





Familien-Bildungsstätte

Angebote für alle $\emph{0}$ Generationen mit Treffpunkt für Alleinerziehende

Frühjahrs- und Sommerprogramm 2025



Evangelische Familien- und Erwachsenenbildung Bayreuth Vorwort 1





Im Jahr 2025 möchten wir unsere Alleinerziehendenarbeit mehr in den Vordergrund stellen. Durch Corona und häufige Zuständigkeitswechsel ist dieser Bereich stark zurückgegangen. Wir werden aber sehr häufig mit einem hohen Bedarf im Alleinerziehendensektor konfrontiert.

Wir freuen uns, dass wir mit Andrea Ertl eine erfahrene Kollegin gefunden haben, die sich verstärkt diesem Bereich widmet. In Kooperation mit der AEEB (Arbeitsgemeinschaft für evangelische Erwachsenenbildung in Bayern e.V.) hoffen wir die Alleinerziehendenarbeit mit gewinnbringenden Projekten und Aktionen wieder auf den Vormarsch zu bringen und bestehende Netzwerke zu stärken oder neu zu beleben.

Zu Beginn des Jahres möchten wir die Fastenzeit mehr in den Fokus nehmen. Im März haben wir die ayurvedische Fastenwoche ins Programm genommen und sind sehr gespannt, wie sie von Ihnen angenommen wird. Ziel ist es den Körper zu entlasten und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Außerdem beteiligen wir uns an der Fastenaktion der evangelischen Kirche "Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik!" Gerade in der heutigen Zeit, wird es immer wichtiger, in Anbetracht von Hass und Gewalt, nicht in Panik zu verfallen, sondern sich Auszeiten zu nehmen und "Luft zu holen".

In unserem neuen Programm setzen wir vorallem im Seminar und Workshop-Bereich, auf die Stärkung des inneren Gleichgewichtes und auch der inneren Gesundheit, um der "negativen" Stimmung entgegentreten und positive Energien entwickeln zu können.

Wir finden es immer wieder toll, mit welch spannenden Ideen unsere Dozenten und Honorarkäfte zu uns kommen und wir dadurch wieder ein viellfältiges Programm auf die Beine stellen konnten. Wir hoffen, dass für alle etwas dabei ist, ansonsten sprechen Sie uns gerne an. Wir wünschen Ihnen einen auten Start in 2025 und viel Spaß mit unserem Programm!

Selanie Oyurok

Herzlichen Dank

Das Mehrgenerationenhaus wird gefördert

Gefördert vom:





Der Familienstützpunkt wird gefördert







Der Verbraucherstützpunkt wird gefördert





Die Internetpräsenz der FBS wird gefördert



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

Das nächste Programm erscheint im Juli 2025

Auflage: 3500 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

Leitbild, Teilnahmebedingungen
 Unser Team, Infos und Berichte
 Vorträge, Bildung, Aktionen

Vorträge Trennung, Vorsorge im Alter
Verhütung, Wechseljahre, Hormone,
Hormone, Entwicklung bei Kindern
Enkeltrick, Flohmarkt, Höhlentour

005

015

	 Feuerwehr, Museumsführungen Steingraeber, Taekwon-Do, Bauernhof Naturschatzsuche, Kräuterwanderung, Comics, Solarfotografie, Papierschöpfen Human Design Circle, Mama-Me-Time Strick- und Sing-Cafe, Generationendialog 	
•	Seminare - Montessori-Online, GfK - Hochsensibilität und Hochintelligenz - Vielfalt leben, Familien Team - Regeln/Rhythmus/Rituale, Schlaf - Feinfühliger Umgang, Babys und Smartphon - Demenzcafé, Gesprächsgruppen ADHS/50p - Coaching mit Pferd, Griechischer Tanz - Beziehung, Starke Kinder, Bullet Journal - Bogenschießen, Lego Serious Play, Glauben - Vision Board, Bal-A-Vis-X, Vitaltraining, Vag - Feldenkrais, Erste Hilfe, Wildkräuter, - Yoga-Meditation, Gesund von Anfang an - Zeit für dich, Mentale Gesundheit, Talente in - Ayurvedisches Fasten	olus ssätze gusnerv
•	Sonderprojekte - Verbraucherstützpunkt	_059
•	Angebote Mehrgenerationenhaus - JAZ, MGH Informationen - Ehrenamtliches Engagement, Storchencafé - Alphdekade, Sonderschwerpunkt - Sing- und Strickcafé, Offener Bücherschrank - Mediensprechstunde, Stadtteilgymnastik - Kinderbetreuung, Lavenir - Evangelische Jugend	_075
•	Familienstützpunkt FSP - Informationen, Sprachcafé, Lernen, - Meet U, Nähwerkstatt, Kreative Kids - Sprachkurse "Mama lernt besser Deutsch"	_091

4 Inhalt

•	Treffpunkte für Alleinerziehende - Beratung, Gesprächsgruppen - Vortrag Trennung, Themenfrühstück - Seminartag	_101
•	Rund um die Geburt - Hebammen, Infos "Rund um die Geburt" - Geburtsvorbereitung, auch im Wasser - Rückenschule und Hatha Yoga für Schwang - Säuglingspflegekurse, Geschwisterführersch - Still- und Tragetuchberatung, Stoffwindel - Rückbildung, Yoga und Breathwork	
•	Baby-Eltern-Kurse - Babyoase und Elterncafé, Kinaesthetics - Babymassage, PEKiP, Offener Babytreff - Wassergewöhnung, Babys in Bewegung, Be - Mobile Zwerge, Kleine Räuber, Frühaufdreh - Baby-Musikzwerge, versch. Baby-Eltern-Gru	er
•	Eltern-Kind-Kurse - Miniclubs, Umweltzwerge, - Experimentiergruppen, Musik- und Tanzzwe - Theater-Minis, Erste Hilfe, Eltern-Kind-Turne - Taekwon-Do, Wassergewöhnung	
•	Kinder- und Jugendkurse - Frühe Förderung am Menzelplatz, - Kreative Kunstangebote, Blockflöte, Malen - Turnen für Kinder, Sport für wilde Jungs - Ballettini- und Ballett-Gruppen	_181
•	Nähen, Werken, Gestalten - Näh- und Schneiderkurse - Spiegelmosaik nach Hundertwasser - verschiedenste Malangebote	_197
•	Kochen international und gesund - Wildkräuter, Ayurvedisches Kochen - Dänische Küche, Besser Essen - Griechische und Japanische Küche - Backen und Kochen mit den Profis - Vegane Küche	_211
•	Gymnastik, Entspannung, Tanz - Infos, Yoga, Qigong, Feldenkrais - Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik - Gymnastik für Senioren und Parkinsonpatie - Beckenbodengymnastik, Pilates, Fitnesskurs - Rücken- und Muskeltraining auch an Gerät - Seniorentanz, Hula, Stadtteilgymnastik	е



Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus, Familienstützpunkt mit Offener Ganztagesschule 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

Arbeitsgemeinschaft Evang. Erwachsenenbildung in Bayern e.V. (AEEB) 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 Ganztagesschule

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 Ganztagesschule 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 nötia. Ausnahmen sind aenau 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 oder kann innerhalb von 7 Tagen überwiesen werden. 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.



Pixabav

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 freie Plätze dort 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 Storchenhaus, 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 und der Löhestraße oder im Parkhaus am Unteren Tor. 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 Frühjahr-/ Sommerprogramm ist möglich ab 02. Dezember, 8 Uhr

 vorher eingegangene Anmeldungen können <u>nicht</u> 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 2022 hat die Rezertifizierung erfolgreich stattgefunden. Alle Dokumente wurden grundlegend systematisiert und nach der Überprüfung durch Auditor Friedrich Nitsche ein Zertifikat ausgestellt. Herzlichen Dank an alle, die die Zertifizierung begleitet und umgesetzt haben!



Anmeldebüro, Kursräume, Schülercafé Adebar und offener Kinderbücher-Schrank, Storchenhaus, Ludwigstr. 29



Löhehaus, Bismarckstr. 3



Familienstützpunkt FSP Ludwig-Thoma-Str. 18



Treffpunkt St. Georgen



amilientreff "Schatzkiste"



OGS Team

Die Offene Ganztagesschule (OGS) ist seit September 2022 ein weiteres Angebot der Evang. Familien-Bildungsstätte. Hier betreuen wir ca. 140 Schüler/innen im Alter von 10-15 Jahren von Montag bis Donnerstag zwischen 12.45 – 16.00 Uhr.

Dieses Angebot findet am Richard-Wagner-Gymnasium mit der Außenstelle Schülercafé Adebar und am Gymnasium Christian-Ernestinum statt. Die Schwerpunkte unserer Arbeit sind die gemeinsame Mittagspause, eine konzentrierte Hausaufgabenzeit und ein abwechslungsreiches pädagogisches Freizeitangebot. Wir starten mit einem gemeinsamen Mittagessen in den jeweiligen Schulmensen.

In der anschließenden Hausaufgabenzeit legen wir viel Wert auf eine ruhige und angenehme Arbeitsatmosphäre. Anschließend ist es uns wichtig, Möglichkeiten zur freien Entfaltung von eigenen Interessen und Bedürfnissen zu haben. Wir bieten dafür ein soziales Lernfeld, welches durch ein abwechslungsreiches Programm von kreativen, sportlichen, handwerklichen und hauswirtschaftlichen Angeboten geprägt ist. Jedes Kind kann sich hier individuell einbringen.

Neben einem abwechslungsreichen Wochenprogramm gibt es schulübergreifende, gemeinsame Ausflüge und besondere Aktionen.

Dieses Schuljahr konnten wir uns am GCE durch zwei neue motivierte Mitarbeiter ergänzen, was uns sehr gefreut hat.



Andrea Ertl

Hallo, ich bin seit September 2024 Teil des Teams und stellvertretende Leitung der Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus und freue mich sehr auf meine neuen Aufgabengebiete. Die kreative Mitgestaltung des generationenübergreifenden Programms, meine Tätigkeit im Familienstützpunkt sowie im Mehrgenerationenhaus und natürlich auf einen weiteren Teil meiner Schwerpunkte: AE steht in diesem Fall nicht nur für Andrea Ertl, sondern auch für den Bereich AlleinErziehende, der mir sehr am Herzen liegt. Ich freue mich auf interessante Begegnungen, persönliche Gespräche und natürlich auf Sie!

Mehr in kurzen Worten über mich:



Evangelisches Bildungswerk

Oberfranken-Mitte e. V.

Schloss der Rosse

Barocke Pferde-Architektur in Bayreuth

Referentin: Dr. Magdalena Bayreuther, Historikerin, Leiterin des

Museums Bayerisches Vogtland

Termin: Dienstag, 21.01.2025, 19.30 Uhr

Ort: Evangelisches Zentrum, Richard-Wagner-Str. 24, BT

Kosten: Eintritt frei, Spenden erbeten

Koop.: Colloquium Historicum Wirsbergense; Frankenbund

Liebe Pur

Valentinstag mit Liebestexten und Musik

Mitwirkende: Carsten Brall; Robert Eller; Jutta Geyrhalter; Ingrid

und Wolfgang Schoberth; Christine und Claus Wahler

Termin: Freitag, 14.02.2025, 19.00 Uhr

Ort: Stadtkirche Bayreuth, Kirchplatz 1, 95444 Bayreuth

Kosten: Eintritt frei, Spenden erbeten

Koop.: Stadtkirche Bayreuth

Populismus, Zivilgesellschaft & Demokratie

Herausforderungen für die Bildung

Referent: Prof. Dr. Edgar Grande, Gründungsdirektor em. des

Zentrums für Zivilgesellschaftsforschung

Termin: Montag, 24.02.2025, 19.30 Uhr

Ort: Evangelisches Zentrum, Richard-Wagner-Str. 24, BT

Kosten: Eintritt frei, Spenden erbeten

Koop.: Freundeskreis Bayreuth der Evang. Akademie Tutzing



Genauere Infos bei der Geschäftsstelle: Richard-Wagner-Str. 24, BT | Tel. 0921/5 60 68 10 www.ebw-oberfranken-mitte.de



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

Trennung - Selbstbestimmung

AE004 Was kommt nach der Trennung?

Juristische Informationen und Gespräch, mit Anmeldung

Trennung/Scheidung, was nun! Ehen werden geschieden, Partner nichtehelicher Lebensgemeinschaften trennen sich ... Kinder sind betroffen! Es gilt nicht nur die persönliche Krise zu bewältigen, sondern insbesondere die Trennungsfolgen so zu regeln, dass nicht alles zerstört wird, was einmal von Bedeutung war. Die Klärung finanzieller Fragen (z. B. Unterhalt, Vermögen, u.a.) ist ebenso dringend, wie Regelungen zum Umgang, der elterlichen Sorge, also alles rund ums Kind, ebenso die zukünftige Wohnsituation u. v.m. Die wichtigsten Fragen hierzu werden an diesem Abend Thema sein. Auch die Mediation, als ein Verfahren zur Beilegung offener Konflikte, wird als Möglichkeit, um faire Vereinbarungen nach einer Trennung zu entwickeln, erläutert. Mit Kinderbetreuung!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 23.01.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Susanne Brückl-Betz Fachanwältin Mediatorin	



Susanne Brückl-Betz

A001 Vorsorgeverfügung in allen Lebenslagen

Information und Gestaltungsmöglichkeiten, mit Anmeldung

Das Vorliegen von relevanten Vorsorgedokumenten erleichtert es Ihnen und Ihren Angehörigen, in allen Lebenslagen, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen und damit eine Fremdbestimmung, z.B. durch Anordnung einer Betreuung zu vermeiden. Sie übernehmen damit Verantwortung für sich und Ihre Nächsten. Der Vortrag liefert die wichtigsten Informationen vor allem zur Gestaltung von Vorsorgedokumenten, wie Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung, wie sie sich unterscheiden, was für wen wichtig ist, aber auch Tipps zur Testanentsgestaltung, Schenkungen zu Lebzeiten, etc.

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich!

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 2 Std.	Donnerstag, 10.04.	19.00 - 21.00 Uhr	
Gebühr	ohne, Spende erwünscht		
Ort	Treffpunkt St. Georgen St. Georgen 1		
Leitung	Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin		



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

Verhütungsmethoden - Wechseljahre

A002 Vielfalt oder Verwirrung?

Information und Gespräch, mit Anmeldung

Ob Gold, Kupfer, Hormone oder Latex...welche Möglichkeiten der Verhütung gibt es? Wie werden Sie angewandt? Wie wirken sie? Welche Kosten und Folgekosten sind mit ihnen verbunden? Welche Methoden eignen sich für ganz junge Frauen/Teenies? Wie finde ich, die zu mir passende Methode? Der Vortrag gibt einen Einblick in die vielfältige Welt der Verhütungsmethoden und gibt eine Hilfestellung bei der Auswahl der passenden Methode.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	d. Mittwoch, 19.03.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Treffnunkt St. Georgen, S	St Georgen 1

Franziska Umlauft, Zykluscoach, Hormonfachkraft



Franziska Umlauft

Leitung

A003 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.	Mittwoch, 14.05.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Franziska Umlauft, Zykluscoach, Hormonfachkraft	

Hormone - Förderbedarf 0-6 Jahre

A004 Bioidentische Hormone vs. Hormonersatztherapie

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 Hormonersatztherapie? 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.	Mittwoch, 25.06.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Franziska Umlauft, Zykluscoach, Hormonfachkraft	



Nina Hauenstein

A005 Förderbedarf bei Kindern von 0-6 Jahren

Was tun bei Auffälligkeiten? mit Anmeldung

Nina Hauenstein, Leitung der Frühförderung der HBK Bayreuth, stellt ihre Einrichtung vor und zeigt, was man bei Entwicklungsauffälligkeiten tun kann. Möchtest du wissen, welchen Entwicklungsstand ein Kind haben sollte und ab wann und vor allem wo man sich Unterstützung holen kann.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 23.01.	20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Nina Hauenstein, Sozialpädagogik BA, Leitung Frühförderung	

Vorsicht "Enkeltrick"

A006 Vortrag zum Thema "Enkeltrick"

Informationen und Gespräch, mit Anmeldung

Immer wieder hört man in den Medien davon, dass (nicht nur) ältere Menschen von Betrügern hereingelegt wurden und Geld überwiesen oder übergeben wurde für angebliche Notfälle.

Betrüger gehen geübt und gezielt vor und es ist nicht immer leicht, deren geschicktes Vorgehen zu durchschauen. Zum sogenannten Enkeltrick wird die Masche "Schockanruf" das Kernthema sein, bei welchen den Opfern ein schwerer Unfall eines nahen Angehörigen vorgegaukelt wird. Die Opfer werden regelrecht unter Druck gesetzt, damit es am Ende zu einer Geldübergabe kommt.

In diesem Vortrag werden relevante Maschen aufgezeigt und Ihnen Tipps mit an die Hand gegeben, wie Sie sich davor schützen können.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto Gebühr	d. Donnerstag, 15.05. ohne	15.00 - 16.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Latinoppe	Daminik Klasa Kriminalaharkan	



Dominik Klose

SELBSTANBIETER-FLOHMARKT "Von Familien für Familien"

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

BOO1 SELBSTANBIETER-FLOHMARKT

"Rund um's Kind"

Samstag, 15. März 2025 9.00 bis 12.00 Uhr

Evang. Zentrum, Richard-Wagner-Str. 24



Wir danken dem Nordbayerischen Kurier, der Bayreuther Sonntagszeitung und Radio Mainwellefür 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, 15. März 2025, 9 - 12 Uhr

- Die Anmeldung zum Verkauf an dem ausgeschriebenen Flohmarkt ist nur persönlich im Büro der FBS, Ludwigstr. 29, möglich. Ein Tisch (240 x 60 cm) kostet 25,- Euro zzgl. 25,- Euro Kaution. Beide Beträge müssen bar bezahlt werden. Die Kaution von 25,- Euro wird direkt nach dem Verlassen des sauber hinterlassenen Tisches ausbezahlt.
- Persönliche Anmeldung für den Flohmarktverkauf von Montag, 17.02. bis Freitag, 21.02.2025 während der Öffnungszeiten der Verwaltung.
- Die Anlieferung ist am Samstag, 15. März, 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

Vater-Kind-Höhlentour und Feuerwehr

B002 Vater-Kind-Erlebnistag in der Höhle

für Väter/Großväter mit Kindern ab 9 Jahren

Gemeinsam mit dem Kind die Tiefen der Höhlen bei Muggendorf ergründen ist ein besonderes Erlebnis. Unter der Leitung des Erlebnispädagogen Elmar Fertig-Dippold wollen wir verschiedene Höhlen erkunden. Die nötigen Helme und Stirnlampen für die Höhlentour werden vor Ort gestellt. Uns erwarten Pfade, in denen man kriechen muss, Einblicke in die Entstehungsgeschichte von Höhlen und spannende Erlebnisse. Bitte festes Schuhwerk, Kleidung die schmutzig werden darf (gut sind Regenjacke/Regenhose), Wechselkleidung (damit die Autositze auf der Heimfahrt nicht dreckig werden) und eine Brotzeit mitbringen.

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 4 Std.	Freitag, 09.05.	15.00 - 19.00 Uhr	
Gebühr	16,00 € (inkl. Ausleihe der Helme)	
Treffpunkt	Parkplatz am Volksfestplatz um 15	atz am Volksfestplatz um 15.00 Uhr, evtl. können dort	

Fahrgemeinschaften gebildet werden

Leitung Elmar Fertig-Dippold, Erlebnispädagoge

"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!

B003 "Die Bayreuther Feuerwehr"

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std	d. Montag, 14.04.	09.30 - 12.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	An der Feuerwache 5, 95445 Bayreuth	
Leitung	Mitarbeiter der Ständigen Wache	

B004 "Die Bayreuther Feuerwehr"

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std	d. Montag, 16.06.	09.30 - 12.00 Uhr
Cabilla	ahaa	

Gebühr ohne

Ort An der Feuerwache 5, 95445 Bayreuth
Leitung Mitarbeiter der Ständigen Wache

Historisches Museum

B005 Kleider machen Leute

Museumsrundgang für Familien, Anmeldung über die FBS

Der Rundgang durch das Museum führt uns auf die Spuren von Kleidermode aus längst vergangener Zeit. Warum hat man sich bekleidet und gab es dafür bestimmte Regeln. Wie sah die Mode früher aus und was trug man im Alltag? Vielen Fragen werden wir gemeinsam nachgehen und auch das ein oder andere Kleidungsstück am eigenen Leibe spüren können.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Samstag, 25.01.	14.00 - 15.00 Uhr
Gebühr	Eintritt ins Museum 2 € zzgl 1 € pro Person	
Treffpunkt	t Historisches Museum, Kirchplatz 4, 95444 Bayreuth	
Leitung	Heike Schulte, Museumspädagogin	

B006 Kinder entdecken Kinder im Museum

Museumsrundgang für Familien, Anmeldung über die FBS

Bei einem gemeinsamen Rundgang durch das Museum begegnen uns immer wieder Bilder von Kindern, Kinderspielzeug oder Kleidung von Kindern, die uns Geschichten erzählen können, wie Kinder früher gelebt haben, womit sie gespielt haben oder was ihnen wiederfahren ist. Es gibt viel zu erzählen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Samstag, 22.03.	14.00 - 15.00 Uhr
Gebühr	Eintritt ins Museum 2€ zzg	I. 1€ pro Person
Treffpunkt	Historisches Museum, Kirchplatz 4, 95444 Bayreuth	
Leitung	Heike Schulte, Museumsp	ädagogin

B007 Rundum die Stadtmauer

Stadtrundgang für Familien, Anmeldung über die FBS

Was findet man eigentlich im Stadtbild an Spuren der frühen Bayreuther Geschichte? Wir machen uns vom Museums ausgehend auf den Weg entlang der Reste der Stadtbefestigung. Dabei werden wir genau hinschauen, Spuren suchen und Fragen nach unserer Vergangenheit auf den Grund gehen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Samstag, 28.06.	14.00 - 15.00 Uhr
Gebühr	1€ pro Person	
Treffpunkt	Historisches Museum, Kirchplatz 4	l, 95444 Bayreuth
Leituna	Heike Schulte, Museumspädagog	in





Steingraeber - Taekwon-Do

B008 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, 21.03.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	4,00 €	
Ort	Klaviermanufaktur Steingraeber, Friedrichstr. 2	
Leitung	Udo Schmidt-Steingraeber oder Mitarbeiter/in	



B009 Familiengruppe "Taekwon-Do"

Erlebnis für Familien mit Kindern zwischen 8 und 11 Jahre

Ein gemeinsames sportliches Erlebnis für Schulkinder zusammen mit Mama und/oder Papa. Lernt die ersten Grundlagen des Taekwon-Do kennen und seht wieviel Freude Bewegung machen kann! Ganz nebenbei werden durch das gemeinsame Üben die Konzentration, die mototrische 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, Schuhe werden nicht benötigt, da barfuß trainiert wird.

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Std	Samstag,	13.15 - 14.00 Uhr
	11.01./18.01./25.01./01.02./0	8.02.
Gebühr	25,00 € pro Familie	
Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger St	r. 24
Leitung	Eva Schwingenschlögt Trainerin (3 Meisterarad)	

Auf dem Bauernhof

B010 Die Henne Berta und das Ei

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

Auf dem Laitscher Hof wohnen nicht nur Kühe, sondern auch viele Hühner. Die Hühner bereiten sich auf das anstehende Osterfest vor und am Aufgeregtesten ist die Henne Berta. Gemeinsam lernen wir die Henne Berta und ihre Freundinnen kennen, hören Wichtiges über das Federvieh, füttern sie und natürlich auch die anderen Tiere.

Nebenbei erfahren wir, wo und wie unsere tägliche Lebensmittel herkommen. 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, 24.03.	15.30 - 17.30 Uhr
Gebühr	6,50 €	
Ort	Laitscher Hof, Oberlaitsch 4, 95499 Harsdorf	
Leitung	Kathrin Ranninger, Tel. 09203 686363	





B011 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, 27.06.	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 - Kräuterwanderung

Naturschatzsuche im Wald

Wir nehmen den Wald 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 Mitnehmsel)

B012 Naturschatzsuche im Wald

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

	,	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 15.02.	09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr	5,00 € pro Familie	
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Str.	
Leituna	Susanne Hacker	

B013 Naturschatzsuche im Wald

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 22.03.	09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr	5,00 € pro Familie	
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Str.	
Leitung	Susanne Hacker	

B014 Naturschatzsuche im Wald

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

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 2 Std.	Samstag, 24.05.	09.30 - 11.30 Uhr	
Gebühr	5,00 € pro Familie		
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Str.		
Leituna	Susanne Hacker		

B015 Wild-Kräuterwanderung

für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren

Auf dieser Wildkräuterwanderung mit pädagogischem Konzept lernen Sie einige unserer heimischen Wildkräuter näher kennen. Dazu erhalten Sie Informationen, wie man die Kräuter erkennt, welche Verwendung sie in der Volksmedizin haben und wie man sie auch anderweitig z. B. bei einer Blütenpizza verwandeln kann.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std	Samstag, 03.05.	10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr	6,50 pro Person	
Ort	Treffpunkt bei Fam.	Zdralek, Am Mailand 4, 95503 Hummeltal
Leituna	Ann-Kristin Zdralek.	Kräuterpädagogin

Comics - Solarfotografie

B016 COMIC zeichnen

für Interessierte ab 12 Jahren

Zu Beginn darf jeder Teilnehmer sein Lieblingscomic mitbringen und vorstellen. In einem Coffee Lecture beschäftigen wir anschließend mit der Comic Geschichte und schwenken nach Entenhausen in das naheliegende Comic Museum nach Schwarzenbach an der Saale. In einer ersten Übung beschäftigen wir uns mit Lautmalerei und gestalten eine auf Papier. In kleinen Gruppen oder selbständig werden Stories entwickelt, die anschließend in einer Comic Seite umgesetzt werden soll. Handouts erleichtern und erklären hierbei die Arbeit am Comic.

Abschließend werden die Comicgeschichten gegenseitig vorgestellt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std	Samstag, 15.03.	10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr	25,00 € (inkl. 5,00 € Material)	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Nicole Richwald, Fotografin	

B017 Solarfotografie

für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Im Kurs Solarfotografie beschäftigen wir uns mit den Kinderschuhen der Fotografie. Wir schauen gemeinsam in die Geschichte der Fotografie. Eltern & Kinder bekommen einen visuellen und haptischen Einblick in die Analoge Fotografie und können gemeinsam diese erkunden. Alte Fotos und DIAS kommen zum Einsatz und bieten einen Einblick in die Mediengeschichte. Neben berühmten Fotografen werden, alte Fotoaparate und Fotogramme vorgestellt. In der Solarfotografie können Kinder und Eltern anschließend ihr eigenes Fotogramm erstellen. Ganz ohne Chemie, nur mit Hilfe von Sonnenlicht. Dazwischen bleibt Zeit für eine Faire Tasse Kaffee und Kekse.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std	Samstag, 17.05.	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	25,00 € (inkl. 10,00 € Material)	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Nicole Richwald, Fotografin	

Papier schöpfen

B018 Papier schöpfen

für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

In einem Eltern/Kindnachmittag erfahren die Teilnehmer in einem Coffee Lecture etwas zur Papierherstellung. Anschließend bauen die Eltern und Kinder gemeinsamen einen Rahmen zum Sieben der Pulpe, aus der später das Papier erstellt werden soll. Vorsicht - etwas nass, mit Küchengeräten erstellen wir die Pulpe. Aus dem Gemisch wird das Papier erstellt und mit Blüten verziert. Zwischen dem Sieben und Trocknen der Papiere bleibt Zeit für eine faire Tasse Kaffee oder Kakao und Kekse. Ein Wohlfühlnachmittag für Familien.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std	Samstag, 05.07.	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	25,00 € (inkl. 10,00 € Material)	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Nicole Richwald, Fotografin	





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.



Ausstrahlung für Mamas

Human Design Women Circle für Mamas

Finde zurück zu deiner authentischen Ausstrahlung

Der Human Design Woman Circle ist eine kleine Reise zu dir selbst. Lass dich zu Beginn von deinem persönlichen Kartenimpuls leiten und von einem ätherischen Öl stärken.

Bist du bereit, dich selbst besser kennenzulernen und deine innere Kraft zu entdecken?

In diesem Circle bekommst du eine Einführung ins Human Design – deine ganz persönliche "Bedienungsanleitung" für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Lerne, was deiner Energie wirklich entspricht, wie du klare Entscheidungen treffen kannst und wo du auch mal "Nein"sagen darfst. Gemeinsam erkunden wir deine authentische Ausstrahlung, damit du Selbstzweifel loslassen und dich auch auf Fotos wieder wohler fühlen kannst.

Dieser Woman Circle ist genau richtig für dich, wenn du als Mama deine eigene Balance finden und mehr bei dir selbst ankommen möchtest.3

Melde dich jetzt an und finde deinen ganz persönlichen Zugang zu dir selbst – für ein Leben voller Klarheit und Selbstvertrauen!

B019 Human Design Women Circle

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std	Freitag, 28.02.	17.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	30,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Loitung	Jannifer Sinn Fotografin	

B020 Human Design Women Circle

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std	Freitag, 04.04.	17.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	30,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Jennifer Sinn, Fotografin	



Foto:Sinn

Mama-Me-Time Entspannung

B021 Mama-Me-Time zum Entspannen

mit Meditation, Klängen & Blacklightfoto mit Wow-Effekt

Zeit zum Entspannen, die einfach nur dir gehört!

Lasse den ganzen Stress des Alltags los und komme wieder bei Dir selbst an. Momente, um wieder in Balance zu kommen und nebenbei die verborgene Schönheit in dir zu entdecken.

Stell dir vor, du spürst entspannende Schwingungen um dich herum und findest mit einem Mix aus Meditation, PowerTalk und Atemübungen zurück in deine Mitte.

Lass Dich anschließend begeistern von der Magie deines Blacklightfotos, das dich in einem ganz neuen Licht zeigt und dir die Worte "Wow, bin das wirklich ICH?" entlockt.

