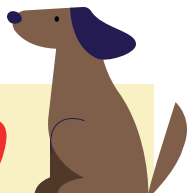
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 5,5 Std.	Samstag, 15.11.	10.00 - 15.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	45,00 Euro, Paar 55,00 Euro (incl. 2,50 Euro Skript)	
Leitung	Pia Röder, Kinderkrankenschwester	

D068 Kompaktkurs Säuglingspflege

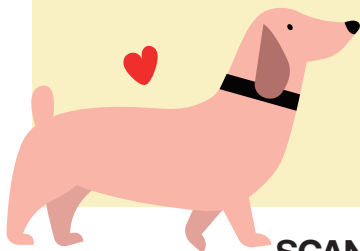
Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 5,5 Std.	Samstag, 13.12.	10.00 - 15.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	45,00 Euro, Paar 55,00 Euro (incl. 2,50 Euro Skript)	
Leitung	Pia Röder, Kinderkrankenschwester	

SCANDI 28
BAYREUTH



Skandinavischer Baby & Kids Store



SCANDI28
Maximilianstraße 28
95444 Bayreuth
www.scandiclub.de



LIEWOOD | KONGES SLØJD | MAILEG | CELAVI
HUST&CLAIRE | HUTTELIHUT | IZIPIZI | UVM.

Crashkurs und Geschwister-Führerschein

Crashkurs Säuglingspflege

D069 Crashkurs Säuglingspflege

entspannter Start in die Zeit mit Neugeborenem

Wertvolles Wissen und praktische Tipps für einen sicheren und entspannten Start mit eurem kleinen Wunder.

Im Crashkurs erfahrt ihr alles über die Anfangszeit mit eurem Baby, Babypflege, Schlafen, Trösten, Handling, Hausapotheke und vieles mehr. Wir sind im ständigen Austausch und ich beantworte all eure Fragen.

Der Crashkurs richtet sich an werdende Eltern, Großeltern, Babysitter oder alle, die ein Neugeborenes betreuen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Samstag, 08.11.	13.00 - 16.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	25,00 Euro Einzelperson, Paar 35,00 Euro	
Leitung	Vanessa Schaub	

Geschwister-Führerschein

D070 Geschwister - Führerschein ab 3 Jahren

Säuglingspflege Vater/Mutter, Oma/Opa und Geschwisterkinder

Das Angebot der Säuglingspflege vermittelt Sicherheit im Umgang mit den Neugeborenen. Ebenso wie die Eltern müssen auch werdende Geschwister ab ca. 3 Jahren Informationen über die Bedürfnisse und das Handling eines Neugeborenen erhalten. Die Informationsinhalte der Säuglingspflege werden kompakt und altersentsprechend vermittelt. Praxisorientierte Einheiten führen Eltern oder Großeltern wie auch die werdenden Geschwister in die Thematik ein. Die Erwachsenen frischen dabei ihr Wissen über die Pflege eines Neugeborenen auf.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Samstag, 13.09.	10.30 - 12.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	15,00 Euro pro Familie	
Leitung	Sophia Röder, Kinderkrankenschwester	

Wenn aus Paaren Eltern werden...

D071 Wenn aus Paaren Eltern werden

Herausforderungen für die Paarbeziehung

„Das Beste, was Eltern für ihre Kinder tun können, ist, sich um ihre Liebe zu kümmern“ (Romy Winter). Doch wie gelingt das im Alltag mit Baby oder Kind(ern)? Wie schaffen wir es, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder gut zu managen und unsere Partnerschaft zu pflegen?

Wenn aus Paaren Eltern werden, müssen sich die Partner neu sortieren. Dieses Seminar bietet Raum für Austausch und gibt

Zusammenwachsen

TRAGEBERATUNG • STILLBERATUNG • ELTERN KIND KURSE

TERESA ANNIBALE



INDIVIDUELLE TRAGEBERATUNG

TRAGEWORKSHOP

TRAGEHILFEVERLEIH

INDIVIDUELLE STILLBERATUNG

STILLVORBEREITUNGSKURS

ELTERN KIND KURSE

FRÜHE ENTWICKLUNG
BINDUNGSORIENTIERT BEGLEITEN

BABYSCHWIMMKURSE

WASSERGEWÖHNUNG

ERSTE HILFE KURS AM KIND

[1:1, ONLINE, KURS]

www.zusammenwachsen-bayreuth.de

Seminar und Trageworkshop

Impulse für ein gutes Miteinander als Paar, damit Sie entspannt und gestärkt durch diesen herausfordernden Lebensabschnitt gehen können.

