



**FAMILIEN-  
BILDUNGSSTÄTTE  
WAIBLINGEN**

**PROGRAMM**

**FEBRUAR bis  
SEPTEMBER**

**2025**

Das FBS-Programm gibt's  
direkt per QR-Code online:



**KURSE  
WORKSHOPS  
VORTRÄGE  
EXKURSIONEN**



**55 JAHRE  
BILDUNG UND BEGEGNUNG**

# INHALTSVERZEICHNIS

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| • <b>Neues aus der fbs</b>                | 4  | • <b>Kultur und Exkursionen</b>                        | 70 |
| • <b>Mini-Kindi</b>                       | 8  | • <b>Berufliche Fortbildungen und Zertifizierungen</b> | 73 |
| • <b>Serviceangebote</b>                  | 9  | • <b>Infos rund um die fbs</b>                         |    |
| • <b>Offene Angebote</b>                  | 12 | Kursleiterinnen und Kursleiter                         | 74 |
| • <b>Treffs (mit Anmeldung)</b>           | 15 | Ansprechpartnerinnen                                   | 76 |
| • <b>Rund um die Geburt</b>               |    | Geschäftsbedingungen                                   | 77 |
| Vor der Geburt                            | 16 | Anmeldung  | 78 |
| Nach der Geburt                           | 19 | die fbs im Überblick                                   | 79 |
| • <b>Eltern-Kind-Kurse</b>                |    | • <b>Alphabetisches Stichwortverzeichnis</b>           | 74 |
| PEKiP®, Lefino®, BIB und BabySteps®       | 22 |  |    |
| Babymassage und Kinästhetik               | 25 |  |    |
| Baby- und Kleinkinderschwimmen            | 26 |  |    |
| Spielgruppen                              | 27 |  |    |
| Bewegung und Entspannung                  | 28 |  |    |
| Musik                                     | 31 |  |    |
| Kreativität                               | 31 |  |    |
| Kochen und Backen                         | 33 |  |    |
| Exkursionen                               | 34 |  |    |
| • <b>Kurse für Kinder und Jugendliche</b> |    |  |    |
| Erfahren, Lernen und Lesen                | 37 |  |    |
| Kinder-Uni                                | 37 |  |    |
| Bewegung und Entspannung                  | 39 |  |    |
| Kreativität                               | 42 |  |    |
| Kochen und Backen                         | 44 |  |    |
| • <b>Rund um die Erziehung</b>            |    |  |    |
| Kindergesundheit                          | 45 |  |    |
| Entwicklung und Förderung                 | 45 |  |    |
| • <b>Älter werden</b>                     |    |  |    |
| Den neuen Lebensabschnitt gestalten       | 48 |  |    |
| Gemeinsam aktiv                           | 49 |  |    |
| • <b>Lebensgestaltung</b>                 |    |  |    |
| Psychologie im Alltag                     | 50 |  |    |
| Leben in Balance                          | 50 |  |    |
| Nachhaltigkeit                            | 53 |  |    |
| Recht und Finanzen                        | 53 |  |    |
| • <b>Gesundheit</b>                       |    |  |    |
| Fasten / Gewicht reduzieren               | 54 |  |    |
| Ernährung                                 | 54 |  |    |
| Bewegung                                  | 60 |  |    |
| • <b>Kreativität</b>                      |    |  |    |
| Zeichnen und Malen                        | 67 |  |    |
| Schreiben                                 | 67 |  |    |
| Kunsth Handwerk                           | 68 |  |    |
| Nähen                                     | 68 |  |    |
| Literatur                                 | 69 |  |    |
| Musik                                     | 69 |  |    |

Unser Newsletter:  
kurz – informativ – anregend

Melden Sie sich  
auf unserer Homepage an!



Quelle: pexels

## Liebe Leser/-innen,

Sie halten eine besondere Ausgabe in den Händen, denn die Familien-Bildungsstätte Waiblingen feiert im Jahr 2025 ihr 55-jähriges Jubiläum.

Die großen Jubiläumsaktionen zum 50-Jährigen konnten im Jahr 2020 leider nicht stattfinden; die Eröffnungsfeier musste wenige Tage vorher abgesagt werden.

Wir wollen daher das 55-jährige Jubiläum nutzen, um 55 Jahre verlässliche Bildungsarbeit für Familien in Waiblingen zu feiern. 55 Jahre generationen-übergreifende Kurse, Vorträge, Workshops und Exkursionen. 55 Jahre Bildung und Begegnung. 55 Jahre Wissen und Unterstützung bei allen Themen rund um die Geburt eines Kindes. 55 Jahre Vernetzung. 55 Jahre Bildungsanker für Kinder, Eltern, Großeltern und Interessierte.

### **In diesen 55 Jahren haben sehr viele Menschen ihre Spur in der fbs hinterlassen.**

Menschen die die Familien-Bildungsstätte aufgebaut haben, sie geleitet haben, sie unterstützt haben, innovative Bildungsangebote geplant und verwaltet haben, Projekte umgesetzt haben, Krisen bewältigt haben und vor allem auch Menschen, die für und mit den Teilnehmenden Kurse, Vorträge und Exkursionen gestaltet haben. Alle an der fbs Mitwirkenden, ob hauptamtlich, auf Honorarbasis oder ehrenamtlich, haben sich mit Herz und Verstand für die Familienbildung in Waiblingen stark gemacht und innovative Lerninhalte vermittelt. Sie haben die fbs zu einem Ort der Bildung und Begegnung gemacht, an dem die einzelnen Menschen und ihre Anliegen im Fokus stehen, der Austausch untereinander gezielt gefördert wird und warmherzige Atmosphäre spürbar ist. Jeder einzelne hat eine Spur hinterlassen in der fbs und in den Menschen.

### **Seit 55 Jahren informiert, begleitet und verbindet die fbs Waiblingen.**

In dieser Zeit suchten Familien nach Orientierung, Lerninhalten und Austausch. Familien wollen sich informieren über Fakten und sich wandelnde Erkenntnisse. So ist der Säuglingspflegekurs mit genau diesem Titel seit 1970 im Programm während sich Vorträge zur Erziehung wandelten von „Informationen über Erziehungsprobleme zwischen 0 und 3 Jahren“ (1970) und „Hotel Mama – Warum erwachsene Kinder heute nicht mehr ausziehen?“ (1993) über „Haltgeben und Loslassen – Wie viel Eltern braucht ein Kind?“ (2010) bis „Mental Load“, „Wackelzahnpubertät“ und „Achtsam Eltern sein“ in 2023 und 2024.

Wonach suchen Familien in den nächsten 55 Jahren?

Im Film zum 50-jährigen Jubiläum wurde die Frage aufgeworfen: Braucht man im digitalen Zeitalter noch die Angebote der Familien-Bildungsstätte?

Seien wir mal ehrlich. Natürlich hat sich das (Familien-)Leben in den vergangenen 55 Jahren gewandelt. Lerninhalte stehen in anderer Form zur Verfügung. Doch der Bedarf Menschen zu treffen, die in einer ähnlichen Lebenssituation stecken oder gleiche Interessen haben, um gemeinsam zu lernen ist weiterhin präsent. Was sich ändert sind die Themen und Inhalte. Was bleibt ist der Wunsch nach praktischen Lerninhalten, Austausch und Vernetzung – bei der Familien-Bildungsstätte Waiblingen.

Herzliche Grüße

**Madlen Wienert**

Leiterin und Geschäftsführerin  
Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.

#### **Jubiläumsaktion**

**Werben Sie einen Neukunden  
und erhalten Sie bei Ihrer  
nächsten Kursbuchung  
30% Rabatt.**

**Senden Sie uns eine  
55-Wort-Anekdote  
zum Thema „Welche Spuren  
hat die fbs bei Ihnen  
hinterlassen?“**

**Rabatte gewinnen:  
siehe Seite 5**



## NEUES AUS DER FBS

### EGYM-Wellpass

Seit dem vergangenen Sommer sind wir offizieller Partner von EGYM-Wellpass. EGYM Wellpass wird als Mitarbeiterbenefit von Unternehmen angeboten, die die Gesundheit und Fitness ihrer Mitarbeitenden fördern möchten. Wenn Ihr Betrieb ebenfalls teilnimmt, können Sie mit Ihrer EGYM Wellpass-Mitgliedschaft bei uns trainieren.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen mit Sternchen \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter:

[www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

### Neue Homepage

Seit November ist unsere neue Homepage online. Wir hoffen, Sie finden sie genauso chic und übersichtlich wie wir. Unsere DozentInnen haben jetzt einen eigenen Login-Bereich, bei dem sie Informationen tagesaktuell einsehen können.

### Bundles

Auf dieser Homepage können Sie auch unsere neuen Bundles entdecken. Wir haben für Sie das Bundle „Geburtsvorbereitung“ entwickelt und das Bundle „Rückbildung“. Wenn Sie einen Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurs bei uns besucht haben, erhalten Sie auf die Buchung der Kurse im Bundle 10% Rabatt.

#### Die Pflanzenmilch macht's

Infos und eigene Herstellung

**Kursnummer: 25F12222**

Seite 55

#### Kreativtag – offenes Treffen mit abwechslungsreichen, kleinen

Kreativprojekten für Jung und Alt

(Kinder in Begleitung eines Erwachsenen)

**Kursnummer: 25F13302**

Seite 68

#### Bauch – Beine – Po

**Kursnummer: 25F12319**

Seite 63

#### Online-Vortrag:

Hat mein Kind psychische Probleme?

**Kursnummer: 25F09214W**

Seite 47

#### Online-Vortrag: Erschöpfte Eltern

**Kursnummer: 25F09213W**

Seite 47

#### Offener Milchschnack

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat mit Themenstunden am:

6.3. Brustpflege und Brustliebe

3.4. Windelfrei und Abhalten

8.5. Trage-Check/Stillen in der Trage

3.7. Die Doula

Seite 45+46



### Bewegt und kreativ

Im Eltern-Kind-Bereich warten neben der bunten Auswahl an Kursen auch NEUE Angebote auf Sie. So haben wir folgende kreative und kunsttherapeutische Schwerpunkte neu im Programm:

Ob allein oder in Begleitung der Eltern, je nach Altersgruppe, bietet die Kunsttherapeutin Sarah Kurz die Möglichkeit über kreatives Gestalten die Kreativität, Phantasie aber auch Sprache und Mut neu zu entdecken und zu stärken (S. 33+42). Begeben Sie sich auf eine Reise zu den eigenen Stärken und festigen Sie die vorhandenen Ressourcen, ganz ohne Druck.

Neue gestalterische Erfahrungen bieten auch die Kurse „Action Painting“ und „Magic Potions – fantastische Zaubersäfte“ (S.42).

Die Workshops „Achtsamkeit für Kinder ab 5 Jahren“ und „Dem Glück auf der Spur für Mädchen ab 12 Jahren“ (S. 40+42) legen ihren Fokus ebenfalls auf Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge.

Für unsere ganz kleinen TeilnehmerInnen und ihre Eltern haben wir neue Impulse zur Bewegungsförderung im Programm. Bei „Babys in Bewegung“ (S. 22) erfahren Sie, wie Sie ihr Kind in den verschiedenen Entwicklungsphasen unterstützen können und lernen verschiedene Finger- und Bewegungsspiele. Wie Sie mit entwicklungsfördernder Pflege die Bewegungsentwicklung Ihres Babys unterstützen erfahren und erlernen Sie im Kurs „Kinästhetik für Babys von 2 – 12 Monaten“ (S. 25).

### Natur pur

Abschließend weisen wir Sie gerne auf unsere neuen Veranstaltungen, die die Natur und eine nachhaltige Lebensweise fokussieren, hin. Für Kinder und ihre Eltern sind unsere Exkursionen „Auf geht's in den Wald - Mitmachangebot mit allen Sinnen!“, sowie die Ausflüge zum Schafhof (S. 35+36) eine interessante Möglichkeit mehr über die Natur und den Umgang damit zu erfahren.