Während Du deine "10-Minuten private Fotozeit" bekommst, kann sich der Rest der kleinen Gruppe austauschen und mehr über sich selbst erfahren.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1 Std.	Freitag, 18.07.	in 3er Gruppen je 1 Stunde:
		Startzeit A: 16.00 Uhr
		Startzeit B: 17.15 Uhr
		Sartzeit C: 18.30 Uhr
Cohübr	20 00 £ inkl 1x c/v	y Foto

Gebühr 20,00 € inkl. 1x s/w Foto
Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG
Referentin Jennifer Sinn, Fotografin



Foto:Sinn

StrickCafe - Sing-Cafe

B022 "StrickCafé für alle"

Socken stricken leicht gemacht

Sie wollten schon immer mal Socken stricken, scheitern bisher aber immer an der Ferse?! Wir lernen an diesem Nachmittag eine leichte Stricktechnik für die Ferse. Bei Kaffee und Kuchen kann man unter Anleitung lernen, wie einfach Socken stricken geht. Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein. Bitte mitbringen: Wolle und Nadelspiel (wenn vorhanden)

			-
Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 2 Std.	Donnerstag, 20.02.	15.00 - 17.00 Uhr	
Gebühr	ohne		
Ort	Storchencafe im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Leitung	Marianne Müller, Hobbystrickerin		

"SingCafé"

Für alle Interessierten und alle Generationen

"Singen, Kaffee, Kaba, ratschen oder waafen, spielen – das alles gibt's beim 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. 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).

B023 "Sing-Cafe"

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Dienstag, 21.01.	15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Storchencafe im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Veranstalter	Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V., Beratungs-	
	stelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck und Evang.	
	Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus	

B024 "Sing-Cafe"

	_	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Dienstag, 24.06.	15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Storchencafe im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Veranstalter	Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V., Beratungs-	
	stelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck und Evang.	
	Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus	

Generationendialog

B025 Boomer und Zoomer: Wo bitte geht es hier zur Solidarität zwischen den Generationen?

Junge Leute im Gespräch mit der älteren Generation

Die Babyboomer gehen langsam in Rente. Was für eine Welt hinterlassen sie den Nachgeborenen, der Generation Zoomer?

Generationenkonflikte gibt es vermutlich seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte. Junge Menschen haben das Recht auf eigene politische Ansichten, moralische Grundsätze und dazu nicht einfach die Lebenseinstellungen der Elterngeneration zu übernehmen. Andererseits verweisen die Älteren mit ebenso gutem Grund auf das Geschaffene und Erreichte, von dem die Jüngeren selbstverständlich profitieren.

Rund um den Europäischen Tag der Solidarität zwischen den Generationen laden wir Boomer und Zoomer ein, sich auszutauschen über Herausforderungen, wie zunehmende Demokratiefeindlichkeit, die Kriege in Europa und in der Welt, die Klimakrise, die Zukunft der Pflege und Sorgearbeit und die zunehmende Einsamkeit.

Jeder Mensch wird in eine andere Zeit hineingeboren und bringt biografische Erfahrungen und damit auch unterschiedliche Einschätzungen mit. Trotzdem wird man im Gespräch auch auf Parallelen kommen, bzw. Lösungsstrategien bewerten können.

Um nach vorne zu blicken, hilft es festgefahrene Bilder von den Generationen zu hinterfragen. Das Generationengespräch ist dafür ein guter Ort um sich mit gegenseitigem Respekt zu stärken und Orte für den Austausch zu schaffen.

	_	
Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 1,5 Std.	Freitag,	10.00 - 11.30 Uhr
	14.03. GCE, Albrech	t-Dürer-Str. 2
	21.03. Kirchplatztreff,	Kirchplatz 2
Gebühr	ohne	
Referentin Dr. Jan Ehlenberger, Heike Komma, Andrea Ertl		



Schüler*innen des GCE







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

Montessori-Pädagogik Online - GfK

C001 Montessori-Pädagogik in der Familie

Montessori Zuhause für interessierte Eltern, Großeltern, Erzieher/innen, Pädagogen/innen, Tagesmütter/-väter

Maria Montessori sagt: Hilf mir es selbst zu tun! Selbstständigkeit ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Der Vortrag zeigt, wie es möglich ist, dies im Familienleben umzusetzen. Dabei wird die Montessori-Pädagogik in den Vordergrund gerückt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x ca. 2 Std	. Dienstag, 18.03.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Online, via Zoom	
Loitung	Martina Nowak Erzicherin M	lantarcarin ädagagin

C002 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. 28.03. und Sa. 29.03.	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. Georg	gen 1
Leituna	Maria Hollsteae und Lina Fürst (T	rainerinnen GfK)



Marja Hollstege und Lina Fürst

Hochsensibilität - Hochintelligenz

C003 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 alt-klug, 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.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Montag, 27.01.	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	

C004 Hochsensibilität/Hochintelligenz

Informationen für Jugendliche und Studierende auf dem Weg ins Berufsleben

Du fühlst dich irgendwie anders und nicht verstanden? Mit dem, was du wahrnimmst, eckst du an? Vielleicht weißt du, dass du hochsensibel bist. Eventuell wurde auch in einem IQ-Test ein Wert ab 120 oder sogar über 130 festgestellt.

Viele Menschen wissen noch nichts über Hochsensibilität und Hochbegabung und dass damit bestimmte Verahltensweisen verbunden sind. In diesem Seminar geht es um typische Fehlinterpretationen unwissender Kollegen*innen und Führungskräfte. Was kannst du für dich tun, um gut ins Berufsleben zu starten und dort deinen Platz zu finden?

Komm gerne mit einem Elternteil oder alleine und nutze die Chance andere kennenzulernen, denen es ähnlich geht.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	d. Montag 17.02.	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Leitung	Heike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und	
	Hochintelligente Menschen, Diversity Trainerin	

Hochsensibilität - Hochintelligenz

C005 Hochsensibilität

Informationen für Eltern/Erwachsene, die selbst hochsensibel sind

Den Spagat zwischen Familie und Berufsleben zu meistern, wird phasenweise zum "einfach Überleben".

In diesem Seminar geht es auch um den Austausch zwischen Eltern oder auch Erwachsenen ohne Kinder. Hochsensibles Verhalten steht im Fokus. Zu merken, dass Sie nicht alleine sind, wie es Ihnen geht und auch zu wissen, dass es anderen auch so geht, ist eine riesige Erleichterung. Der Fokus dieses Seminares richtet sich auf den Austausch über Herausforderungen mit Kind, Partnerschaft, Zeit für sich und Berufsleben.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Montag, 17.03.	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

C006 Hochintelligenz

Informationen für Eltern/Erwachsene, die selbst hochintelligent sind

Den Spagat zwischen Familie und Berufsleben zu meistern, wird phasenweise zum inneren Gewissenskonflikt oder zum "aus der Haut fahren".

In diesem Seminar geht es auch um den Austausch zwischen den Eltern oder auch Erwachsenen ohne Kinder.

Zu merken, dass Sie nicht alleine sind, wie es Ihnen geht und auch zu wissen, dass es anderen auch so geht, ist eine riesige Erleichterung. Hier stehen die Typischen Verhaltensweisen aus der Hochbegabung im Fokus mit den Herausforderungen: Kind, Partnerschaft, Zeit für sich und Berufsleben, irgendwie unter einen Hut zu bekommen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Montag, 07.04.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen,	St. Georgen 1
Leitung	leike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und	
	Hochintelligente Menscl	nen, Diversity Trainerin

Vielfalt leben

C007 Vielfalt leben - von Anfang an

Seminar für Tagespflegepersonen, Pädagogen in Krippe, Kiga und auch Grundschulpädagogen

Wir leben in einer Gesellschaft, in der sich zunehmend verschiedene Kulturen, Sprachen, Religionen, unterschiedliche Interessen und diverse Lebensentwürfe begegnen.

Das verlangt von iedem einzelnen Reflexion in die eigene Biografie, Wertschätzung und einen besonderen Blick auf den Umaana miteinander.

Wie können wir für und mit unseren Kindern von Anfang an Vielfalt, Verständigung, Demokratie und einen respektvollen Umgang fördern und positiv unterstützen? Was ist eigentlich Sprachgewalt und wie können wir dieser bereits in der Krippe und im Kindergarten entgegenwirken? Welche bedeutende Rolle übernehmen dabei die Erwachsenen im pädagogischen Kontext?

Ein Rundumblick zum Thema "Vielfalt" erwartet Sie. Ebenso werden praktische Ideen und geeignete Bilderbücher und Fachliteratur vorgestellt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Donnerstag, 03.07.	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr	15,00	
Ort	Buchhandlung im Kircheneck	
Leitung	Martina Rauch, Erzieherin, Montessori-Pädagogin, Kreativ- und	
	Dipl. Atelierpädagogin, Dipl. Entspannungspädagogin,	
	Fachkraft für Sprache	



Familien Team

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.

C008 Muss ich denn alles 100 Mal sagen? – Mein/ein Kind zur Kooperation gewinnen

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 2 Std.	Samstag, 15.02.	09.30 - 11.30 Uhr	
Gebühr	8,00€		
Ort	Treffpunkt St. Georgen S	t. Georgen 1	
Leitung	Martina Lösel, Familien	sel, Familien Team, System. Beratung,	
	Kommunikationstrainerir		

C009 Muss ich denn alles 100 Mal sagen? – Mein/ein Kind zur Kooperation gewinnen

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 2 Std.	Samstag, 28.06.	09.30 - 11.30 Uhr	
Gebühr	8,00€		
Ort	Treffpunkt St. Georgen S	. Georgen 1	
Leitung	Martina Lösel, Familien Team, System. Beratung,		
	Kommunikationstrainerin	für Paare	

Aartina Lösel



Regeln, Rhythmus, Rituale - Schlaf

C010 Regeln, Rhythmus, Rituale -Reizreduzierung und Rückzugsmöglichkeiten

Information und Gespräch

Rituale, Rhythmus, Regeln sind wiederkehrende geregelte Handlungsabläufe, die durch eine zeitliche Struktur – einen Anfang und ein Ende – gekennzeichnet sind.

Von Geburt an bieten Rituale, Regeln und Rhythmus für Kinder Orientierung und Sicherheit: Regelmäßige und wiederkehrende Alltagssituationen bestimmen den täglichen Rhythmus. Rituale gehören zu den ersten Erfahrungen eines Kindes schaffen Vertrauen und vermitteln Geborgenheit.

Ritualisierungen besonderer Anlässe (Geburtstage, Weihnachten, Einschulung u.a.) oder alltäglicher Handlungen stellen wichtige Strukturierungshilfen dar und greifen das kindliche Bedürfnis nach Ordnung und alltäglichen Gewohnheiten auf. Kinder benötigen im Alltag auch Rückzugsmöglichkeiten sowie Reizreduzierung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Dienstag, 11.03.	20.00 - 22.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Nina Hauenstein, Leitung Frühförderung, Sozialpädagogin	

"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.

C011 "Schlaf,Kindlein schlaf!"

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Dienstag, 11.02.	19.30 - 21.30Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Leitung	Tina Barthelme, Dipl. Sozialpädagogin	

C012 "Schlaf,Kindlein schlaf!"

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Dienstag, 13.05.	19.30 - 21.30Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Loitung	Tina Barthelme Dinl Sozialnäda	aggin

Feinfühligkeit - Smartphonenutzung

C013 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 unter-stützen? 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 2 Std.	Dienstag, 08.04.	19.30 - 21.30Uhr
Gebühr	ohne Gebühr	
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Leitung	Tina Barthelme, Dipl. Sozialpäda	gogin



In KOOP mit dem ifp

Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz

Tina Barthelme

C014 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 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

#wennichnichtmehrkannbekommtmeinkinddassmartphone #wennichlautgenugforderegebenmamaundpapamirdassmartphone

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Dienstag, 18.03.	19.30 - 21.30Uhr
Gebühr	ohne Gebühr	
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Leitung	Tina Barthelme, Dipl. Sozialpäda	gogin

Seminar – Kompetenz

Demenz Cafe

C015 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, 13.01./03.02./10.03./07.04./05.05./02.06./07.07.



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

C016 Gesprächsgruppe Leben mit Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S

Selbsthilfegruppe für Eltern/Erziehungsberechtigte von betroffenen Kindern und Jugendlichen

Eltern von Kindern mit AD(H)S sind im Alltag besonders gefordert. Dabei ist es schon schwierig die ersten Hürden bei der Stellung einer Diagnose zu nehmen. Teils kommt Kritik von allen Seiten. Leider werden oft nur die Schwächen und nicht die Stärken der Kinder und Jugendlichen gesehen. Einsatzbereitschaft, Kreativität, Spontanität, Feinfühligkeit, Emotionalität, Ehrlichkeit um nur ein paar der positiven Eigenschaften zu nennen.

Die Selbsthilfegruppe soll Raum für Erfahrungsaustausch und Hilfestellung rund um das Thema AD(H)S bieten. Es sind auch alle mit dem Verdacht auf AD(H)S ohne offizielle Diagnose willkommen. Mit Anmeldung bei Erstteilnahme!

	_		
Treffen	Datum	Uhrzeit	
7 x 2 Std.	Freitag	17.00 - 19.00 Uhr	
	10.01./07.02./21.03./02	.05./30.05./27.06./25.07.	
Gebühr	ohne		

Ort Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1

Martina Dörfler Leitung



Martina Dörfler



Katharina Lich

Gesprächs- und Informationskreis 50 plus Information und Gespräch für russlanddeutsche Frauen ab ca. 50 Jahren

Im Gesprächskreis 50 plus 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
14 x 2 Std.	Sonntag,	15.00 - 17.00 Uhr
	12.01./26.01./09.02./23.02./	09.03./23.03./13.04./27.04./
	11.05./25.05./08.06./22.06./	06.07./20.07.
Gebühr	ohne	
Ort	Menzelplatz 8, Familientreff "S	chatzkiste"
Leitung	Katharina Lich, Bibliothekarin,	Tel. 0921 1638904

Coaching mit Pferd

C018 Mach mal langsam...und schau was passiert

Informationsabend und Praxisseminar "Coaching mit Pferd"

Wir sind oft dabei, unsere To-do-Listen abzuarbeiten und uns noch besser zu organisieren. Was wäre, wenn wir uns trauen würden, es anders zu machen? Was würden wir wahrnehmen? Diesen Gedanken wollen wir nachgehen... und was Pferde uns dabei zeigen können. Auch über uns.

Im Vortrag stellt Pfarrerin Karin Scheler ihre Arbeit mit dem Pferd vor. Wer dann am Coaching mit dem Pferd teilnehmen möchte, kann sich beim Infoabend zu einem Schnuppertermin eintragen. Die Einheiten werden in Kleingruppen (bis zu 4 Teilnehmende) auf dem Ochsenhof, bei Kulmbach, angeboten.

Es ist keinerlei Pferde- oder Reiterfahrung nötig!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	Donnerstag, 22.05.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	20,00 €	
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 (Praxis, Ochsenhof Kulmbach)	
Leitung	Karin Scheler, Pfarrerin, Supervisorin, syste. Beraterin	



Tanz und Lebensgestaltung

C019 Buntes Tanzallerlei mit Faschingsrhytmen

Antike Tanzrezeptur - frisch zubereitet!

Inspiriert durch den griechischen Tanz im weiten Spektrum zwischen Kult und Kultur setzen wir zur Faschingszeit auf eine in vielen Kulturen altbewährte Rezeptur - zeitgemäß interpretiert und frisch zubereitet.

Zutaten

- 1 Prise Humor
- 2 Esslöffel brausende Lebensfreude
- 1 Teelöffel archaische Rhythmen
- •3 Messerspitzen buntes Treiben
- 1 Handvoll uralte dionysische Elemente
- 1 Bund Frühlingsvorfreude
- 250 ml blasse Wintersonnenstrahlen
- 1 großzügiger Spritzer ausgelassene Melodien
- 1 Prise sarkastische Texte
- 1 Esslöffel besinnlicher Momente

Zubereitung

- Beginne damit, dich sanft aus der Winterschwere zu winden. Das bunte Treiben sorgt dafür, dass das Tanzallerlei farbenfroh und lebendig wird.
- 2. Rühre dann die brausende Lebensfreude unter, bis sie sich spritzend rundherum verteilt.
- Füge nach Belieben Humor und Inspiration hinzu je mehr, desto besser.
- 4. Nun gib die uralten dionysischen Elemente dazu. Diese verleihen dem Ganzen eine würzige antike Tiefe.
- Gieße mit blassen Wintersonnenstrahlen auf, damit sich auch der wolkenverhangenste Winterhimmel aufhellt und Platz für heitere Stimmung macht.
- Die Mischung aus ausgelassenen Melodien und sarkastischen Texten rundet das Rezept ab.
- Achte darauf, das Ganze mit ein paar besinnlichen Momenten abzulöschen.
- 8. Nun lasse dem bunten Tanzallerlei viel Raum zu wirbeln und sein volles Aroma zu entfalten.

Bitte bis spätestens Freitag, 14.Februar anmelden!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6 Std.	Samstag, 01.03.	10.00 - 13.00 Uhr und
		15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	70,00 €	
Ort	Löhehaus EG, Bismarckstr. 3	
Loitung	Saving & Thomas Chamalidis	

Beziehung

C020 Macht zu viel Alleinsein verrückt?

Themengespräch und Erfahrungsaustausch

Der Mensch ist ein soziales Wesen und Einsamkeit belastet ihn. kann sogar körperlich krank machen. Während der Corona-Krise war oft von einer Zunahme von häuslicher Gewalt in Familien zu lesen, kaum iedoch von den Problemen der Sinales, welche von ihren persönlichen Kontakten abgeschnitten waren. Hat diese Krise dazu geführt, dass es nun manches Paar lieber zum Sinaledasein zieht und umaekehrt, bisher "überzeuate" Singles in die Partnerschaft? Unabhängig davon stellen sich weiterhin die Fragen: Warum sind bzw. leben Menschen alleine? Kann das Alleinsein dazu führen, schrullig, zu anspruchsvoll oder gar "verrückt" zu werden? Haben viele Singles aufgrund ihrer schlechten Erfahrungen einfach aufgegeben oder haben sie sich bewusst für diese Lebensform entschieden? Wir wollen das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und Möglichkeiten finden, nach eigenen Wünschen gut zu leben.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 20.03.	19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Treffpunkt St. Georgen 1	
Leitung	Matthias Mäder, Heilpraktiker für Psychotherapie,	
	aanzheitlicher systemischer Coach	

C021 Wenn aus Paaren Eltern werden

Herausforderungen für die Paarbeziehung

Sie erwarten ein Kind oder sind vor kurzem Eltern geworden? Sie merken, dass Sie sich als Paar neu sortieren müssen? Sie wollen entspannt und gestärkt in diesen neuen, herausfordernden Lebensabschnitt gehen? Dieses Seminar bietet Raum für Austausch und gibt Impulse für ein gutes Miteinander als Paar in der Familienphase.

Denn wenn aus Paaren Eltern werden beginnt ein spannendes Abenteuer, steht die Beziehung vor neuen Herausforderungen, lohnt es sich noch mehr, gut miteinander im Gespräch zu sein. Typische Themen wie die Rollenverteilung zwischen den Partnern, die Beziehung zu den Herkunftsfamilien sowie Sexualität und Zweisamkeit werden uns an diesem Abend beschäftigen. Fragen und eigene Erfahrungen sind herzlich willkommen! Für Paare und Einzelpersonen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Dienstag, 18.03.	17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr	10,00 €	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Agnes Lieberknecht, Gesprächslinguistin, Paarberaterin	

Resilienz für Kinder

C022 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!

15 min. vor Ende des Kurses gibt es eine kurze Elterninformation plus Handout für eine nachhaltige Unterstützung des Kurs-Inhaltes.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk, Federmäppchen mit Stiften.

Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 2 Std.	Sa, 05.04 und So. 06.04. je 10.00 - 12.00 Uhr	
Gebühr	49,00 € (39,00 € Geschwisterkinder)	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Alexandra Baumann, Selbstbehauptungs- und Resilienz-	
	Trainerin (Konzept "Stark auch ohne Muckis")	



Alexandra Baumann

Bullet Journal - Bogenschießen

C023 "Bullet Journal" für Erwachsene

Setze deiner Kreativität keine Grenzen - kreiere deinen Timer

Kreativität mal anders: Keine Lust mehr auf langweilige Tagebücher, Timer und Planer? Dann bist du hier genau richtig! Tauche ab vom Alltag raus aus der Hektik, rein in eine Welt voller Kreativität. Zusammen mit Schablonen, ein paar Kreativtools, einer Auswahl verschiedener Farben und dem gegenseitigen Austausch gestalten wir die ersten Seiten eines Buches. Inklusive kleinere Vorbereitungen für die Weihnachtszeit!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Samstag, 17.05.	10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr	28,00 € (inkl. 8,00 € Material)	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr.	29
Leitung	Anke Vater	

C024 Instinktives Bogenschießen für Frauen

Focusieren und innerlich zur Ruhe kommen

Instinktives Bogenschießen ist eine Aktivität, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht und fordert. Der Schussablauf sollte im Idealfall komplett vom Unterbewusstsein gesteuert werden. Die Schützin konzentriert sich nur noch auf das eigentliche Ziel. Es führt dazu, seinen Focus auf die eigenen Ziele auszurichten. Wie positioniere ich mich richtig? Wann ist es Zeit, loszulassen? Erfahrene TrainerInnen (C-Lizenz) bringen den Teilnehmerinnen die Schießtechnik und Kenntnisse über das Bogenmaterial näher und natürlich müssen einige Sicherheitsregeln beachtet werden.

Bitte festes Schuhwerk (Sport- oder Wanderschuhe), dem Wetter angepasste, sportliche Kleidung (wir verbringen die ganze Zeit im Freien!) tragen und bei langen Haaren einen Zopfgummi! Für eine unsachgemäße Handhabung des Bogens wird keine Haftung übernommen!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Dienstag, 13.05	18.00 - 20.30 Uhr
	(bei schlechtem Wetter	Ausweichtermin Di, 20.05.)
Gebühr	15,00 €	
Ort	Bogenwiese der ZSG G	oldkronach in Dressendorf
	(Anfahrtsbeschreibung	nach Anmeldung)
Leitung	Tanja Hauser, Klaus Bu	ger TrainerIn für Bogenschießen



Tanja Hauser

LEGO - Glaubenssätze

C025 LEGO® Serious Play®

Netzwerknachmittag für berufstätige Mütter

In diesem Kurs möchten wir berufstätigen Müttern die Möglichkeit bieten, sich über den Spagat zwischen Kinderzimmer und Karriere, alltägliche Herausforderungen sowie persönliche und berufliche Ziele auszutauschen.

Wie? Bei Kaffee, Kuchen und mit der Kreativitätsmethode LEGO® Serious Play®. Die Methode erleichtert es, einen Zugang zu den Gedanken und Wünschen zu bekommen, Denkprozesse anzustoßen und greifbar zu machen. Jeder Teilnehmer erhält ein original LEGO® Serious Play® Set. Die Materialkosten in Höhe von 5€ werden vor Ort eingesammelt. Ein inspirierender Austausch in angenehmer Atmosphäre wartet!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Samstag, 01.02.	14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	15,00 € (Materialkosten 5,00 € vor Ort zu zahlen)	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Sonja Zöllner, freiberuflic	he Trainerin LEGO serious play



Sonja Zöllner

C026 Sätze – die uns prägen und begleiten

Glaubenssätze erkennen, auflösen und umformulieren.

Glaubenssätze wie "Ich schaffe das sowieso nicht" oder "Ich bin nicht kreativ" kennt jeder von uns. Sie sind Überzeugungen oder Annahmen, die wir über uns selbst oder andere haben. Sie sind tief verwurzelt und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Dieser Workshop gibt jedem einzelnen den Raum seine individuellen Glaubensätze zu erkenne, sie aufzulösen und umzuformulieren. Mit Hilfe von Gruppen- und Einzelaufgaben werden wir gemeinsam mehr über die Kraft der positiven Glaubensätze lernen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 8 Std.	Samstag, 10.05.	10.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	65,00 €	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, S	t. Georgen 1
Leitung	Marja Hollstege (Trainerin	GfK)

Vision Board - Bal-A-Vis-X

C027 Wünsch dir was!

Gestalte dein Vision Board 2025!

"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 inspiriere- alles andere wird gestellt.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Samstag, 18.01.	14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	40,00 € (inkl. 5,00 € Material)	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Vanessa Schiela, Kunst- und Entspannungspädagogin	

C028 Bal-A-Vis-X

Gehirntraining durch Bewegung

Bal-A-Vis-X steht für "Balance" (Gleichgewicht), "Auditory" (Hören/Rhythmus), "Visuell" (Augenfolgebewegungen) und "X" für "eXercises" (Übungen). Es ist ein wunderbares Gehirntraining bestehend aus über 300 Übungen mit Sandsäckchen und kleinen Bällen, die eine Person alleine, mit einem Partner oder in einer Gruppe ausführen kann.

Bal-A-Vis-X hat sich sogar bei vielen Lernstörungen wie Dyskalkulie und LRS und Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen bewährt. Das ist eine effektive Methode, die allen viel Spaß bereitet!

Mit praktischen Beispielen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 09.04.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29)
Leitung	Martina Nowak, Erzieherin, Mor	ntessoripädagogin

Vitaltraining - Vagusnerv

C029 Vitaltraining 65 +

Erhaltung der Mentalen Fitness

In diesem Kurs geht es darum, die Mentale Fitness zu erhalten, oder wieder zu aktivieren. Mit einfachen Übungen aus dem "BrainGym" stärken wir unsere geistigen Fähigkeiten und die Arbeit des Gehirns. Mit verschiedenen Techniken lernen die Teilnehmer/innen ihre Merkfähigkeit zu verbessern. Durch die einfache Einführung, prägen sich bestimmte Übungen gut ein und können nach dem Kurs noch weiter selbstständig angewendet werden.

- ··		111 %
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 04.06.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin	



Martina Nowak

C030 Der Vagusnerv - wichtigster Bote aus dem Körperinneren

Informationen und Gespräch

Erfahren Sie in diesem Seminar die Wichtigkeit des Vagusnervs und erleben Sie, wie Sie mit einfachen Übungen den Vagusnerv aktivieren können und dadurch Unterstützung gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen und Verdauunasprobleme erhalten.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 02.07.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	8,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin	

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

Zwischen Tradition und Moderne

Das "Textildreieck" zwischen Bayreuth und Hof

Dr. Adrian Roßner

Mittwoch, 5.2.2025, 19.00 Uhr

Kunstmuseum, Historischer Sitzungssaal

Gebühr: 7,00 €

Montessori-Pädagogik kennenlernen

Meike Schuster

Freitag, 7.2.2025, 19.00 Uhr, RW21, Seminarraum 1

Gebühr: 9,70 €

Ethische Aspekte von ChatGPT

Prof. Dr. Agnes Koschmider Dienstag, 11.2.2025, 17.30 Uhr

RW21, Seminarraum 3

Gebühr: 7,00 €

Wahrheit oder Lüge? - Fake News und Deepfakes entlarven

Regina Hildner

Gebühr: 14,60 €

Freitag, 21.2.2025 und 26.7.2025, 17.30 Uhr

RW21, Seminarraum 4

Bücher im Gespräch: Italienische Gegenwartsliteratur

Prof. Dr. Yomb May

Jeweils Mittwoch, 23.4. - 20.5.2025 (5 Termine),

18.15 - 19.45 Uhr, RW21, Seminarraum 3

Gebühr: 36,50 €

Angebote der vhs Bayreuth

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, bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken, Getränk, evtl. Brotzeit für die Pause.

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



Sylvia Großmann





C031 Feldenkrais: Becken und Wirbelsäule

Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und trainieren

Durch einfache und wohltuende Übungen für diese Körperbereiche können wir mehr Flexibilität, Entspannung und Schmerzreduktion erreichen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std	Samstag, 08.03.	15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr	30,00 €	
Ort	Gemeindezentrum Fried	lenskirche, Friedenstr. 1
Leitung	Sylvia Großmann, Feldenkraislehrerrin	

C032 Feldenkrais: Nacken und Schultern

Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und trainieren

Die Anbindung der Bewegungen des Nackensund der Schultern an der Wirbelsäule bringt Erleichterung. Mit kleinen Bewegungen erforschen wir diesen Zusammenhang.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std	Samstag, 05.04.	14.30 - 18.00 Uhr
Gebühr	35,00€	
Ort	Gemeindezentrum F	riedenskirche, Friedenstr. 1
Leitung	Renate Krauß, Felde	nkraislehrerrin

Feldenkrais - Erste Hilfe

C033 Feldenkrais: Zusammenhang Augen und Muskeltonus

Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und trainieren

Die Augen organisieren die Ausrichtung des Körpers und haben dadurch direkten Einfluss auf die Körperspannung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std	Samstag, 24.05.	14.30 - 18.00 Uhr
Gebühr	35,00 €	
Ort	Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstr. 1	
Leituna	Renate Krauß, Feldenkraislehrerri	n

C034 Feldenkrais: Bewegliche Füße - beschwingtes Becken

Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und trainieren

Mit kleinen, leichten Bewegungen werden die spiraligen Bewegungsmöglichkeiten der Füße, des Beines und des Beckens erforscht. So wird das Gehen und Stehen erleichtert.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std	Samstag, 07.06.	14.30 - 18.00 Uhr
Gebühr	35,00 €	
Ort	Gemeindezentrum Friedenskird	he, Friedenstr. 1
Leitung	Renate Krauß, Feldenkraislehre	errin

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.

C035 Erste Hilfe - Notfälle bei Kleinkindern

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 06.05.	19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigst	r. 29
Leitung	Richard Knorr, Rettungsassistent, Heilpraktiker	

C036 Erste Hilfe - Notfälle bei Kleinkindern

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 24.06.	19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29	
Leituna	Richard Knorr, Rettunasassistent,	Heilpraktiker

Wildkräuter

C037 "Löwenkraft" Wildkräuterworkshop

Informationen über Wildkräuter für Erwachsene

Wir entdecken, was die Natur und schenkt und sammeln verschiedene Wildkräuter. Dabei erfahren wir, was es mit der Löwenkraft des Löwenzahnes auf sich hat und wie wir diese nutzen können. Gemeinsam werden wir aus den gesammelten Kräutern verschiedene leckere Speisen zubereiten und gemeinsam verkosten.

Bitte mitbringen: ausgekochtes Schraubglas ca. 150 ml und Sammelkörbchen. Dem Wetter angepasstes Schuhwerk und Kleidung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Samstag, 12.04.	14.00 - 16.30 Uhr
Gebühr	23,00 (inkl. 8,00 € Material)	
Treffpunkt	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 16 - 18	
Leituna	Siglinde Seidler-Rieß, Kräuterpädagogin	

C038 "Maiwipfel" Wildkräuterworkshop

Informationen über Wildkräuter für Erwachsene

Wir erfahren bei einer kleinen Kräuterwanderung warum Fichtennadeln und Fichtenspitzen so wertvoll sind, Körper und Geist beleben und welche Wildkräuter wir verwenden können. Aus unseren gesammelten Schätzen bereiten wir interessante Leckereien zum Verzehr zu.

Bitte mitbringen: ausgekochtes Schraubglas ca. 250 ml und Sammelkörbchen. Dem Wetter angepasstes Schuhwerk und Kleidung.