Themen wie die Rollenverteilung, die Beziehung zu den Herkunftsfamilien sowie Intimität und Zweisamkeit werden uns in diesem Kurs beschäftigen.

Paare und Einzelpersonen sind willkommen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 11.10.	10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr	10,00 €	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Agnes Lieberknecht, Gesprächslinguistin, Paarberaterin	

Stillvorbereitungskurs

Stillen ist natürlich und einfach – wenn du weißt wie! Egal, ob du über Stillverfahren verfügst oder ob es dein erstes Kind ist, das du stillen willst oder nicht, kannst du dich in diesem Kurs noch besser informieren und dich leichter für deinen individuellen Weg entscheiden. Du erfährst, warum Muttermilch die beste Investition in die Zukunft deines Kindes ist, wie du dein Baby korrekt anlegst und stillst, wie du erkennst, ob dein Baby genug Milch bekommt, wie du Stillhürden überwinden kannst und was dir den Alltag erleichtern kann.

D072 Stillvorbereitung

Stillen - natürlich und einfach

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Freitag, 24.10.	15.30 - 18.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	40,00 Euro	

D073 Stillvorbereitung

Stillen - natürlich und einfach

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Freitag, 12.12.	15.30 - 18.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	40,00 Euro	



Stillvorbereitungskurse
mit
Teresa Annibale,
Krankenschwester

Trageworkshop

Tragesysteme - Info und Praxis

Du bist oder wirst Mutter, Vater, Oma, Opa oder du arbeitest in einer Betreuungseinrichtung für Säuglinge und Kleinkinder? Und möchtest das optimale Tragesystem für dich finden? In diesem Workshop erhältst du alle Informationen und Tipps rund ums Tragen sowie einen Überblick über die verschiedenen Systeme und worauf bei der Auswahl zu achten ist. Ich zeige dir, wie du ein Tuch binden und eine Tragehilfe anlegen kannst. Zeit ist zum Austausch, zum Testen der Tragesysteme und für Fragen im Anschluss (Termin siehe Seite 117).

MIT VORFREUDE & SELBSTBESTIMMUNG
IN DEINE GEBURT
MIT

Hypnobirthing in Bayreuth

Lerne dich tief zu entspannen, Vertrauen in deinen Körper zu entwickeln und mit deinem Partner gemeinsam in die Geburt zu gehen – mit dem Hypnobirthing-Kurs ab Oktober in Bayreuth.

OKTOBER

02.10.* | 09.10. | 16.10.* | 23.10.

18 Uhr - 21 Uhr

* 1. + 3. Termin mit Partner

ORT

Im Wohlfühlstudio
FotoSINNfonie
Markgrafenallee 44
in 95448 Bayreuth

Ich freue mich auf dich
deine
Stefanie

KURSGEBÜHR
175 EURO

Jetzt anmelden &
Platz sichern!



Doula | Hypnobirthing

Teilnehmerzahl begrenzt sich auf max. 4 Paare

Trageworkshop und Stoffwindelberatung

D072 Trageworkshop

Tragetuchberatung - für alle die tragen möchten

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Freitag, 14.11.	15.30 - 18.00 Uhr
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1	
Gebühr	40,00 Euro	
Leitung	Teresa Annibale, Krankenschwester, Tragetuchberaterin	

Stoffwindeln – ein Relikt längst vergangener Zeiten?

Stoffwindeln sind eine tolle, natürliche und nachhaltige Alternative ein Kind ab Geburt ganz ohne Chemie zu wickeln. Es ist weder kompliziert noch aufwendig Stoffwindeln zu verwenden. Ich stelle verschiedenen Systeme vor, erläutere die Vor- und Nachteile und was man dafür benötigt. In kleiner Runde besteht die Möglichkeit, alle Systeme und Materialien zu testen und auszuprobieren.

Mitbringen: gute Laune, warme Socken

D075 Stoffwindelberatung

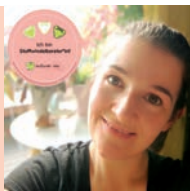
Workshop rund um die Möglichkeiten der versch. Stoffwindeln

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Samstag, 27.09.	14.30 - 17.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	35,00 Euro	
Leitung	Nicole Stilp, Stoffwindelberaterin	

D076 Stoffwindelberatung

Workshop rund um die Möglichkeiten der versch. Stoffwindeln

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Samstag, 22.11.	14.30 - 17.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	35,00 Euro	
Leitung	Nicole Stilp, Stoffwindelberaterin	



Nicole Stilp,
Stoffwindelberaterin

Rückbildung mit Hebamme

Neben Beckenbodengymnastik werden Übungen zur Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur angeleitet, um Rückenschmerzen und Haltungsschäden vorzubeugen. Bei regelmäßiger Teilnahme werden 10 Stunden von den Krankenkassen übernommen. Bei Verhinderung an der Teilnahme einzelner Kursstunden werden die Fehlstunden von den Hebammen in Rechnung gestellt.