Erwachsene erhalten bei der Exkursion „Wilde Köstlichkeiten von Sträuchern und Bäumen“ (S. 71) sowie unseren Kochkursen „Kimchi und Salzzitronen (Fermentieren)“ sowie „Ich mach' mich vegan(er)“ (S. 55) lehrreiche Einblicke in eine natürliche, gesunde und nachhaltige Lebensweise.

## JUBILÄUMSGEWINNSPIEL

**Lassen Sie uns doch mit einer 55-Wort-Anekdote teilhaben, welche Spur die fbs bei Ihnen hinterlassen hat.**

Senden Sie diese an [info@fbs-waiblingen.de](mailto:info@fbs-waiblingen.de). Wir werden die originellste Anekdote von einer Jury auswerten lassen.

**Der/die Gewinner/-in erhält 55 % Preisnachlass, der 2. Platz 30 % und**

**der 3. Platz 20 % Preisnachlass auf eine Kursbuchung (ausgenommen sind laut unseren AGBs Exkursionen, Reisen, Kindergeburtstage und Kooperationsveranstaltungen).**

Nähere Informationen auf unserer Homepage unter Aktuelles.

**Und noch ein weiteres schönes Jubiläum können wir bekannt geben. Die Radreisen „Mit Opa und Oma unterwegs – Erlebnisradeln in den Sommerferien“ feiern 10-jähriges Jubiläum.**

Herr Gunter Metzler plant seit 10 Jahren mit viel Hingabe dieses tolle Erlebnis für Familien. Seien Sie dieses Jahr auf der Jubiläumsfahrt dabei:



Quelle: Stahl

### Jubiläumsaktion

**Werben Sie einen Neukunden und erhalten Sie bei Ihrer nächsten Kursbuchung 30% Rabatt.**



### Mit Opa und Oma unterwegs – Erlebnisradeln in den Sommerferien für Kinder von 7 – 12 Jahren in Begleitung ihrer Großeltern

**Gunter Metzler**

> Das 10-jährige Jubiläum steht an!

Ein paar Tage mit Oma und Opa auf einer Radtour – zusammen mit anderen Kindern und Großeltern. Und was sich seit 2016 bewährt hat, wird es natürlich auch 2025 – als Jubiläumsradtour – wieder geben. Bei der diesjährigen Radtour in der letzten Ferienwoche ist eine „kleine Zeitreise“ zur Burg Hohentwiel, zu den Pfahlbauten am Bodensee und zum Campus Galli geplant – insgesamt vier wirklich schöne Radtage durch eine wunderschöne Landschaft mit insgesamt etwa 150 – 160 Kilometern.

- An- und Rückreise mit dem Zug
- Drei Übernachtungen in Jugendherbergen und kleinen Landgasthöfen
- Vier relativ einfache, aber wunderschöne Tagesetappen mit ausreichenden Pausen zum Relaxen und Besichtigen
- Gemeinsame Mittags-Picknicks im Grünen
- Das benötigte Gepäck kommt in die Satteltaschen aufs Rad
- Besichtigungen mit kinderorientierten Führungen
- Überschaubare Gruppengröße

... und es dürften natürlich auch die Eltern mitfahren, falls Oma und Opa nicht können.

Mehr zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 36.



## WIE ALLES BEGANN ...

**Die Geschichte des Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V. begann 1968, der Verein wurde dann in 1970 gegründet.**

Und das war so: angeregt durch Mütterschulen in anderen Städten wurde die Anfrage nach Geburtsvorbereitungskursen und Themen wie Säuglingspflege in Waiblingen immer lauter. Dorothea Küenzlen nahm sich dieser Aufgabe an und so vermittelte 1968/69 die evangelische Landeskirche Lehrkräfte nach Waiblingen, die, im Rahmen der „Mütterschule unterwegs“ (Ev. Frauenhilfe Stuttgart), erste Kurse für werdende Eltern hielten. Dazu kamen Näh- und Werkkurse. Insgesamt gab es 21 Kurse, die von 282 Teilnehmerinnen und Teilnehmern besucht wurden. Dass diese ersten Angebote der Familienbildung in dieser Form in Waiblingen umgesetzt werden konnten, ist dem Einsatz von Dorothea Küenzlen zusammen mit Angelika Meyer zu verdanken. Am 1. Januar 1970 wird dann der Verein „Mütterschule Waiblingen – Haus der Familie e. V.“ von Dorothea Küenzlen (erste Vorsitzende) und Gotelinde Jetter (Leitung) gegründet. Die Kurse unterstützten (werdende) Mütter in Erziehungsaufgaben, der Geburtsvorbereitung, der Säuglingspflege und beim Nähen und Kochen. Da die Mütterschule Waiblingen noch kein eigenes Haus besaß fanden die Kurse in öffentlichen Gebäuden der Stadt statt, wie Schulen, Kindergärten und Gemeindehäusern. Das Büro befand sich im Jakob-Andreä-Haus.

### Und so ging es weiter ...

- 1972 Die Mütterschule zieht in eine gemietete Wohnung in der Devizestraße 20.
- 1974 Änderung des Namens in „Familien-Bildungsstätte Mütterschule Waiblingen e.V.“
- 1976 Umzug in die Karlstr. 10
- 1979 Frau Küenzlen gibt den Vorsitz ab an Pfarrer Martin Büser
- 1984 „Mütterschule“ wird aus dem Namen genommen
- 1986 Gotelinde Jetter gibt Leitung an Inge Rosenke ab
- 2007 Die Familien-Bildungsstätte wird ins „Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser“ des BMFSFJ aufgenommen. „FBS – Das Mehrgenerationenhaus Waiblingen“ entsteht
- 2013 findet die fbs ihren Platz im KARO Familienzentrum in der ehemaligen Karolingerschule (1902 errichtet)



### Erster Vorsitz

- 1. '70 – '79 Dorothea Küenzlen
- 2. '79 – '80 Pfarrer Martin Büser
- 3. '80 – '82 Ingeborg Kässer
- 4. '82 – '84 Pfarrerin Irmgard Koch
- 5. '84 – '92 Dr. Gottfried Strotbek
- 6. '93 – '95 Ingrid Randow-Jessen
- 7. '95 – '04 Gerda Riedel
- 8. '04 – '06 Margarete Goth
- 9. '06 – '08 Brigitte Scheder
- 10. '08 – '11 Dorothee Eisrich
- 11. '11 – '13 Kristine Zilian (2. Vorsitzende in Vertretung)
- 12. '13 Theo Kauffmann (2. Vorsitzender in Vertretung)
- 13. '13 – '15 Ingrid Eisenmann
- 14. seit 2015 Pfarrerin Veronika Bohnet

### Geschäftsführung und Leitung

- 1. 1968 – 1969 Angelika Meyer für „Mütterschule unterwegs“
- 2. 1970 – 1986 Gotelinde Jetter
- 3. 1986 – 2003 Inge Rosenke
- 4. 2003 – 2011 Nadja Graeser
- 5. 2011 Judith Weber (Kommissarische Leiterin)
- 6. 2011 – 2020 Uta Stolz
- 7. seit 2020 Madlen Wienert





# 55 JAHRE BILDUNG UND BEGEGNUNG



# MINI-KINDI / FBS-MITGLIED WERDEN

## MINI-KINDI

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

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

- Die **Zipfelmützen** kommen donnerstags und freitags von 8.00 – 12.00 Uhr.
- Die **KARO-Käfer** kommen donnerstags von 14.30 – 17.00 Uhr.

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

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

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



### KARO-Kids

**Montag – Dienstag – Mittwoch**

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

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

### Zipfelmützen

**Donnerstag – Freitag**

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

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

### Anmeldung

**nur mit Formular unter:**

[www.fbs-waiblingen.de/downloads/](http://www.fbs-waiblingen.de/downloads/)  
oder direkt per QR-Code:



**Weitere Infos unter:**

[info@fbs-waiblingen.de](mailto:info@fbs-waiblingen.de) oder  
[minikindi@fbs-waiblingen.de](mailto:minikindi@fbs-waiblingen.de)

## MACHEN SIE MIT!

**Bildung und Familien liegen Ihnen am Herzen? Informationen und Unterstützung für Menschen in verschiedenen Bedarfslagen zu fördern ist Ihnen wichtig?**

Sie finden inspirierende Angebote der Kreativität sind wichtig für einen selbstbestimmten und achtsamen Lebensstil? Sie denken Angebote, die einen gesundheitsbewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Mensch und Natur fördern, brauchen einen festen Platz?

**Dann werden Sie Mitglied im „Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.“!**

An der jährlichen Mitgliederversammlung werden Sie über die Entwicklung und Schwerpunktthemen der fbs informiert und können Ihre Fragen & Anliegen einbringen und durch Ihr Stimmrecht bestätigen. Je nach Wunsch können Sie sich auch intensiver einbringen, in dem Sie z.B.:

- den ehrenamtlich tätigen Vorstand mit Ihren Erfahrungen und Visionen unterstützen
- am Jahresausflug der Mitarbeiter/-innen und Mitglieder sowie der Weihnachtsfeier teilnehmen
- zweimal pro Jahr kostenlos einen Vortrag an der fbs besuchen
- sich mit Menschen in der Bildungsarbeit vernetzen
- über aktuelle Themen der Familienbildung informiert werden und Ihre eigenen Vorschläge einfließen lassen

**Die Beitrittserklärung finden Sie unter:**  
[fbs-waiblingen.de/wir-ueber-uns](http://fbs-waiblingen.de/wir-ueber-uns)



Als Mitglied zahlen Sie einen jährlichen Beitrag von 25,- €. Nähere Infos unter [info@fbs-waiblingen.de](mailto:info@fbs-waiblingen.de)





## Serviceangebote

### Babysittervermittlung und Leihoma/-opa

> Anfragen bitte an den Kinderschutzbund Schorndorf-Waiblingen, E-Mail: [info@kinderschutzbund-waiblingen.de](mailto:info@kinderschutzbund-waiblingen.de).

### Kindergeburtstage, Kochevent u.v.m.

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

### Service für Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen

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

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

Ansprechpartnerin:

Carolin Burkert-Born,  
E-Mail: [info@fbs-waiblingen.de](mailto:info@fbs-waiblingen.de) oder  
[carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de](mailto:carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de)

### Ferienbetreuung

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

### Betriebssport/Firmenfitness

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



Quelle: fotolia

### Kindergeburtstag in der fbs

> Die Termine und Uhrzeiten unserer individuell gestalteten Kindergeburtstage erfolgen nach Absprache und finden – sofern nichts anderes erwähnt – in der fbs im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17 in Waiblingen statt. Anfragen bitte ca. 4 Wochen im Voraus an Heike Grahl (Di + Fr 9.30 – 12.00 Uhr), Tel.: 07151/982248900 oder [heike.grahl@fbs-waiblingen.de](mailto:heike.grahl@fbs-waiblingen.de).