Treffen	Datum	Uhrzeit		
1 x 2,5 Std.	Freitag, 16.05.	15.00 - 17.30 Uhr		
Gebühr	23,00 € (inkl. 8,00 € Material)	00 € (inkl. 8,00 € Material)		
Treffpunkt	Familienstützpunkt, Ludwig-Tho	enstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 16 - 18		
Leitung	Siglinde Seidler-Rieß Kräuterni	linde Seidler-Rieß Kräuternädagogin		

C039 "Sonnenenergie" Wildkräuterworkshop

Informationen über Wildkräuter für Erwachsene

Wir entdecken, was uns die Natur schenkt, sammeln verschieden Wildkräuter und Blüten. Daraus fertigen wir köstliche Spezialitäten zum Sofortverzehr und einen Gute-Laune-Trunk. **Bitte mitbringen:** ausgekochtes kleine Flasche ca. 250 ml und Sammelkörbchen. Dem Wetter angepasstes Schuhwerk und Kleidung.

	_	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Donnerstag, 05.06.	16.00 - 18.30 Uhr
Gebühr	23,00 € (inkl. 8,00 € Material)	
Treffpunkt	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 16 - 18	
Leitung	Siglinde Seidler-Rieß, Kräuterpädagogin	

Wildkräuter - Yogatag

C040 "Blütenmeer und Aromazauber"

Informationen über Wildkräuter für Erwachsene

Inspiriert von der Aromavielfalt der verschiedenen Kräuter im Sommer stellen wir nach einer kleinen Wanderun aus unseren gesammelten Blüten und Wildkräutern ein Wildkräuter-Sushi und weitere Leckereien zum direkten Verzehr her.

Bitte mitbringen: ausgekochtes Schraubglas oder Flasche ca. 250 ml und Sammelkörbchen. Dem Wetter angepasstes Schuhwerk und Kleidung.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std	d. Freitag, 25.07.	15.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	24,00 € (inkl.9,00 € Material)	
Treffpunk	t Familienstützpunkt, Ludwig-Thon	na-Str. 16 - 18
Leitung	Siglinde Seidler-Rieß, Kräuterpäg	dagogin

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, sodass 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.

C041 Yoga - Meditation am Samstag

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6 Std.	Samstag, 22.03.	10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	40,00 €	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Martina Schmittroth, Yogalehrerin	

C042 Yoga - Meditation am Samstag

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 6 Std. Gebühr Ort Leitung	Samstag, 28.06. 40,00 € Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29 Martina Schmittroth, Yogalehrerin	10.00 - 16.00 Uhr

Gesund von Anfang an

Gesund von Anfang an

Informationen für werdende Eltern und alle Interessierten

Dieser Kurs vermittelt praktische und wirkungsvolle Maßnahmen zur Prävention von Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettdepressionen, sowie die Weitergabe und Entwicklung von Allergien, Autoimmunerkrankungen, Kreidezähnen und ADHS (und mehr) beim Kind. Auch Koliken und Schlafprobleme beim Kind können präventiv gut behandelt werden. Sie erlernen einfache und alltagstaugliche Ansätze, die die Gesundheit von Mutter und Kind nachhaltig fördern. Denn gesundheit ist ein aktiver Prozess.

Kursinhalte sind unter anderem die aktive Prävention, Maßnahmen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit, Kindergesundheit und einfaceh Alltagslösungen.

C043 Gesund von Anfang an

Treffen	Datum	Uhrzeit	
2x2 Std.	Mittwoch 12.02.und 19.02.	je 19.00 - 21.00 Uhr	
Gebühr	20,00 €		
Treffpunkt	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Leitung	Anja Winter, funtionelle-komplementäre Medizin und		

C044 Gesund von Anfang an

Naturheilkunde

Naturheilkunde

Treffen	Datum	Uhrzeit	
2x2 Std.	Mittwoch 30.04.und 07.05.	je 19.00 - 21.00 Uhr	
Gebühr	20,00 €		
Treffpunkt	Treffpunkt Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Leitung	Anja Winter, funtionelle-komplementäre Medizin und		



Anja Winter

Zeit für dich

Back to you-Zeit für dich mit Kakao und Embodiment

Als Mutter bist du oft im Außen - für andere da, planst, organisierst und hälst alles am Laufen. Dieser kurs lädt dich ein, inne zu halten und für einen Moment nur bei dir zu sein.

Unterstützt durch Kakao, der erdend und herzöffnend wirkt, un achtsame Bewegungen findest du zurück in deinen Körper und ins Spüren.

Mit einfachen Übungen kommst du zur Ruhe, gewinnst neue Präsenz und stärkst deine Selbstverbundenheit. Zudem lernst du kleine Rituale kennen, die dich im Alltag unterstützen - für mehr Balance, auch wenn das Leben mal turbulent wird.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, etwas zum Schreiben und ein Schraubglas!

C045 Back to you-Zeit für dich mit Kakao und Embodiment

Ankommen im Hier und Jetzt-Momente nur für dich

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Freitag, 21.02 .	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	20,00 € (inkl. 5,50 € Material)	
Treffpunk	t Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Stefanie Hacker	

C046 Back to you-Zeit für dich mit Kakao und Embodiment

Ankommen im Hier und Jetzt-Momente nur für dich

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 10.05.	9.00 - 11.00 Uhr
Gebühr	20,00 € (inkl. 5,50 € Material)	
Treffpunkt	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Leitung	Stefanie Hacker	



Stefanie Hacker

Mentale Gesundheit - Talente in Rente

C047 Mentale Gesundheit

Mentale Stärke in dynamischen Zeiten

Jedes Jahr am 10.10. ruft die WHO den World Mental Health Day aus. Den Welttag der psychischen, seelischen, geistigen Gesundheit. Die Botschaft ist mehr Aufmerksamkeit für die Seele: Eine Mahnung an Mensch und Gesellschaft. Wir kümmern uns viel um unsere körperliche Gesundheit, aber zu wenig um unsere Mentale. Krisen, Klimawandel, künstliche Intelligenz (KI), unsere Herausforderungen sind vielfältig. Wie reagieren wir darauf ? Stress, Ängste, beginnende Depressionen in allen Altersschichten.

Meine Formel dazu lautet Mentale Gesundheit = mentale Stärke + Resilienz + psychologische Sicherheit + Possibilismus (Denken in Möglichkeiten).

Ich zeige Ihnen anhand von Beispielen, Methoden und eigenen Erfahrungen welche Möglichkeiten es gibt, meine Formel aktiv in Ihren Alltag zu integrieren. Auch KI kann dabei eine interessante Rolle spielen. Lassen Sie sich überraschen...

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 28.01.	19.00 - 20.30 Uhr	
Gebühr	15,00 €		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Leituna	Rüdiger Hacke, Bergter, Mental-Coach, Business Trainer		

C048 Talente in Rente graues Gold statt altes Eisen

Infos und Gespräch über den Übergang in den Ruhestand

Fachkräftemangel, demographischer Wandel, Altersdiskriminierung, Altersarmut, Empty-Desk-Syndrom oder Honeymoon-Ende in der Zeit danach. Was hat das alles mit Ihnen zu tun? Egal, wann Ihr Tag X – Ihr Renteneintritt vor der Tür steht, spätestens 3-5 Jahre (besser ab 55), sollte man sich über seinen individuellen Ruhestand Gedanken machen. Lassen Sie uns gemeinsam darauf schauen, warum das ein immer wichtigeres Thema für jeden Einzelnen wird und der Frage nachgehen, was das alles mit Ihnen zu tun hat. Es braucht aus meiner Sicht zu diesem Thema einen Mindshift auf allen Ebenen. "Warum-wie-wann" – darauf wollen wir eingehen und offen diskutieren. Hierfür liefere ich Ihnen Inspiration, Impulse und Werkzeuge.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	I. Dienstag, 01.04.	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
To State of the	Doll II I D I M I I	- I D · T ·

Leitung Rüdiger Hacke, Berater, Mental-Coach, Business Trainer

Ayurvedisches Fasten im Löhehaus

C049 Starte frisch in den Frühling: Entdecke die Kraft des ayurvedischen Fastens!

Dein Weg zu neuer Energie und Balance-Erwecke deine Lebensenergie!

Als Ayurveda-Coach und Yoga-Lehrerin lade ich dich, Marie-Luise Auwärter-Seitz, herzlich zu einer Woche des Fastens ein. Gemeinsam werden wir alte Lasten los, tanken neue Energie und stellen dein inneres Gleichgewicht wieder her.

Warum Fasten mit Ayurveda?

Fasten entlastet den Körper, befreit von Schlackenstoffen und unterstützt die Regeneration. Im Frühling, der Zeit des Neuanfangs, hilft es, angesammeltes Kapha auszugleichen und das Verdauungsfeuer (Agni) zu stärken.

Warum Fasten im Frühling wichtig ist

In der Kapha-Zeit löst der Körper angesammelte Giftstoffe (Ama) aus dem Winter. Mit einem entlasteten Körper und aktivem Agni starten wir voller Energie und Leichtigkeit in den Frühling.

Was erwartet dich?

- Ein ganzheitliches Fasten-Programm: Ayurvedisches Fasten zur Steigerung von Vitalität und Balance.
- Drei Phasen des Fastens:
 - Entlastungstage (2-3 Tage): Vorbereitung mit leichter, ayurvedische Kost.
 - 2. Entgiftungstage (5 Tage): Intensive Reinigung
 - 3. Aufbautage (3 Tage): Sanfter Übergang zu einer ausgewogenen Ernährung.



Foto: Auwärter-Seitz

Ayurvedisches Fasten im Löhehaus

Abauf der 10 Tage:

- **Vorbereitendes Treffen:** Vor den Entlastungstagen testen wir Rezepte und klären Fragen.
- Gemeinsamer Start: Am Samstag, (2.Entlastungstag) mit Begrüßung, Atemtechniken, Yoga, Einführung in Ayurveda und gemeinsamen Kochen als Vorbereitung auf die Entgiftungstage zu Hause.
- **Entgiftungstage:** Ab Sonntag startest du eigenständig deine Entgiftungstage.
- Morgenroutine: Täglich von 6:15 bis 6:45 Uhr gibt es eine Online-Einheit Yoga und Bewegung über Zoom.
- Yoga: Eine Yoga-Session im Löhehaus zur Harmonisierung von Körper und Geist.
- **Nordic Walking:** Ein gemeinsamer Ausflug, um frische Energie zu tanken.
- Abschlussrunde: Am Freitag (1. Aufbautag) im Löhehaus mit Austausch und einem Fastengericht

Was du mitbringen solltest

Für die Workshops im Löhehaus brauchst du:

- Decke, ggf. Kissen oder Bolster
- Tennis- oder Faszienball (optional)

Dein Fastenstarter-Paket enthält:

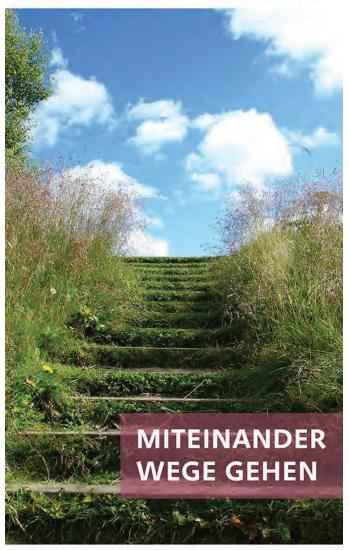
- 1 Zungenschaber
- 1 Packung geschälte Mungbohnen
- Eine Überraschung
- Detox-Gewürzmischung (wird gemeinsam hergestellt)
- Workbook PDF-Format (Ayurveda kurz erklärt, Kochbuch, detaliierte Einkaufsliste, Dosha-Test, Stoffwechsel-Test)

Unterstützung und Gemeinschaft

Während der Woche stehe ich dir zur Seite, und der Austausch in der Gruppe motiviert und begleitet dich auf deinem Weg.

Datum		Uhrzeit		
	Vorbereitung:	Mittwoch	12.03.	18.00 - 21.00 Uhr
	Start:	Samstag	15.03.	9.00 - 14.30 Uhr
	Yoga-Session:	Montag:	17.03.	18.00 - 19.00 Uhr
	Walking	Mittwoch	19.03.	17.30 - 18.30 Uhr
	Ende:	Freitag:	21.03.	17.00 - 20.00 Uhr
Gebühr	190,00€			
Treffpunkt	Löhehaus, Bisi	marckstr. 3	3	
Leituna	Marie-Luise Auwärter-Seitz, Avurveda-Coach und Yoga-Lehrerin			





www.hospizverein-bayreuth.de



Hospizverein Bayreuth e.V. Preuschwitzer Str. 101 95445 Bayreuth Telefon: 0921 1505292

Mail: kontakt@hospizverein-bayreuth.de



Stützpunkt 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.

Internet Kompakt I

Wie funktioniert das Internet? Bits und Bytes: Was sind das denn?

V001 Internet Kompakt I

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	d. Dienstag, 21.01.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Lu	dwigstr. 29

V002 Internet Kompakt I

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	d. Dienstag, 06.05.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Lud	wigstr. 29



Tobias Reithmeier





Internet Kompakt

Internet Kompakt II

Wie ist eine Webseite aufgebaut und wie funktioniert ein Browser? Wie kann ich beurteilen, ob eine Seite vertrauenswürdig ist?

V003 Internet Kompakt II

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 1,5 Sto	d. Dienstag, 28.01.	18.15 - 19.45 Uhr	
Gebühr	ohne		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwi	astr. 29	

V004 Internet Kompakt II

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	. Dienstag, 13.05.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	7

Internet Kompakt III

Wie finde ich Informationen im Internet? Wie bezahle ich im Internet sicher und schütze meine Daten?

V005 Internet Kompakt III

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 1,5 Sto	d. Dienstag, 11.02.	18.15 - 19.45 Uhr	
Gebühr	ohne		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwiast	r. 29	

V006 Internet Kompakt III

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	d. Dienstag, 20.05.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Luc	lwigstr. 29

Internet Kompakt IV

Was sind soziale Netzwerke? Was sind "Fake News" und woran erkenne ich sie?

V007 Internet Kompakt IV

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	. Dienstag, 18.02.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 2	9

V008 Internet Kompakt IV

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	d. Dienstag, 03.06.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
_		

Ort Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29

Internet Kompakt - Kinder im Netz

Internet Kompakt V

Was ist das "digitale Erbe"? Wie gehe ich mit meinen Daten um?

V009 Internet Kompakt V

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 1,5 Sto	d. Dienstag, 11.03.	18.15 - 19.45 Uhr	
Gebühr	ohne		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr	. 29	

V010 Internet Kompakt V

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	l. Dienstag, 24.06.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Lu	dwigstr. 29

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.

V011 Kinder im Netz - Gefahren und Chancen

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	I. Dienstag, 08.04.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 2	9

V012 Kinder im Netz - Gefahren und Chancen

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	d. Dienstag, 15.07.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Luc	dwigstr. 29





Künstliche Intelligenz - Workshops

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.

V013 Künstliche Intelligenz

	g = <u>.</u>	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	Dienstag, 25.03.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leituna	Tobias Reithmeier, Informatiker	

V014 Künstliche Intelligenz

Tobias Reithmeier, Informatiker

Leituna

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	l. Dienstag, 01.07.	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	

Digitale Workshops zu speziellen Themengebieten im Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 29

In Gruppen bis max.12 Personen. Zur Veranschaulichung und Übung werden die eigenen Geräte (Smartphone, Tablet) genutzt. Es können gezielt Fragen gestellt werden und das einzelne Nutzerverhalten findet Beachtung. Hierbei wird auch speziell auf Datenschutzeinstellungen hingewiesen und die Sicherheitseinstellungen werden mit einbezogen. Die Workshops können zur Vertiefung und zur praktischen Umsetzbarkeit des theoretischen Inputs durch die Vorträge herangezogen werden.



Florian Sammet Referent Verbraucherbildung

Digitale Workshops im Adebar

Workshop I

Allgemeine Grundlagen, Funktionsweise, Nutzeroberfläche

V015 Workshop I

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	I. Freitag, 17.01.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr	ohne	

V016 Workshop I

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 1,5 Std. Freitag, 09.05.		11.30 - 13.00 Uhr	
Gebühr	ohne		

Workshop II

Barrierefreiheit, Sprachassistenten, Apps

V017 Workshop II

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	. Freitag, 31.01.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr	ohne	

V018 Workshop II

Treffen Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std. Freitag, 16.05.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr ohne	

Workshop III

Cookies und Internet-Browser

V019 Workshop III

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 St	d. Freitag, 14.02.	11.30 - 13.00 Uhr
Cohübe	ohno	

V020 Workshop III

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	d. Freitag, 23.05.	11.30 - 13.00 Uhr
Gobühr	ohne	





Digitale Workshops im Adebar

Workshop IV

Emailprogramme und Messengerdienste

V021 Workshop IV

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 1,5 Sto	I. Freitag, 28.02.	11.30 - 13.00 Uhr	
Gebühr	ohne		

V022 Workshop IV

Treffen Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std. Freitag, 06.06.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr ohne	

Workshop V

Informationssuche, Google

V023 Workshop V

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	d. Freitag, 14.03.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr	ohne	

V024 Workshop V

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	d. Freitag, 27.06.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr	ohne	

Workshop VI

Video- und Youtube

V025 Workshop VI

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	. Freitag, 21.03.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr	ohne	

V026 Workshop VI

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	l. Freitag, 04.07.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr	ohne	



Workshops mit Florian Sammet, Referent Verbraucherbildung

Digitale Workshops im Adebar

Workshop VII

Online-Banking

V027 Workshop VII

Treffen [Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std. F	reitag, 28.03.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr o	hne	

V028 Workshop VII

Treffen Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std. Freitag, 11.07.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr ohne	

Workshop VIII

Themen nach Wunsch und Bedarf

V029 Workshop VIII

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	. Freitag, 11.04.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr	ohne	

V030 Workshop VIII

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	l. Freitag, 18.07.	11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr	ohne	

Die "Mediensprechstunden" finden Sie auf den Seiten des Mehrgenerationenhauses auf Seite 87.







Fachgeschäft für fairen Handel Ludwigstr. 5 95444 Bayreuth www.weltladen-bayreuth.de





Reparaturen Neuräder Gebrauchträder Verleih

Wolfgang Müller

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



Mittwoch u. Freitag **auch nachmittags** von 16.00 - 20.00 Uhr

+++ Radler-Energie: **Honig** aus eigener Imkerei

Messeneuheiten !!! "CONTOURA Manufakturräder"

Angebote Mehrgenerationenhaus

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.







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.).

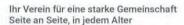












Unser Verein organisiert Hilfeleistungen zwischen unseren Mitgliedern für alle möglichen Lebensbereiche, um zu einem selbstbestimmten Leben beizutragen. Uns liegt besonders am Herzen, den Zusammenhalt und die Wertschätzung zwischen den Generationen zu fördern.











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 der 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 f
 ür alle Generationen
- Vernetzung, Kontakt, Beratungsangebote



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 Hofbesucht. 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 Storchenhaus

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



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:



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.



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.

CL001 Verflixt, wie schreibt man das?

Individuelle Rechtschreibhilfe

Wir arbeiten passgenau an Ihren Rechtschreibproblemen und finden sinnvolle Übungsmöglichkeiten.

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std	. Dienstag, 14.01 25.03.	18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thor	na-Str. 18
Gebühr	ohne	
Leitung	Kristine Gruber, Lehrerin a.D.	

CL002 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
10 x 1 Std.	Dienstag, 07.01 18.03. (nicht 04.03.)	11.30 - 12.30 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

CL003 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 1,5 St	d.Individuelle	e 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!

F001 Schreiben - Lesen lernen

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern

Treffen	Datum	Uhrzeit
	F001A Montag, 13.01 07.04. F001B Montag, 28.04 28.07.	14.30 - 16.30 Uhr
Gebühr	ohne	
Leitung	Elisabeth Kurz	

Das Projekt wird gefördert vom





Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Gemeinsam singen und stricken

B022 "StrickCafe für alle"

Socken stricken leicht gemacht

Sie wollten schon immer mal Socken stricken, scheitern bisher aber immer an der Ferse?! Wir lernen an diesem Nachmittag eine leichte Stricktechnik für die Ferse.

Bei Kaffee und Kuchen kann man unter Anleitung lernen, wie einfach Socken stricken geht. Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Wolle und Nadelspiel (wenn vorhanden)

Treffen	Datum Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 20.02. 15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	ohne
Ort	Storchencafe im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG
Leituna	Marianne Müller, Hobbystrickerin

"SingCafe"

Für alle Interessierten und alle Generationen

"Singen, Kaffee, Kaba, ratschen oder waafen, spielen – das alles gibt's beim 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. 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).

B023 "Sing-Cafe"

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Dienstag, 21.01.	15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Storchencafe im Storchenhaus	, Ludwigstr. 29, EG
Veranstalter	Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V., Beratungs-	
	stelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck und Evang.	
	Familien-Bildungsstätte plus M	Nehrgenerationenhaus

B024 "Sing-Cafe"

	•	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Dienstag, 24.06.	15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	ohne	
Ort	Storchencafe im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG	
Veranstalter	Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V., Beratungs-	
	stelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck und Evang.	
	Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus	

Generationendialog

B025 Boomer und Zoomer: Wo bitte geht es hier zur Solidarität zwischen den Generationen?

Junge Leute im Gespräch mit der älteren Generation

Die Babyboomer gehen langsam in Rente. Was für eine Welt hinterlassen sie den Nachgeborenen, der Generation Zoomer?

Generationenkonflikte gibt es vermutlich seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte. Junge Menschen haben das Recht auf eigene politische Ansichten, moralische Grundsätze und dazu nicht einfach die Lebenseinstellungen der Elterngeneration zu übernehmen. Andererseits verweisen die Älteren mit ebenso gutem Grund auf das Geschaffene und Erreichte, von dem die Jüngeren selbstverständlich profitieren.

Rund um den Europäischen Tag der Solidarität zwischen den Generationen laden wir Boomer und Zoomer ein, sich auszutauschen über Herausforderungen, wie zunehmende Demokratiefeindlichkeit, die Kriege in Europa und in der Welt, die Klimakrise, die Zukunft der Pflege und Sorgearbeit und die zunehmende Einsamkeit.

Jeder Mensch wird in eine andere Zeit hineingeboren und bringt biografische Erfahrungen und damit auch unterschiedliche Einschätzungen mit. Trotzdem wird man im Gespräch auch auf Parallelen kommen, bzw. Lösungsstrategien bewerten können.

Um nach vorne zu blicken, hilft es festgefahrene Bilder von den Generationen zu hinterfragen. Das Generationengespräch ist dafür ein guter Ort um sich mit gegenseitigem Respekt zu stärken und Orte für den Austausch zu schaffen.

Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 1,5 Std	d. Freitag,	10.00 - 11.30 Uhr
	14.03. GCE, Albrech	t-Dürer-Str. 2
	21.03. Kirchplatztreff	f, Kirchplatz 2
Gebühr	ohne	
Referenti	n Dr. Jan Ehlenberger,	Heike Komma, Andrea Ertl
	Schüler*innen des G0	CE





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 unter stützt haben.

Über eine Bücherspende freuen wir uns jederzeit - herzlichen Dank!



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 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

V031 Mediensprechstunde am Mittwoch

Unterstützung am eigenen Gerät

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





V032 Mediensprechstunde am Freitag

Unterstützung am eigenen Gerät

Treffen	Datum	Uhrzeit
ca. 1 Std.	Freitag(nach Vereinbarung)	ab 8.30 Uhr
	17.01./31.01./14.02./28.02./14	.03./21.03./28.03./11.04.
	09.05./ 16.05./23.05./06.06./27.06/04.07./11.07./18.07.	
Gebühr	ohne	
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29	
Leitung	Florian Sammet Trainer Verbraucherhildung	

Workshops und weitere interessante Angebote zur Digitalisierung und Gefahten im Netz in Sonderprojekte ab Seite 60

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 seniorenpolitische 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

S088 Stadtteil-Gymnastik "Bürgerbegegnungsstätte"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Montag, ab 13.01.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am	n Sendelbach 1

Leitung Uschi Müller, Physiotherapeutin

\$089 Stadtteil-Gymnastik "St. Johannis"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Montag, ab 13.01.	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus, Altentreggastpla	tz 7, St. Johannis
Leitung	Christian Betz, Sportstudent	

\$090 Stadtteil-Gymnastik "Meyernberg"

	•	,
Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Dienstag, ab 14.01.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Katharina von Bora Kirche, Meyer	nberger Str. 17
Leituna	Eva Scherer, Physiotherapeutin	

S091 Stadtteil-Gymnastik "Altstadt - Gruppe A"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 08.01.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1,	Altstadt
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

\$092 Stadtteil-Gymnastik "Altstadt - Gruppe B"

Treffen	Datum	Uhrzeit	
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 08.01.	10.00 - 11.00 Uhr	
Ort	Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1,	Altstadt	
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut		

\$093 Stadtteil-Gymnastik "Laineck"

	•	
Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 08.01.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Epiphaniaskirche, Warmensteina	icher Str. 85, Laineck
Leitung	Christos Chaidas, Qigong-Lehre	r

\$094 Stadtteil-Gymnastik "Hammerstadt"

	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Donnerstag, ab 09.01.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Hammerstädter Hof, Friedrich-Ebe	ert-Str. 58
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

\$095 Stadtteil-Gymnastik "Saas"

3073	Siddileii-Oyiiiidsiik	Juus
Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Donnerstag, ab 09.01.	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 Küfner. 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 Küfner, 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.

Freitzeiten 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.





Familienstützpunkt Bayreuth

110

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.

Wir sind immer auf der Suche nach ehrenamtlich engagierten Menschen, die Lust auf interkulturelle Arbeit haben. Sie haben Interesse mitzumachen? 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 schreibenlernen mit Elisabeth - mit Kinderbetreuung

Nähwerkstatt-Upcycling

Dienstag, 10.00 - 12.00 UhrAus alter Kleidung etwas Neues nähen mit Carolin

Sprachcafé

Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr gemeinsam Deutsch lernen - mit Carolin und Kinderbetreuung

Kunst für Kinder (10-18 Jahre)

Mittwoch 16.30 - 18.00 Uhr Kreativ sein mit Monika - bitte anmelden

Meet U

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Sprach- und Informationstreff mit Angebot zur Handarbeit für Frauen - 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

Language cafe

Tuesday, 3.30 - 5.00 pm learn german together - with Carolin and with childcare

Art for kids (10-18 years)

Wednesday 4.30 - 6.00 pm be ctreative with Monika - please register

Meet U

Thursday, 10.00 - 11.30 am language and information meeting with offers for handcraft for women - with Carolin

Offene Angebote, ohne Gebühr

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.

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 2 Std.	F001A Montag, 13.01 07.04.	14.30 - 16.30 Uhr
12 x 2 Std.	F001B Montag, 28.04 28.07.	
Leitung	Elisabeth Kurz	

F002 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.	F002A Dienstag, 07.01 08.04.	15.30 - 17.00 Uhr
12 x 1,5 Std.	F002B Dienstag, 29.04 29.07.	
Leitung	Carolin Kurz-Fugmann	

Meet U F003

Sprach- und Thementreff mit einem Angebot zur Handarbeit In dem offenen Sprach- und Themenangebot werden gesellschaftspolitische Alltagsthemen auch aus dem Bereich der Wertebildung und der Gesundheitspflege besprochen. Dazu können aus Wolle Taschen, Mützen, Schals, Babykleidung oder kleine Spielsachen hergestellt werden.

Ein offener Treff für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, auch ohne Vorkenntnisse!

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 1,5 Std.	F003A Donnerstag, 09.01 10.04.	10.00 - 11.30 Uhr
10 x 1,5 Std.	F003B Donnerstag, 08.05 31.07.	
Leitung	Carolin Kurz-Fugmann	

Nähwerkstatt - Upcycling aus alter Kleidung etwas Neues nähen F004

Aus alten Jeans und abgelegter Kleidung werden neue Sachen wie Taschen, Kissen, Kuscheltiere oder Kinderkleidung genäht. Ein Angebot für Mütter und Väter ohne Vorkenntnisse!

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 2 Std.	F004A Dienstag, 07.01 08.04.	10.00 - 12.00 Uhr
12 x 2 Std.	F004B Dienstag, 29.04 29.07.	
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. Bitte auf den Veranstaltungsort achten!

F005 Mama lernt besser Deutsch am Montag

Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 St	d. F005A Montag, 13.01 07.04.	9.30 - 11.00 Uhr
10 x 1,5 St	d. F005B Montag, 28.04 28.07.	
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma	-Str. 16 - 18
Latinopa	Cuduus Prandal Eisabar Eashlabra	rin /Caminarlaitarin

F006 Mama lernt besser Deutsch am Freitag

Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Treffe	en	Datum	Uhrzeit
10 x 2	2 Std.	F006A Freitag, 10.01 21.03.	9.30 - 11.30 Uhr
10 x 2	2 Std.	F006B Freitag, 02.05 18.07.	
Ort		Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-St	r. 16 - 18
Leitur	ng	Helga Sieber, Lehrerin i.R.	

F007 Mama lernt besser Deutsch - für Ukrainerinnen

Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Sto	d. F007A Freitag, 10.01 21.03.	17.15 - 18.45 Uhr
10 x 1,5 Sto	d. F007B Freitag, 09.05 25.07	
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thomo	ı-Str. 16 - 18
Leitung	Olga Kotliarova	

In Kooperation mit dem Amt für Soziales, Integration, Wohnen und Inklusion der Stadt Bayreuth



Gebühr

Leitung

Kreativangebot Kinder

F008 Kunst für Kinder

ohne

Monika John

Angebot für Kinder von 10 - 18 Jahren

Dieses Angebot lädt die Kinder ein kreativ zu sein. Vom Malen, über Basteln, bis hin zu kleinen handwerklichen Tätigkeiten ist alles mit dahei

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf.

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 1,5 Std.	F008A Mittwoch, 08.01 09.04.	16.30 - 18.00 Uhr
12 x 1,5 Std.	F008B Mittwoch, 30.04 30.07.	
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-St	tr. 16 - 18



exels



Kinderbetreuung in der Schatzkiste

am Menzelplatz 8, mit versch. Angeboten, für Kinder von 5 bis 12 Jahren, kostenlos und ohne Anmeldung, siehe Seite 182



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

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

AE001 Gesprächsgruppe am Mittwoch

Erfahrungsaustausch und Information für Alleinerziehende

	o .	
Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 2 Std.	Mittwoch, 15.01./12.02./12.03./	17.00 - 19.00 Uhr
	09.04./07.05./04.06./09.07.	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
College.	1	

Gebühr ohne

Leitung Roxana Otto

AE002 Gesprächsgruppe am Freitag

Erfahrungsaustausch und Information für Alleinerziehende

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 2 Std.	Freitag, 24.01./21.02./21.03./	18.00 - 20.00 Uhr
	11.04./23.05./27.06./25.07.	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	ohne	

Gebuhr ohne

Leitung Ilona Ordnung, Petra Bogner

AE003 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
7 x 2 Std.	Mittwoch, 15.01./05.02./12.03./	19.00 - 21.00 Uhr
	09.04./07.05./04.06./02.07.	
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	ohne	
Leitung	Sophia Hirth	

Vortrag Trennung - Tanzgymnastik

AE004 Was kommt nach der Trennung?