Bitte die Versichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

D077 Rückbildung / Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 1,5 Std.	Montag, 01.09. - 13.10. (nicht 15.09.)	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	ohne	
Leitung	Shima Varmili, Hebamme	

D078 Rückbildung / Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 1,5 Std.	Montag, 01.09. - 13.10. (nicht 15.09.)	11.15 - 12.45 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	ohne	
Leitung	Shima Varmili, Hebamme	

D079 Rückbildung / Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 1,5 Std.	Montag, 27.10. - 08.12.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	ohne	
Leitung	Shima Varmili, Hebamme	

D080 Rückbildung / Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 1,5 Std.	Montag, 27.10 - 08.12.	11.15 - 12.45 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	ohne	
Leitung	Shima Varmili, Hebamme	

Rückbildung mit Physiotherapeutinnen

In der Rückbildung und der Beckenbodengymnastik nach der Geburt steht der Beckenboden im Mittelpunkt. Ziel ist vor allem eine verbesserte Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur sowie der Bauchmuskulatur unter Berücksichtigung von Rektusdiastasen. Zu den alltagstauglichen Übungen kommen Infos rund um das Thema Beckenboden. Ab der 6 – 8. Woche nach der Geburt, die Kurse müssen bis zum 9. Monat nach der Geburt beendet sein. Fehlstunden werden bei Lucia Sollik mit 8,- € in Rechnung gestellt. Bitte an die Versicherungskarte denken!

Bitte Badehandtuch als Unterlage und bequeme Kleidung mitbringen.

D081 Rückbildung für Frauen nach der Geburt

Für junge Mütter nach der Geburt, mit Baby möglich

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 23.09. - 02.12. (nicht 04.11.)	18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 3	
Gebühr	ohne	
Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutin	

D082 Rückbildung für Frauen nach der Geburt

Für junge Mütter nach der Geburt, mit Baby möglich

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 17.09 - 03.12. (nicht 19.11.)	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	80,00 Euro	
Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	



Pixabay

Yoga nach der Geburt mit Atemübungen

beMom® Yoga & breathwork

Der Kurs begleitet dich in dieser besonderen Lebensphase dabei, deinen Körper sanft zu mobilisieren, neue Energie zu schöpfen und dein Körpergefühl nach der Geburt wiederzuentdecken. Postnatal Yoga ist eine sanfte Praxis, die speziell auf die Bedürfnisse von Müttern nach der Geburt abgestimmt ist. Die Übungen zielen darauf ab, die Muskulatur wieder zu stärken, Verspannungen zu lösen und die Körperhaltung zu verbessern. Atemtechniken ergänzen den Kurs und geben dir die Möglichkeit, Momente der Ruhe und Entspannung zu finden, die dich auch durch deinen Alltag tragen können.

Wichtig: Die Teilnahme am beMom® Yoga & Breathwork Kurs erfolgt nach Rücksprache mit deinem Arzt oder deiner Hebamme. Dieser Kurs ersetzt keinen Rückbildungskurs, sondern dient als wertvolle Ergänzung, um Körper und Geist nach der Geburt wieder in Balance zu bringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Decke

D083 beMom® Yoga & breathwork

Für Müttern ab sechs Wochen nach der Geburt (mit Baby)

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 26.09. - 19.12. (nicht 3.10./17.10./7.11.)	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	55,00 Euro	
Leitung	Daniela Königsreuter, Yogalehrerin	



Daniela
Königsreuther

So finden Sie uns



**Evang. Familien-Bildungsstätte
plus Mehrgenerationenhaus**
95444 Bayreuth, Ludwigstr. 29

Anmeldung & Auskunft



0921 60 800 98 0



fbs.bayreuth@elkb.de

www.familienbildung-bayreuth.de

Montag bis Freitag 9.30–12.30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 14.30–17.30 Uhr
Mittwoch 14.30–16.30 Uhr
(während der Schulferien geänderte Öffnungszeiten)

Sparkasse Bayreuth Nr. 570 030 304 BLZ 773 501 10
IBAN: DE90 7735 0110 0570 0303 04 BIC: BYLADEM1SBT

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Herbst- und Winterprogramm 2025

Evang. Familien-Bildungsstätte