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

👤 Patricia Müller

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

**Bitte mitbringen:** Lebensmittelgeld, Getränk

**25F03100**

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

### Kindergeburtstag: Jetzt wird's bunt! Der Mal- und Farbenführerschein für Kinder von 6–8 Jahren

👤 Patricia Müller

> Wie kann ich Farben mischen und was ist eigentlich der Unterschied zwischen warmen und kalten Farben? Gemeinsam werden wir diese und viele weitere spannende Fragen rund um das Thema Farbe erforschen. Die Kinder lernen in diesem Workshop einen sicheren Umgang mit unterschiedlichen Materialien und Farben kennen, um diese beim Malen gezielt und wirkungsvoll einsetzen zu können. Dieser Workshop verbessert zudem die feinmotorischen Fähigkeiten und fördert die Konzentration. Experimentierfreude, Kreativität und Spaß stehen im Mittelpunkt. Die Veranstaltung dauert 2 ½ Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und

einen Geburtstagssnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

**Bitte mitbringen:** Getränke, Snack, Malkittel, Materialgeld

**25F03101**

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

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

👤 Patricia Müller

> Die Stickerei ist ein altes Kunsthandwerk, bei der verschiedene Materialien wie Leder, Stoff oder Papier zum Einsatz kommen, um diese durch Aufnähen von Fäden zu verzieren. Schritt für Schritt lernen die Kinder durch fantasievolle Motive zum Aussticken die grundlegenden Fähigkeiten des Stickens kennen. Zuerst wird der Stich bildlich vorgestellt, sowohl für Links als auch für Rechtshänder. Auf Mustervorlagen wird der Stich, das Einfädeln, Fadenvernähen und Knopfannähen geübt, sodass jeder mit Nadel und Faden sein eigenes kleines Kunstwerk anfertigen kann. Dazu gibt es Vorlagen zur Herstellung eines eigenen Mini-Buchs und zum Abschluss die spannende Führerscheinprüfung. Das Sticken macht nicht nur Spaß, sondern verbessert auch die feinmotorischen Fähigkeiten, fördert die Konzentration und die Kreativität. Die Veranstaltung dauert 2 ½ Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagssnack eingeplant. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt beim Geburtstag abgerechnet. Die Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

**Bitte mitbringen:** Getränke, Snack, Materialgeld

**25F03102**

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

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

👤 **Patricia Müller**

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

**Bitte mitbringen:** Lebensmittelgeld

**25F03103**

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

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

👤 **Elke Mayer**

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

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

**25F03104**

📅 137,- €  
zzgl. Materialkosten 8,50 € pro Kind für max. 9 Kinder

## Kindergeburtstag auf der Streuobstwiese für Kinder von 6 – 10 Jahren

👤 **Marianne Siegle**

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

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

**25F03105**

📅 219,- €  
max. 10 Kinder  
📍 in Weinstadt-Beutelsbach

## Kindergeburtstag am Bach in Weinstadt für Kinder von 6 – 8 Jahren

👤 **Marianne Siegle**

> Kindergeburtstag feiern mit Spielen und einer Bachüberquerung: wir suchen eine geeignete Stelle, spannen ein Seil, bilden eine Kette, helfen uns gegenseitig über das Wasser. Anschließend vesp-ern wir an einer Hütte (grillen oder backen auf offenem Feuer) und feiern das Geburtstags-kind mit verschiedenen Spielen (Gewinne für die Spiele sollten von den Eltern mitgebracht werden). Achtung: nur bei schönem Wetter, sonst findet der Geburtstag auf einer Streu-obstwiese statt! Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagsnack eingeplant. Essen und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten. Die Veranstaltung kann nur freitags und samstags gebucht werden.

**Bitte mitbringen:** Kleines Handtuch, trockene Ersatzkleider (bei jedem Wetter lange Hosen), Sonnenschutz, Gewinne für Spiele und geschlos-sene Schuhe, die nass werden dürfen.

**25F03106**

📅 219,- €  
max. 10 Kinder  
📍 in Weinstadt-Beutelsbach

## Co-Working-Space mit Kinderbetreuung – die gelungene Alternative zum Homeoffice

> In unserem Co-Working-Space für Eltern können Sie dienstags und freitags von 9.00 – 12.00 Uhr

Ihr Kind bei unserer Kinderbetreuung „Im Kinder-zimmer“ abgeben und zwei Stockwerke höher an einem Arbeitsplatz Ihr Notebook aufschlagen. WLAN, ein Drucker und Kaffee stehen Ihnen zur Verfügung.

Im ruhigen Arbeitsraum ist Platz für bis zu 6 Personen und wenn Sie wollen können Sie un-gezwungen andere Mütter und Väter in ähnlicher Situation kennenlernen. Sollte Ihr Kind Sie sehr vermissen oder brauchen, sind Sie jederzeit in der Nähe. Trotzdem können Sie sich ganz anders auf Ihre Arbeit konzentrieren als zuhause.

Falls Sie eine Eingewöhnung für Ihr Kind in der Kinderbetreuung als notwendig erachten, kön-nen Sie zunächst unser Kinderzimmer dienstags und freitags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr gemein-sam mit Ihrem Kind besuchen, bevor Sie den Co-Working-Space buchen. Die Gebühr beinhaltet den Arbeitsplatz inkl. Kinderbetreuung.

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

**25F03120**

📅 Di 25.2., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03121**

📅 Fr 28.2., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03122**

📅 Fr 14.3., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03123**

📅 Di 18.3., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03124**

📅 Fr 21.3., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03125**

📅 Di 25.3., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03126**

📅 Fr 28.3., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03127**

📅 Di 1.4., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03128**

📅 Fr 4.4., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03129**

📅 Di 8.4., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03130**

📅 Fr 11.4., 9.00 – 12.00 Uhr

**25F03131**

📅 Di 29.4., 9.00 – 12.00 Uhr



## 25F03132

📅 Di 6.5., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03133

📅 Fr 9.5., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03134

📅 Di 13.5., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03135

📅 Fr 16.5., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03136

📅 Di 20.5., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03137

📅 Fr 23.5., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03138

📅 Di 27.5., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03139

📅 Di 3.6., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03140

📅 Fr 6.6., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03141

📅 Di 24.6., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03142

📅 Fr 27.6., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03143

📅 Di 1.7., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03144

📅 Fr 4.7., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03145

📅 Di 8.7., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03146

📅 Fr 11.7., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03147

📅 Di 15.7., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03148

📅 Fr 18.7., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03149

📅 Di 22.7., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03150

📅 Fr 25.7., 9.00 – 12.00 Uhr

## 25F03151

📅 Di 29.7., 9.00 – 12.00 Uhr

## Spiel & Spaß in den Ferien – Osterferienbetreuung für Kinder von 4 – 11 Jahren

> In den Osterferien bieten wir ein abwechslungsreiches Kreativ-, Aktions-, Bewegungs- und Ruheangebot im Haus und Ausflüge in der Umgebung an. Die Kinder erleben gemeinsam interessante Ferientage. Die Kosten für Mittagessen, Getränke, Material und Ausflüge sind in der Kursgebühr enthalten. Die Betreuungszeiten sind jeden Tag von 8.00 Uhr (spätestens 9 Uhr) bis spätestens 17 Uhr (frühestens 16 Uhr).

Anmeldung bitte über ein gesondertes Anmeldeformular, das wir zusenden oder über unsere Homepage unter „Ferienprogramme“ ausgedruckt werden kann. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Anmeldeschluss: 31.3.

## 25F03201

📅 Di 22.4.–25.4., 4x, 8.00 – 17.00 Uhr

📍 150,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Spiel & Spaß in den Ferien – Sommerferienbetreuung

> In den Sommerferien bieten wir ein abwechslungsreiches Kreativ-, Aktions-, Bewegungs- und Ruheangebot im Haus und Ausflüge in der Umgebung. Die Kinder erleben gemeinsam interessante Ferientage. Die Kosten für Mittagessen, Getränke, Material und Ausflüge sind in der Kursgebühr enthalten.

Ganztagesangebot: 4 – 11 Jahre und Halbtagesangebot (in den ersten beiden Wochen): 3 – 6 Jahre

Anmeldung bitte über ein gesondertes Anmeldeformular, das wir zusenden oder über unsere Homepage unter <https://fbs-waiblingen.de> ausgedruckt werden kann. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Anmeldeschluss: 15.4.

**Kooperation** mit Andreas Stihl AG & Co. KG und Syntegon Technology GmbH

## für Kinder von 3 – 11 Jahren

## 25F03202F

📅 Mo 4.8.–8.8., 5x, 8.00 – 17.00 Uhr

📍 199,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## 25F03203F

📅 Mo 11.8.–15.8., 5x, 8.00 – 17.00 Uhr

📍 199,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## für Kinder von 4 – 11 Jahren

## 25F03204F

📅 Mo 18.8.–22.8., 5x, 8.00 – 17.00 Uhr

📍 199,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## 25F03205F

📅 Mo 25.8.–29.8., 5x, 8.00 – 17.00 Uhr

📍 199,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Offene Angebote

### Frauensprachcafé

👤 **Cristina Frey, Natalie Zimmer**

> Wir sprechen Deutsch in vertrauensvoller Atmosphäre.

- Wir unterhalten uns über Alltagsthemen.
- Wir knüpfen Kontakt zu anderen Frauen.
- Wir bieten Kinderbetreuung an.

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

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

📅 Di 18.2.–29.7., 19×, 9.30–11.30 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### „Milch-Schnack“ – Offener Treff für Mütter

👤 **Vanessa Cafaro**

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

Der Milch-Schnack findet jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

Im Rahmen des Milch-Schnacks finden regelmäßig Themen-Schnacks mit Fachkräften statt.

- 20.2. offener Schnack
- 6.3. Brustpflege & Brustliebe
- 20.3. offener Schnack
- 3.4. Windelfrei/Abhalten
- 17.4. offener Schnack
- 8.5. Trage-Check/Stillen in der Tragehilfe
- 22.5. offener Schnack
- 3.7. Die Doula
- 17.7. offener Schnack

**Kooperation** mit FraZ - Frauen im Zentrum e.V.

📅 Do 20.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 8.5., 22.5., 3.7., 17.7., 9.30–11.00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

### Zwilling- und Mehrlings-Schnack für alle Zwilling- und Mehrlingseltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren

👤 **Stefanie Walter**

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

Der Zwilling- und Mehrlings-Schnack findet jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt (außerhalb der Schulferien).

📅 Di 18.2., 18.3., 1.4., 6.5., 20.5., 3.6., 1.7., 15.7., 14.30–16.00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

### Familien-Sprechstunde

👤 **Stefanie Walter**

> Du hast Kinder und kommst manchmal an deine Grenzen? Du hast Fragen und möchtest dich gerne darüber austauschen? Du machst dir Sorgen, ob die Entwicklung deines Kindes altersgerecht ist? Manchmal gestaltet sich der Alltag mit unseren Kindern schwierig und es zeigen sich Verhaltensweisen, die nur schwer einzuordnen sind. Auch die Nachwirkungen der Corona-Pandemie und die Anforderungen von KiTa und KiGa machen vielen zu schaffen.

Wenn es dir genauso geht, dann komm gerne „Im Kinderzimmer“ vorbei. Beim gemeinsamen Austausch versuchen wir eine Lösung zu finden! Frau Walter ist immer dienstags und freitags ab 8.00 Uhr - 12.30 Uhr für dich da, ab 9.00 Uhr beginnt das Kinderzimmer.

Frau Walter ist selbst Mama von drei Jungs im Alter von 6–12 Jahren, Sozialpädagogin und freut sich auf dich und deine Anliegen. Bei Rückfragen melde dich gerne bei ihr unter der E-Mail fbs-beratungsangebot@web.de.

📅 Di 18.2.–29.7., 19×, 8.00–12.30 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

📅 Fr 21.2.–25.7., 16×, 8.00–12.30 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



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


 **Stefanie Walter**


> Sie möchten gerne einen Termin im Familienzentrum wahrnehmen oder in der Stadt etwas erledigen? Sie brauchen einfach mal Pause für sich alleine oder Sie möchten mit Ihrem Kind gemeinsam in netter Gesellschaft und mit anderen gleichaltrigen Kindern Zeit verbringen? Dann kommen Sie einfach in das Familienzentrum KARO und nutzen unser einmaliges Angebot. Sie können dabeibleiben oder Ihrem Kind die Möglichkeit geben, auszuprobieren, wie es sich ohne Mama und Papa spielt. Ihr Kind macht neue Erfahrungen durch gezielte Beschäftigungsangebote.