Juristische Informationen und Gespräch

Trennung/Scheidung, was nun! Ehen werden geschieden, Partner nichtehelicher Lebensgemeinschaften trennen sich ... Kinder sind betroffen! Es gilt nicht nur die persönliche Krise zu bewältigen, sondern insbesondere die Trennungsfolgen so zu regeln, dass nicht alles zerstört wird, was einmal von Bedeutung war. Die Klärung finanzieller Fragen (z. B. Unterhalt, Vermögen, u.a.) ist ebenso dringend, wie Regelungen zum Umgang, der elterliche Sorge, also alles rund ums Kind, ebenso die zukünftige Wohnsituation und v.m.

Die wichtigsten Fragen hierzu werden an diesem Abend Thema sein. Auch die Mediation, als ein Verfahren zur Beilegung offener Konflikte, wird als Möglichkeit, um faire Vereinbarungen nach einer Trennung zu entwickeln, erläutert.

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 23.01.	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	
Ort	Treffpunkt St. Georgen St. Georgen 1	
Leitung	Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin	

Tanzaymnastik für jedes Alter

Der Kurs eignet sich für alle die fit oder fitter werden möchten. Durch abwechslungsreiche Tanzschritte, Konditions-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 In-tegration: Tel. 0921 251121 oder e-mail: alexandra.wolf@stadt.bayreuth.de

AE005 Tanzgymnastik für jedes Alter Im Rahmen des Sportförderprojektes BIG"

ini kuninen des sponiorderprojektes "bio			
Treffen	Datum	Uhrzeit	
10 x 1 Std	. Montag, 13.01 24.03.	9.00 - 10.00 Uhr	
Ort	Kommunales Jugendzentrum, Hindenburgstr. 47		
Gebühr	10,00 €		
Leitung	Vera Fischer		

AE006 Tanzgymnastik für jedes Alter

ini kuninen des aponiorderprojektes "bio		
Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Sto	d. Montag, 28.04 14.07.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Kommunales Jugendzentrum	n, Hindenburgstr. 47
Gebühr	10,00 €	

Leitung Vera Fischer

Neue Angebote für Alleinerziehende

Sonderprojekt für Alleinerziehende - Unterstützt durch die AEEB

Wir starten wieder durch! Nach etlichen Personalwechseln und zum Glück hinter uns liegenden Beschränkungen durch Corona möchten wir dem Bereich der Alleinerziehenden wieder mehr Raum geben. Neben der Palette an vielfältigen Herausforderungen, die das Leben als Solo-Eltern mit sich bringt, möchten wir einen Ausgleich schaffen, in dem wir ein Angebot aus ausgewählten Inputs und Informationen, gemeinsamem Austausch und Zeitfenster für Selbstfürsorge zur Verfügung stellen. Wir freuen uns auf Sie!



Start ins Wochenende mit einem Themenfrühstück 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 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

AE007 Themenfrühstück für Alleinerziehende

Thema: Kinderbetreuungsmöglichkeiten während der Ferienzeit

Treffen	Datum	Uhrzeit
Ort Gebühr	Samstag, 22.03. Storchenhaus, Ludwigstr. 29 ohne Andrea Ertl	9.30 - 11.30 Uhr

AE008 Themenfrühstück für Alleinerziehende

	Thema: Durchblick im Behördendschungel		
Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 2 Std.	Samstag, 17.05.	9.30 - 11.30 Uhr	
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29		
Gebühr	ohne		
Leitung	Andrea Ertl		

Neue Angebote für Alleinerziehende

AE009 Zeit für mich – Ein Tag zum Auftanken

Seminartag für Alleinerziehende in Oberwaiz

"Ein paar Stunden für mich Zeit haben" – ein oft gehegter Wunsch von alleinerziehenden Müttern und/oder Vätern.

Wir wollen diesen Wunsch erfüllen und verbringen mit euch einen Tag im und am Forsthaus Oberwaiz. Entspannungsübungen, Tipps zum Zeitmanagement und der Work-Life-Balance, Austausch, Kreativität und Entschleunigung – und das, während die Kinder betreut und ihren Spaß haben werden. Für unser *Zeit für mich*-Seminar sind keine sportlichen oder künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Auch bleibt Zeit für ein gemeinsames Mittagessen, für die kleine Pause zwischendurch kann gerne eine kleine Brotzeit für Groß und Klein mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Wohlfühlkleidung, Hausschuhe/ Socken, Decke und Kissen, und Lust auf einen Tag Entschleunigung.

Verbindliche Anmeldung bis 31.05.2025

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 8 Std.	Samstag, 19.07.	9.00 - 17.00 Uhr
Ort Gebühr	Freizeitheim Forsthaus Oberwaiz,	Am Forstanger 4, Eckersdorf
Leitung	Andrea Ertl, Roxana Otto	



Freizeitheim Forsthaus Oberwaiz

Hinweis:

Gesprächsgruppe für Mütter/Väter von Kindern und Jugendlichen mit ADHS "C016" mit Martina Dörfler, Treffpunkt St. Georgen, siehe Seite 45

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/Pa-tenschaften" 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. Sie unternehmen etwas mit den Kindern, beraten die Mutter/den Vater oder sind einfach nur da als Ansprechpartner bei Hausaufgaben oder zum Babysitting.

 Alleinerziehende, die eine Unterstützung suchen, melden sich bei:

Evang. Familien-Bildungsstätte, Andrea Ertl, Tel. 0921 6080098-23 Mail andrea.ertl1elkb.de



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

D001 Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen Datum Uhrzeit 6 x 2 Std. Freitag, 17.01. - 21.02. 9.30 - 11.30 Uhr

Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3

Gebühr 0.00€

Leitung Shima Varmili, Hebamme

D002 Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen Datum Uhrzeit

6 x 2 Std. Freitag, 17.01. - 21.02. 11.45 - 13.45Uhr

Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3

Gebühr 0.00€

Leitung Shima Varmili, Hebamme

D003 Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen Datum Uhrzeit

7 x 1,5 Std. Donnerstag, 06.02. - 20.03 17.00 - 18.30 Uhr

(mit 06.03.)

Ort Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29

Gebühr 0.00€

Leitung Linda Bergemann, Hebamme

D004 Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen **Datum** Uhrzeit 7 x 1,5 Std. Donnerstag, 03.04. - 05.06. 17.00 - 18.30 Uhr

(nicht 17.04./01.05./29.05.)

Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29 Ort

Gebühr 0.00€

Leitung Linda Bergemann, Hebamme

D005 Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen Datum Uhrzeit 6 x 2 Std. Freitag, 04.04. - 23.05. 9.30 - 11.30 Uhr Ort Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3 Gebühr 0,00€

Leitung Shima Varmili, Hebamme

D006 Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen Datum Uhrzeit 6 x 2 Std. Freitag, 04.04. - 23.05. 11.45 - 13.45Uhr Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3 Gebühr 0,00€

Leitung Shima Varmili, Hebamme

D007 Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen	Datum	Uhrzeit	
6 x 2 Std.	Freitag, 27.06 01.08.	9.30 - 11.30 Uhr	
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismar	ckstr. 3	
Gebühr	0,00 €		

Shima Varmili, Hebamme Leitung



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

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

Geburtsvorbereitungskurse

D008 Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen Datum Uhrzeit 6 x 2 Std. Freitag, 27.06. - 01.08. 11.45 - 13.45Uhr Ort Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3 Gebühr Shima Varmili, Hebamme

Leitung

D009 Geburtsvorbereitung am Abend ab der 24. Schwangerschaftswoche

Datum Uhrzeit 7 x 1,5 Std. Donnerstag, 10.07. - 14.08. 17.00 - 18.30 Uhr

(mit Montag, 04.08.)

Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29 Ort

Gebühr 0.00€

Treffen

Leitung Linda Bergemann, Hebamme

Crashkurs Geburtsvorbereitung

D010 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.

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	. Freitag, 28.03.	19.00 - 20.30 Uhr
1 x 6 Std.	Samstag, 29.03.	9.00 - 15.00 Uhr
1 x 6 Std.	Sonntag, 30.03.	9.00 - 15.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	0,00€	
Leitung	Jule Diman-Heilingloh, Hebamme	e

Geburtsvorbereitung am Abend

Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Wahrnehmung des Beckenbodens sowie Beckenbodenübungen und Entspannung. Informationen zum Geburtsvorgang, Gebärpositionen, 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.

D011 Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Dienstag, 21.01. - 01.04.
 18.00 - 19.00 Uhr

(nicht 04.03.)

Ort Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5
Gebühr 0,00 €

Leitung Lucia Sollik, Physiotherapeutin

D012 Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Treffen Datum Uhrzeit

10 x 1 Std. Dienstag, 29.04. - 15.07. 18.00 - 19.00 Uhr

(nicht 10.06./17.06.)

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: aporotmain@t-online.de

Haben Sie noch Fragen
rund um das Thema Schwangerschaft,
Geburt und die Zeit danach?
Wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner!





Apotheke im Rotmain-Center • Hummelgau Apotheke Adler Apotheke • Hof Apotheke • Storchen Apotheke Apotheke am Schlossberg

SAYREUTHER APOTHEKENGEMEINSCHAFT



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 seelische Wohlbefinden, sind Bewegung und Entspannung in der Schwangerschaft unverzichtbar. Die Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltensund gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme ist 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.

D013 Rückenschule für Schwangere

Kurs-ID: KU-BE-M6ZLKP, vom 4 bis 8 Monat

Treffen	Datum	Uhrzeit		
8 x 1 Std.	Dienstag, 28.01 25.03.	9.00 - 10.00 Uhr		
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5			
Gebühr	72,00 €			
Leitung	Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin			

D014 Rückenschule für Schwangere

	Kurs-ID:	NO-DE-MOZENP	,	vom	4	DIS	О	Monai
ffen	Datum			U	hr	zeit		

Hellell	Daloili	OTHIZEH		
8 x 1 Std.	Dienstag, 29.04 01.07.	9.00 - 10.00 Uhr		
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5			
Gebühr	72,00 €			
Leitung	Karin Bauernschmitt, Physiothe	rapeutin		

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

Neues Elterncafé im Storchencafé

Hinweis auf das neue Elterncafé für Schwangere und Eltern mit Babys: (mehr Infos auf Seite 132)

E002 Offenes Elterncafé

Offener Treff für Schwangere und Eltern mit Babys von 0 - 18 Monaten

Treffen	Datum	Uhrzeit
je x 1,5 Std.	Dienstag, 14.01./28.01./ 11.02./25.02./11.03./25.03./ 08.04./29.04./13.05./03.06./ 24.06./08.07./22.07.	10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Storchencafé, Ludwigstr. 29	
Gebühr	€ 3,50 pro Treffen	
Leitung	Isabell di Benedetto	



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. Ohrenstöpsel.



D015 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Treffen	Datum	Uhrzeit		
5 x 1 Std.	Donnerstag, 09.01 06.02.	18.00 - 19.00 Uhr		
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7			
Gebühr	55,00 €			
Leitung	Susan Gilster Hebamme			

D016 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Treffen Datum Uhrzeit

18.00 - 19.00 Uhr

5 x 1 Std. Donnerstag, 20.02 - 20.03. (mit 06.03.)

Ort Kleinschwimmhalle, Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7

Gebühr 55,00 € Leitung Susan Gilster Hebamme

Susair Glisier Fiebarinie

D017 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 1 Std.
 Donnerstag, 03.04. - 08.05.
 18.00 - 19.00 Uhr

(nicht 01.05., mit 17.04./24.04.)

Ort Kleinschwimmhalle, Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7
Gebühr 55.00 €

Leitung Susan Gilster Hebamme

D018 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Treffen	Datum	Uhrzeit		
5 x 1 Std.	Donnerstag, 26.06 - 24.07.	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.

D019 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-A28LC7

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1,5 Std.
 Dienstag, 07.01. - 18.03.
 18.00 - 19.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

Gebühr 97,50 €

Leitung Martina Schmittroth, Yogalehrerin, BDY/EYU

D020 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-A28LC7

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1,5 Std.
 Dienstag, 01.04. - 01.07.
 18.00 - 19.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 97,50 €

 Leitung
 Martina Schmittroth, Yogalehrerin, BDY/EYU

D021 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-USTEDM

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1,5 Std.
 Mittwoch, 08.01. - 19.03.
 10.00 - 11.30 Uhr (nicht 05.03.)

 Ort
 Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3

 Gebühr
 97,50 €

 Leitung
 Daniela Hessenberger, Yogalehrerin, RDY/EYA

D022 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-USTEDM

r	(urs-ID: KU-51-U51EDM		
Treffen	Datum	Uhrzeit	
10 x 1,5 Std	. Mittwoch, 26.03 25.06.	10.00 - 11.30 Uhr	
	(nicht 16.04./23.04./11.06./18.06.)		
Ort Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3			
Gebühr 97,50 €			
Leitung	Daniela Hessenberger, Yogale	hrerin, RDY/EYA	

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 aerne 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 Erstausstattung
- Säuglingspflege mit praktischen Übungen
- · Baden und Wickeln, Informationen, Wickelmethoden
- Richtiges Handling, Heben, Tragen des Neugeborenen
- Stillen, Flaschenernährung, Informationen zur Taufe

D023 Kompaktkurs Säuglingspflege Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Treffen	Datum			Uhrzeit	
1 x 5,5 Std	. Samstag, 25.01.			10.00 -	15.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal	EG, Ludv	vigstr.	29	
Gebühr	45,00 Euro, Paar 5	5,00 Euro	incl.	2,50 Eu	ıro Skript)

Pia Röder, Kinderkrankenschwester Kompaktkurs Säuglingspflege D024 Informationen zu Pfleae, Baden, Wickeln, Handling

Leitung

Leitung

mornanonen zo i nege, Baden, Wickem, Handim				
Treffen Datum Uhrzeit				
	1 x 5,5 Std.	Samstag, 15.03.	10.00 - 15.30 Uhr	
	Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludy	wigstr. 29	
	Gebühr	45,00 Euro, Paar 55,00 Euro	o (incl. 2,50 Euro Skript)	
	Leituna	Pia Röder, Kinderkrankensch	wester	

D025 Kompaktkurs Säuglingsoflage

DULU	Kompakikora adagimgapinege			
Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling				
Treffen	Datum	Uhrzeit		
1 x 5,5 Sto	d. Samstag, 26.04.	10.00 - 15.30 Uhr		
Ort	, Ludwigstr. 29			
Gebühr	0 Euro (incl. 2,50 Euro Skript)			
Loitung	Pia Päder Kinderkrank	enschwester		

Kompaktkura Sävalinaarti.

Pia Röder, Kinderkrankenschwester

DUZO	Kompakikurs 3a	ogningspriege	
Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling		aden, Wickeln, Handling	
Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 5,5 St	d. Samstag, 31.05.	10.00 - 15.30 Uhr	
Ort	t Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Gebühr	hr 45,00 Euro, Paar 55,00 Euro (incl. 2,50 Euro Skript)		



LIEWOOD | KONGES SLØJD | MAILEG | CELAVI HUST&CLAIRE | HUTTELIHUT | IZIPIZI | UVM.

Säuglingspflege-Geschwister-Führerschein





D027 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 5,5 Std. Samstag, 19.07. 10.00 - 15.30 Uhr

Ort Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29

Gebühr 45,00 Euro, Paar 55,00 Euro (incl. 2,50 Euro Skript)

Pia Röder, Kinderkrankenschwester

D028 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 5,5 Std.	Samstag, 30.08.	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 Kinderkrankenschweste	r

Geschwister-Führerschein

D029 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, 17.05.	10.30 - 12.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	15,00 Euro pro Familie	

Leitung Sophia Röder, Kinderkrankenschwester



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 erhälst 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.

D030 Trageworkshop

	Tragetuchberatung - für (alle die tragen möchten
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 St	td. Mittwoch, 19.02.	10.00 - 12.30 Uhr

Ort Storchenhaus, OG, Ludwigstr. 29

Gebühr 40,00 Euro

Teresa Annibale, Krankenschwester, Tragetuchberaterin Leitung

D031 Trageworkshop

Tragetuchberatung - für alle die tragen möchten

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std	. Mittwoch, 09.04.	17.00 - 19.30 Uhr
Ort	Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 2	9
Gebühr	40,00 Euro	

Leitung

Teresa Annibale, Krankenschwester, Tragetuchberaterin

D032 Trageworkshop

Tragetuchberatung - für alle die tragen möchten

Treffen	Datum		Uhrzeit	
1 x 2,5 Std	I. Mittwoch	, 25.06.	17.00 - 19.30) Uhr
Ort	Schülerc	afé Adebar, Lud	vigstr. 29	
Gebühr	40,00 Eu	ıro		
Leitung	Teresa A	nnibale, Kranke	nschwester, Tragetuchbe	eraterin



Teresa Annibale, Krankenschwester

Leitung

Stillvorbereitung

Stillvorbereitungskurs

Stillen ist natürlich und einfach – wenn du weißt wie! Egal, ob du über Stillerfahrungen 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.

D033 Stillvorbereitung

Stillen - natürlich und einfach

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Mittwoch, 15.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	40,00 Euro	

Teresa Annibale, Krankenschwester, Stillspezialistin

D034 Stillvorbereitung

Stillen - natürlich und einfach

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Mittwoch, 12.03.	16.00 - 19.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	40,00 Euro	
Leitung	Teresa Annibale, Krankenschwester, Stillspezialistin	

D035 Stillvorbereitung

Stillen - natürlich und einfach

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Mittwoch, 14.05.	16.00 - 19.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	40,00 Euro	
Leitung	Teresa Annibale, Krankenschwester, Stillspezialistin	

D036 Stillvorbereitung Stillen - natürlich und einfach

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 1 x 3 Std.
 Mittwoch, 23.07.
 10.00 - 13.00 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 40.00 Euro

Leitung Teresa Annibale, Krankenschwester, Stillspezialistin



pexels

Stoffwindelberatung

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

D037 Stoffwindelberatung

Workshop rund um die Möglichkeiten der versch. Stoffwindeln

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Samstag, 18.01.	14.30 - 17.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	29
Gebühr	35,00 Euro	
Leituna	Nicole Stilp, Stoffwindelbergterin	

D038 Stoffwindelberatung

Workshop rund um die Möglichkeiten der versch. Stoffwindeln

Tremende rend entrate med mentre der rendem eleministen		an an roidein didiirinadiir
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 Std.	Samstag, 12.04.	14.30 - 17.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	29
Gebühr	35,00 Euro	

D039 Stoffwindelberatuna

Nicole Stilp, Stoffwindelberaterin

Leitung

Workshop rund um die Möglichkeiten der versch. Stoffwindeln

	Workshop forta offi ale Mognetikeneri dei Versen, Glorivindeni	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2,5 S	Std. Samstag, 19.07.	14.30 - 17.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OC	3, Ludwigstr. 29
Gebühr 35,00 Euro		
Leitung	Nicole Stilp, Stoffwing	delberaterin



Nicole Stilp, Stoffwindelberaterin

Rückbildung mit Hebamme

Beckenbodengymnastik Übungen werden 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.

Ort: Löhehaus, Bismarckstr. 3

Rückbildung / Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Uhrzeit Treffen Datum 9.30 - 10.45 Uhr 6 x 1.25 Std. Montag, 13.01. - 17.02.

Gebühr ohne

Shima Varmili, Hebamme Leituna

D041 Rückbildung / Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Uhrzeit Treffen Datum 6 x 1,25 Std. Montag, 13.01. - 17.02. 11.00 - 12.15 Uhr

Gebühr ohne

Leitung Shima Varmili, Hebamme

Rückbildung / Beckenbodengymnastik D042

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Treffen Datum Uhrzeit 6 x 1,25 Std. Montag, 31.03. - 19.05. 9.30 - 10.45 Uhr

Gebühr Leitung Shima Varmili, Hebamme

D043 Rückbildung / Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Treffen Uhrzeit 6 x 1,25 Std. Montag, 31.03. - 19.05. 11.00 - 12.15 Uhr Gebühr ohne

Shima Varmili, Hebamme Leitung

D044 Rückbildung / Beckenbodengymnastik Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Uhrzeit

Treffen Datum 6 x 1,25 Std. Montag, 23.06. - 28.07. 9.30 - 10.45 Uhr Gebühr ohne

Shima Varmili, Hebamme Leitung

D045 Rückbildung / Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Treffen Datum Uhrzeit 6 x 1,25 Std. Montag, 23.06. - 28.07. 11.00 - 12.15 Uhr ohne Gebühr

Shima Varmili, Hebamme Leitung

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 Versichertenkarte denken!

Bitte Badehandtuch als Unterlage und bequeme Kleidung mitbringen.

D046 Rückbildung für Frauen nach der Geburt

Für junge Mütter nach der Geburt, mit Baby möglich

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 21.01 01.04.	16.45 - 17.45 Uhr
	(nicht 04.03.)	
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilh	elmsplatz 3
Gebühr	ohne	
Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutin	

D047 Rückbildung für Frauen nach der Geburt

	rur junge Mutter nach der Geburt,	mit baby moglich
Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 29.04 15.07. (nicht 10.06./17.06.)	16.45 - 17.45 Uhr
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilh	elmsplatz 3
Gebühr	ohne	
Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutin	

D048 Rückbildung für Frauen nach der Geburt

Für junge Mütter nach der Geburt, mit Baby möglich Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

RUIS-ID. RO-BE-INZGCVB		
Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 08.01 19.03. (nicht 05.03.)	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	80,00 Euro	
Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	

Rückbildung für Frauen nach der Geburt

Für junge Mütter nach der Geburt, mit Baby möglich N. KIILBE-N2GCVR

KUIS-ID: KU-BE-INZGCVB			
	Treffen	Datum	Uhrzeit
	10 x 1 Std.	Mittwoch, 30.04 16.07.	9.00 - 10.00 Uhr
		(nicht 11.06./18.06.)	
	Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
	Gebühr	80,00 Euro	
	Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	

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

D050 beMom® Yoga & breathwork

Für Müttern ab sechs Wochen nach der Geburt (mit Baby)

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 17.01 28.03.	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	55,00 Euro	
Leitung	Daniela Königsreuter, Yogylehrerin	

D051 beMom® Yoga & breathwork

Für Müttern ab sechs Wochen nach der Geburt (mit Baby)

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 8 x 1 Std.
 Freitag, 09.05. - 11.07.
 16.00 - 17.00 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 44,00 Euro

 Leitung
 Daniela Königsreuter, Yogylehrerin



Daniela Königsreuther

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 f
 ür Neugeborene (0 bis 3 Monate)
- Babymassage & Babyyoga (0 bis ca. 5 Monate)
- PEKiP (0 bis 12 Monate)

Ab 4 Monaten und älter

- Baby-Wassergewöhnung
- Babys in Bewegung Bewegungsförderung
- Baby-Fitness Entwicklungsförderung
- 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



Pixab

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 Kleinkindberaterin, PEKiP-Leiterin



Angelika Wolf Dipl. Sozialpädagogin, Säuglings- u. Kleinkind beraterin, Montessoripädagogin

Tel. 0163 3641042

Tel. 0921 34777049

• Kosten für die Einzelberatungen bei Hausbesuchen:

Gebühr 20.00 Euro - Erstaespräch

- weitere Beratungsstunde Gebühr 10,00 Euro ohne Gebühr

- Hartz IV-Empfänger

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

Babyoase mit einer Hebamme

E001 Babyoase und Stilltreff

Kummer mit dem Schlummer".

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

Die Treffen finden jeden Freitag statt, keine Anmeldung nötig! Ausfalltermine werden bekannt gegeben!

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1,5 Std.	Freitag, 10.01 25.07. Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	10.00 – 11.30 Uhr 29
Gebühr Leitung	0,00 € Susan Gilster Hehamme	

NEU! Elterncafé - offener Treff für Schwangere und Eltern mit Babys

Begleitet wird das Treffen von Isabell Di Benedetto, die als bindungsorientierte Familienbegleiterin in den Themen Stillen, Baby und Kleinkindschlaf sowie Beikost ausgebildet ist. Ihr Ziel ist es, Familien mit ihrem Wissen zur Seite zu stehen, um ihnen zu helfen, eine liebevolle und verständnisvolle Bindung zu ihrem Kind aufzubauen. Und dadurch die Herausforderungen des Familienlebens mit mehr Leichtigkeit zu meistern.

Bei den Treffen wird Isabell den Schwangeren und Eltern in kurzen Vorträgen Wissen vermitteln und im Anschluss als Expertin für Fragen und Herausforderungen zur Verfügung stehen. Die Vorträge behandeln z.B. Themen wie: Was sind geeignete und ungeeignete Lebensmittel für die Beikost? Wie funktioniert sichere und respektvolle Beikostgabe? Wieso wacht mein Baby nachts auf? Was macht sicheren Babyschlaf aus? Ist es in Ordnung, dass ich mein Baby in den Schlaf trage? Wie sollte ich mich in der Stillzeit ernähren? u.v.m. Bei den Treffen haben Eltern die Möglichkeit, sich in entspannter und freundlicher Atmosphäre mit Anderen auszutauschen. Es sind sowohl Schwangere als auch Eltern mit Kindern von 0 - 18 Monate herzlich willkommen.

E002 Elterncafé

Offener Treff für Schwangere und Eltern mit Babys von 0 - 18 Monaten

		·
Treffen	Datum	Uhrzeit
je x 1,5 Std.	Dienstag, 14.01./28.01./	10.00 - 11.30 Uhr
	11.02./25.02./11.03./25.03./	
	08.04./29.04./13.05./03.06./24	1.06./08.07./22.07.
Ort	Storchencafé, Ludwigstr. 29	
Gebühr	€ 3,50 pro Treffen	
Loitung	Isabell di Banadatta	

Kinaesthetics von 0 bis 3 Monaten

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 Kingesthetics-Konzept.

E003 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmungs- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1,5 Sto	d. Dienstag, 21.01 18.02.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1	
Gebühr	32,50 €	
Leitung	Andrea Burgis, Ergotherapeutin,	Kinaesthetics-Trainerin

E004 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmungs- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

iremen	Datum	Unrzeit
5 x 1,5 Std	. Dienstag, 25.02 08.04.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	(nicht 18.3.) Treffpunkt, St. Georgen 1	
Gebühr	32,50 €	
Leituna	Andrea Burais, Eraotherapeutin,	Kinaesthetics-Trainerin

E005 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmungs- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1,5 Sto Ort Gebühr Leitung	d. Dienstag, 29.04 27.05. Treffpunkt, St. Georgen 1 32,50 € Andrea Burgis, Ergotherapeutin,	9.30 - 11.00 Uhr Kinaesthetics-Trainerin

E006 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmungs- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1,5 St	d. Dienstag, 24.06 22.07.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1	
Gebühr	32,50 €	
Leituna	Andrea Burais, Ergotherapeutin,	Kingesthetics-Trainerin

Babymassage ab der 6. Lebenswoche

Babymassage nach Leboyer - 6. Woche bis 5 Monate mit Vanessa Schaub, Kursleitung Babymassage

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

Sanfte Hände - Babymassage mit Mama ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate, für Mütter mit Baby

Treffen Datum Uhrzeit Samstag, 15.02. - 29.03. 6 x 1 Std. 15.00 - 16.00 Uhr Ort Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 36,00€

Sanfte Hände - Babymassage mit Papa E008

ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate, für Väter mit Baby

Treffen Uhrzeit Datum 6 x 1 Std. Samstag, 15.02. - 29.03. 16.15 - 17.15 Uhr Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3 Ort Gebühr 36,00€

Sanfte Hände - Babymassage - Babyyoga ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Treffen Datum Uhrzeit Dienstag, 29.04. - 03.06. 6 x 1 Std. 9.30 - 10.30 Uhr Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3 Ort Gebühr 36,00€

Sanfte Hände - Babymassage - Babyyoga E010 ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Treffen Datum Uhrzeit 6 x 1 Std. Dienstag, 29.04. - 03.06.. 10.45 - 11.45 Uhr Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3 Ort Gebühr 36,00€

E011 Sanfte Hände - Babymassage - Babyyoga ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Datum

Uhrzeit Treffen 6 x 1 Std. Dienstag, 24.06. - 29.07. 9.30 - 10.30 Uhr Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3 Ort Gebühr 36,00€

Sanfte Hände - Babymassage - Babyyoga E012 ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Treffen Datum Uhrzeit Dienstag, 24.06. - 29.07. 6 x 1 Std. 10.45 - 11.45 Uhr Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 36,00€

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 Bewegungsund 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

E013 PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Folgekurs für April bis Juni 2024 geborene Kinder

Datum	Uhrzeit
Freitag, 17.01 28.03.	9.15 - 10.45 Uhr
(nicht 06.03.)	
Storchenhaus, EG, Ludwigstr.	29
105,00 €	
Bürte Popp, Kinderkrankensch	wester, PEKiP-Leiterin
	Freitag, 17.01 28.03. (nicht 06.03.) Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 105,00 €

E014 PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Neuer Kurs für Juli bis September 2024 geborene Kinder

Treffen	Datum	Uhrzeit	
10 x 1,5 St	d. Freitag, 17.01 28.03. (nicht 06.03.)	11.00 - 12.30 Uhr	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigst	r. 29	
Gebühr	105,00 €		
Leitung	Bürte Popp, Kinderkrankens	chwester, PEKiP-Leiterin	

E015 PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Folgekurs für Juli bis September 2024 geborene Kinder

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1,5 Std.	Freitag, 02.05 11.07.	9.15 - 10.45 Uhr
	(nicht 06.06./13.06./20.06.)	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr.	29
Gebühr	84,00 €	
Leitung	Bürte Popp, Kinderkrankensch	wester, PEKiP-Leiterin

E016 PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Neuer Kurs für Oktober bis Dezember 2024 geborene Kinder

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1,5 Std.	Freitag, 02.05 11.07.	11.00 - 12.30 Uhr
	(nicht 06.06./13.06./20.06.)	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr.	. 29
Gebühr	84,00 €	
Leitung	Rürte Ponn Kinderkrankensc	hwester 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

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

Offener Baby-Treff am Nachmittag

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1,5 Std.	Dienstag, 14.01., 28.01., 04.02., 11.02.,	15.00 – 16.30 Uhr
	18.02., 25.02., 11.03., 18.03.,	
	25.03., 01.04., 08.04.	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	3,50 € pro Treffen, zahlbar vor Ort	
Loitung	Britta Hacke Kinderkrankenschwester	

E018 Offener Baby-Treff am Nachmittag

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1,5 Std	. Dienstag, 29.04., 06.05., 13.05., 20.05.,	15.00 – 16.30 Uhr
	27.05., 03.06., 01.07., 08.07.	
	15.07., 22.07., 29.07.	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	3,50 € pro Treffen, zahlbar vor Ort	
Leitung	Britta Hacke, Kinderkrankenschwester	



Bewegungsförderung im Wasser



Bewegungsförderung im Wasser

für Babys und K

leinkinder von 4 Monaten bis 4 Jahren (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

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

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 Kinderwägen vor der Umkleide lassen!