Professionelle und ehrenamtliche Betreuerinnen freuen sich darauf, für Ihren Nachwuchs da zu sein. Eine bunte Spiellandschaft, das gemeinsame Anschauen von Büchern, Lieder singen, Spiele machen, basteln und verspern sorgen dafür, dass sich Ihr Kind wohlfühlt und neue Anregungen erhält. Es wird in seiner Entwicklung gefördert und kann durch das Erleben anderer seine Gemeinschaftsfähigkeit steigern.


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


### Kooperation mit Familienzentrum KARO


 Di 18.2.–29.7., 19x, 9.00–12.00 Uhr

 *ohne Gebühr*

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 Fr 21.2.–25.7., 16x, 9.00–12.00 Uhr

 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


## OBIA – gemütlicher Brunch mit Input für alleinerziehende Frauen mit Kinderbetreuung


 **Vanessa Engels**

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


### Kooperation mit Familienzentrum KARO


 So 16.3., 10.30–12.30 Uhr


 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


 So 6.4., 10.30–12.30 Uhr

 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


 So 11.5., 10.30–12.30 Uhr

 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


 So 1.6., 10.30–12.30 Uhr

 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 So 6.7., 10.30–12.30 Uhr

 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

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


 **Natascha Reichl-Mistl**

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


Bitte beachten Sie, dass Kindergeburtstage im Indoor-Spielplatz nicht gefeiert werden können. Wir bieten Ihnen gerne ein separates Arrangement an.

Keine Anmeldung erforderlich. Der Unkostenbeitrag von 2,- € pro Familie wird direkt vor Ort eingesammelt.

**Bitte mitbringen:** Vesper, Getränk


 Fr 28.2.–11.4., 7x, 14.30–17.00 Uhr


Die Veranstaltung findet auch am 7.3. statt.

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Faschingsferien


### Kooperation mit Familienzentrum KARO


 Mi 5.3., 9.30–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr  
Do 6.3., 9.30–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr  
Fr 7.3., 9.30–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Osterferien

### Kooperation mit Familienzentrum KARO

 Di 22.4., 9.30–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr  
Mi 23.4., 9.30–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr  
Do 24.4., 9.30–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

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

👤 **Stefanie Russ**

> Unser Kinderhaus öffnet für Interessierte seine Türen, so dass Sie einen Einblick in unsere Arbeitsweise und Räumlichkeiten erhalten. Sie können Fragen zur Pädagogik und ihrer Umsetzung stellen. Wir beginnen mit einem kleinen Vortrag, anschließend haben Sie die Gelegenheit unsere Räumlichkeiten zu erkunden und Fragen zu stellen. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist über die Homepage des Montessori Kinderhauses ([www.montessori-waiblingen.de](http://www.montessori-waiblingen.de)) erforderlich.

**Kooperation** mit Montessori-Pädagogik Waiblingen e.V.

**25F00415**

📅 Mi 9.4., 16.30–18.00 Uhr  
Mi 11.6., 16.30–18.00 Uhr

📍 *ohne Gebühr/mit Anmeldung*

📍 *Montessori-Kinderhaus, Waiblingen,  
Im Sämann 88*

## Frauenliturgie in der Michaelskirche

*Stille – Meditation – Impuls – Gebet – Segen*



> Monatlich laden wir an einem Freitagabend von 18.30 bis 19.15 Uhr in die Michaelskirche in. Wir feiern kreativ und mit vielen Sinnen eine schlichte Liturgie, in der wir unterschiedliche Themen aus der Sicht von Frauen aufgreifen, mit Stille, Meditation, Impuls, Gesang, Gebet und Segen.

Termine:

- 10.1.
- 7.2.
- 7.3. (Feier des Weltgebetstages, ökumenisch)
- 4.4.
- 9.5.
- 6.6.
- 11.7.

Das Liturgieteam lädt Sie ganz herzlich dazu ein: Tina Greiner, Susanne Griebhaber, Alexandra Hügler, Bärbel Erhardt-Neu, Pfarrerin Annette Roth (Tel. 07151-1690446)

**Kooperation** mit Ev. Kirchengemeinde Waiblingen

## Meditation in der Michaelskirche – Zur Ruhe kommen, zur Mitte finden, Stärkung erfahren

> „Gehe behutsam deinen Weg inmitten des Lärms und der Hast dieser Welt und vergiss nie, welcher Friede im Schweigen liegen kann“ (aus Desiderata, Lebensregel von Baltimore). Zur Kontemplation in der Michaelskirche laden wir alle herzlich ein, die auf der Suche sind nach Besinnung und Stille mitten im Alltag. Sie findet jeden Donnerstag von 18.00–19.00 Uhr statt – auch in den Ferien – außer im August, an Gründonnerstag und an Feiertagen.

Nach einem Körpergebet und der Hinführung zur Stille sitzen wir auf Stühlen, Bänken oder eigenem Kissen 20 Minuten, setzen die Meditation im achtsamen Gehen fort und sitzen nochmals 20 Minuten.

Ansprechpartnerin:  
Irmgard Häfele, Tel.: 0711/333600

**Kooperation** mit Ev. Michaelskirchengemeinde und Kreisdiaconieverband Rems-Murr-Kreis

📍 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

📍 *Michaelskirche, Waiblingen, Alter Postplatz 21*



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

> Wir singen fröhliche Lieder mit Bewegungen, die Mut machen und Halt geben. Es wird eine biblische oder eine andere Geschichte erzählt. Nach ca. 25 Minuten kann man mit seinem Kind das Bastelangebot nutzen und mit anderen Familien ins Gespräch kommen. Auch Geschwisterkinder, Großeltern und Paten sind herzlich willkommen!

📅 Samstag, 22.2.2025 um 16.00 Uhr

**„Lass mich sehen - Bartimäus Geschichte“**

📍 *Ort: Jugendkirche LIGHTHOUSE, Talstraße 11, Waiblingen*

📅 Samstag, 17.5.2025 um 16.00 Uhr

**„Das Versteck im Baum“**

📍 *Ort: Jugendkirche LIGHTHOUSE, Talstraße 11, Waiblingen*

Veranstalter: Pfarrerin Ulrike Jenter-Groll  
mit Team, Ev. Kirchengemeinde Waiblingen



## Uni Theologie 2025 Kirche und Staat – Blitzlichter aus der Geschichte

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

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

👤 **Pfarrer Dr. Oliver Groll**

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

📅 Do 23.1.

### Dietrich Bonhoeffer in Rom

👤 **Pfarrer i.R. Tobias Küenzlen**

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

📅 Do 30.1.

### Paul Schneider – der Prediger von Buchenwald

👤 **Pfarrer Ulrike Jenter-Groll**

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

📅 Do 6.2.

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

📅 Do 23.1., 30.1., 6.2., 19.30–21.00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Veranstaltungshinweis: Suppengespräche

> Die Suppengespräche sind ein Angebot für Menschen kurz vor oder im Ruhestand, die sich gerne mit anderen zu lebendigen Gesprächen treffen möchten. Zu Beginn gibt es immer eine leckere Suppe. Danach gestaltet das Team einen kurzen Einstiegsimpuls zu einem Thema. Bisherige Themen waren beispielsweise: Wie gefährlich sind Bananen – Klimaschutz im Alltag, Was die Großeltern noch wussten, Ich passe in keine Schublade, Sterbegleitung, Aus der Fülle leben, Fasten – Gewinn durch Verzicht

Wer Lust hat darf gerne vorbeischaun. Einmal im Monat Donnerstag von 18.30–20.30 Uhr, im Jakob-Andreä-Haus, im Caféraum, freiwilliger Unkostenbeitrag 1,- € bis 2,- € pro Abend.

23.1. „Die liebe Verwandtschaft“

20.2. „Prüfet und behaltet das Gute“  
Jahreslosung 2025

Kontakt: Pfarrerin Annegret Maile,  
Tel. 07151–59177, Annegret.Maile@elkw.de

## Treffs (mit Anmeldung)

### Online: Wolkenband Gesprächsgruppe für Eltern von Sternenkindern

👤 **Josephine Rommel**

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

Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail.

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

**25F00500W**

📅 Mi 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 21.5., 4.6., 25.6., 9.7., 23.7., 20.00–22.00 Uhr

📍 ohne Gebühr/mit Anmeldung

📍 Zoom



## BÜRGERPREIS REMS-MURR 2018

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

Das Repair Café finden Sie im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17 an jedem 3. Samstag im Monat von 10.00–13.00 Uhr.

📅 Termine:

18.1., 15.2., 15.3., 26.4., 17.5., 21.6., 19.7.

Das Repair-Café ist ein Kooperationsprojekt mit dem Familienzentrum KARO.

## Rund um die Geburt

### Vor der Geburt

#### Familienhebammen-Sprechstunde

 **Birgit Bauder-Weiß**


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

Kontaktaufnahme über: birgitbauder@web.de oder per Telefon unter 07151–1653601, Mo–Fr von 8.30–9.00 Uhr.

Nähere Auskünfte erhalten Sie auch über pro familia unter 07151 98224–8940.

Die Gespräche sind kostenfrei, bei Bedarf kann die Familienhebamme auch weiterführende Unterstützung vermitteln.

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

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Neu: Unsere Bundle-Angebote

**Bundle 1: Geburtsvorbereitung + Baby-Vorbereitungskurs für Väter + Kinästhetik Infant Handling + Fitte Mitte oder Trageworkshop**

> Jede teilnehmende Person aus einem Geburtsvorbereitungskurs kann bei uns 10% Rabatt auf einen Baby-Vorbereitungskurs für Väter + Kinästhetik Infant Handling + Fitte Mitte oder Trageworkshop erhalten.

Der Rabatt kann in einem der Kurse oder für alle Kurse eingelöst werden. Je Kursangebot gibt es 10% Rabatt. Sie haben ein Jahr ab Kursbeginn Zeit, den Rabatt einzulösen. Danach verfällt das Angebot. Es gibt keine Garantie auf einen Platz in den genannten Angeboten. Das Angebot gilt so lange Plätze vorhanden sind.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung in die reduzierten Kurse an, welchen Geburtsvorbereitungskurs Sie gebucht oder schon besucht haben.

Für Rückfragen, Anregungen und weitere Infos wenden Sie sich an:

info@fbs-waiblingen.de oder an carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de.

#### Kostenerstattung:

Geburtsvorbereitung, Wochenbettbesuche und Rückbildung bei einer Hebamme sind Pflichtleistungen der Krankenkassen. Kostenerstattung erfolgt nur für besuchte Kursstunden. Für Privatversicherte gelten die Sätze der privaten Hebammengebührenverordnung (Stand Januar 2025).

#### Geburtsvorbereitung Werdendes Leben liebevoll begleiten

 **Birgit Bauder-Weiß**

> Schwangerschaft und Geburt ist für jede Frau und jede Partnerschaft ein bedeutendes, prägendes Erlebnis. Das Kursangebot mit einer erfahrenen und kompetenten Hebamme und IBCLC Still- und Laktationsberaterin bietet dabei eine hilfreiche und wertvolle Unterstützung.


Kursinhalte: Geburtserleichternde Atem- und Entspannungstechniken, Aufklärung über die Veränderungen in der Schwangerschaft und über die Abläufe bei der Geburt, Vorbeugung von Schwangerschaftsbeschwerden durch gymnastische Übungen, Vorbereitung auf ein Leben mit Kind, umfassend alle Fragen und Aspekte des Stillens und der Ernährung des Neugeborenen, praktische Tipps zur Unterstützung des normalen Geburtsablaufs, Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen und Paaren.

Die Kurse richten sich an Frauen ab der 24. Schwangerschaftswoche. Er beinhaltet zwei Abende mit dem Partner (müssen nicht angemeldet werden) die am ersten Abend gemeinsam festgelegt werden. Die Gebühren für die Frau werden nach Kursende von der Krankenkasse erstattet. Die Teilnahme der Partner wird von vielen Krankenkassen übernommen und eine separate Rechnung erfolgt nach Kursende. Nach jedem Kurs wird ein kostenloser Babytreff an einem gemeinsam vereinbarten Termin angeboten.