Kleinschwimmhalle im Alten Stadtbad, Kolpingstraße 7

4 bis 8 Monate

Bewegungsförderung im Wasser E019

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Std.	Donnerstag, 09.01 06.02.	17.00 - 17.45 Uhr
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtb	ad, Kolpingstr. 7
Gebühr	50.00 €	

Susan Gilster, Hebamme Leitung

Bewegungsförderung im Wasser E020

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Std.	Donnerstag, 20.02 20.03.	17.00 - 17.45 Uhr
	(mit 06.03.)	
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtb	ad, Kolpingstr. 7
Gebühr	50,00 €	
Leituna	Susan Gilster, Hebamme	

Bewegungsförderung im Wasser E021

Baby-Elfern-Gruppe, 4 bis 8 Monate, inclusive Badegebunr			
Tr	effen	Datum	Uhrzeit
5	x 0,75 Std.	Donnerstag, 03.04 08.05.	17.00 - 17.45 Uhr
		(nicht 01.05.)	
0	rt	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtb	ad, Kolpingstr. 7
G	ebühr	50,00 €	
12	situad	Susan Gilster Hehamme	

Bewegungsförderung im Wasser E022

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Std.	Donnerstag, 26.06 24.07.	17.00 - 17.45 Uhr
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtb	ad, Kolpingstr. 7
Gebühr	50,00 €	
Leituna	Susan Gilster, Hebamme	

Ihr Einrichtungs- und Küchenhaus für die Region.



ideen. handwerk. service.



WIR MACHEN AUS IHREN RÄUMEN EIN ZUHAUSE.





Bewegungsförderung im Wasser

9 bis 14 Monate

E023 Bewegungsförderung im Wasser

Baby-Eltern-Gruppe, 9 bis 14 Monate, inclusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Sto	d. Donnerstag, 09.01 27.02.	12.00 - 12.45 Uhr
	(nicht 30.01./06.02./13.02.)	
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadt	bad, Kolpingstr. 7
Gebühr	50,00 €	
Leituna	Eva Linhardt, Lehrerin, Übunas	leiterin

E024 Bewegungsförderung im Wasser

Baby-Eltern-Gruppe, 9 bis 14 Monate, inclusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Std.	Donnerstag, 09.01 27.02.	13.00 - 13.45 Uhr
	(nicht 30.01./06.02./13.02.)	
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtb	ad, Kolpingstr. 7
Gebühr	50,00 €	
Leitung	Eva Linhardt, Lehrerin, Übungsle	eiterin

E025 Bewegungsförderung im Wasser

Baby-Eltern-Gruppe, 9 bis 14 Monate, inclusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Std.	Donnerstag, 13.03 10.04.	12.00 - 12.45 Uhr
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtb	ad, Kolpingstr. 7
Gebühr	50,00 €	
Leitung	Eva Linhardt, Lehrerin, Übungsle	eiterin

E026 Bewegungsförderung im Wasser

Baby-Eltern-Gruppe, 9 bis 14 Monate, inclusive Badegebühr

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 0,75 Std.	Donnerstag, 13.03 10.04.	13.00 - 13.45 Uhr
Ort	Kleinschwimmhalle, Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7	
Gebühr	50,00 €	
Leituna	Eva Linhardt, Lehrerin, Übunasle	eiterin



Wassergewöhnung im Stadtbad

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.

Bei Babys in Bewegung 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!

Alle Kurse mit Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach

Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate Bitte mitbringen: Krabbeldecke

E027 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 1 Std.
 Mittwoch, 15.01. - 12.02.
 10.30 - 11.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 30,00 €

E028 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 1 Std.
 Mittwoch, 12.03. - 09.04.
 10.30 - 11.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 30,00 €

E029 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 1 Std.
 Mittwoch, 30.04. - 28.05.
 10.30 - 11.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 30,00 €

E030 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

	information, Oboligon one Eleaci Zor molonischen Emmektong	
Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std. Ort	Mittwoch, 25.06 23.07. Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	10.30 - 11.30 Uhr
Gebühr	30,00 €	

Babys in Bewegung 7 bis 12 Monate

Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate Bitte mitbringen: Krabbeldecke

E031 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std. Ort Gebühr	Mittwoch, 15.01 12.02. Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29 30.00 €	11.30 - 12.30 Uhr

E032 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std. Ort	Mittwoch, 12.03 09.04. Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	11.30 - 12.30 Uhr
Gebühr	30,00 €	

E033 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std. Ort	Mittwoch, 30.04 28.05. Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	11.30 - 12.30 Uhr
Gehühr	30.00 €	

E034 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
Ort	Mittwoch, 25.06 23.07. Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29 30,00 €	11.30 - 12.30 Uhr

Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

E035 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
Ort	Mittwoch, 15.01 12.02. Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29 30,00 €	13.30 - 14.30 Uhr

E036 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Mittwoch, 12.03 09.04.	13.30 - 14.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	30,00 €	

Therme

OBERMSEES



Unsere

ThermenCard

oder auch der

Familienbonus

bieten Ihnen satte Rabatte!

Aktuelle Info dazu finden Sie auf der Homepage!



Therme OBERUSEES



in der Fränkischen Schweiz Rundum Natur pur!

www.therme-obernsees.de

Babys in Bewegung 10 bis 18 Monate

Alle Kurse mit Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach

E037 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 1 Std.
 Mittwoch, 30.04. - 28.05.
 13.30 - 14.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 30,00 €

E038 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 1 Std.
 Mittwoch, 25.06. - 23.07.
 13.30 - 14.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 30,00 €

NEU: Kids in Bewegung 12 bis 18 Monate

E039 Kids in Bewegung 12 bis 18 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 1 Std.
 Mittwoch, 15.01. - 12.02.
 14.30 - 15.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 30,00 €

E040 Kids in Bewegung 12 bis 18 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 1 Std.
 Mittwoch, 12.03. - 09.04.
 14.30 - 15.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 30,00 €

E041 Kids in Bewegung 12 bis 18 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 1 Std.
 Mittwoch, 30.04. - 28.05.
 14.30 - 15.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 30,00 €

E042 Kids in Bewegung 12 bis 18 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Libracit

5 x 1 Std. Mittwoch, 25.06 23.07.	4.30 - 15.30 Uhr
Ort Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	

Gebühr 30,00 €

T... - CC - ...

Beikost nach Bedarf

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

E043 Beikost nach Bedarf

Der Praxiskurs für erfolgreichen Beikoststart

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 1 x 2 Std.
 Donnerstag, 13.02.
 10.00 - 12.00 Uhr

Ort Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3 Gebühr 20,00 € (incl. 5,00 Material)

Leitung Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach

E044 Beikost nach Bedarf

Der Praxiskurs für erfolgreichen Beikoststart

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 1 x 2 Std.
 Donnerstag, 10.04.
 10.00 - 12.00 Uhr

Ort Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3
Gebühr 20,00 € (incl. 5,00 Material)

Leitung Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach

E045 Beikost nach Bedarf

Treffen Datum

Der Praxiskurs für erfolgreichen Beikoststart

1 x 2 Std. Donnerstag, 26.06. 10.00 - 12.00 Uhr

Ort Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3
Gebühr 20,00 € (incl. 5,00 Material)

Leitung Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach

Weitere Kochkurse zum Familientisch und der gesunden Brotbox mit Stefanie Hacker ab Seite 162

Uhrzeit

Anmeldung zu Folgekursen nach Ostern erst möglich ab Mittwoch, 2. April 2025

Bewegungsangebote ab 1 Jahr

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.

E046 Mobile Zwerge erobern die Welt

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

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 11 x 1,5 Std. Freitag, 10.01. - 28.03.
 10.00 - 11.30 Uhr

 Ort
 Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5

Gebühr 66,00 €

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin

E047 Mobile Zwerge erobern die Welt

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

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 11 x 1,5 Std. Freitag, 02.05. - 25.07.
 10.00 - 11.30 Uhr

 Ort
 Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5

 Gebühr
 66,00 €

 Leitung
 Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin

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 Räubern". 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.

E048 Bewegungsangebot "Kleine Räuber"

Lernen durch Ausprobieren für Kleinkinder von 1 - 3 Jahre

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 11 x 1,5 Std. Dienstag, 14.01. - 01.04.
 10.30 - 12.00 Uhr

 Ort
 Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5

 Gebühr
 66,00 €

 Leitung
 Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin

E049 Bewegungsangebot "Kleine Räuber" Lernen durch Ausprobieren für Kleinkinder von 1 - 3 Jahre

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 11 x 1,5 Std. Dienstag, 29.04. - 22.07.
 10.30 - 12.00 Uhr

Ort Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5

Gebühr 66.00 €

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin

Bewegungsangebote ab 1 Jahr

Frühaufdreher E050

Lernen durch Ausprobieren für Kleinkinder von 1 - 3 Jahre

Treffen Datum Uhrzeit

11 x 1,5 Std. Mittwoch, 15.01. - 02.04. 9.00 - 10.30 Uhr

Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5

Gebühr 66.00€

Leitung Bärbel Schuster, Ergotherapeutin

Frühaufdreher F051

Lernen durch Ausprobieren für Kleinkinder von 1 - 3 Jahre

Treffen Uhrzeit

10 x 1,5 Std. Mittwoch, 30.04. - 16.07. 9.00 - 10.30 Uhr

Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1 - 5 Ort

60,00€ Gebühr

Leitung Bärbel Schuster, Ergotherapeutin

Lainecker Kinna Lod'n

Spiel - und Babyzeich aus zweita Händ



Nicole Böhner · Sandra Grieshammer hinnalodn@lainech.de

Schloßstraße 27

95448 Bayreuth

Tel. 0921/80029400

Abwechslung im Kinderzimmer gesucht? Schaut dock 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 Türl

Baby-Musikzwerge von 6 bis 12 Monaten

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 Bewegungsstücke berücksichtigt. Die teilnehmenden Eltern werden mit musikalischen Kinderspielen vertraut gemacht, um diese mit nach Hause zu nehmen und nachhaltig im Familienalltag umzusetzen.

Kinder mit Handicap sind herzlich willkommen!

Baby-Musikzwerge 1

E052 Baby-Eltern-Gruppe "Baby-Musikzwerge 1"

für Mütter/Väter von Babys von 6 bis 12 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 45 Min.	Donnerstag, 09.01 27.02.	9.00 - 9.45 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	44,00 €	
Leitung	Lena Neubert	

E053 Baby-Eltern-Gruppe "Baby-Musikzwerge 1"

für Mütter/Väter von Babys von 6 bis 12 Monate, neue Gruppe!

Treffen	Datum	Uhrzeit	
9 x 45 Min.	Mittwoch, 30.04./07.05./	9.00 - 9.45 Uhr	
	14.05./21.05./04.06./25.06./		
	09.07./16.07./23.07.		
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georg	ınkt St. Georgen, St. Georgen 1	
Gebühr	49,50 €		
Leitung	Wiebke Merkel		

Anmeldung für alle Folgekurse nach Ostern erst möglich ab 2. April 2025

E054 Baby-Eltern-Gruppe "Baby-Musikzwerge 1"

für Mütter/Väter von Babys von 6 bis 12 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 45 Min.	Donnerstag, 03.04 03.07.	9.00 - 9.45 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	44,00 €	
Leitung	Lena Neubert	

Baby-Musikzwerge von 12 bis 18 Monaten

Baby-Musikzwerge 2

E055 Baby-Eltern-Gruppe "Baby-Musikzwerge 2"

für Mütter/Väter von Babys von 12 bis 18 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 45 Min.	Donnerstag, 09.01 27.02	10.00 - 10.45 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	44,00 €	
Leitung	Lena Neubert	

E056 Baby-Eltern-Gruppe "Baby-Musikzwerge 2"

für Mütter/Väter von Babvs von 12 bis 18 Monate

Treffen	Datum	Uhrzeit	
8 x 45 Min.	Donnerstag, 03.04 03.07.	10.00 - 10.45 Uhr	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29		
Gebühr	44,00 €		
Leitung	Lena Neubert		



Pixabay

Baby-Eltern-Gruppen – Pädagogisches Konzept

Die teilnehmenden Eltern der Eltern-Kind-Gruppe sind nach einem pädagogischen Konzept aktiv eingebunden. Die erfahrene Gruppenleitung gibt Ihnen Rückmeldungen und Informationen über die Entwicklung des Kindes, den Erziehungsalltag, die Sprachentwicklung, Ernährung, Sauberkeitserziehung, Trotzverhalten, Geschwisterstreit, Aggressivität oder religiöse Erziehung. In den Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten bekommt man viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag zu Hause.

Verschiedene Baby-Eltern-Angebote

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

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.

E057 "Musik-Minis St. Georgen"

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 18 Monate

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1,5 Std.
 Donnerstag, 09.01. - 20.03.
 9.15 - 10.45 Uhr

Ort Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1

Gebühr 45.00 €

Leitung Eva Tscheuschner, zert. Eltern-Kind-Gruppenleiterin

E058 "Musik-Minis St. Georgen"

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 18 Monate

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 8 x 1,5 Std.
 Donnerstag, 08.05. - 17.07.
 9.15 - 10.45 Uhr

Ort Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1

Gebühr 36.00 €

Leitung Eva Tscheuschner, zert. Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Anmeldung für alle Folgekurse nach Ostern erst möglich ab 2. April 2025

Baby-Eltern-Gruppe "Entdecker-Zwerge"

Gemeinsam wollen wir spielen, singen, ausprobieren und viel experimentieren – altersgerecht und vielseitig! Bitte bringt auch eine kleine Brotzeit für eine gemeinsame Pause und Stoppersocken mit.

E059 "Entdecker-Zwerge"

für Eltern mit Babys von 15 bis ca. 24 Monate

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1,5 Std.
 Dienstag, 21.01. - 01.04.
 15.00 - 16.30 Uhr

 Ort
 Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

 Gebühr
 45,00 €

Leitung Lara-Jasmin Müller

E060 "Entdecker-Zwerge"

für Eltern mit Babys von 15 bis ca. 24 Monate

Treffen Datum Uhrzeit10 x 1,5 Std. Dienstag, 29.04. - 15.07. 15.00 - 16.30 Uhr

Ort Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

Gebühr 45,00 €

Leitung Lara-Jasmin Müller



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

ODER NACH VEREINBARUNG



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. Vereinsausflüge, Familienausflüge, Schulklassen, Kindergartengruppen, sonstige päd. Institutionen, usw.

URSULA UND MAGDA WOLF LENAU 6 95508 KULMAIN

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





Eltern-Kind-Gruppen



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

- Storchenhaus, 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 die Umsetzung eines entwicklungsfördernden Angebots zu Hause. Sie erfahren, wie man die geistige und motorische Entwicklung des Kindes anregen und selber aktiv fördern kann.

Zusätzlich wird mit praktischen Übungen der Grundstein für die Gestaltung der Beziehung und der Beschäftigung mit Ihren 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!

G001 Eltern-Kind-Gruppe "Miniclub"

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 2 Std.	Mittwoch, 08.01 09.04.	9.30 - 11.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	29
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Natalie Fot	

G002 Eltern-Kind-Gruppe "Miniclub"

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 2 Std.	Mittwoch, 30.04 30.07.	9.30 - 11.30 Uhr
	(nicht 25.06.)	
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr	. 29
Gebühr	55.00 €	
Leitung	Natalie Fot	

G003 Eltern-Kind-Gruppe "Miniclub Bindlach"

	für Elfern mit Kleinkindern von 2,5 bis 4 Jahren, Neu ab Ostern!		
Treffen	Datum	Uhrzeit	
9 x 2 Std. Ort	Montag, 28.04 07.07. Gemeindehaus Bindlach, Kirc	15.00 - 17.00 Uhr hplatz	
Gebühr	63,00 €		
Leitung	Wiebke Merkel		

Anmeldung für Folgekurse nach Ostern erst möglich ab 2. April 2025

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppe "Bindlacher Zwerge"

Unsere Gruppe trifft sich regelmäßig zu Spiel, Spaß, Basteln und Singen. 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!

G004 "Bindlacher Zwerge"

für Eltern mt Kleinkindern ab 18 Monaten

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 2 Std.	Donnerstag, 16.01 03.04.	9.00 - 11.00 Uhr
Ort	emeindehaus Bindlach, Kirchplatz	

Gebühr 77,00 € Leitung Sonja Warmuth

G005 "Bindlacher Zwerge"

für Eltern mt Kleinkindern ab 18 Monaten

Treffen	Datum	Uhrzeit
9 x 2 Std.	Donnerstag, 08.05 24.07.	9.00 - 11.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus Bindlach, Kirchplatz	

Gebühr 63,00 € Leitung Sonja Warmuth

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.

G006 "Musik-Minis Saas"

für Eltern mit Babys von 18 bis ca. 36 Monate

Hellell	Dululli	Onizen
Ort	. Dienstag, 07.01 01.04. Gemeindehaus Saas, Nelkenwe	15.30 - 17.00 Uhr g 3
Gebühr	66,00 €	
Leitung	Lena Neubert	
G007	"Musik-Minis Saas"	
	für Eltara mit Babus van 19 bis sa	26 Monato

Treffen	Datum	Uhrzeit
	für Eltern mit Babys von	18 bis ca. 36 Monate

irenen	Dalom	Office	911	
0 1 5 61 1	D: 1 0/0F 00 07		15.00 17.00 11	
8 x 1,5 5ta.	Dienstag, 06.05 08.07.		15.30 - 17.00 Uhr	
Ort	Gemeindehaus Saas, Nelkenweg	g 3		
Gebühr	44,00 €			
Leitung	Lena Neubert			

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppe "Umweltzwerge"

Zu den "Umweltzwergen" kommen Familien, um sich auszutauschen und kennenzulernen. Sie pflegen den nachhaltigen Umgang mit dem Spielzeug und bei der Brotzeit. Geschwisterkinder und auch Eltern/Großeltern sind herzlich willkommen. Bitte Stoppersocken, auch für die Großen, und eine kleine Brotzeit mitbringen!

G008 "Umweltzwerge Saas"

für Eltern mt Kleinkindern von 0 - 3 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 2 Std.	Donnerstag, 16.01 27.03.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus Saas, Nelkenweg	3
Gebühr	70,00 €	
Leitung	Christing Freise-Wengler	

G009 "Umweltzwerge Saas"

für Eltern mt Kleinkindern von 0 - 3 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 2 Std.	Donnerstag, 08.05 17.07.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus Saas, Nelkenweg	₁ 3
Gebühr	56,00 €	
Leitung	Christina Freise-Wengler	

Eltern-Kind-Gruppe "Tanz-Zwerge"

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

G010 "Tanz-Zwerge"

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Samstag, 11.01 29.03. (nicht 01.03./08.03.)	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3	
Gebühr	50,00 €	
Leitung	Marina Ansorge, Theaterpädagog	gin, Brandenburger Kulturstadl
G011	"Tanz-Zwerge" für Eltern und Kleinkinder von 20	Monaten bis ca. 4 Jahren
Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Samstag, 11.01 29.03.	16.00 - 17.00 Uhr

10 x 1 Std. Samstag, 11.01. - 29.03. 16.00 - 17.00 Uhr
(nicht 01.03./08.03.)

Ort Löhehaus, Bismarckstr. 3

Gebühr 50,00 €

Leitung Marina Ansorge, Theaterpädagogin, Brandenburger Kulturstadl

Theater und Tanz für Eltern und Kinder

G012 "Tanz-Zwerge"

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1 Std.	Samstag, 10.05 12.07. (nicht 31.05./14.06./21.06./ mi t	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3	
Gebühr	35,00 €	
Leitung	Marina Ansorge, Theaterpädago	gin, Brandenburger Kulturstadl

G013 "Tanz-Zwerge"

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1 Std.	Samstag, 10.05 12.07. (nicht 31.05./14.06./21.06./ mi	16.00 - 17.00 Uhr t 07.06.)
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3	
Gebühr	35,00 €	
Leituna	Marina Ansorae, Theaterpädaga	pain, Brandenburger Kulturstadl

Anmeldung für Folgekurse nach Ostern erst möglich ab 2. April 2025

Eltern-Kind-Gruppe "Theater-Minis"

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

G014 "Theater-Minis"

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 10.01 28.03. (nicht 28.02./07.03.)	15.00 - 16.00 Uhr
Ort Gebühr Leitung	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29 50,00 € Marina Ansorge, Theaterpädagog	gin, Brandenburger Kulturstadl

G015 "Theater-Minis"

tür Eltern und Kleinkinder von 2 bis ca. 5,5 Jahren		
Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 10.01 28.03. (nicht 28.02./07.03.)	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	50,00 €	
Leitung	Marina Ansorge, Theaterpädagogin, Brandenburger Kulturstadl	

Eltern-Kind-Kochkurse

G016 "Theater-Minis"

Treffen Datum

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

Hellell	Duloili	Offizen	
7 x 1 Std.	Freitag, 09.05 11.07. (nicht 30.05./13.06./20.06.)	15.00 - 16.00 Uhr	
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 2	29	
Gebühr	35,00 €		
Leitung	Marina Ansorge, Theaterpädagogin, Brandenburger Kulturstadl		
G017 "Theater-Minis" für Eltern und Kleinkinder von 2 bis ca. 5,5 Jahren			
Treffen	Datum	Uhrzeit	
7 x 1 Std.	Freitag, 09.05 11.07.	16.00 - 17.00 Uhr	

(nicht 30.05./13.06./20.06.)

Ort Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

Gebühr 35,00 €

Marina Ansorge, Theaterpädagogin, Brandenburger Kulturstadl

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

G018 "Mit dem Kochtopf unterwegs"

Südafrika, für Eltern mit Kindern von 3 - 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 13.03.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18	
Gebühr	12,00 €	

G019 "Mit dem Kochtopf unterwegs" Australien. für Eltern mit Kindern von 3 - 4 Jahren

	Trees and the English that tandon	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 10.04.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Familienstütznunkt Ludwig-Thom	na-Str 18

Gebühr 12,00 €

G020 "Mit dem Kochtopf unterwegs"

Hawaii, für Eltern mit Kindern von 3 - 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Donnerstag, 15.05.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thon	na-Str. 18
Gebühr	12.00 €	

Kochkurse für die junge Familie

G021 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 2,5 Sto	. Samstag, 29.03.	10.30 - 13.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckst	r. 3
Gebühr	32,50 € (incl. 20,00 € Material) pr	o Erwachsenem plus einem Kind
Leitung	Christos Chaidas	



Bogner

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.

G022 Die gesunde Brotbox - Gesunde Pause

Praxisorientierter Brotboxkurs - gesunde Pausen genießen

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 2 Std. Donnerstag, 23.01. 16.00 - 18.00 Uhr

Ort Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3

Gebühr 18,00 € (incl. 8,00 € Material)

Leitung Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach

G023 Die gesunde Brotbox - Gesunde Pause

	Praxisorientierter Brotboxkurs - gesunde Pausen genießen		
Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 2 Std.	Freitag, 16.05.	16.00 - 18.00 Uhr	
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarcks	str. 3	
Gebühr	18,00 € (incl. 8,00 € Material)		

Leitung Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach

Weitere Kochkursangebote

G024 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, 17.03.	18.30 - 20.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarcks	tr. 3
Gebühr	18,00 € (incl. 8,00 € Material)	
Leituna	Stefanie Hacker, Ernährungs- un	d Fitnesscoach

G025 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.	Donnerstag, 30.01.	18.30 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3	
Gebühr	ohne	
Leitung	Ilona Birner, Diätassistentin	





Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bayreuth-Münchberg



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 30.01.2025, 18.30-21.30 Uhr
- Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft AELF Bayreuth 31.03.2025, 19.00-20.30 Uhr

Kristina Heinzel-Neumann (Oecotrophologin):

- Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft online Termine folgen, 19.00-20.30 Uhr
- Von der Milch zum Brei online Termine folgen, 19.00-20.30 Uhr
- Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft online Termine folgen, 19.00-20.30 Uhr
- Kinderlebensmittel unter der Lupe online Termine folgen, 19.00-20.30 Uhr

Ulrike Möller (Diätassistentin)

 Kinder kochen mit AELF BT Lehrküche, Praxiskurs mit Kind, Termine folgen, 15.00

Angebote Bewegung:

Bianca Kolb (Übungsleiterin C-Breitensport)

Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus

Mama Mia BT, Termine folgen 10.00-12.00 Uhr



Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bayreuth-Münchberg



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 **Praxiskurse** 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 <u>QR-Code</u> oben ein.





Experimentier-Zwerge

Eltern bekommen hier die Möglichkeit, zusammen mit ihren Kindern von 1,5 bis 2,5 Jahren die verschiedensten Experimente auszuprobieren. Neben einer Freispielzeit, bei der Zeit bleibt sich kennenzulernen und auszutauschen, 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

G026 Experimentier-Zwerge

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Dienstag, 14.01 08.04.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigst	r. 29
Gebühr	66,00 €	
Leitung	Susanne Hacker	

G027 Experimentier-Zwerge

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Donnerstag, 16.01 10.04.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr	: 29
Gebühr	66,00 €	
Leitung	Susanne Hacker	

G028 Experimentier-Zwerge

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 29.04 15.07.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigst	r. 29
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Susanne Hacker	

G029 Experimentier-Zwerge

A	usprobleren für Eitern mit Kleink	indern von 1,5 bis 2,5 Jahren
Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1,5 Std.	Donnerstag, 08.05 17.07.	9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigs	etr. 29
Gebühr	44,00 €	
Leituna	Susanne Hacker	

Anmeldung für Folgekurse nach Ostern erst möglich ab 2. April 2025

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 ab 3 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

G030 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren			
Treffen	Datum	Uhrzeit	
5 x 1 Std.	Montag, 20.01 17.02.	15.15 - 16.15 Uhr	
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludw	rigstr. 29	
Gebühr	22,50 €		
Leitung	Susanne Hacker		

G031 Experimentier-Kids

	Ausprobieren	für Eltern	mit Kinder	n ab 4	Jahren	1

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Montag, 20.01 17.02.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	29
Gebühr	22,50 €	
Leitung	Susanne Hacker	

G032 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahr	Ausprobieren	für	Eltern	mit	Kindern	ab 3	Jahre
---	--------------	-----	--------	-----	---------	------	-------

	7 tosprobleren for Enerti filli fantaer	ii ab o sainon
Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Montag, 10.03 07.04.	15.15 - 16.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	29
Gebühr	22,50 €	
Leitung	Susanne Hacker	

G033 Experimentier-Kids

	Ausprobieren für Eltern mit Kinder	n ab 4 Jahren
Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 1 Std.	Montag, 10.03 07.04.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	29
Gebühr	22,50 €	
Leitung	Susanne Hacker	



Experimentier-Kids mit Susanne Hacker

G034 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Treffen Datum Uhrzeit5 x 1 Std. Montag. 28.04. - 26.05. 15.15 - 16.15 Uhr

Ort Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

Gebühr 22.50 €

G035 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Treffen Datum Uhrzeit 5 x 1 Std. Montag, 28.04. - 26.05. 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

Gebühr 22.50 €

G036 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 4 x 1 Std.
 Montag, 30.06. - 21.07.
 15.15 - 16.15 Uhr

Ort Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

Gebühr 18,00 €

G037 Experimentier-Kids

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 4 x 1 Std.
 Montag, 30.06. - 21.07.
 16.30 - 17.30 Uhr

Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 29

Gebühr 18,00 €

Ort

"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

Musikzwerge

Musikzwerge 1 und 2

Durch Singen, Musizieren, und Bewegen wird die natürliche, musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Die Eltern erhalten viele Anregungen und Tipps für die Umsetzung eines Musikangebots zu Hause. Sie erfahren, wie sie die musikalische Entwicklung des Kindes anregen und selber aktiv fördern können. Ziel des Musikgartenkonzeptes ist es, das Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen.

Bitte Antirutschsocken mitbringen.

G038 Musikzwerge 1

für Mütter/Väter mit Kleinkindern von 18 bis 24 Monaten

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Dienstag, 14.01 25.03.	8.30 - 9.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigst	r. 29

Gebühr 55,00 € Leitung Manuela Fell

G039 Musikzwerge 1

für Mütter/Väter mit Kleinkindern von 18 bis 24 Monaten

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Dienstag, 29.04 15.07.	8.30 - 9.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigst	r. 29
Gebühr	55,00 €	
Leituna	Manuela Fell	

G040 Musikzwerge 2

für Mütter/Väter mit Kleinkindern ab 2 Jahren

tur Mutter/ vater mit Nieinkindern ab 2 Jahren		
Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Mir	n. Dienstag, 14.01 25.03.	9.15 - 10.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr	. 29

Gebühr 55,00 € Leitung Manuela Fell

G041 Musikzwerge 2

für Mütter/Väter mit Kleinkindern ab 2 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Dienstag, 29.04 15.07.	9.15 - 10.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	. 29

Gebühr 55,00 € Leitung Manuela Fell

Anmeldung für Folgekurse nach Ostern erst möglich ab 2. April 2025





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









Kinderschwimmkurse in kleinen Gruppen in Bayreuth



Die Zahl der Kinder, die zum Zeitpunkt der Einschulung nicht sicher schwimmen können, hat sich in den vergangenen 5 Jahren verdoppelt. Als Schwimmschule tun wir alles dafür, um diesen erschreckenden Statistiken entgegenzuwirken.

Unsere fortlaufenden Kurse und die kleinen Gruppen von max. 6 Kindern ermöglichen es uns, individuell auf die Bedürfnisse jedes Kindes einzugehen. So können Kinder Ängste leichter überwinden und das Schwimmen sicher (!) und ohne Zeit- und Leistungsdruck lernen.

Anmeldung unter 0800 217 0000 (kostenfrei) oder per Mail an kontakt@delfish.de. Infos zu den Kursen: www.delfish.de

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.