Bei gewünschter Begleitung in der Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit bitte vorher mit Frau Bauder-Weiß in Verbindung setzen. Anmeldung unter Tel. 07151/1653601 oder birgit-bauder@web.de.

**Bitte mitbringen:** Warme Socken, Decke, Versicherungskarte, Mutterpass


#### 25F06101

 Mo 10.3.–7.4., 5×, 17.45–19.45 Uhr


 111,60 €  
(79,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


#### 25F06102


 Mo 28.4.–26.5., 5×, 17.45–19.45 Uhr


 111,60 €  
(79,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


#### 25F06103

 Mo 30.6.–28.7., 5×, 17.45–19.45 Uhr


 111,60 €  
(79,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F06104


 Mo 15.9.–20.10., 6×, 17.45–19.45 Uhr


 160,32 €  
(Kostenerstattung Krankenkasse 100,32€)


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

 **Birgit Bauder-Weiß**

#### 25F06105

 Mo 3.11.–8.12., 6×, 17.45–19.45 Uhr

 160,32 €  
(Kostenerstattung Krankenkasse 100,32€)

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Fitness für Schwangere Fit sein und bleiben auch mit Babybauch

 **Heike Monson**


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



Bitte beachten Sie:

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


**Bitte mitbringen:** Großes Handtuch, Socken, Getränk



#### 25F06106

 Do 27.2.–20.3., 4×, 18.00–19.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 6.3. statt.

 43,– €  
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F06107

 Do 27.3.–24.4., 5×, 18.00–19.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 17.4. und 24.4. statt.

 53,50 €  
 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## 25F06108

Do 5.6.–24.7., 7×, 18.00–19.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 12.6. statt.

75,- €

fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Yoga für Schwangere

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

Floriana Carelli

## 25F06109

Mo 24.2.–12.5., 9×, 8.45–9.45 Uhr

84,- €

fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Olga Neumüller

Bitte mitbringen: Decke, Getränk

## 25F06110

Mi 19.3.–7.5., 6×, 19.00–20.30 Uhr

84,- €

fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Floriana Carelli

## 25F06111

Mo 19.5.–28.7., 9×, 8.45–9.45 Uhr

84,- €

fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Olga Neumüller

Bitte mitbringen: Decke, Getränk

## 25F06112

Mi 28.5.–9.7., 5×, 19.00–20.30 Uhr

70,- €

fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Outdoor-Yoga für Schwangere

Simone Rosin

> Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, werdende Mütter bei den großen Veränderungen und Herausforderungen der Schwangerschaft zu unterstützen. An der frischen Luft vertiefen verschiedene Yoga- und bewusste Atemübungen die Verbindung zum Baby und bereiten Körper und Geist auf die Geburt sowie die Zeit danach vor. Die Übungen sind für Frauen jeden Fitness-Levels mit und ohne Yogaerfahrung geeignet. Empfohlen wird der Kurs ab der 15. SSW, eine Teilnahme ist natürlich auch davor möglich. Bei schlechtem Wetter findet er unter dem Dach des Bürgerzentrums statt. Für Fragen steht Simone Rosin gerne unter 0176/87757232 zur Verfügung.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Getränk

## 25F06113Y

Mo 12.5.–23.6., 5×, 18.15–19.15 Uhr

58,- €

Große Wiese auf der Erleninsel, Treffpunkt:  
Brücke beim Biergarten Schwanen

## 25F06114Y

Mo 30.6.–28.7., 5×, 18.15–19.15 Uhr

58,- €

Große Wiese auf der Erleninsel, Treffpunkt:  
Brücke beim Biergarten Schwanen

## Pilates – gezielte Übungen für Schwangere

Maja Patzelt

> Die Pilates-Methode ist ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und „die eigene Mitte“ zu finden. Besonders während der Schwangerschaft ist dies wichtig.

Im Kurs werden speziell die Muskelgruppen angesprochen und trainiert, die während der Schwangerschaft besonders großen Belastungen ausgesetzt sind - z.B. die Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Ihr Körpergefühl verbessert sich und durch die Konzentration auf die eigene Atmung und Bewegungen können Sie gut abschalten. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Informationen bei Maja Patzelt unter Telefon:  
0177/ 5277185 oder 07151/6040692

Kooperation mit Move & Relax Studio

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

## 25F06115Y

Mi 26.2.–30.7., 18×, 18.00–19.00 Uhr

10-er Karte 130,- €

Move & Relax Studio, Waiblingen,  
Mayennerstr. 8

## Der Baby-Vorbereitungskurs für Väter

Sebastian Mischner

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

Bundle-Angebot, siehe Seite 16

## 25F06116

Fr 21.3., 18.45–21.45 Uhr

28,50 €

für Teilnehmende am Bundle-Angebot 25,65 €

fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kinästhetik Infant Handling – Bewegungsentwicklung von Babys unterstützen für Schwangere

Elli Hautmann

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

Bitte mitbringen: Decke

Bundle-Angebot, siehe Seite 16

## 25F06117

Sa 29.3., 14.30–16.30 Uhr

22,50 €

für Teilnehmende am Bundle-Angebot 20,25 €

fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17



# RUND UM DIE GEBURT

## Stillvorbereitungskurs

👤 **Diana Stabl**

> Viele schwangere Frauen sagen: „Ich möchte stillen, wenn es denn klappt!“.

Die Erfahrung zeigt, dass gut informierte Mütter nach der Geburt deutlich seltener Stillprobleme haben. In diesem Stillvorbereitungskurs werden Sie für einen optimalen Stillbeginn vorbereitet.

Die Stillberaterin Diana Stabl informiert zu Themen rund ums Stillen und beantwortet gerne Fragen.

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

**25F06118**

📅 Fr 14.3., 9.30 – 12.00 Uhr

💰 29,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F06119**

📅 Fr 27.6., 9.30 – 12.00 Uhr

💰 29,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Säuglingspflegekurs

👤 **Diana Stabl**

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

**25F06120**

📅 Sa 15.3., 10.00 – 14.00 Uhr

💰 Einzelperson 35,- €  
Paare pro Person 25,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F06121**

📅 Sa 28.6., 10.00 – 14.00 Uhr

💰 Einzelperson 35,- €  
Paare pro Person 25,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Milch-Schnack – Themen-Schnack

> Der offene Treff „Milch-Schnack“ (Seite 12) richtet sich sowohl an Mütter die Stillen als auch an Mütter, die ihrem Kind das Fläschchen geben. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier dürfen Frauen in einem geschützten, gemütlichen Rahmen miteinander ins Gespräch kommen, sich über Stillen und Fläschchen geben unbefangen und wertschätzend miteinander austauschen und sich informieren.

Eine ausgebildete Stillberaterin und Fachkraft für Formula (Säuglingsmilch) steht für Fragen rund um das Thema Stillen und Milchzeit zur Verfügung. Die Frauen erhalten Informationen über das Stillen, z. B. warum das Stillen anfangs manchmal schwierig sein kann, wie schmerzfrei angelegt wird, was es bei der Zubereitung eines Fläschchens zu beachten gibt, wie Bauchschmerzen vorgebeugt werden können und vieles mehr. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

Der Milch-Schnack findet jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

**Kooperation mit FraZ - Frauen im Zentrum e.V.**



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

## Brustpflege & Brustliebe

👤 **Alica Reimann**

📅 Do 6.3., 9.30 – 11.00 Uhr

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Windelfrei/Abhalten

👤 **Vanessa Cafaro**

> Was bedeutet „Abhalten“ und was soll das in der Babyzeit und konkret auch für das Stillen/Fläschchengenügen nützen?

📅 Do 3.4., 9.30 – 11.00 Uhr

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Trage-Check/ Stillen in der Tragehilfe

👤 **Elisabeth Kohl**

> Deine Trage sitzt einfach nicht optimal? Werde im Themen-Schnack sämtliche Fragen zum Thema Baby-Tragen los, optimiere eure Tragesituation und erfahre Tipps & Tricks zum Tragen. Du hast noch keine passende Trage? Probiere aus einer Auswahl gerne eine Trage oder ein Tragetuch aus.

📅 Do 8.5., 9.30 – 11.00 Uhr

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Die Doula

👤 **Stephanie Deuschle**

📅 Do 3.7., 9.30 – 11.00 Uhr

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17



Quelle: pixels



## Nach der Geburt

### Neu: Unsere Bundle-Angebote

#### Bundle 2: Rückbildung + Yoga für Mamas mit Babys + Babymassage + Kinästhetik Infant Handling oder Trageworkshop

> Jede teilnehmende Person aus einem Rückbildungskurs kann bei uns 10% Rabatt auf einen Yoga für Mamas mit Babys, Baby-massage, Kinästhetik Infant Handling oder Trageworkshop erhalten.

Der Rabatt kann in einem der Kurse oder für alle Kurse eingelöst werden. Je Kursangebot gibt es 10% Rabatt. Sie haben ein Jahr ab Kursbeginn Zeit, den Rabatt einzulösen. Danach verfällt das Angebot. Es gibt keine Garantie auf einen Platz in den genannten Angeboten. Das Angebot gilt so lange Plätze vorhanden sind.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung in die reduzierten Kurse an, welchen Geburts-vorbereitungskurs Sie gebucht oder schon besucht haben.

Für Rückfragen, Anregungen und weitere Infos wenden Sie sich an:  
info@fbs-waiblingen.de oder an  
carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de..

#### Kostenerstattung:

Geburtsvorbereitung, Wochenbettbesuche und Rückbildung bei einer Hebamme sind Pflichtleistungen der Krankenkassen. Kostenerstattung erfolgt nur für besuchte Kursstunden. Für Privatversicherte gelten die Sätze der privaten Hebammengebühren-verordnung (Stand Januar 2025).

### Rückbildung back to move


 **Birgit Bauder-Weiß**

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


**Bitte mitbringen:** Mutterpass, Versicherungs-karte, bequeme Kleidung und Sport- bzw. Gymnastikschuhe

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

#### 25F06200


 Mi 12.3.-28.5., 10x, 10.45 – 11.45 Uhr

 79,60 €


 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

#### 25F06201


 Mi 7.5.-30.7., 10x, 9.30 – 10.30 Uhr


 79,60 €


 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

#### 25F06202


 Do 8.5.-6.8., 10x, 18.00 – 19.00 Uhr

 79,60 €


 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

#### 25F06203


 Mi 17.9.-26.11., 10x, 9.30 – 10.30 Uhr

 83,60 €


 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

#### 25F06204


 Do 18.9.-27.11., 10x, 18.00 – 19.00 Uhr


 83,60 €


 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 1.2

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

#### 25F06205

 Mi 5.11.-21.1., 10x, 10.45 – 11.45 Uhr

 83,60 €

 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 1.2

### Rückbildung Level 2 – Fit for family

 **Heike Monson**

> Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die nach dem regulären Rückbildungskurs weiter an ihrer Fitness arbeiten wollen. Die klassischen Rückbildungsübungen werden mit Elementen aus dem Fitnesstraining verknüpft. Ein be-sonderes Augenmerk liegt auf der Beckenboden-muskulatur und der Kräftigung der Bauch- und Gesäßmuskeln. Diese bilden das Fundament, auf dem unsere inneren Organe liegen und müssen nach Schwangerschaft und Geburt wieder neu in Form gebracht werden.

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.


Für diesen Kurs werden die Kosten von der Krankenkasse i.d.R. nicht erstattet.

Bitte beachten Sie:

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


**Bitte mitbringen:** Socken, Getränk, großes Handtuch,

#### 25F06206


 Do 27.2.-20.3., 4x, 19.00 – 20.00 Uhr

Der Kurs findet auch am 6.3. statt.


 43,- €


 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F06207


 Do 27.3.-24.4., 5x, 19.00 – 20.00 Uhr

Der Kurs findet auch am 17.4. und 24.4. statt.

 53,50 €


 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F06208

 Do 5.6.-24.7., 7x, 19.00 – 20.00 Uhr

Der Kurs findet auch am 17.4. und 24.4. statt.

 75,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

# RUND UM DIE GEBURT

## mamaFit nach Geburt (indoor)

 **Simone Rosin**

> Du bist frischgebackene Mama und willst nach Schwangerschaft und Geburt schnell wieder fit werden - ohne Langeweile, mit viel Spaß und deinem Baby an deiner Seite? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier ergänzen wir die klassischen Rückbildungsübungen mit effektiven Übungen aus dem Fitnessbereich, um nicht nur den Beckenboden, sondern auch Bauch und Rücken zu kräftigen, die Haltung wieder aufzurichten und an „Problemzonen“ zu arbeiten. Tipps für einen gesunden Mama-Alltag runden den Kurs ab.

Ein abwechslungsreiches Komplettprogramm – und dein Baby ist mit dabei! Der optimale Zeitpunkt für den Start des Kurses liegt bei ca. 8 Wochen nach Geburt, kann aber auch später erfolgen. Der Kurs richtet sich an Frauen ohne Komplikationen nach der Geburt (die Nachsorgeuntersuchung beim Frauenarzt ist abgeschlossen und er gibt grünes Licht für Rückbildung & Sport) und kann nach oder auch schon parallel zur Rückbildung besucht werden.


Weitere Informationen unter [www.mamafitimpark.de](http://www.mamafitimpark.de)

Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 6x) werden die Kosten des Kurses i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75 Euro bis zu 100% übernommen.


**Kooperation mit mamaFit im Park**

**Bitte mitbringen:** Decke für das Baby, Stoppersocken, kleines Handtuch, Getränk

### 25F06209Y

 Fr 21.2.-9.5., 8x, 11.00 – 12.00 Uhr

 110,- €

 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen, Winnender Str. 4, Raum 1.1.

## mamaFit nach Geburt (outdoor)

 **Simone Rosin**

> Du bist frischgebackene Mama und willst nach Schwangerschaft und Geburt schnell wieder fit werden – ohne Langeweile, mit viel Spaß und deinem Baby an deiner Seite? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier ergänzen wir die klassischen Rückbildungsübungen mit effektiven Übungen aus dem Fitnessbereich, um nicht nur den Beckenboden, sondern auch Bauch und Rücken zu kräftigen, die Haltung wieder aufzurichten und an „Problemzonen“ zu arbeiten. Tipps für einen gesunden Mama-Alltag runden den Kurs ab.

Ein abwechslungsreiches Komplettprogramm an der frischen Luft – und dein Baby ist mit dabei (im Kinderwagen oder auf der Decke).

Der optimale Zeitpunkt für den Start des Kurses liegt bei ca. 8 Wochen nach Geburt, kann aber auch später erfolgen. Der Kurs richtet sich an Frauen ohne Komplikationen nach der Geburt (die Nachsorgeuntersuchung beim Frauenarzt ist abgeschlossen und er gibt grünes Licht für Rückbildung & Sport) und kann nach oder auch schon parallel zur Rückbildung besucht werden.


Bei Regen findet der Kurs unter dem Dach des Bürgerzentrums statt. Weitere Informationen unter [www.mamafitimpark.de](http://www.mamafitimpark.de)


Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 6x) werden die Kosten des Kurses i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75 Euro bis zu 100% übernommen.


**Kooperation mit mamaFit im Park**

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

### 25F06210Y

 Fr 16.5.-25.7., 8x, 11.00 – 12.00 Uhr

 110,- €

 Treffpunkt: Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talaue

## Fitte-Mitte

für Mamas mit Babys ab 3 Monate nach der Geburt

 **Sabine Reber**


> Der Fitte-Mitte-Kurs ist auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Geburt abgestimmt und bietet ihnen die Möglichkeit, ihren Körper und seine Bedürfnisse neu kennenzulernen und ihn zu kräftigen.

Besonderer Fokus liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Funktion der Körpermitte. Um fit, gesund und aufrecht durchs Leben zu gehen und den Alltag mit Kind und Familie gut meistern zu können, braucht es ein starkes Muskelkorsett, welches unter anderem auch die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einschließt. Die Einbindung der faszialen Beckenbodenstrukturen und ihren Vernetzungen (Rumpfstabilität). Tipps für das Alltagsleben, die richtige Ernährung für den Muskelaufbau und die Faszien sowie Atmung und Entspannung runden den Kurs ab.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, ein großes Handtuch und Wasser.


Bundle-Angebot, siehe Seite 19

### 25F06211


 Mi 26.2.-7.5., 8x, 9.30 – 10.30 Uhr

 88,- €

für Teilnehmende am Bundle-Angebot 79,20 €


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F06212

 Mi 21.5.-23.7., 8x, 9.30 – 10.30 Uhr

 88,- €

für Teilnehmende am Bundle-Angebot 79,20 €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17




## Yoga für Mamas mit Babys

 **Floriana Carelli**

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


Bundle-Angebot, siehe Seite 19

### 25F06213


 Mo 24.2.–12.5., 9x, 11.15–12.15 Uhr

 84,- €

für Teilnehmende am Bundle-Angebot 75,60 €


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F06214

 Mo 19.5.–28.7., 9x, 11.15–12.15 Uhr

 84,- €

für Teilnehmende am Bundle-Angebot 75,60 €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Pilates

### – Wiedereinstieg nach der Geburt ab dem 4. Monat

 **Maja Patzelt**


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

Informationen auch bei Maja Patzelt unter Telefon: 0177/ 5277185 oder 07151/6040692


**Kooperation** mit Move & Relax Studio

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk

### 25F06215Y

 Mi 26.2.–30.7., 18x, 20.30–21.30 Uhr

 10-er Karte 130,- €

 Move & Relax Studio, Waiblingen, Mayennerstr. 8

## mamaFit im Park

### Mach die Talaue zu deinem Fitnessstudio ab 4 Monate nach der Geburt

 **Simone Rosin**

> Für frisch gebackene Mamas nach oder/ parallel zur Rückbildung aber auch für Mütter mit älteren Kindern. Die Kursstunde beinhaltet ein effektives Outdoor-Fitnesstraining aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilisationsübungen in netter Gesellschaft – ohne oder mit Kind (im Kinderwagen). Für die Übungen nutzen wir neben unserem eigenen Körpergewicht auch Kleingeräte wie Pilatesbälle oder Therabänder. Die Inhalte sind abgestimmt auf die Bedürfnisse nach Schwangerschaft und Geburt. Sie eignen sich aber auch für Mütter mit älteren Kindern, die wieder fit werden wollen.


mamaFit im Park ersetzt nicht den Rückbildungskurs. Da es sich um ein fortlaufendes Angebot handelt, ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Bei schlechtem Wetter findet er unter dem Dach des Bürgerzentrums statt. Für Fragen steht Simone Rosin gerne unter 0176/87757232 zur Verfügung.


**Kooperation** mit mamaFit im Park

**Bitte mitbringen:** Matte oder Decke, Getränk

### 25F06216Y

 Fr 28.2.–25.7., 15x, 9.30–10.30 Uhr

 12-er Karte 135,- €

 Treffpunkt: Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talaue

## Kangatraining

### „die Mama wird fit – das Baby macht mit“


 **Sabine Reber**

> Kangatraining ist ein effektives postnatales Fitnessprogramm, das optimal auf die Bedürfnisse frischgebackener Mamas und deren Babys abgestimmt wurde. Hormonelle Veränderungen des Körpers werden beachtet, Beckenboden, Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur werden gekräftigt. Kangatraining ist rektusdiastasesicher und schult eine gesunde Körperhaltung im Alltag mit Baby. Das Baby verbringt den Großteil der Zeit in einer Tragehilfe oder Tuch, je nach Alter dann auch auf dem Rücken der Mama. So wird ganz nebenbei die motorische, anatomische und soziale Entwicklung gefördert, sowie der Gleichgewichtssinn des Kindes geschult und die Mutter hat die Hände und den Kopf frei, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Mit dem Kangatraining kann 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden (bei Kaiserschnitt 10–12 Wochen). Alle Mamas, die die gynäkologische Nachkontrolle „bestanden“ haben, sind herzlich willkommen. Kangatraining stellt keinen Ersatz für einen Rückbildungskurs dar. In der ersten Stunde gibt es einen Tragecheck. Die erste Stunde dieses Kurses kann gerne als Schnupperstunde genutzt werden.


Weitere Infos bei Sabine Reber, Kangatrainerin, BeBo®-Kursleiterin, Tupler Technik Trainer und Trageberaterin, Tel.: 0170 4846683, Anmeldung über [www.kangatraining-rems-murr.de](http://www.kangatraining-rems-murr.de)

**Kooperation** mit Sabine Reber Kangatrainerin


### 25F06217

 Mi 26.2.–7.5., 8x, 10.45–11.45 Uhr


 95,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F06218


 Mi 21.5.–23.7., 8x, 10.45–11.45 Uhr

 95,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Liebevoll – Smart – Sicher Tragen

### Trageworkshop „Toddler“ – für bereits tragende Eltern

 **Elisabeth Kohl**

> Folge deinem Instinkt und trage dein Baby ganz nah bei dir. Am besten in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe. Dies erleichtert deinen Alltag ungemein.

Am Ende des Workshops kannst du


- deine vorhandene Trage optimal einstellen inkl. sämtlicher Tipps und Tricks
- kennst du alle Tragemöglichkeiten
- kannst du dein Baby auch am Rücken sicher tragen
- kennst du sämtliches Tragezubehör


Ziel ist es, dass du dein Baby liebevoll, smart und sicher tragen kannst. Zum Üben stehen im Workshop „Tragepuppen“ zur Verfügung. Babys und Kinder sind herzlich willkommen.

Bundle-Angebot, siehe Seite 19

**Bitte mitbringen:** Vorhandene Tücher/Tragen

### 25F06219


 Mo 28.4., 9.30–11.30 Uhr

 Einzelperson 25,- €


Paare pro Person 20,- €

für teilnehmende Einzelpersonen am Bundle-Angebot 22,50 €

für teilnehmende Paare am Bundle-Angebot pro Person 18,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


### 25F06220


 Mo 14.7., 9.30–11.30 Uhr

 Einzelperson 25,- €

Paare pro Person 20,- €

für teilnehmende Einzelpersonen am Bundle-Angebot 22,50 €

 für teilnehmende Paare am Bundle-Angebot pro Person 18,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Eltern-Kind-Kurse

**PEKiP®, Lefino®,  
BIB und BabySteps®**

### Babys in Bewegung

**Jeannine Layer**

> Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. Sie lernen spielerisch, am besten mit Windel und/oder Body bekleidet, auf ganz natürliche Weise ohne Leistungs- und Zeitdruck. Für die Eltern ist genug Zeit sich kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Ziel ist es, die Babys in den verschiedenen Entwicklungsphasen (Modul 1, 2 und 3) zu begleiten und sie zu unterstützen. Inhalt des Kurses sind Bewegungsanregungen, Sinnesanregungen und Spielanregungen, Singlieder, Finger- und Bewegungsspiele, Babyparcours und Babymassage. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Decke oder Handtuch, saugfähige Wickelunterlage, für Eltern bequeme Kleidung

### Modul 2

**Geburtsstermin**

**Juni bis August 2024**

**25F07100**

**Fr 7.3.–2.5., 8×, 9.30–10.30 Uhr**

Der Kurs findet auch am 2.5., 7.3. und 25.4. statt.

**1 Kind + 1 Erwachsener 64,- €**

**fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17**

### Modul 3

**Geburtsstermin**

**Juni bis August 2024**

**25F07101**

**Fr 9.5.–27.6., 8×, 9.30–10.30 Uhr**

Der Kurs findet auch am 30.5., 13.6. und 20.6. statt.