G042 Erste Hilfe für Eltern und Kinder

für Eltern mit Kindern von 4 bis 7 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Sonntag, 12.01.	10.00 - ca. 12.00 Uhr
Ort	DLRG Kreisverband Bayreuth e.V.	
Am Briefzentrum 4, 95448 Bayreuth/Wolfsbach		euth/Wolfsbach
Gebühr	Gebühr 15,00 € pro Erwachsenem mit einem Kind,	
	weitere Kinder je 5,- Euro	

G043 Erste Hilfe für Eltern und Kinder

Leituna Eva Linhardt, DLRG

für Eltern mit Kindern von 4 bis 7 Jahren

Datum	Uhrzeit	
Sonntag, 06.04.	10.00 - ca. 12.00 Uhr	
DLRG Kreisverband Bayreuth e.V.		
Am Briefzentrum 4, 95448 Bayreuth/Wolfsbach		
15,00 € pro Erwachsenem mit einem Kind,		
weitere Kinder je 5,- Euro		
Eva Linhardt, DLRG		
	. Sonntag, 06.04. DLRG Kreisverband Bayre Am Briefzentrum 4, 9544 15,00 € pro Erwachsener weitere Kinder je 5,- Euro	Sonntag, 06.04. 10.00 - ca. 12.00 Uhr DLRG Kreisverband Bayreuth e.V. Am Briefzentrum 4, 95448 Bayreuth/Wolfsbach 15,00 € pro Erwachsenem mit einem Kind, weitere Kinder je 5,- Euro



Pixabay

Für ältere Kinder:

Erste Hilfe für Kids -

Kinderkurs von 8 bis 12 Jahren: am Sonntag, 12.01. (H006), 06.04. (H007) jeweils 13 bis 15 Uhr, in den Räumen des DLRG, 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 Schulferien, am 1.5. und 29.5. finden keine Kurse statt!

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

G044 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 2 bis 4 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 2 – 4 Jahren

Treffen Datum Uhrzeit15 x 1 Std. Montag, 27.01. - 26.05. 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Stadtbadturnhalle West, Kolpingstr. 7

Gebühr 75,00 €

Leitung Alexej Weigel, Übungsleiter

G045 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 3,5 bis 6 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 3,5 – 6 Jahren

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 15 x 1 Std.
 Montag, 27.01. - 26.05.
 17.00 - 18.00 Uhr

 Ort
 Stadtbadturnhalle West, Kolpinastr. 7

Gebühr 75,00 €

Leitung Alexej Weigel, Übungsleiter

Eltern-Kind-Turngruppen - 2 bis 3 Jahre

G046 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 2 bis 3 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 2 – 3 Jahren

Treffen Uhrzeit 8 x 1 Std. Donnerstag, 09.01. - 27.02. 16.00 - 17.00 Uhr Ort Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8

Gebühr 40.00€

Ellen Kratzer, Übungsleiterin Leitung

G047 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern 2 bis 3 Jahre

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 2 – 3 Jahren

Treffen Uhrzeit Datum 8 x 1 Std. Freitag, 10.01. - 28.02. 16.00 - 17.00 Uhr Ort Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8

Gebühr 40,00€

Leitung

Ellen Kratzer, Übungsleiterin Leitung

G048 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, 13.03. - 05.06. 16.00 - 17.00 Uhr (nicht 10.04./01.05./29.05.) Ort Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8 Gebühr 40,00€ Leitung Ellen Kratzer, Übungsleiterin

G049 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. Freitag, 14.03. - 06.06. 16.00 - 17.00 Uhr (nicht 11.04./02.05./30.05.) Ort Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8 Gebühr 40,00€ Ellen Kratzer, Übungsleiterin



Pixabay





pexels

Eltern-Kind-Turngruppen - 3 bis 4 Jahre

G050 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, 09.01. - 27.02.
 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8

Gebühr 40.00 €

Leitung Ellen Kratzer, Übungsleiterin

G051 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.
 Freitag, 10.01. - 28.02.
 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8 Gebühr 40.00 €

Leitung Ellen Kratzer, Übungsleiterin

G052 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, 13.03. - 05.06. (nicht 10.04./01.05./29.05.)
 17.00 - 18.00 Uhr (nicht 10.04./01.05./29.05.)

 Ort
 Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8

 Gebühr
 40,00 €

Leitung Ellen Kratzer, Übungsleiterin

G053 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.
 Freitag, 14.03. - 06.06.
 17.00 - 18.00 Uhr

 (nicht 11.04./02.05./30.05.)
 Joh.-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8

 Gebühr
 40,00 €

 Leitung
 Ellen Kratzer, Übungsleiterin



Taekwon-Do

Eltern-Kind-Gruppe "Taekwon-Do"

Ein gemeinsames sportliches Erlebnis für Kleinkinder zusammen mit Mama oder Papa. Spielerisch anhand einer Bildergeschichte 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.

G054 Eltern-Kind-Gruppe "Taekwon-Do"

für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren, Schnupperkurs

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 45 Min.	Freitag, 10.01 07.02.	16.15 - 17.00 Uhr
Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger St	r. 24
Gebühr	25,00 €	
Leitung	Eva Schwingenschlögl, Trainerin	(3. Meistergrad)

G055 Eltern-Kind-Gruppe "Taekwon-Do"

für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren, Schnupperkurs

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 45 Min.	Samstag, 11.01 08.02.	8.45 - 9.30 Uhr
Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger St	r. 24
Gebühr	25,00 €	
Leitung	Eva Schwingenschlögl, Trainerin	(3. Meistergrad)

G056 Eltern-Kind-Gruppe "Taekwon-Do"

für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren, Schnupperkurs

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 45 Min	. Freitag, 02.05 30.05.	16.15 - 17.00 Uhr
Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger St	r. 24
Gebühr	25,00 €	
Leitung	Eva Schwingenschlögl, Trainerin	(3. Meistergrad)

G057 Eltern-Kind-Gruppe "Taekwon-Do"

für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren. Schnupperkurs

Tot Enorth this Kindern von e bis e samen, demopperiors		
Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 45 Min.	Samstag, 03.05 31.05.	8.45 - 9.30 Uhr
Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger Str. 24	
Gebühr	25,00 €	
Leitung	Eva Schwingenschlögl, Trainerin	(3 Meisterarad)

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: gutsitzende 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

G058 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder I

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

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Dienstag, 07.01. - 18.03.
 16.00 - 17.00 Uhr

 Gebühr
 110,00 €

 Leitung
 Karin Diehl

G059 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder I

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

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Dienstag, 01.04. - 15.07.
 16.00 - 17.00 Uhr

 (nicht 27.05./03.06.)
 Gebühr
 110,00 €

 Leitung
 Karin Diehl

Bewegungsförderung im Wasser II

G060 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder I

für Eltern und Kleinkinder ab 2 Jahren, inclusive Badegebühr

Treffen Datum Uhrzeit

10 x 1 Std. Mittwoch, 08.01. - 19.03. 16.00 - 17.00 Uhr

Gebühr 110,00 € Leitung Fiona Weimann

G061 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder I

für Eltern und Kleinkinder ab 2 Jahren, inclusive Badegebühr

Treffen Datum Uhrzeit

10 x 1 Std. Mittwoch, 30.04. - 16.07. 16.00 - 17.00 Uhr

Gebühr 110,00 € Leitung Fiona Weimann

G062 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder II

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

reffen Datum Uhrzeit

10 x 1 Std. Dienstag, 07.01. - 18.03. 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr 110,00 € Leitung Karin Diehl

G063 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder II

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

Treffen Datum Uhrzeit

10 x 1 Std. Dienstag, 01.04. - 15.07. 17.00 - 18.00 Uhr

(nicht 27.05./03.06.)

Gebühr 110,00 € Leitung Karin Diehl

G064 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder II

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

Treffen Datum Uhrzeit

10 x 1 Std. Mittwoch, 08.01. - 19.03. 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr 110,00 € Leitung Fiona Weimann

G065 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder II

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

Treffen Datum Uhrzeit

10 x 1 Std. Mittwoch, 30.04. - 16.07. 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr 110,00 € Leitung Fiona Weimann

Bewegungsförderung im Wasser III

G066 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder III

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

Treffen Datum Uhrzeit

10 x 1 Std. Freitag, 10.01. - 21.03. 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr 110,00 € Leitung Karin Diehl

G067 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder III

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

Treffen Datum Uhrzeit

10 x 1 Std. Freitag, 04.04. - 18.07. 17.00 - 18.00 Uhr

(nicht 30.05./06.06.)

Gebühr 110,00 € Leitung Karin Diehl

G068 Bewegungsförderung im Wasser - Kinder III

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

Treffen Datum Uhrzeit

9 x 1 Std. Freitag, 11.04. - 18.07. 18.00 - 19.00 Uhr

(nicht 30.05./06.06.)

Gebühr 99,00 € Leitung Karin Diehl





Familientreff "Schatzkiste





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

H001 Werkstatt "Ratz-Fatz"

Kreative Esperimente, Bastelangebote

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 ie 2 Std.
 Montag, ab 13,01.
 15,00 - 17,00 Uhr

Ort Familientreff Schatzkiste, Menzelplatz 8

Leitung Julia Schefel, Kinderpflegerin

H002 Kochclub "LeckerSchmecker"

Kindermahlzeit - Gesunde Gerichte selbst zubereiten

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 je 2 Std.
 Dienstag, ab 07.01.
 15.00 - 17.00 Uhr

 Ort
 Familientreff Schatzkiste. Menzelplatz 8

Leitung Lydia Schneider, Lehrerin

H003 Kinderclub "Schatzkiste"

Spielen, Basteln, Spaß haben!

Treffen Datum Uhrzeit
je 2 Std. Mittwoch, ab 08.01. 15.00 - 17.00 Uhr
Ort Familientreff Schatzkiste, Menzelplatz 8

H004 Kochclub "LeckerSchmecker"

Christine Franz, Kinderpflegerin

Kindermahlzeit - Gesunde Gerichte selbst zubereiten

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 je 2 Std.
 Donnerstag, ab 09.01.
 15.00 - 17.00 Uhr

 Ort
 Familientreff Schatzkiste, Menzelplatz 8

Leitung Lydia Schneider, Lehrerin

Leitung

H005 Musik- und Theatergruppe

Singen, musizieren und Theater spielen

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 je 2 Std.
 Freitag, ab 10.01.
 15.30 - 17.30 Uhr

Ort Familientreff Schatzkiste, Menzelplatz 8
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.

Letzte Hilfe und Erste Hilfe für Kinder

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

H006 Erste Hilfe für Kids

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Tot Tanada Total di Bio 12 danien			
Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 2 Std.	Sonntag, 12.01.	13.00 - ca. 15.00 Uhr	
Ort	DLRG Kreisverband Bayreuth e.V.		
	Am Briefzentrum 4, 95448 Bayreuth/Wolfsbach		
Gebühr	10,00 €		
Leitung	Eva Linhardt, DLRG		

H007 Erste Hilfe für Kids

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Sonntag, 06.04.	13.00 - ca. 15.00 Uhr
Ort	DLRG Kreisverband Bayreuth e.V.	
	Am Briefzentrum 4, 95448 Bayre	uth/Wolfsbach
Gebühr	10,00 €	
Leituna	Eva Linhardt, DLRG	



Für Familien mit Kindern:

Erste Hilfe für Eltern mit Kindern

im Alter von 4 - 7 Jahren am Sonntag, 12.01. (G042), 06.04. (G043) jeweils 10 bis 12 Uhr, in den Räumen des DLRG, Angebot siehe Seite 171

Kreativangebote für Kinder

H008 "Wild und lecker" -Wildkräuterkochkurs für Kinder

Für Kinder von 7 - 12 Jahren

Wir finden bei einem Kräuterspaziergang verschiedene essbare Kräuter und bereiten daraus einen Kuchen und weitere Leckereien zu.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Samstag, 17.05.	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	17,00 € (inkl. 7,00 € Material)	
Ort	Treffpunkt am Parkplatz der Gaststätte Röhrensee,	
	anschließend Familiensstützpunkt, Ludwig-Thomas-Str. 18	
Leitung	Siglinde Seidler-Rieß, Kräuterpäd	agogin



Pixabay

H009 Kreatives Schreiben für Kinder

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

Wir holen uns von ganz 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 kleines Buch gestalten kann, das man auch gut als besonderes Weihnachtsgeschenk verwenden kann.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

	•	•
Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 2 Std.	Freitag, 04.04. und 11.04.	15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 2	9
Gebühr	18,00 Euro (incl. 8,00 Material)	
Leitung	Dr. Claudia Ortner-Buchberger	

Musikgebote für Kinder

Blockflöte lernen

Die Sopranblockflöte ist das zeitlose Einstiegsinstrument für Kinder im Grundschulalter. Einfache Melodien lassen sich schnell 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.

H010 Blockflöte lernen

für Grundschulkinder in der 1 4. Klasse		
Treffen D)atum	Uhrzeit
10 x 45 Min.	Montag, 20.01 31.03.	15.15 - 16.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Seminarraum EG, B	ismarckstr. 3
Gebühr	75,00 Euro für 3 Kinder	
	65,00 Euro für 4 Kinder	
	55,00 Euro für 5 Kinder	
Leitung	Verena Weinmann	

H011 Blockflöte lernen

für Grundschulkinder in der 1 4. Klasse			
Treffen	Datum	Uhrzeit	
10 x 45 Mi	n. Montag, 28.04 14.07.	15.15 - 16.00 Uhr	
Ort	Löhehaus, Seminarraum EG, E	Bismarckstr. 3	
Gebühr	75,00 Euro für 3 Kinder		
	65,00 Euro für 4 Kinder		
	55,00 Euro für 5 Kinder		

Geigenunterricht

Verena Weinmann

für Kinder

Leitung



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

Malangebot für Kinder im Malort

Color Kids im Malort, Ludwigstr. 32

Bist du bereit, deine Kreativität zu entdecken und tolle Kunstwerke zu erschaffen? In unserem monatlichen Kindermalkurs tauchen wir gemeinsam in die bunte Welt der Farben und Formen ein. Egal, ob du schon viel Erfahrung hast oder das Malen gerade erst entdeckst – hier ist jeder willkommen! Am Ende iedes Treffens nimmst du ein fertiges Kunstwerk mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe, die Flecken vertragen, gute Laune und Freude am Experimentieren mit Farben

H012 Color Kids

Freies Malen für Kinder von 6 - 10 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 1,5 Sto	d. Donnerstag, 23.01.	16.00 - 17.30 Uhr	
Gebühr	15.00 €		

Leitung Merle Neumann, Graphik-Designerin

H013 Color Kids

Freies Malen für Kinder von 6 - 10 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Sto	l. Donnerstag, 20.02.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	

Leitung Merle Neumann, Graphik-Designerin

H014 Color Kids

Freies Malen für Kinder von 6 - 10 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	l. Donnerstag, 20.03.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	

Leitung Merle Neumann, Graphik-Designerin

H015 Color Kids

Freies Malen für Kinder von 6 - 10 Jahre

Treffen Datum Uhrzeit

1 - 1 - 5 Std Descenter 22 05

1 x 1,5 Std. Donnerstag, 22.05. 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr 15,00 €

Leitung Merle Neumann, Graphik-Designerin

H016 Color Kids

Freies Malen für Kinder von 6 - 10 Jahre

	Troide maior for familiar for e	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	. Donnerstag, 26.06.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	

Leitung Merle Neumann, Graphik-Designerin

H017 Color Kids

Freies Malen für Kinder von 6 - 10 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	. Donnerstag, 24.07.	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr	15,00 €	

Leitung Merle Neumann, Graphik-Designerin

Kinderturnen ab 4 Jahren

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.

H018 Turnen für Kinder von 4 - 5 Jahren

für aktive Kinder ab 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1 Std.	Mittwoch, 05.02 26.03.	16.00 - 17.00
Ort	Johannes-Kepler-Realschule, A	dolf-Wächter-Str. 8, Turnhalle 1
Gebühr	42.00€	

Leitung Ivonne Ruoff, Übungsleiterin

Leituna

Leitung

H019 Turnen für Kinder von 4 - 5 Jahren

für aktive Kinder ab 4 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
7 x 1 Std.	Mittwoch, 05.02 26.03.	17.00 - 18.00
Ort	Johannes-Kepler-Realschule,	Adolf-Wächter-Str. 8, Turnhalle 1
Gebühr	42,00€	

H020 Turnen für Kinder von 4 - 5 Jahren

Ivonne Ruoff, Übungsleiterin

Ivonne Ruoff, Übungsleiterin

	101 dkiive kiildel db 4 Jaliieli		
Treffen	Datum	Uhrzeit	
8 x 1 Std.	Mittwoch, 02.04 04.06.	16.00 - 17.00	
Ort	Johannes-Kepler-Realschule, A	dolf-Wächter-Str. 8, Turnhalle 1	
Gebühr	48,00€		

Leitung Ivonne Ruoff, Übungsleiterin

H021 Turnen für Kinder von 4 - 5 Jahren

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 8 x 1 Std.
 Mittwoch, 02.04. - 04.06.
 17.00 - 18.00

 Ort
 Johannes-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8, Turnhalle 1

 Gebühr
 48.00€

Anmeldung für Kurse nach Ostern erst ab Mittwoch, 02. April möglich

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

H022 Sport für kleine wilde Jungs

für aktive Jungs von 6 - 7 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
9 x 1 Std.	Donnerstag, 16.01 - 20.03.	15.30 - 16.30
Ort	Altes Stadtbad, Kolpingstr, 7 Tu	rnhalle Ost
Gebühr	54,00€	
Leitung	Moritz Trackert	

H023 Sport für kleine wilde Jungs

für aktive Jungs von 7 - 9 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
9 x 1 Std.	Donnerstag, 16.01 20.03.	16.30 - 17.30
Ort	Altes Stadtbad, Kolpingstr, 7 Turnl	nalle Ost
Gebühr	54,00€	

Leitung Moritz Trackert

H024 Sport für kleine wilde Jungs

für aktive Jungs von 6 - 7 Jahren

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1 Std.	Donnerstag, 08.05 17.07.	15.30 - 16.30
Ort	Altes Stadtbad, Kolpingstr, 7 Turr	nhalle Ost
Gebühr	48,00€	
Latterna	Marity Tradicant	

H025 Sport für kleine wilde Jungs

für aktive Jungs von 7 - 9 Jahren

Hellell	Daloili	Omzen
8 x 1 Std.	Donnerstag, 08.05 17.07.	16.30 - 17.30
Ort	Altes Stadtbad, Kolpingstr, 7 Turn	halle Ost
Collection.	10.000	

Gebühr 48,00€ Leitung Moritz Trackert

190

Ballett Informationen



Dt. Finals Fürstenfeldbruck 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 f

 ür M

 ädchen und Jungen geeignet.
- Vorab bitte keine Ballettkleidung kaufen, da alle Gruppen einheitlich gekleidet sein sollen.
- Für die ersten Treffen sind Stoppersocken, Leggins 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 Schuliahres 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, Schläppchen 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 1.05. und 29.05.!

Ballettini- und Ballettaruppen

H026 Grashüpfer 5 - 6 Jahre (Vorschule)

Treffen Datum Uhrzeit 14.30 - 15.15 Uhr 11 x 45 Min. Freitag, 10.01, - 11.04.

(nicht 21.02./28.03.) Ballettraum, Erlanger Str.

Gebühr 79.20 Euro Leituna Sophia Sander

Ort

H027 Grashüpfer 5 - 6 Jahre (Vorschule)

Treffen Datum Uhrzeit 15.20 - 16.05 Uhr 11 x 45 Min. Freitag, 10.01. - 11.04.

(nicht 21.02./28.03.)

Ort Ballettraum, Erlanger Str.

Gebühr 79,20 Euro Sophia Sander Leitung

H028 Ballettini I 6 - 7 Jahre (1. Klasse)

Treffen Datum Uhrzeit 11 x 45 Min. Freitag, 10.01. - 11.04. 16.10 - 16.55 Uhr

(nicht 21.02./28.03.)

Ort Ballettraum, Erlanger Str.

Gebühr 79,20 Euro Leitung Sophia Sander

H029 Ballettini 2 7 - 8 Jahre

Treffen Datum Uhrzeit 11 x 1 Std. Dienstag, 14.01. - 01.04. 15.00 - 16.00 Uhr Ort

Ballettraum, Erlanger Str.

Gebühr 105,60 Euro Andrea Hilger Leitung

H030 Ballettini 2 7 - 8 Jahre

Uhrzeit Treffen Datum 11 x 1 Std. Mittwoch, 15.01. - 02.04. 15.00 - 16.00 Uhr Ballettraum, Erlanger Str. Ort Gebühr 105.60 Euro Andrea Hilger Leitung

H031 Basisballett 3+4 ab 9 Jahre

Treffen Datum Uhrzeit 16.00 - 17.00 Uhr 11 x 1 Std. Mittwoch, 15.01. - 02.04.

Ballettraum, Erlanger Str. Gebühr 105,60 Euro

Leitung Andrea Hilger

H032 Basisballett KiBa

Treffen Datum Uhrzeit 11 x 1,25 Std. Dienstag, 14.01. - 01.04. 16.00 - 17.15 Uhr

ab 11 Jahre

Ort Ballettraum, Erlanger Str. 24

132.00 Euro Gebühr Leitung Andrea Hilger

Ballettgruppen

H033 Basisballett Jugend

ab 14 Jahre

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 11 x 1.25 Std. Dienstag, 14.01, - 01.04.
 17.15 - 18.30 Uhr

Ort Ballettraum, Erlanger Str.

Gebühr 132,00 Euro Leitung Andrea Hilger

H034 Ballett Erwachsene Anfänger (Infos siehe S.190)

ab 16 Jahre

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 11 x 1 Std.
 Montag, 13,01. - 07.04.
 20,00 - 21,00 Uhr

(nicht 24.02.)

Ort Ballettraum, Erlanger Str. 24

Gebühr 105,60 Euro Leitung Sophia Sander

H035 Ballett Erwachsene Anfänger (Infos siehe S.190)

ab 16 Jahre

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 13 x 1 Std.
 Mittwoch, 08.01. - 09.04.
 20.00 - 21.00 Uhr

 Ort
 Ballettraum, Erlanger Str. 24

Gebühr 124,80 Euro Leitung Anna Pargent

Ballett-Leistungsgruppen

H036 Leistungsballett Mini 1

7 - 9 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 13 x 1,5 Std.
 Donnerstag, 09.01. - 10.04.
 15.00 - 16.30 Uhr

Ort Ballettraum, Erlanger Str. 24

Gebühr 171,60 Euro Leitung Andrea Hilger

H037 Leistungsballett Kinder 1

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 11 x 1,5 Std.
 Montag, 13.01. - 07.04.
 15.00 - 16.30 Uhr

Ort Ballettraum, Erlanger Str. 24

Gebühr 145,20 Euro Leitung Andrea Hilger



World Cup Prag 2023

Leistungsgruppen mit Andrea Hilger

H038 Leistungsballett Kinder 2

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 1,5 Std.	Donnerstag, 09.01 10.04.	16.30 - 18.00 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
	_	

Gebühr 171,60 Euro

H039 Leistungsballett Junior 1

14 - 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1,5 Std.	Montag, 13.01 07.04.	16.30 - 18.00 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	145,20 Euro	

H040 Leistungsballett Junior 2

14 - 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

	,	U		0
Treffen	Datum		Uhrzeit	
13 x 1,5 Std.	Donnerstag, 09.01	10.04.	18.00 - 19.30	Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger	Str. 24		
Gebühr	171.60 Furo			

H041 Leistungsballett Adult 1

ab 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen Datum Uhrzeit

13 x 1,5 Std. Montag, 13.01. - 07.04. 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Ballettraum, Erlanger Str. 24

Gebühr 171,60 Euro

H042 Leistungsballett Adult 2

ab 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 Std.	Mittwoch, 15.01 09.04.	18.00 - 19.30 Uhr
Ort	Ballettraum, Erlanger Str. 24	
Gebühr	158.40 Euro	

Leistungsgruppen "Choreo"

H043 Leistungsballett Choreo L-Kinder

7 - 9 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung
Treffen Datum Uhrzeit

12 x 1,5 Std. Freitag, 10.01. - 04.04. 14.30 - 16.00 Uhr
Ort Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3
Gebühr 158.40 Euro

H044 Leistungsballett Choreo L-Junior

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 St	td. Freitag, 10.01 04.04.	16.00 - 17.30 Uhr
Ort	Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	158,40 Euro	

130,40 2010

H045 Leistungsballett Choreo L-Adult

ab 14 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1,5 St	d. Freitag, 10.01 04.04.	17.30 - 19.00 Uhr
Ort	Löhehaus EG Rismarckstr 3	

Gebühr 158,40 Euro

llettgruppen nach Ostern

Ort: Ballettraum, Erlanger Str. 24

H046 Grashüpfer 5 - 6 Jahre (Vorschule)

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 45 Min. Freitag, 09.05. - 25.07. 14.30 - 15.15 Uhr

72,00 Euro Gebühr Leitung Sophia Sander

H047 Grashüpfer 5 - 6 Jahre (Vorschule)

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 45 Min. Freitag, 09.05. - 25.07. 15.20 - 16.05 Uhr

Gebühr 72,00 Euro Sophia Sander Leituna

H048 Ballettini I 6 - 7 Jahre (1. Klasse)

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 45 Min. Freitag, 09.05. - 25.07. 16.10 - 16.55 Uhr

Gebühr 72.00 Euro Sophia Sander Leitung

H049 Ballettini 2 7 - 8 Jahre

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 1 Std. Dienstag, 29.04. - 15.07. 15.00 - 16.00 Uhr Gebühr 96,00 Euro Leitung Andrea Hilger

H050 Ballettini 2 7 - 8 Jahre

Treffen **Datum** Uhrzeit 10 x 1 Std. Mittwoch, 30.04. - 16.07. 15.00 - 16.00 Uhr Gebühr 96,00 Euro Leitung Andrea Hilger

H051 Basisballett 3+4 ab 9 Jahre

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 1 Std. Mittwoch, 30.04. - 16.07. 16.00 - 17.00 Uhr Gebühr 96.00 Euro

Leituna Andrea Hilaer

H052 Basisballett KiBa ab 11 Jahre

Datum Uhrzeit 10 x 1,25 Std. Dienstag, 29.04. - 15.07. 16.00 - 17.15 Uhr Gebühr 120.00 Euro Leituna Andrea Hilger

H053 Basisballett Juaend

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 1,25 Std. Dienstag, 29.04. - 15.07. 17.15 - 18.30 Uhr Gebühr 120.00 Euro

ab 14 Jahre

Leitung Andrea Hilger

Ballettgruppen nach Ostern

Ort: Ballettraum, Erlanger Str. 24

H054 Ballett Erwachsene Anfänger (Infos siehe S.190)

ab 18 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit
11 x 1 Std.	Montag, 28.04 21.07.	20.00 - 21.00 Uhr
Gebühr	105,60 Euro	
Leitung	Sophia Sander	

H055 Ballett Erwachsene Anfänger (Infos siehe S.190)

ab 18 Jahre

Treffen	Datum	Uhrzeit	
9 x 1 Std.	Mittwoch, 30.04 16.07. (nicht 25.06.)	20.00 - 21.00 Uhr	
Gebühr	86,40 Euro		
Leituna	Anna Paraent		

Ballett-Leistungsgruppen

H056 Leistungsballett Mini 1

7 - 9 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1,5 Std.	Donnerstag, 08.05 17.07.	15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr	105,60 Euro	
Leitung	Andrea Hilger	

H057 Leistungsballett Kinder 1

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Montag, 28.04 14.07.	15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr	132,00 Euro	
Leitung	Andrea Hilger	

H058 Leistungsballett Kinder 2

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1,5 Std.	Donnerstag, 08.05 17.07.	16.30 - 18.00 Uhr
Gebühr	105,60 Euro	
Leitung	Andrea Hilger	

H059 Leistungsballett Junior 1

14 - 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit	
10 x 1,5 Std.	Montag, 28.04 14.07.	16.30 - 18.00 Uhr	
Gebühr	132,00 Euro		
Leitung	Andrea Hilger		

H060 Leistungsballett Junior 2

14 - 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1,5 Std.	Donnerstag, 08.05 17.07.	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr	105,60 Euro	
Leitung	Andrea Hilger	

Leistungsgruppen mit

H₀₆1 Leistungsballett Adult 1

ab 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 1,5 Std. Montag, 28.04. - 14.07. 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Ballettraum, Erlanger Str. 24

Gebühr 132.00 Euro

H062 Leistungsballett Adult 2

ab 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen Uhrzeit

10 x 1,5 Std. Mittwoch, 30.04. - 16.07. 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Ballettraum, Erlanger Str. 24

Gebühr 132,00 Euro

H063 Leistungsballett Choreo L-Kinder

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen Datum Uhrzeit 9 x 1,5 Std. Freitag, 09.05. - 18.07. 14.30 - 16.00 Uhr

Ort Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3

118.80 Euro Gebühr

H064 Leistungsballett Choreo L-Junior

14 - 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen Datum Uhrzeit 9 x 1,5 Std. Freitag, 09.05. - 18.07. 16.00 - 17.30 Uhr

Ort Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3

Gebühr 118.80 Euro

H065 Leistungsballett Choreo L-Adult

ab 16 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen 17.30 - 19.00 Uhr 9 x 1,5 Std. Freitag, 09.05. - 18.07.

Ort Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3

Gebühr 118,80 Euro

H066 Leistungsballett Tanzprojekt 1 - Mini

7 - 9 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen Datum Uhrzeit 2 x 1 Std. Mi. 05.03./Do. 06.03. 15.00 - 16.00 Uhr Ort Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3

Gebühr 17.60 Euro

H067 Leistungsballett Tanzprojekt 2 - Kinder

10 - 13 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen Uhrzeit Datum 2 x 1,5 Std. Mi, 05.03./Do, 06.03. 16.00 - 17.30 Uhr

Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3 Gebühr 26,40 Euro

Ort

H068 Leistungsballett Tanzprojekt 3 - Adult

ab 14 Jahre, Anmeldung nur über die Kursleitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
2 x 2 Std.	Mi, 05.03./Do, 06.03.	17.30 - 19.30 Uhr

Ort Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3

Gebühr 35,20 Euro



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 mitbringen.

Näh- und Schneiderkurs L001

Modewünsche selber erfüllen

Treffen Datum 6 x 3 Std. Montag, 20.01. - 24.02. 10.00 - 13.00 Uhr

Achtung: 10.02. von 13.00 - 16.00 Uhr!