**1 Kind + 1 Erwachsener 64,- €**

**fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17**

### LEFINO®

**Geburtsstermin**

**Anfang März – Anfang April 2024**

**Annette Reich**

**25F07102**

**Fr 28.2.–28.3., 4×, 10.45–12.15 Uhr**

**1 Kind + 1 Erwachsener 48,- €**

**fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17**

### LEFINO®

**Geburtsstermin**

**Ende März – Ende April 2024**

**Anja Heinzelmann**

**25F07103**

**Mi 26.2.–9.4., 6×, 9.45–11.15 Uhr**

**1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €**

**fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17**

### LEFINO®

**Geburtsstermin**

**Ende April – Ende Mai 2024**

**Susanne Schwer**

**25F07104**

**Mi 5.3.–14.5., 10×, 9.00–10.30 Uhr**

**1 Kind + 1 Erwachsener 120,- €**

**Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2**

### PEKiP®

**Geburtsstermin**

**Ende Mai – Ende Juni 2024**

**Monika Postma**

**25F07105**

**Di 25.2.–24.6., 13×, 15.00–16.30 Uhr**

**1 Kind + 1 Erwachsener 156,- €**

**Forum Süd im Martin-Luther-Haus, Waiblingen,  
Danziger Platz 36**

### PEKiP®

**Geburtsstermin**

**Ende Mai – Anfang Juli 2024**

**Yvonne Bräunig**

**25F07106A**

**Do 27.2.–15.5., 8×, 11.30–13.00 Uhr**

**1 Kind + 1 Erwachsener 96,- €**

**fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17**

## Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr – PEKiP® und Lefino®

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

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

Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen frühestens der 6. Lebenswoche und dem ersten Lebensjahr. Ein Kursbeginn ist im gesamten ersten Lebensjahr möglich. **Bitte beachten Sie dazu die Geburtsstermine bei den ausgeschriebenen Kursen.**

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

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

### Lefino®

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



### PEKiP®

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



## PEKiP®

Geburtstermin  
Ende Mai – Anfang Juli 2024

Yvonne Bräunig

**25F07106B**

Do 22.5.–24.7., 7×, 11.30–13.00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Juni – Anfang Juli 2024

Susanne Schwer

**25F07107**

Mi 5.3.–4.6., 13×, 10.45–12.15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 5.3., 16.4. und 23.4.  
statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 156,– €

Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Juni – Ende Juli 2024

Franziska Schreiner

**25F07108A**

Mo 24.2.–12.5., 9×, 9.00–10.30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Juni – Ende Juli 2024

Franziska Schreiner

**25F07108B**

Mo 19.5.–28.7., 9×, 9.00–10.30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte Aug. – Mitte Sept. 2024

Franziska Schreiner

**25F07109A**

Di 25.2.–13.5., 9×, 9.00–10.30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte Aug. – Mitte Sept. 2024

Franziska Schreiner

**25F07109B**

Di 20.5.–29.7., 9×, 9.00–10.30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## PEKiP®

Geburtstermin  
Anfang Sept. – Anfang Okt. 2024

Yvonne Bräunig

**25F07110A**

Mi 26.2.–14.5., 9×, 9.30–11.00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## PEKiP®

Geburtstermin  
Anfang Sept. – Anfang Okt. 2024

Yvonne Bräunig

**25F07110B**

Mi 21.5.–30.7., 9×, 9.30–11.00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Sept. – Anfang Okt. 2024

Susanne Schwer

**25F07111A**

Mo 3.3.–12.5., 9×, 9.00–10.30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 3.3. und 14.4. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €

Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Sept. – Anfang Okt. 2024

Susanne Schwer

**25F07111B**

Mo 19.5.–28.7., 7×, 9.00–10.30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €

Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Sept. – Ende Okt. 2024

Annette Reich

**25F07112A**

Fr 28.2.–11.4., 6×, 9.00–10.30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 72,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Sept. – Ende Okt. 2024

Annette Reich

**25F07112B**

Fr 9.5.–18.7., 8×, 9.00–10.30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 96,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Okt. – Anfang Nov. 2024

Susanne Schwer

**25F07113A**

Mo 3.3.–12.5., 9×, 10.45–12.15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 3.3. und 14.4. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €

Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Okt. – Anfang Nov. 2024

Susanne Schwer

**25F07113B**

Mo 19.5.–28.7., 7×, 10.45–12.15 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €

Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2

## PEKiP®

Geburtstermin  
Ende Okt. – Ende Nov. 2024

Yvonne Bräunig

**25F07114A**

Do 27.2.–15.5., 8×, 9.30–11.00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 96,– €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17



# ELTERN-KIND-KURSE

## PEKiP®

Geburtstermin  
Ende Okt. – Ende Nov. 2024

👤 Yvonne Bräuning

**25F07114B**

📅 Do 22.5.–24.7., 7×, 9.30 – 11.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## PEKiP®

Geburtstermin  
Mitte Nov. – Mitte Dez. 2024

👤 Monika Postma

**25F07115**

📅 Mi 30.4.–30.7., 12×, 10.00 – 11.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 144,– €

📍 Forum Süd im Martin-Luther-Haus, Waiblingen,  
Danziger Platz 36

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Dez. – Mitte Jan. 2025

**25F07116A**

👤 Stefanie Benz

📅 Di 25.2.–13.5., 9×, 10.45 – 12.15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €

📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Dez. – Mitte Jan. 2025

👤 Stefanie Benz

**25F07116B**

📅 Di 27.5.–29.7., 7×, 10.45 – 12.15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €

📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2

## LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte Jan. – Mitte Febr. 2025

👤 Annette Reich

**25F07117**

📅 Fr 4.4.–18.7., 10×, 10.45 – 12.15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 120,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Febr. – Anfang März 2025

👤 Anja Heinzelmann

**25F07118**

📅 Mi 30.4.–23.7., 10×, 9.45 – 11.15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 120,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Febr. – Ende März 2025

👤 Susanne Schwer

**25F07119**

📅 Mi 21.5.–30.7., 8×, 9.00 – 10.30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 11.6. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 96,– €

📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2

## PEKiP®

Geburtstermin  
Ende März – Ende April 2025

👤 Monika Postma

> Am Mo 30.6. findet um 20.00 Uhr ein Eltern-  
Infoabend statt.

**Bitte mitbringen:** Decke, Liegeunterlage  
(z.B. Handtuch), für Eltern bequeme Kleidung

**25F07120**

📅 Mo 30.6., 20.00 – 21.30 Uhr  
Di 1.7.–29.7., 5×, 15.00 – 16.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 72,– €

📍 Forum Süd im Martin-Luther-Haus, Waiblingen,  
Danziger Platz 36

## LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte April – Mitte Mai 2025

👤 Susanne Schwer

**25F07121**

📅 Mi 11.6.–30.7., 5×, 10.45 – 12.15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 11.6. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 60,– €

📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,  
Winnender Str. 4, Raum 3.2

## Entwicklungsbegleitung

im 1. Lebensjahr – BabySteps®

👤 Vanessa Cafaro

> BabySteps® ist ein bindungs- und bedürfnis-orientierter Babykurs nach dem Konzept von EinfachEltern®. Er hilft Eltern dabei, ihr Baby besser zu verstehen und ihren persönlichen Weg als Mama oder Papa zu finden. Im Kurs werden wichtige Themen rund ums erste Lebensjahr besprochen: Bindung, Schlafen, Milch, Beikost, Tragen und Kommunikation stehen im Fokus sowie der Austausch unter den Eltern rund um den neuen Alltag mit Baby. Die Babys erfahren im ganzheitlichen Kurs Sinnesanregungen über Sing-, Schoß- und Fingerspiele, altersgerechten Spielanregungen, sowie erste Begegnungen mit anderen Babys. Die Eltern lernen Elemente aus der Babymassage kennen und erhalten Impulse, wie das Baby achtsam bewegt werden kann („Babyhandling“). Während der Kursstunde wird auf die Bedürfnisse der Babys geachtet und es kann jederzeit geschlafen werden, Durst und Hunger gestillt, gekuschelt, getragen oder einfach nur beobachtet werden.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr“ 25F07122 + 25F07123 oder 25F07124 + 25F07125 teilnehmen wollen, empfiehlt sich zur Sicherstellung Ihres Platzes die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

**Bitte mitbringen:** Decke

für Babys von 2 – 7 Monaten  
in Begleitung eines Erwachsenen

**25F07122**

📅 Do 20.2.–10.4., 8×, 11.45 – 13.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 6.3. statt.

👤 99,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F07123**

📅 Do 26.6.–24.7., 5×, 11.45 – 13.00 Uhr

👤 65,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

für Babys von 6 – 12 Monaten  
in Begleitung eines Erwachsenen

**25F07124**

📅 Do 20.2.–10.4., 8×, 13.30 – 14.45 Uhr  
Der Kurs findet auch am 6.3. statt.

👤 99,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F07125**

📅 Do 26.6.–24.7., 5×, 13.30 – 14.45 Uhr

👤 65,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17



## Babymassage und Kinästhetik

### Kinästhetik Infant Handling – Bewegungsentwicklung von Babys unterstützen für Babys ab der 6. Woche in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Elli Hautmann**

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

#### Hinweis Bundle-Angebot:

Jede teilnehmende Person aus einem Geburtsvorbereitungskurs im Zeitraum 10.3.2025 – 28.7.2025 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Baby-Vorbereitungskurs für Väter, Kinästhetik Infant Handling, Fitte Mitte oder Trageworkshop erhalten.

Jede teilnehmende Person aus einem Rückbildungskurs im Zeitraum vom 12.3.2025 – 6.8.2025 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Yoga für Mamas mit Babys, Babymassage, Kinästhetik Infant Handling oder Trageworkshop erhalten.

#### Bitte mitbringen:

 Decke

Bundle-Angebot, siehe Seite 16 und 19

### 25F07200

📅 Sa 29.3., 10.00 – 12.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 22,50 €  
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 20,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Gemeinsam in Bewegung kommen Kinästhetik für Babys von 2 – 12 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Elli Hautmann**

> Kinästhetik für Babys ist eine Ergänzung des Kurses Infant Handling (Kurs 25F07200) in dem gezeigt wird, wie Babys nach kinästhetischen Gesichtspunkten hochgenommen, abgelegt, gewickelt etc. werden. Es fällt leichter Babys kinästhetisch zu bewegen, wenn man selbst diese Bewegungserfahrung gemacht hat. Im Kurs wird gezeigt, wie Sie sich zusammen mit Ihren Babys kinästhetisch bewegen und dabei den Spaß erleben sich rollend, robbend, krabbelnd durch den Raum zu bewegen. Je nach Alter der Babys gibt die Kursleiterin Anregungen: z.B. wie nehme ich ein Baby hoch, wie setze ich es in einen Maxi Cosi, wie nehme ich ein älteres Baby vom Boden auf meinen Arm, etc. Der Kurs Kinästhetik Infant Handling ist keine Voraussetzung.

#### Hinweis Bundle-Angebot:

Jede teilnehmende Person aus einem Geburtsvorbereitungskurs im Zeitraum 10.3.2025 – 28.7.2025 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Baby-Vorbereitungskurs für Väter, Kinästhetik Infant Handling, Fitte Mitte oder Trageworkshop erhalten.

Jede teilnehmende Person aus einem Rückbildungskurs im Zeitraum vom 12.3.2025 – 6.8.2025 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Yoga für Mamas mit Babys, Babymassage, Kinästhetik Infant Handling oder Trageworkshop erhalten.

#### Bitte mitbringen:

 Decke

Bundle-Angebot, siehe Seite 16 und 19

### 25F07200R

📅 Sa 12.4., 10.00 – 12.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 22,50 €  
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 20,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Babymassage nach Frédéric Leboyer für Babys ab der 6. Lebenswoche bis 6 Monate in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Franziska Schreiner**

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

**Hinweis Bundle-Angebot:** Jede teilnehmende Person aus einem Rückbildungskurs im Zeitraum vom 12.3.2025 – 6.8.2025 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Yoga für Mamas mit Babys, Babymassage, Kinästhetik Infant Handling oder Trageworkshop erhalten.