Ort Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 63,00 Euro Leitung Wolfram Müller-Broeder

Näh- und Schneiderkurs L002

Modewünsche selber erfüllen

Uhrzeit Treffen Datum 8 x 3 Std. Dienstag, 07.01. - 25.02. 9.00 - 12.00 Uhr

Ort Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 84.00 Euro Leitung Evelyn Jöbstel

Treffen

L003 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Uhrzeit **Datum** 6 x 2,5 Std. Dienstag, 14.01. - 18.02. 19.00 - 21.30 Uhr

Ort Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 52,50 Euro Leitung Wasilina Sallmann

Näh- und Schneiderkurs L004

Modewünsche selber erfüllen

Treffen Uhrzeit Datum 8 x 3 Std. Mittwoch, 08.01. - 26.02. 9.00 - 12.00 Uhr

Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3 Ort Gebühr 84.00 Euro

Evelyn Jöbstel Leitung

Näh- und Schneiderkurs L005

Modewünsche selber erfüllen

Uhrzeit Treffen Datum 18.30 - 21.30 Uhr 8 x 3 Std. Mittwoch, 08.01. - 26.02. Ort Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 84,00 Euro Sabine Purrucker Leitung

Nähen - Modewünsche selber erfüllen

L006 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 3 Std.	Donnerstag, 09.01 27.02.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	84,00 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

L007 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

iretten	Datum	Unrzeit
8 x 3 Std.	Donnerstag, 09.01 27.02.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	84,00 Euro	

Leitung Karin Anders, Wolfram Müller-Broeder

L008 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 3 Std.	Freitag, 10.01 28.02.	16.00 - 19.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	84,00 Euro	
Leituna	Sabine Purrucker	

L009 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Modernoriserie selber errelleri			
	Treffen	Datum	Uhrzeit
	5 x 3 Std.	Montag, 10.03 07.04.	10.00 - 13.00 Uhr
		Achtung: 10.03. und 07.04. von	13.00 - 16.00 Uhr!
	Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
	Gebühr	52,50 Euro	
	Leitung	Wolfram Müller-Broeder	

L010 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

	Wodeworlselle selber ellollell	
Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 3 Std.	Dienstag, 11.03 08.04.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	52,50 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

Näh- und Schneiderkurs L011

Modewünsche selber erfüllen

Modeworlsche seiber erfolleri			
	Treffen	Datum	Uhrzeit
	6 x 2,5 Std.	Dienstag, 25.02 08.04. (nicht 04.03.)	19.00 - 21.30 Uhr
	Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
	Gebühr	52,50 Euro	
	Leitung	Wasilina Sallmann	



Stoffe & mehr

Kreuz 62 95445 Bayreuth

FBS-Nähkursteilnehmer erhalten 10 % Rabatt

Tel: 0162 571 3 571

E-Mail: sonnisteinbach@aol.com

Schau doch auch mal unter: Sonni-Mami.de



Öffnungszeiten

MO, MI und FR von 9-12 Uhr DO von 16-20 Uhr (für alle arbeitenden Stoffsüchtigen ©) Während der Ferien (Bayern) geschlossen!

Nähen - Modewünsche selber erfüllen

L012 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 3 Std.
 Mittwoch, 12.03. - 09.04.
 9.00 - 12.00 Uhr

 Ort
 Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

 Gebühr
 52,50 Euro

 Leituna
 Evelyn Jöbstel

L013 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 3 Std.
 Mittwoch, 12.03. - 09.04.
 18.30 - 21.30 Uhr

 Ort
 Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

 Gebühr
 52.50 Euro

Gebühr 52,50 Euro Leitung Sabine Purrucker

L014 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 3 Std.
 Donnerstag, 13.03. - 10.04.
 9.00 - 12.00 Uhr

 Ort
 Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

 Gebühr
 52,50 Euro

 Leitung
 Evelyn Jöbstel

L015 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 3 Std.
 Donnerstag, 13.03. - 10.04.
 18.00 - 21.00 Uhr

 Ort
 Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

 Gebühr
 52,50 Euro

 Leitung
 Karin Anders, Wolfram Müller-Broeder

L016 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 5 x 3 Std.
 Freitag, 14.03. - 11.04.
 16.00 - 19.00 Uhr

 Ort
 Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

 Gebühr
 52,50 Euro

 Leitung
 Sabine Purrucker

L017 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen			
Treffen	Datum	Uhrzeit	
6 x 3 Std.	Montag, 28.04 02.06.	10.00 - 13.00 Uhr	
Achtung: 19.05. von 13.00 - 16.00 Uhr!			
Ort Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3			

Gebühr 63,00 Euro
Leitung Wolfram Müller-Broeder

Ort

Nähen - Modewünsche selber erfüllen

Näh- und Schneiderkurs L018

Modewünsche selber erfüllen

Uhrzeit Treffen Datum 6 x 3 Std. Dienstag, 29.04. - 03.06. 9.00 - 12.00 Uhr

Löhehaus, 1, OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 63,00 Euro Evelyn Jöbstel Leitung

Näh- und Schneiderkurs L019

Modewünsche selber erfüllen

Treffen Datum Uhrzeit 19.00 - 21.30 Uhr 6 x 2,5 Std. Dienstag, 29.04. - 03.06.

Ort Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 52.50 Euro Leitung Wasilina Sallmann

L020 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen Datum Uhrzeit 9.00 - 12.00 Uhr 6 x 3 Std. Mittwoch, 30.04. - 04.06.

Ort Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 63.00 Euro Leitung Evelyn Jöbstel

Näh- und Schneiderkurs L021

Modewünsche selber erfüllen

Treffen Datum Uhrzeit 9 x 3 Std. 18.30 - 21.30 Uhr Mittwoch, 07.05. - 23.07. (nicht 28.05.)

Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3 Ort

Gebühr 94,50 Euro Leitung Sabine Purrucker

Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen Datum Uhrzeit 4 x 3 Std. Donnerstag, 08.05. - 05.06. 9.00 - 12.00 Uhr (nicht 29.05.) Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3 Gebühr 42,00 Euro Leitung Evelyn Jöbstel

L023 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen Datum Uhrzeit 9 x 3 Std. Donnerstag, 08.05. - 24.07. 18.00 - 21.00 Uhr (nicht 29.05.) Ort

Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3

Gebühr 94,50 Euro

Leitung Karin Anders, Wolfram Müller-Broeder

Nähen - Modewünsche selber erfüllen

L024 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
9 x 3 Std.	Freitag, 09.05 25.07.	16.00 - 19.00 Uhr
	(nicht 30.05.)	
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	94,50 Euro	
Leitung	Sahine Purrucker	

L025 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

	modernonische seiser errenen	
Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 3 Std.	Montag, 23.06 28.07.	10.00 - 13.00 Uhr
	Achtung: 23.06. und 21.07. voi	n 13.00 - 16.00 Uhr!
Ort	Ort Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr 63,00 Euro		
Leitung	Wolfram Müller-Broeder	

L026 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 3 Std.	Dienstag, 24.06 22.07.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	52,50 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

L027 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
6 x 2,5 Std	. Dienstag, 24.06 29.07.	19.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	52,50 Euro	
Leitung	Wasilina Sallmann	

L028 Näh- und Schneiderkurs

	Modewünsche selber erfüllen	
Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 3 St	td. Mittwoch, 25.06 23.07.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebüh	r 52,50 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

L029 Näh- und Schneiderkurs

Modewünsche selber erfüllen

Treffen	Datum	Uhrzeit
5 x 3 Std.	Donnerstag, 26.06 24.07.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	52,50 Euro	
Leitung	Evelyn Jöbstel	

Spiegelmosaik mit dem Fachmann

L030 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, 24.05.	9.30 - 14.00 Uhr
Ort	Mosaikfarm, Schoberthsreuth 20,	Mistelgau
Gebühr	35,00 Euro	
	zzgl. 40,00 € Material für Spiege	l, Hausnummer oder Herz
Leitung	Andreas Lorenz, Fliesenlegemeist	er, Künstler



Mußestunden - Ausdrucksmalen

L031 Mußestunden 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 Nassin-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
7 x 2 Std.	Montag, 13.01./10.02./10.03.	9.15 - 11.15 Uhr
	07.04./19.05./23.06./21.07.	
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
A 1 44		

Gebühr 52,50 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 farbintensiven 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

L032 Ausdrucksmalen für Erwachsene

Kreativität und Entspannung

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 2 Std. Mittwoch, 05.02. 16.30 - 18.30 Uhr

Ort Malort, Ludwigstr. 32

Gebühr 25,00 Euro

Leitung Dr. Ute Westien, Ärtzin, Kunst- und Gestaltungstherapeutin

L033 Ausdrucksmalen für Erwachsene

	Acoul constitution for	LIVACIISCIIC
	Kreativität und Entspannung	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 2 Std.	Mittwoch, 26.02.	16.30 - 18.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
Gebühr	25,00 Euro	
Leitung	Dr. Ute Westien, Ärtzin, Kunst- u	nd Gestaltungstherapeutin

Malspiele im Malort, Ludwigstr. 32

Leitung: Cornelia Schwarz, Kunsttherapeutin

LO34A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malangebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Iretten	Datum	Uhrzeit	
je 1,5 Std	. Samstag, 25.01.	A 10.00 -	11.30 Uhr
		B 14.00 -	15.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	Gebühr	10,00 Euro

L035A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malanaebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

	maiangebor for Envacinsone	ond milder ab 5 Janien
Treffen	Datum	Uhrzeit
je 1,5 Std.	Samstag, 22.02.	A 10.00 - 11.30 Uhr
		B 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	Gebühr 10,00 Euro

LO36A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malangebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

		·
je 1,5 Std.	Samstag, 22.03.	A 10.00 - 11.30 Uhr
		B 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	Gebühr 10,00 Euro

LO37A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malangebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Iretten	Datum	Uhrzeit	
je 1,5 Std	. Samstag, 05.04.	A 10.00 - 11.30 Uhr	
		B 14.00 - 15.30 Uhr	
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	Gebühr 10,00 Euro	

LO38A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malangebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Tretten	Datum	Uhrzeit
je 1,5 Std.	Samstag, 17.05.	A 10.00 - 11.30 Uhr
		B 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	Gebühr 10,00 Euro

L039A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malangebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Hellell	Daloili	OHIZEH
je 1,5 Std.	Samstag, 28.06.	A 10.00 - 11.30 Uhr
		B 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	Gebühr 10,00 Euro

LO40A/B Malspiel - Kreativ am Samstag

Malangebot für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

irenen	Dalom	Unitzeli
je 1,5 Std.	Samstag, 26.07.	A 10.00 - 11.30 Uhr
		B 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwiastr, 32	Gebühr 10,00 Euro

Malen im Malort, Ludwigstr. 32





Bilder von Judith Machacek

L041 Farbenlieb und Pinseltraum

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

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 1,5 Std. Mittwoch, 15.01. 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr 10,00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L042 Farbenlieb und Pinseltraum

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

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 1,5 Std. Mittwoch, 12.02. 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr 10,00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L043 Farbenlieb und Pinseltraum

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

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 1,5 Std. Mittwoch, 12.03. 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr 10,00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L044 Farbenlieb und Pinseltraum

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

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 1,5 Std. Mittwoch, 02.04. 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr 10,00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L045 Farbenlieb und Pinseltraum

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

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 1,5 Std. Mittwoch, 21.05. 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr 10,00 Euro
Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L046 Farbenlieb und Pinseltraum

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

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 1.5 Std. Mittwoch, 16.07. 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr 10,00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

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.

L047 Kunst at night

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std	. Freitag, 27.12.2024	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	

Gebühr 15,00 Euro
Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L048 Kunst at night

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

Hellell	Duloili	Offizeii
1 x 1,5 Std.	Freitag, 31.01.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort, Ludwigstr. 32	
- 1 1		

Gebühr 15,00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L049 Kunst at night

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 S	td. Freitag, 28.02.	19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Malort Ludwigstr 32	

Gebühr 15,00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L050 Kunst at night

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

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 1,5 S	Std. Freitag, 28.03.	19.00 - 20.30 Uhr	
Ort	Malort, Ludwigstr. 32		
0.1.01			

Gebühr 15,00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L051 Kunst at night

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 1,5 Std.	. Freitag, 02.05.	19.00 - 20.30 Uhr
_		

Ort Malort, Ludwigstr. 32
Gebühr 15.00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

Kunst at night, Malort, Ludwigstr. 32

Kunst at night L052

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

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 1,5 Std. Freitag, 30.05. 19.00 - 20.30 Uhr

Malort, Ludwigstr. 32

Gebühr 15,00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L053 Kunst at night

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

Treffen Uhrzeit Datum 1 x 1,5 Std. Freitag, 27.06. 19.00 - 20.30 Uhr

Malort, Ludwigstr. 32

Gebühr 15.00 Euro

Leitung Judith Machacek, Künstlerin

L054 Kunst at night

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

Treffen Datum Uhrzeit

1 x 1,5 Std. Freitag, 25.07. 19.00 - 20.30 Uhr

Malort, Ludwigstr. 32

Gebühr 15,00 Euro Leitung Judith Machacek, Künstlerin





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



212 Kochen gesund und bunt

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 den 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.

P001 Wildkräuter-Kochkurs

Die wilde Kraft der Kräute kennenlernen

Kräuter sind nicht nur gesund, sondern bringen auch die richtige Würze ins Essen. Bei diesem Kochkurs werden wir Wildkräuter aus unserer Gegend verwenden und verschiedene Gerichte damit verfeinern. Somit bieten uns die Kräuter nicht nur eine leckere Alternative auf dem Speiseplan, sondern geben unserem Körper auch Kraft und Energie.

Sie bekommen wertvolle Tipps zu Kräutern und deren Wirkung, damit Sie die Gerichte auch gut daheim nachkochen können. **Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Donnerstag, 22.05.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 Euro)	
Leitung	Ann-Kristin Zdralek, zertifizierte Kräuterkundige	

Tipp für Interessierte Familien: B015 "Wildkräuterwanderung" mit Ann-Kristin Zdralek am Samstag, 13.05.,10 bis 12 Uhr, Hummeltal, s.S. 28

214 Kochen gesund und bunt

Ayurveda - Jahreszeitenküche

Kochen im Rhythmus der Jahreszeiten

Entdecken Sie die lebendige Welt der ayurvedischen Küche in unseren drei spannenden Kochkursen! Lernen Sie, wie saisonale, pflanzliche Zutaten und aromatische Gewürze Ihr Wohlbefinden steigern können. In jedem Kurs bereiten wir köstliche Gerichte zu, die perfekt auf die jeweilige Jahreszeit abgestimmt sind. Lassen Sie sich von der positiven Wirkung frischer Zutaten auf Körper und Geist inspirieren und freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise, die Ihre Ernährung bereichert. Melden Sie sich jetzt an und feiern Sie mit uns die Vielfalt der Jahreszeiten!

P002 Wärmende Winterküche

Gesund und heilsam mit Ayurveda

Stärken Sie Ihr Immunsystem in der kalten Jahreszeit! In unserem Winter-Kochkurs konzentrieren wir uns auf wärmende, nährstoffreiche Gerichte, die Ihr Wohlbefinden fördern. Gemeinsam bereiten wir ein köstliches, saisonales Menü zu, das Ihnen zeigt, wie Sie mit frischen, pflanzlichen Zutaten und aromatischen Gewürzen geschmackvolle und nahrhafte Gerichte kreieren.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 21.01.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	27,50 Euro (incl. Material 12,50 Euro)	
Leitung	Marie-Luise Auwärter-Seitz, Ayurveda LifeStile Coach	

P003 Frühlingserwachen

Leichte Ayurveda-Küche für die Fastenzeit

Erleben Sie den Frühling mit frischen, leichten Gerichten, die ideal für die bevorstehende Fastenwoche sind! In unserem Kochkurs bereiten wir gesunde, pflanzliche Speisen zu, die Ihrem Körper helfen, sich zu entschlacken und neue Energie zu tanken. Lernen Sie, wie Sie mit saisonalen Zutaten und ayurvedischen Gewürzen schmackhafte Menüs kreieren, die nicht nur lecker, sondern auch unterstützend für Ihre Fastenpraxis sind.

Bitte mitbringen: Schürze, ein Behälter für Reste.

Treffen	Datum	Uhrzeit	
	Donnerstag, 20.02.	18.00 - 21.00 Uhr	
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3		
Gebühr	27,50 Euro (incl. Material 12,50 Euro)		
Leitung	Marie-Luise Auwärter-Seitz, Ayurveda LifeStile Coach		

Ayurveda - Jahreszeitenküche

P004 Sommerfrische

Ayurvedische Küche für heiße Tage

Genießen Sie den Sommer mit erfrischenden, leichten Gerichten, die perfekt für die warmen Tage sind! In unserem Kochkurs kreieren wir sommerliche Speisen, die Ihren Körper kühlen und gleichzeitig mit wertvollen Nährstoffen versorgen. Lernen Sie, wie Sie mit saisonalen Zutaten, frischen Kräutern und kühlenden Gewürzen köstliche Menüs zaubern, die Ihren Gaumen verwöhnen und Ihr Wohlbefinden steigern. Bitte mitbringen: Schürze, ein Behälter für Reste.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 15.07.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	27,50 Euro (incl. Material 12,50 Euro)	
Leitung	Marie-Luise Auwärter-Seitz, Ayurveda LifeStile Coach	

P005 "Velkomen" am dänischen Kuchentisch

Dänischer Koch- und Erzählabend

In Dänemark haben wir eine lange Tradition von Backwaren. In diesem Kurs backen wir einige der beliebtesten dänischen Kuchen. Die Kuchen sind perfekt für den Geburtstag oder für eine Gemütliche Zeit mit Familie und Freunden.

Komm und lass dich inspirieren und schmecke die Süße des Lebens.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Sonntag, 18.05.	13.00 - 16.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	31,00 Euro (incl. Material 16,00	Euro)
Leitung	Anne Dea Nymann	



pexels

216

BESSER ESSEN - Ernährungsumstellung

Sie möchten Ihre Essgewohnheiten dauerhaft verbessern?

In diesen Kursen erfahren Sie, wie mehr Obst, Gemüse und gute Öle zu Gesundheit und Wohlbefinden führen können.

Im jeweiligen Theorieteil wird grundlegendes Wissen zur Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln vermittelt. Der Schwerpunkt liegt aber in der Praxis.

Hier erleben sie, dass gesunde Ernährung lecker sein kann und kochen Freude macht. Die Kurse können einzeln oder auch zusammen gebucht werden.



Karin Seewald

P006 BESSER ESSEN 1

Frühstück, die wichtigste Mahlzeit des Tages

In diesem Kurs erfahren Sie, warum das richtige Frühstück so entscheidend für den Tag ist. Wir besprechen verschiedene Frühstücksvarianten und bereiten sie anschließend zu.

Selbst gebackene Brötchen dürfen auf unserem Frühstücksbuffet natürlich nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Samstag, 25.01.	9.00 - 12.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	25,00 Euro (incl. Material 10,00 Euro)	
Leitung	Karin Seewald	

P007 BESSER ESSEN 2

Getreide neu entdeckt

Getreide ist sehr vielseitig, und aus der gesunden Küche kaum wegzudenken.

Nach einer kurzen Einführung über Getreidearten, deren Vorzüge und Verwendung starten wir in die Praxis.

Wir werden verschiedene Gerichte aus Hirse, Polenta und Couscous zubereiten und Hefeteigvarianten ausprobieren.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Mittwoch, 19.02.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	25,00 Euro (incl. Material 10,00 Euro)	
Leitung	Karin Seewald	

BESSER ESSEN und Griechische Küche

P008 BESSER ESSEN 3

Brotaufstriche und Wissen über Nüsse und Fette

Aufstriche sind eine gesunde und leckere Alternative und bringen Abwechslung auf Ihren Tisch. Dieser Kurs beginnt mit der Küchenpraxis, wir backen ein Vollkornbot und bereiten verschiedene Aufstriche zu.

In der Theorie beschäftigen wir uns mit Nüssen, Speiseölen und deren Vielfalt und Gesundheitswert.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

	•	
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Mittwoch, 19.03.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	25,00 Euro (incl. Material 10,00	Euro)
Leituna	Karin Seewald	

P009 BESSER ESSEN 4

Gemüse und Obst als Frischkost

Ein wesentlicher Bestandteil der Vollwerternährung ist Frischkost. Sie erfahren, warum viel frisches Obst und Gemüse so wichtig für unsere Gesundheit sind, und wie sie das leichter in den Alltag integrieren können.

In der Küchenpraxis werden wir leckere Frischkostsalate zubereiten und uns mit der Aufzucht von Sprossen und Keimlingen beschäftigen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
	Mittwoch, 14.05.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort Gebühr	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3 25,00 Euro (incl. Material 10,00	
Leitung	Karin Seewald	,

P010 Griechische vegane Küche

Griechischer Koch- und Erzählabend

Die griechische Küche ist ein Paradies für Veganer*innen. Zu Unrecht verbindet man sie nur mit Fleisch und Fisch. Wir bereiten zusammen ein rein veganes Menü zu - schnell, lecker, leicht und gesund!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 3,5 St	d. Dienstag, 28.01.	18.00 - 21.30 Uhr	
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismo	rckstr. 3	
Gebühr	33,50 Euro (incl. Materio	ıl 16,00 Euro)	
Leituna	Christos Chaidas		

218 Kochen gesund und bunt

Griechische Küche

P011 Mezedes - griech. Vorspeisenteller

Griechischer Koch- und Erzählabend

Bestellt man in einem traditionellen "Kafenion" in Griechenland ein alkoholisches Getränk (Bier, Wein, Ouzo...), bekommt man einen kleinen Teller mit leckeren Häppchen. Diese werden wir heute zusammen kochen und verkosten!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std	d. Montag, 24.02.	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	35,50 Euro (incl. Material 18,00	Euro)
Leitung	Christos Chaidas	

P012 Traditionelle griech. Küche - Lamm

Griechischer Koch- und Erzählabend

Ziegen- und Lammfleisch ist aus der griechischen Küche nicht wegzudenken. Also wollen wir an diesem Abend die Herausforderung annehmen und leckere Gerichte zusammen kochen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Sto	d. Montag, 24.03.	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	37,50 Euro (incl. Material 20,00	Euro)
Leitung	Christos Chaidas	

P013 Griechische Küche mit Fisch

Griechischer Koch- und Erzählabend

Zusammen machen wir eine kulinarische Reise an der griechischen Küste und den Inseln entlang und sehen, was uns die Ägäis und das Ionisches Meer zu bieten haben.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 Std	I. Dienstag, 08.04.	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	37,50 Euro (incl. Material 20,00	Euro)
Leitung	Christos Chaidas	

P014 Klassiker der griechischen Küche

Griechischer Koch- und Erzählabend

Zusammen bereiten wir einige Klassiker der griechischen Küche, wie z.B. Mousaka, Pastitsio, Bauernsalat zu. Kali orexi! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 St	d. Mittwoch, 07.05.	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	37,50 Euro (incl. Material 20,00	Euro)
Leitung	Christos Chaidas	

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

P015 Selber Brot backen

Backrezepte mit vielen hilfreichen Tipps vom Fachmann

			1.1
Ti	reffen	Datum	Uhrzeit
1	x 3 Std.	Dienstag, 04.02	18.00 - 21.00 Uhr
C	Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
G	Sebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 E	Euro)
L	eituna	Stefan Nitschke, Bäcker- und Kon	ditormeister

P016 Selber Brot backen

Backrezepte mit vielen hilfreichen Tipps vom Fachmann

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Mittwoch, 05.02.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 E	Euro)
Leitung Stefan Nitschke, Bäcker- und Konditormeister		ditormeister

P017 Keine Angst vor Hefeteig

Tipps und Tricks rund um den Hefeteig

Viele machen um den Hefeteig einen Bogen, da sie denken "Das funktioniert eh nicht!" Dabei ist ein leckerer Hefeteig ein Kinderspiel, wenn man die Tricks kennt. Hier gibt es alle wichtigen Infos zum Hefeteig und verschiedene Variationen, was man daraus alles machen kann, z.B. Osterbrot, Hefezopf, Häschen, Eierringe, aber auch Teigstückchen mit verschiedenen Füllungen und Dampfnudeln.

Bitte mitbringen: Plätzchendosen, Schürze

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Dienstag, 01.04.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 l	Euro)
Leituna	Stefan Nitschke, Bäcker- und Kon	ditormeister

220 Kochen gesund und bunt

Japanische Küche - Vegane Küche

P018 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 beliebt japani-sche Speise.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

- "		
Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Mittwoch, 26.02.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00	Euro)
Leituna	Yae Tanaka-Bachfischer	

P019 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 Kus 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, 14.03.	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	28,00 Euro (incl. Material 13,00 Euro)	
Leitung	Yae Tanaka-Bachfischer	

P020 Vegane Klassiker für Neulinge

Vegane Rezepte für Einsteiger und Interessierte

Vegan Kochen bedeutet Einschränkungen pur? Im Gegenteil! Es bedeutet ganz viele neue Möglichkeiten, Raum für Kreativität und kein bisschen Einbuße im Geschmack. Gemeinsan erkunden wir in diesem Kurs die Vielfalt pflanzlicher Nahrungsmittel, worauf es zu achten gilt für eine ausgewogene Ernähungsweise und welche Tricks beim Kochen ganz leicht zum Erfolg führen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3,5 St	d. Donnerstag, 13.03.	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarcks	tr. 3
Gebühr	32,50 Euro (incl. Material 15	5,00 Euro)
Leitung	Christina Frosch, Diätassister	ntin

Vegane Küche

P021 Veganer Brunchgenuss

Pflanzliche Variationen für Brunch und Frühstück

Der beste Start ins Wochenende? - natürlich Brunch! Freunde, Familie, Partner*innen kommen zusammen zur gemeinsamen Schnippelei und dem anschließenden ausgedehnten Genuss der Köstlichkeiten - wertvolle Quality-time! Pfannkuchen, frische Brötchen, eine Vielfalt an Aufstrichen, belebende Smoothies und vieles mehr werden wir in diesem Kurs zaubern. Alles pflanzlich, möglichst nachhaltig und einfach gut für Körper und Seele.

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Reste!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Samstag, 05.04.	08.30 - 12.30 Uhr
Gebühr	38,00 € (incl. Material 18,00 Euro)	
Ort	Löhehaus Lehrküche, OG, Bismarckstr. 3	
Leituna	Christina Frosch, Diätassistentin	

P022 Vegane Küche schnell & günstig

Pflanzlich ausgewogen durch den Alltagsstress

"Knapp bei Kasse und quasi im Dauerstress, frisch kochen ist zu aufwendig und vegane Ersatzprodukte nicht immer erschwinglich? Dann könnte dieser Kurs etwas für dich sein! Günstig und schnell ist die Devise der Rezepte, die wir gemeinsam erarbeiten. Nachhaltige und gesunde Küche muss nicht immer aufwendig und teuer sein!

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Reste!

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 3 Std.	Mittwoch, 28.05.	18.00 - 21.00Uhr
Gebühr	27,00 Euro (incl. Material 12,00 €)	
Ort	Löhehaus Lehrküche, OG, Bismarckstr. 3	
Leitung	Leitung Christina Frosch, Diätassistentin	

P023 Veganes Grillen

Grillideen jenseits von Wurst, Steak und Grillkäse

Was darf im Sommer neben Eis und Badesee nicht fehlen? Genau - ausgelassene Grillabende mit Freunden oder Familie! Und auch das ist wunderbar vereinbar mit einer veganen Ernährung. Wer sich fragt, was denn dann statt Wurst oder Steak auf den Grill landet, darf sich herzlich eingeladen fühlen - es gilt die Vielfalt des veganen Grillens zu entdecken! Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Reste!

- "	_		
Treffen	Datum	Uhrzeit	
1 x 4 Std.	Freitag, 27.06.	18.00 - 22.00Uhr	
Gebühr	38,00 Euro (incl. 18,00 € /	00 Euro (incl. 18,00 € Material)	
Ort	Löhehaus Lehrküche, OG, Bismarckstr. 3		
Leitung	Christina Frosch, Diätassistentin		

222 Kochen gesund und bunt

Kochen mit dem Profi

P024 Frühlingsfrische Küche

Leicht - vegetarisch - verführerisch

Genieße die Leichtigkeit der saisonalen Küche und entdecke, wie du mit einfachen, aber raffinierten Zutaten köstliche vegetarische Gerichte zaubern kannst, die dich perfekt auf deinen nächsten Urlaub einstimmen. Lass dich inspirieren von den Aromen des Meeres und der Frische des Frühlings mit Fleisch, Fisch & Gemüse!

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Mittwoch, 26.03.	18.00 - 22.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	50,00 Euro (incl. Material 30,00 Euro)	
Leitung	Martin Freiberger, Koch	

P025 Einmal die Mama verwöhnen

Einfache Rezepte für einen besonderen Tag

Muttertag ist der perfekte Anlass, um unserer Mama zu zeigen, wie sehr wir sie schätzen und lieben. Nichts sagt "Danke" besser als ein selbstgekochtes Menü, das von Herzen kommt. In diesem Kochkurs lernen wir, wie wir mit einfachen, aber köstlichen Rezepten unsere Mamas verwöhnen können. Von süßen Desserts über fantastische Vorspeisen bis hin zu leichten Hauptgerichten – alles ist schnell und unkompliziert vorzubereiten.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Dienstag, 06.05.	18.00 - 22.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	60,00 Euro (incl. Material 40,00 Euro)	
Leitung	Martin Freiberger, Koch	

P026 Die perfekten Sommerdesserts

Einfache Rezepte für einen besonderen Tag

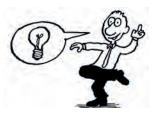
Wenn die Temperaturen steigen, sehnen wir uns nach Desserts, die leicht und erfrischend sind. Wir werden köstliche Rezepte kreieren, die mit fruchtigen Aromen und einer angenehmen Leichtigkeit überzeugen. Um den Sommer richtig zu feiern, bringen wir exotische Zutaten in unsere Desserts. Von saftigen Mangos über süße Ananas bis hin zu erfrischenden Kokosnüssen – wir nutzen die Vielfalt tropischer Früchte, um unsere Kreationen zu verfeinern

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Treffen	Datum	Uhrzeit
1 x 4 Std.	Dienstag, 01.07.	18.00 - 22.00 Uhr
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3	
Gebühr	50,00 Euro (incl. Material 30,00	Euro)
Leitung	Martin Freiberger, Koch	



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-, Bewegungsbzw. 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. Krishnamacharva 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.

S001 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std	. Montag, 13.01 24.03.	18.00 - 19.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr	. 29

Gebühr 97.50 €

Hatha Yoga für Fortgeschrittene **S002**

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Dienstag, 07.01 18.03.	19.45 - 21.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	29
Gebühr	97,50 €	

Hatha Yoga am Morgen **S003**

Kurs-ID: KU-ST-C71PZP

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 09.01 20.03.	8.00 - 9.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr	. 29
- 1 1		

65,00€ Gehühr

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Std.	Montag, 07.04 07.07.	18.00 - 19.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	29
Gebühr	97,50 €	

Hatha Yoga für Fortgeschrittene Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9 S005

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1,5 Sto	I. Dienstag, 01.04 01.07.	19.45 - 21.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigst	r. 29
Gebühr	97,50 €	

S006 Hatha Yoga am Morgen

Kurs-ID: KU-ST-C71PZP

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 03.04 17.07.	8.00 - 9.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigst	r. 29
0.1.01	/F 00 C	

Gebühr 65,00 €

Yoga - entspannend und achtsam

Hatha Yoga im Löhehaus

Fließende, sanfte Yogasequenzen, wellenartige Bewegungen der Wirbelsäule und die Verbindung von Pranayama (Atem), Asana (Übung) und Handmudra (Handgeste) beschreiben den TriYoga Stil. Wir üben uns in der achtsamen und ökonomischen Bewegung, mobilisieren, kräftigen und entspannen dadurch Körper und Geist und steigern so unser Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, Matte und Decke.

Hatha Yoga im Löhehaus

TriYoga Flows zur Kräftigung und Entspannung

		0	U	0		0
	Treffen	Datum			Uhrzeit	
	10 x 1 Std.	Montag, 13.01 24.	.03		16.15 -	17.15 Uhr
Ort Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr			arckstr. 3	3		
	- 1 1					

Gebühr 55,00€

Claudia Stühle, Yogalehrerin Leitung

Hatha Yoga im Löhehaus **S008**

offon	Datum			Liberoit	
	TriYoga Flo	ws zur Kräftigun	g und	Entspannun	g

Treffen 10 x 1 Std. Montag, 13.01. - 24.03. 17.30 - 18.30 Uhr Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3 Ort

Gebühr 55,00€

Leitung Claudia Stühle, Yogalehrerin



Daniela Jahreiß

Traumasensibles Yoga im Storchenhaus **S009**

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, 09.01 03.04.	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigst	r. 29
Gebühr	66,00 €	
Loitung	Daniela Jahreiß Vegalehrerin	

Daniela Jahreiß, Yogalehrerin

Yoga und Qigong

Yoga im Hofgarten

Yoga unter freiem Himmel - besser kann man nicht in den Tag starten! Wir treffen uns auf der kleinen Wiese beim Einaana Jean-Paul-Straße (gegenüber der Stadtwerke). Dort wollen wir uns in yogischer Weise aktivieren, dehnen, atmen und entspannen... Bitte je nach Witterung eine wetterfeste Unterlage und warme Sachen zum Überziehen mitbringen.

Bei Regen oder Sturm können wir ins Storchenhaus ausweichen - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke.

S010 Hatha Yoga im Hofgarten

Yoga unter freiem Himmel

Treffen Datum Uhrzeit 7.00 - 8.00 Uhr 5 x 1 Std. Mittwoch, 02.07. - 30.07. Ort Hofgarten, Wiese gegenüber Spielplatz, Jean-Paul-Straße

Gebühr 27.50 €

Daniela Hessenberger, Yogalehrerin Leitung

S011 Hatha Yoga im Hofgarten

Yoga unter freiem Himmel

Treffen Datum Uhrzeit 5 x 1 Std. Mittwoch, 02.07. - 30.07. 10.15 - 11.15 Uhr Ort Hofgarten, Wiese gegenüber Spielplatz, Jean-Paul-Straße

Gebühr 27,50€

Daniela Hessenberger, Yogalehrerin Leitung

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.

Qiqonq-Gymnastik in St. Hedwig

Kurs-ID: KU-ST-WKT8LV

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 1 Std. Dienstag, 14.01. - 25.03. 8.45 - 9.45Uhr Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14a Ort Gebühr

65,00€

Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellshaft e.V. Leitung

S013 Qiqonq-Gymnastik in St. Hedwig

Kurs-ID: KU-ST-1L4RDV

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 1,5 Std. Dienstag, 14.01. - 25.03. 10.00 - 11.30Uhr Ort Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14a

Gebühr

Leitung Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellshaft e.V. Treffen

Qigong

Qiqonq-Gymnastik in St. Hedwiq

Kurs-ID: KU-ST-WKT8LV

Datum Uhrzeit 10 x 1 Std. Dienstag, 01.04. - 15.07. 8.45 - 9.45Uhr

(nicht 15.04./22.04./27.05./03.06./10.06./17.06.)

Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14a Ort

Gebühr 65,00€

Leitung Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellshaft e.V.

Qigong-Gymnastik in St. Hedwig S015

Kurs-ID: KU-ST-1L4RDV

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 1,5 Std. Dienstag, 01.04. - 15.07. 10.00 - 11.30Uhr

(nicht 15.04./22.04./27.05./03.06./10.06./17.06.)

Ort Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14a

Gebühr 97,50€

Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellshaft e.V. Leitung



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, Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung. Qigong stärkt das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe.

Qigong-Gymnastik im Löhehaus

Kurs-ID: KU-ST-C3VZ7M

Uhrzeit Treffen Datum 10 x 1 Std. Dienstag, 21.01. - 01.04. 17.00 - 18.00 Uhr Löhehaus, EG Saal, Bismarckstr. 3 Gebühr 65.00 €

Helmut Schmidt, Qigonglehrer, Dt. Qigong Gesellshaft e.V.

S017 Qigong-Gymnastik im Löhehaus

Kurs-ID: KU-ST-C3VZ7M

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 1 Std. Dienstag, 21.01. - 01.04. 18.15 - 19.15 Uhr Löhehaus, EG Saal, Bismarckstr. 3 Ort

Gebühr 65,00€

Leitung

Leitung Helmut Schmidt, Qigonglehrer, Dt. Qigong Gesellshaft e.V.

Qigong

Qigong-Gymnastik im Storchenhaus

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.

\$018 Qiqona-Gymnastik im Storchenhaus

18 Übungen der Harmonie

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 12 x 1 Std.
 Montag, 13.01. - 07.04.
 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29

Gebühr 66,00 €

Leitung Christos Chaidas, gepr. Qigonglehrer

S019 Qigong-Gymnastik im Storchenhaus

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	
10 x 1 Std.	Montag, 28.04 21.07. (nicht 23.06.)	10.00 - 11.00 Uhr	
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Gebühr 55,00 € Leitung Christos Chaidas, gepr. Qigonglehrer			

S020 Feldenkrais im Storchenhaus

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 kraftschonende, mühelose Bewegungen zu entdecken. Die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten hilft Stress abzubauen, verringert Schmerzen und kann zu einer anderen Haltung führen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

	•		•	
Treffen	Datum		Uhrzeit	
13 x 1 Std.	Dienstag, 18.02./25.05	2./	17.00 - 18.15 Uh	r
	11.03./18.03./25.03.	/01.04./		
	08.04./13.05./'20.05	./27.05./03	3.06./24.06./01.07	7.
Ort	Storchenhaus, Saal EG	, Ludwigstr	. 29	
Gebühr	84,50 €			
Leitung	Christine Vörtler, Felde	enkraislehre	rin	

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

S021 Nordic Walking - Fit mit zwei Stöcken

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

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 13.01 24.03.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Lud	wig-Thoma-Straße
	(Richtung Südfriedhof)	_
Gebühr	65,00 €	
Loitung	Manuala Sabbarth Physiatharana	nutin.

Leitung Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin

S022 Nordic Walking - Fit mit zwei Stöcken

Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin

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

iretten	Datum	Unrzeit		
10 x 1 Std.	Montag, 28.04 14.07.	9.00 - 10.00 Uhr		
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Straße			
	(Richtung Südfriedhof)			
Gebühr	65,00 €			
	Ort	10 x 1 Std. Montag, 28.04 14.07. Ort Parkplatz am Studentenwald, Ludv (Richtung Südfriedhof)		

Mobil von Kopf bis Fuß

Leitung

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.

\$023 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Treffen	Datum	Uhrzeit
12 x 1 Std.	Freitag, 10.01 04.04.	8.45 - 9.45 Uhr
Ort	Gemeindezentrum Friedenskirche	, Friedenstraße 1
Gebühr	66.00€	

Leitung Julia Fankel, Dipl. Sportökonomin

Wirbelsäulengymnastik

S024 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 12 x 1 Std.
 Freitag, 10.01. - 04.04.
 10.00 - 11.00 Uhr

 Ort
 Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstraße 1

 Gebühr
 66,00 €

Gebunr 00,00 €

Leitung Julia Fankel, Dipl. Sportökonomin

S025 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Freitag, 02.05. - 25.07. 8.45 - 9.45 Uhr (nicht 06.06.)

 Ort
 Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstraße 1

 Gebühr
 55,00 €

 Leitung
 Julia Fankel, Dipl. Sportökonomin

S026 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Freitag, 02.05. - 25.07.
 10.00 - 11.00 Uhr (nicht 06.06.)

 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.

S027 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mein Rücken schmerzt - vorbeugende Übungen

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 13 x 1 Std.
 Mittwoch, 08.01. - 09.04.
 17.00 - 18.00 Uhr

 Ort
 Turnhalle2, Johannes-Kepler-Realschule 2, Adolf-Wächter-Str. 8

Gebühr 71,50 € Leitung Dominik Robesyn

S028 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mein Rücken schmerzt - vorbeugende Übungen

			rgonae e bengen	
	Treffen	Datum	Uhrzeit	
	13 x 1 Std.	Mittwoch, 08.01 09.04.	18.00 - 19.00 Uhr	
Ort Turnhalle 2, Johannes-Keple		Turnhalle 2, Johannes-Keple	r-Realschule 2, Adolf-Wächter	r-Str. 8
Gebühr 71,50 €				
	Leitung	Dominik Robesyn		

Wirbelsäulengymnastik

S029 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mein Rücken schmerzt - vorbeugende Übungen Datum Uhrzeit

Treffen 11 x 1 Std. Mittwoch, 30.04. - 23.07. 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Turnhalle2, Johannes-Kepler-Realschule 2, Adolf-Wächter-Str. 8

Gebühr 60,50€

Dominik Robesyn Leitung

S030 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mein Rücken schmerzt - vorbeugende Übungen

Treffen Datum Uhrzeit 11 x 1 Std. Mittwoch, 30.04. - 23.07. 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Turnhalle 2, Johannes-Kepler-Realschule 2, Adolf-Wächter-Str. 8

Gebühr 60,50€

Leitung Dominik Robesyn



Pixabay



Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ist ebenso wichtig wie rückenschonendes 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, Isomatte, Theraband rot (falls vorhanden)

S031 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit Muskelaufbautraining

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV Treffen Datum

Uhrzeit 8.30 - 9.30 Uhr 10 x 1 Std. Donnerstag, 09.01. - 03.04.

Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3 Gebühr 65,00€

Leitung Sabine Süppel, Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung **S032**

Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit Muskelaufbautraining Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Treffen Datum Uhrzeit 10 x 1 Std. Donnerstag, 09.01. - 03.04. 9.30 - 10.30 Uhr Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3

Gebühr 65,00€

Leitung Sabine Süppel, Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung S033

Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit Muskelaufbautraining Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Datum Treffen

Uhrzeit 8.30 - 9.30 Uhr 10 x 1 Std. Donnerstag, 10.04. - 24.07.

Ort Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3 Gebühr

Leitung Sabine Süppel, Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung S034

Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit Muskelaufbautraining Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 10.04 24.07.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	3
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	

Treffen

Treffen

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!

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus **SO35**

Abwechslungsreiches "Rundum-Programm" für Körper und Geist Datum Uhrzeit

9.00 - 10.00 Uhr

11.30 - 12.30 Uhr

11 x 1 Std. Montag, 13.01. - 07.04. (nicht 10.02.)

Gebühr 60.50 € Eva Scherer, Physiotherapeutin Leitung

S036 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Abwechslungsreiches "Rundum-Programm" für Körper und Geist

Treffen Datum Uhrzeit 11 x 1 Std. Montag, 13.01. - 07.04. 10.15 - 11.15 Uhr

> (nicht 10.02.) 60,50€

Gebühr Eva Scherer, Physiotherapeutin Leitung

S037 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Abwechslungsreiches "Rundum-Programm" für Körper und Geist Datum Uhrzeit

11 x 1 Std. Montag, 13.01. - 07.04

(nicht 10.02.) Gebühr 60.50€

Eva Scherer, Physiotherapeutin Leitung

S038 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Abwechslungsreiches "Rundum-Programm" für Körper und Geist

Treffen Datum Uhrzeit 9 x 1 Std. Montag, 28.04. - 07.07. 9.00 - 10.00 Uhr

Gebühr 49.50 €

Leitung Eva Scherer, Physiotherapeutin

S039 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Abwechslungsreiches "Rundum-Programm" für Körper und Geist

Treffen Uhrzeit 9 x 1 Std. Montag, 28.04. - 07.07. 10.15 - 11.15 Uhr

Gebühr 49.50€

Eva Scherer, Physiotherapeutin Leitung

S040 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Abwechslungsreiches "Rundum-Programm" für Körper und Geist

Treffen Datum Uhrzeit 9 x 1 Std. Montag, 28.04. - 07.07. 11.30 - 12.30 Uhr

Gebühr 49,50€

Leitung Eva Scherer, Physiotherapeutin

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!

S041 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-FSLHXN

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Montag, 13.01. - 24.03.
 16.30 - 17.30 Uhr

Gebühr 65,00 €

Leitung

Leitung Sandra Obradovic, Physiotherapeutin

S042 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-FSLHXN

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Montag, 13.01. - 24.03.
 17.30 - 18.30 Uhr

 Gebühr
 65,00 €

Leitung Sandra Obradovic, Physiotherapeutin

S043 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-FSLHXN

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Montag, 28.04. - 14.07.
 16.30 - 17.30 Uhr

 Gebühr
 65,00 €

Leitung Sandra Obradovic, Physiotherapeutin

S044 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-FSLHXN

Sandra Obradovic, Physiotherapeutin

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Montag, 28.04. - 14.07.
 17.30 - 18.30 Uhr

 Gebühr
 65,00 €

182 1-780 1753 1-5 5-45 133 6-5

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 Bewealichkeit gefördert und einem körperlichen und geistigen Abbau vorgebeugt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Lasst uns beweglich bleiben

Gymnastik für Ü70. Ü80 und Ü90!

	Offiniasing for O. o. ooo ona O. o	•
Treffen	Datum	Uhrzeit
17 x 1 Std.	Mittwoch, 08.01 21.05.	10.00 - 11.00 Uhr
	(nicht 05.03./16.04./23.04.)	
Ort	Altes Schulhaus, Oberer Bergweg	3, Destuben
Gebühr	93,50 €	

Leitung Gabi Silbermann, Übungsleiterin

S046 Lasst uns beweglich bleiben

Gymnastik für Ü70. Ü80 und Ü90!

Treffen	Datum	Uhrzeit
17 x 1 Std.	Mittwoch, 08.01 21.05.	11.00 - 12.00 Uhr
	(nicht 05.03./16.04./23.04.)	
Ort	Altes Schulhaus, Oberer Bergweg	3, Destuben
Gebühr	93,50 €	
Leitung	Gabi Silbermann, Übungsleiterin	

Wirbelsäulengymnastik in Destuben

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

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

S047 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining		
Treffen	Datum	Uhrzeit
17 x 1 Std.	Mittwoch, 08.01 21.05. (nicht 05.03./16.04./23.04.)	18.30 - 19.30 Uhr
Ort Gebühr Leitung	Altes Schulhaus, Oberer Bergweg 93,50 € Gabi Silbermann, Übungsleiterin	3, Destuben

S048	Wirbelsäulengym	nastik in Destuben	
	Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining		
Treffen	Datum	Uhrzeit	
17 x 1 Std	. Mittwoch, 08.01 21.05.	19.30 - 20.30 Uhr	
	(nicht 05.03./16.04./23.04.)	
Ort	Altes Schulhaus, Oberer Ber	gweg 3, Destuben	
Gebühr	93,50 €		
Leitung	Gabi Silbermann, Übungsle	iterin	

Gymnastik für Menschen mit Einschränkungen

S049 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
26 x 1 Std.	Dienstag, 07.01 05.08.	15.00 - 16.00 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal EG, Bismarckstr. 3	3
Gebühr	ohne, wir freuen uns aber über eine Spende!	
Leitung	Inma Lauterbach, Übungsleiterin,	Krankenschwester

Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen

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.

S050 Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen

Leichte Übungen und Kontakt

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 07.01 18.03.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Sen	delbach 1
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Uschi Müller, Physiotherapeutin	

S051 Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen

Leichte Übungen und Kontakt

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Dienstag, 29.04 15.07.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Sen	delbach 1
Gebühr	30,00 €	
Leitung	Uschi Müller, Physiotherapeutin	

Ganzkörper-Vitality

Ganzkörper-Vitality - Kraftvoll durchs Leben

Entdecke Deine körperliche Stärke und finde Dein Gleichgewicht 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 individuelles Trainingserlebnis!

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

Ganzkörper-Vitality - Kraftvoll durchs Leben S052 Kurs-ID: KU-BE-LR7NPX

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 15.01 26.03.	18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	

Ann-Kathrin Seiter, B.A. Fitness-Ökonomie Leitung

S053 Ganzkörper-Vitality - Kraftvoll durchs Leben Kurs-ID: KU-BE-LR7NPX

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 30.04 30.07.	18.00 - 19.00 Uhr
	(nicht 28.05, 04.06./18.06./02.0	77./ mit 11.06.)
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Ann-Kathrin Seiter, B.A. Fitness-Ö	konomie

Ganzkörper-Vitality - Flex and Flow

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 Traininaserlebnis!

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

Ganzkörper-Vitality - Flex and Flow S054 Kurs-ID: KU-BE-LR7NPX

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 15.01 26.03.	19.00 - 20.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	
Leituna	Ann-Kathrin Seiter, B.A. Fitness-Ö	konomie

Ganzkörper-Vitality

S055 Ganzkörper-Vitality - Flex and Flow Kurs-ID: KU-BE-LR7NPX

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 30.04 30.07.	19.00 - 20.00 Uhr
	(nicht 28.05., 04.06., 18.06./02.	07./ mit 11.06.)
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Ann-Kathrin Seiter, B.A. Fitness-Ö	konomie

NEU: Ganzkörper-Vitality - HIIT & Mobility

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 Mobilisationsübungen können Verklebungen gelöst, sowie schmerzhafte Bewegungseinschränkungen, die Beweglichkeit und die Dehnfähigkeit Deines Körpers, nachhaltig verbessert werden. Dadurch kannst Du Dich schmerzfreier und geschmeidiger im Alltaa 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 wohl fühlst, ein Handtuch und ausreichend zu trinken

S056 Ganzkörper-Vitality - HIIT & Mobility Kurs-ID: KU-BE-LR7NPX

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 16.01 27.03.	19.15 - 20.15 Uhr
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Ann-Kathrin Seiter, B.A. Fitness-Ökonomie	

S057 Ganzkörper-Vitality - HIIT & Mobility

	Kurs-ID: KU-BE-LR7NPX	
Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Donnerstag, 08.05 07.08.	19.15 - 20.15 Uhr
	(nicht 22.05., 29.05., 05.06.) mit	12.06.
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	65,00 €	
Leitung	Ann-Kathrin Seiter, B.A. Fitness-Ö	konomie

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.

S058 Beckenbodengymnastik für Frauen 65plus

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 13.01 24.03.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr	. 29
Gebühr	80,00 €	
Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	

S059 Beckenbodengymnastik für Frauen 65plus

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 28.04 14.07.	16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr	. 29
Gebühr	80,00 €	
Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	

S060 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Claudia Tupy, Physiotherapeutin

Leitung

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	. Montag, 13.01 24.03.	17.45 - 18.45 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigst	r. 29
Gebühr	80,00 €	

Beckenbodengymnastik für Frauen **S061** Kure ID: KILBE NOCCVR

	KUIS-ID. KU-DE-INZUCYD	
Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std	. Montag, 28.04 14.07.	17.45 - 18.45 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigst	r. 29
Gebühr	80,00 €	
Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	

Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs	טו-פ	: KO-BE	-NZGCVB	
Da	tum			Uhrz
			0.4.00	

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 13.01 24.03.	19.00 - 20.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr	. 29
Gebühr	80,00 €	
Leituna	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	

Beckenbodengymnastik

S063 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Montag, 28.04 14.07.	19.00 - 20.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr	. 29
Gebühr	80,00 €	
Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin	

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-psychosozialen 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.

S064 Beckenbodenschule® (ZVK) für Frauen Kurs-ID: KU-BE-3QZRBX

Treffen	Datum	Uhrzeit
8 x 1,25 Std	. Dienstag, 21.01 18.03.	19.15 - 20.30 Uhr
	(nicht 04.03.)	
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, W	lhelmsplatz 3
Gebühr	80,00 €	

S065 Beckenbodenschule® (ZVK) für Frauen Kurs-ID: KU-BE-3QZRBX

Lucia Sollik, Physiotherapeutin

Leitung

Treffen	Datum	Uhrzeit	
8 x 1,25 Sto	d. Dienstag, 29.04 01.07.	19.15 - 20.30 Uhr	
	(nicht 10.06./17.06.)		
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig,	Wilhelmsplatz 3	
Gebühr	80,00 €		
Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutir	I	



Beckenboden und Pilates

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 aefestiat und die Atemkapazität erweitert.

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Decke.

Starker Beckenboden: Yoga und Breathwork

Köperbewusstsein stärken und die Mitte festigen

Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Freitag, 17.01 28.03.	17.15 - 18.15 Uhr
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Daniela Königsreuther, Yogalehre	erin

Starker Beckenboden: Yoga und Breathwork S067 Köperbewusstsein stärken und die Mitte festigen

Treffen	Datum	Uhrzeit	
8 x 1 Std.	Freitag, 09.05 11.07.	17.15 - 18.15 Uhr	
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Gebühr	44,00 €		
Leitung	Daniela Königsreuther, Yogalehre	erin	

Pilates und BodyBalancePilates

Pilates ist eine sanfte, aber zugleich effiziente Trainingsmethode. Die Übungen zielen auf verschiedene Muskelaruppen und kombinieren fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und geistiger Konzentration. Und wenn Sie rundum fit werden wollen, so können Sie Kraft, Stabilität und Beweglichkeit mit den Pilates-Übungen trainieren!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

S068 Pilates am Moraen

Emizientes irainingsprogramm für Fortgeschriftene		
Treffen	Datum	Uhrzeit
10 x 1 Std.	Mittwoch, 08.01 19.03. (nicht 05.03.)	8.45 - 9.45 Uhr
Ort	Löhehaus, Saal, Bismarckstr. 3	
Gebühr	55,00 €	
Leitung	Daniela Hessenberger, Physiotherapeutin	

Pilates

S069 Pilates am Morgen

Effizientes Trainingsprogramm für Fortgeschrittene

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Mittwoch, 26.03. - 25.06.
 8.45 - 9.45 Uhr (nicht 16.04./23.04./11.06./18.06.)

 Ort
 Löhehaus, Saal, Bismarckstr. 3

Gebühr 55,00 €

Leitung Daniela Hessenberger, Physiotherapeutin

S070 Pilates am Morgen - Sommerkurs

Effizientes Trainingsprogramm für Fortgeschrittene
Treffen Datum Uhrzeit

5 x 1 Std. Mittwoch, 02.07. - 30.07.

Ort Löhehaus, Saal, Bismarckstr. 3

Gebühr 27,50 €

Leitung Daniela Hessenberger, Physiotherapeutin

S071 BodyBalancePilates - Advanced Programm

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, Einsteiger und Fortgeschrittene

8.45 - 9.45 Uhr

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Mittwoch, 08.01. - 02.04.
 17.00 - 18.00 Uhr

 Ausfallstunden werden im Kurs bekannt gegeben

 Ort
 Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 3

Gebühr 65,00 €

Leitung Sabine Süppel, Physiotherapeutin

S072 BodyBalancePilates - Advanced Programm

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, Einsteiger und Fortgeschrittene

TreffenDatumUhrzeit10 x 1 Std.Mittwoch, 09.04. - 16.07.17.00 - 18.00 UhrAusfallstunden werden im Kurs bekannt gegeben

Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 3

Gebühr 65,00 €

Leitung Sabine Süppel, Physiotherapeutin

S073 BodyBalancePilates - Advanced Programm

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, Einsteiger und Fortgeschrittene

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Mittwoch, 08.01. - 02.04.
 18.00 - 19.00 Uhr

 Ausfallstunden werden im Kurs bekannt gegeben

 Ort
 Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 3

 Gebühr
 65,00 €

 Leitung
 Sabine Süppel, Physiotherapeutin

S074 BodyBalancePilates - Advanced Programm

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, Einsteiger und Fortgeschrittene

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Mittwoch, 09.04. - 16.07.
 18.00 - 19.00 Uhr

 Ausfallstunden werden im Kurs bekannt gegeben

 Ort
 Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr. 3

 Gebühr
 65,00 €

Leitung Sabine Süppel, Physiotherapeutin

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.

S075 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-VXPM1D

Datum Treffen 12 x 1,5 Std. Dienstag, 07.01. - 01.04. 9.00 - 10.30 Uhr Ort Gesundheitspark "Freiraum, Spinnereistr. 7 Gebühr 132,00€

Claudia Tupy Physiotherapeutin Leitung

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung **S076**

Kurs-ID: KU-BE-VXPM1D

Treffen Datum Uhrzeit 12 x 1,5 Std. Dienstag, 29.04. - 29.07. 9.00 - 10.30 Uhr Gesundheitspark "Freiraum, Spinnereistr. 7 Ort

Gebühr 132.00 €

Leituna Claudia Tupy Physiotherapeutin



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

S077 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Donnerstag, 09.01. - 27.03.
 10.00 - 11.00 Uhr

 (nicht 13.02.)
 (nicht 13.02.)

Gebühr 85,00 €

Treffen

Leitung Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin

S078 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Donnerstag, 09.01. - 27.03.
 11.00 - 12.00 Uhr (nicht 13.02.)

 Gebühr
 85,00 €

 Leitung
 Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin

S079 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Uhrzeit

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Datum

10 x 1 Std. Donnerstag, 08.05. - 31.07. 10.00 - 11.00 Uhr **Gebühr** 85,00 € **Leitung** Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin

S080 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1 Std.
 Donnerstag, 08.05. - 31.07.
 11.00 - 12.00 Uhr

 Gebühr
 85,00 €

 Leitung
 Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin

Fitnesstreff, Am Schießhaus 2

S081 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 12 x 1,5 Std.
 Montag, 13.01. - 07.04.
 17.00 - 18.30 Uhr

 Gebühr
 115,20 €

 Leitung
 Nina Baldini, Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik

Fitnesstreff, Am Schießhaus 2

S082 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 12 x 1,5 Std.
 Montag, 13.01. - 07.04.
 18.45 - 20.15 Uhr

Gebühr 115.20 €

Leitung Nina Baldini, Physiotherapeutin

S083 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-WBR1TM

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1,5 Std.
 Montag, 28.04. - 14.07.
 17.00 - 18.30 Uhr

 Gebühr
 96,00 €

 Leitung
 Nina Baldini, Physiotherapeutin

S084 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-WBR1TM

 Treffen
 Datum
 Uhrzeit

 10 x 1,5 Std.
 Montag, 28.04. - 14.07.
 18.45 - 20.15 Uhr

 Gebühr
 96,00 €

 Leitung
 Nina Baldini, Physiotherapeutin

Kritzi-Tours

Aussteigen, wo Andere durchfahren

Martin Kritzenthaler

Lilienweg 5 95447 Bayreuth

0160-97474227 Martin.Kritzenthaler@gmail.com

kritzi-tours.de



Mehrtagestouren 2025

- > Gornergrat (Matterhorn) Tour im Januar
- > Glacier.- Bernina Express im Februar
- > Studienreise Rom im März
- > Städtetour nach Lübeck im Juli

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

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



Tanzgruppen

Bewegung durch Tanz

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!

S085 Bewegung durch Tanz

Tänze für Junggebliebene und fitte Senioren			
Treffen	Datum	Uhrzeit	
10 x 2 Std.	Donnerstag, 06.02./ 20.02/06.03./20.03. 24.04./08.05./22.05	/03.04./	
Ort Gebühr Leitung	Familienstützpunkt, Lu 65,00 € Karin Herrmann	udwig-Thoma-Str. 18	

Hula - Tanz der Hawaiianer

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.

S086 Hula - Tanz der Hawaiianer für Könner

Hula augna für Fortgeschrittene (moderner Tanzstil)

		,
Treffen	Datum	Uhrzeit
13 x 1,5 Std.	Donnerstag, 09.01 10.04.	17.30 - 19.00 Uhr
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigst	r. 29
Gebühr	97,50 €	
Leitung	Gisela Sprengler, Karen Axman	n



Hula-Gruppe "Lau Hala"

S087 Hula - Tanz der Hawaiianer für Könner

	Tibla abana for Forigescrimene (moderner fanzsin)		
Treffen	Datum	Uhrzeit	
9 x 1,5 Std	d. Donnerstag, 08.05 24.07.	17.30 - 19.00 Uhr	
Ort	Storchenhaus, 1. OG, Ludwigstr.	29	
Gebühr	67,50 €		
Leitung	Gisela Sprengler, Karen Axmann	l.	

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

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



Anmeldung unter Tel. 0921 60 800 980

S088 Stadtteil-Gymnastik "Bürgerbegegnungsstätte"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Montag, ab 13.01.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Ser	ndelbach 1
Leitung	Uschi Müller, Physiotherapeutin	

\$089 Stadtteil-Gymnastik "St. Johannis"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Montag, ab 13.01.	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus, Altentreggastpla	tz 7, St. Johannis
Leituna	Triantafyllopoulou, Sotiria	

S090 Stadtteil-Gymnastik "Meyernberg"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Dienstag, ab 14.01.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Katharina von Bora Kirche, Meye	rnberger Str. 17
Leituna	Eva Scherer, Physiotherapeutin	

S091 Stadtteil-Gymnastik "Altstadt - Gruppe A"

Tretten	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 08.01.	9.00 - 10.00 Uhr
Ort	Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1,	Altstadt
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

S092 Stadtteil-Gymnastik "Altstadt - Gruppe B"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 08.01.	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1,	Altstadt
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

\$093 Stadtteil-Gymnastik "Laineck"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Mittwoch, ab 08.01.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Epiphaniaskirche, Warmensteinad	cher Str. 85, Laineck
Leitung	Christos Chaidas, Qigong-Lehrer	

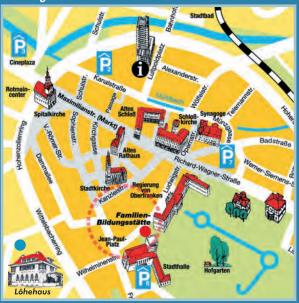
\$094 Stadtteil-Gymnastik "Hammerstadt"

Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Donnerstag, ab 09.01.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Hammerstädter Hof, Friedrich-Eb	ert-Str. 58
Leitung	Horst Weinmann, Ergotherapeut	

\$095 Stadtteil-Gymnastik "Saas"

0075	ordanion Oynmasiik	9445
Treffen	Datum	Uhrzeit
jew. 1 Std.	Donnerstag, ab 09.01.	9.30 - 10.30 Uhr
Ort	Evang. Gemeindesaal, Erikaweg 33, Saas	
Leitung	Inma Lauterbach, Krankenschwester	

So finden Sie uns



Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus 95444 Bayreuth, Ludwigstr. 29

Anmeldung & Auskunft

1 0921 60 800 98 0

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 Offnungszeiten)

Sparkasse Bayreuth Nr. 570 030 304 BLZ 773 501 10 IBAN: DE90 7735 0110 0570 0303 04 BIC: BYLADEM1SBT