**Bitte mitbringen:** Decke, Handtuch, Molton, Babymassageöl

Bundle-Angebot, siehe Seite 19

### 25F07201

📅 Mo 24.2.-31.3., 5x, 10.45 – 12.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 62,50 €  
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 56,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07202

📅 Mo 7.4.-26.5., 5x, 10.45 – 12.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 62,50 €  
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 56,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07203

📅 Mo 2.6.-28.7., 5x, 10.45 – 12.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 62,50 €  
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 56,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Baby- und Kleinkinderschwimmen

### Tipps zur Vorbereitung auf den Wassergewöhnungs-/Kleinkinderschwimmkurs:

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

### AquaBabys I/Babyschwimmen für Babys ab 3 Monate bis 10 Monate bei Kursbeginn in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Luisa Gröger**

> Bei unserem Babyschwimmen wird durch spezielle Übungen und Reize die motorische Entwicklung der Babys unterstützt. Im Kurs lernen Eltern den sicheren Umgang mit den Babys im Wasser. Dabei wird die Entwicklung des Babys in einer angenehmen Umgebung spielerisch und freudvoll unterstützt und damit die Eltern-Kind-Beziehung intensiviert. Durch das methodische Heranführen an Übungen wie Kneippen, Tauchen und Jumpings erlernen Babys und Eltern den optimalen Umgang mit dem Wasser. Dabei bleibt der Spaß am und im Wasser an erster Stelle. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Die Fortsetzung der AquaBabys I findet im Kurs AquaBabys II statt.

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

**Bitte mitbringen:** Aquawindel fürs Baby und eigene Badesachen

#### 25F07300

📅 Sa 15.3.–17.5., 7×, 11.45–12.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 82,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

#### 25F07301

📅 Sa 24.5.–19.7., 6×, 11.45–12.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 70,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

### AquaBabys II/Babyschwimmen für Babys ab 8 Monate bis 2 Jahre bei Kursbeginn in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Eva Krell**

> Bei unserem Babyschwimmen wird durch spezielle Übungen und Reize die motorische Entwicklung der Babys unterstützt. Grundlage des Wassertrainings ist die Kommunikation zwischen Eltern und dem Baby. Besonders in einem für das Baby ungewohnten Milieu ist die Eindeutigkeit in der Körpersprache und den Handlungen zwingend notwendig. In diesem Kurs erhalten die Übungen aus AquaBabys I eine neue Qualität. Durch das methodische Heranführen und Erweitern von Übungen wie Kneippen, Tauchen und Jumpings werden die Kinder eigenständiger in ihrem Umgang mit dem Wasser. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Weitere Informationen zur Vorbereitung auf Ihren Kursbesuch finden Sie unter <https://fbs-waiblingen.de/downloads>

**Bitte mitbringen:** Aquawindel fürs Baby und eigene Badesachen

#### 25F07302

📅 Sa 15.3.–17.5., 7×, 9.30–10.15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 82,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

#### 25F07303

📅 Sa 24.5.–26.7., 7×, 9.30–10.15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 82,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

### AquaMinis/Kleinkinderschwimmen für Kleinkinder von 2 - 3 ½ Jahren bei Kursbeginn in Begleitung eines Erwachsenen

> Die Kinder erlernen gemeinsam mit der Begleitperson grundlegende Kompetenzen im Wasser. Mit Einsatz von Matte, Nudel und Rutschbahn werden Tauchen, Springen, Kneippen, Atmen, Gleiten und Fortbewegen spielerisch trainiert. Die Kinder springen ins Wasser und erreichen selbständig den Beckenrand. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Weitere Informationen zur Vorbereitung auf Ihren Kursbesuch finden Sie unter <https://fbs-waiblingen.de/downloads>

**Bitte mitbringen:** Aquawindel fürs Kind und eigene Badesachen

👤 **Ellena Heeß**

#### 25F07304

📅 Do 20.2.–10.4., 7×, 15.15–16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 82,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 **Eva Krell**

#### 25F07305

📅 Sa 15.3.–17.5., 7×, 8.45–9.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 82,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 **Luisa Gröger**

#### 25F07306

📅 Sa 15.3.–17.5., 7×, 11.00–11.45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 82,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 **Ellena Heeß**

#### 25F07307

📅 Do 8.5.–17.7., 8×, 15.15–16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 93,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 **Eva Krell**

#### 25F07308

📅 Sa 24.5.–26.7., 7×, 8.45–9.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 82,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 **Luisa Gröger**

#### 25F07309

📅 Sa 24.5.–19.7., 6×, 11.00–11.45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 70,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2



## AquaMaxis/ Kindergartenkinderschwimmen für Kinder ab 3 ½ Jahren OHNE Begleitung eines Erwachsenen

> Wassergewöhnung ist die Grundlage für den Besuch eines Schwimmunterrichts, auch ängstliche Kinder sind hier herzlich willkommen. Mit Hilfe von Matte, Nudel und Schwimmbrettern werden Gleiten und Fortbewegen bis hin zum Tauchen, Springen, Kneippen, Atmen spielerisch trainiert. Ohne Angst ins Wasser springen und selbständig den Beckenrand erreichen, ist das Ziel dieses Kurses. Dieser Kurs findet ohne Einsatz von Schwimmhilfen (Schwimmbrille, Schwimmflügel o.ä.) statt. Der Spaß im und mit dem Wasser steht auch hier an erster Stelle. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Badesachen

👤 **Ellena Heeß, Luisa Gröger**

### 25F07310

📅 Do 20.2.–10.4., 7x, 16.00 – 16.45 Uhr

💰 108,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 **Luisa Gröger, Eva Krell**

### 25F07311

📅 Sa 15.3.–17.5., 7x, 10.15 – 11.00 Uhr

💰 108,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 **Ellena Heeß, Luisa Gröger**

### 25F07312

📅 Do 8.5.–17.7., 8x, 16.00 – 16.45 Uhr

💰 124,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 **Luisa Gröger, Eva Krell**

### 25F07313

📅 Sa 24.5.–26.7., 7x, 10.15 – 11.00 Uhr

💰 108,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## Spielgruppen

### Stadtteil-Spielgruppe Waiblingen-Süd für Kinder von 0 – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Mary Verhovnik**

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Stadtteil-Spielgruppen 25F07400 + 25F07401 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Kooperation** mit Forum Süd im Martin-Luther-Haus

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

### 25F07400

📅 Mo 24.2.–12.5., 9x, 9.30 – 11.30 Uhr

💰 33,- €

📍 Forum Süd im Martin-Luther-Haus, Waiblingen, Danziger Platz 36

### 25F07401

📅 Mo 19.5.–28.7., 9x, 9.30 – 11.30 Uhr

💰 33,- €

📍 Forum Süd im Martin-Luther-Haus, Waiblingen, Danziger Platz 36

## Spielgruppe durch die Jahreszeiten

👤 **Lisa Burkhardt**

> Mit allen Sinnen machen wir gemeinsam eine Reise durch die verschiedenen Jahreszeiten. Mit vielen tollen Liedern, Fingerspielen, Kreisspielen und Kreistänzen verbringen wir eine tolle Zeit zusammen. Ein kreatives Bastelangebot rundet den Vormittag ab, wobei das freie Spiel und der Austausch nicht zu kurz kommen soll. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeit Kursnummer 25F07402 + 25F07404 oder 25F07403 + 25F07405 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche, Vesper

„Frühlingssonne aufgewacht, nach der dunklen Winternacht!“

### für Kinder von 1 – 2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

#### 25F07402

📅 Mo 24.2.–12.5., 10x, 9.00 – 10.30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 14.4. statt.

💰 100,- €

💰 1 Kind + 1 Erwachsener

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### für Kinder von 1 ½ - 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

#### 25F07403

📅 Mo 24.2.–12.5., 10x, 10.45 – 12.15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 14.4. statt.

💰 1 Kind + 1 Erwachsener 100,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### „Aufgewacht die Sonne lacht“ für Kinder von 1 – 2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

#### 25F07404

📅 Mo 19.5.–28.7., 9x, 9.00 – 10.30 Uhr

💰 1 Kind + 1 Erwachsener 90,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### für Kinder von 1 ½ - 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

#### 25F07405

📅 Mo 19.5.–28.7., 9x, 10.45 – 12.15 Uhr

💰 1 Kind + 1 Erwachsener 90,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



## Spielgruppe Kleckszwerge für Kinder ab 1 ½ – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Annette Kroniger-Angene**

> Klecksen, Kleistern, Kneten – in dieser Spielgruppe mit kreativem Angebot können die Kinder erste Erfahrungen mit verschiedenen Materialien machen. Wir singen, spielen und schaffen am Maltisch, danach stärken wir uns mit einem gemeinsamen Vesper. Feste Rituale und freies Spiel wechseln sich ab und am Ende kann jeder Kleckszwerg sein Werk stolz mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten von 4,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Oma oder Opa mit Enkelkind sind auch willkommen.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kleckszwerge-Kursen Kursnummer 25F07406 + 25F07408 oder 25F07407 + 25F07409 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

**Kooperation** mit Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis

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

### 25F07406

📅 Di 11.3.-6.5., 7x, 14.30 – 16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 84,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07407

📅 Mi 12.3.-7.5., 7x, 14.30 – 16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 84,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07408

📅 Di 20.5.-15.7., 7x, 14.30 – 16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 84,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07409

📅 Mi 21.5.-16.7., 7x, 14.30 – 16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 84,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Spielgruppe – spannendes Spiel mit Alltagsmaterialien für Kinder von 1 – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Anne Marie Bargin**

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen „spannendes Spiel mit Alltagsmaterialien“ Kursnummer 25F07411 + 25F07410 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

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

### 25F07410

📅 Do 27.2.-15.5., 8x, 10.00 – 11.00 Uhr

👤 52,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07411

📅 Do 22.5.-24.7., 7x, 10.00 – 11.00 Uhr

👤 45,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Bewegung und Entspannung

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

👤 **Katharina Lehle**

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Stoppersocken

### 25F07500

📅 Do 27.3.-15.5., 5x, 16.00 – 16.45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 48,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07501

📅 Do 22.5.-10.7., 5x, 16.00 – 16.45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 48,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kunterbunte Bewegungsbaustelle für Kinder von 1 – 2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Natascha Reichl-Mistl**

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Kunterbunte Bewegungsbaustelle“ Kursnummer 25F07502 + 25F07503 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Vesper, Stoppersocken

### 25F07502

📅 Mo 24.2.-5.5., 9x, 14.30 – 16.00 Uhr

Der Kurs findet auch am 3.3. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 90,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07503

📅 Mo 12.5.-30.6., 6x, 14.30 – 16.00 Uhr

Der Kurs findet auch am 3.3. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 60,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Die Windelhüpfen für Kinder von 1 – 2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 **Angela Ingelfinger**


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


Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen Windelhüpfen-Kursen 25F07504 + 25F07505 teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche


### 25F07504


 Mi 26.2.–14.5., 7x, 9.30 – 10.30 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 56,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07505

 Mi 21.5.–30.7., 9x, 9.30 – 10.30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Die Windelrocken für Kinder von 1 – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 **Angela Ingelfinger**


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


Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen Windelrocken-Kursen 25F07506 + 25F07507 teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche


### 25F07506


 Mi 26.2.–14.5., 7x, 10.45 – 11.45 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 56,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F07507

 Mi 21.5.–30.7., 9x, 10.45 – 11.45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Tanzend durch die Jahreszeiten – Frühlingszeit

 **Angela Ingelfinger**

> Vogelgezwitscher, Blumenduft, Sonnenschein...

Mit fröhlichen Tänzen und Musik von der CD, mit Liedern, die wir singen und Sprüchen und Reimen passend zur Jahreszeit, starten wir in die Frühlingszeit. Bunte Kreistänze werden uns durch die Stunde begleiten. In einem gemütlichen Sitzkreis mit tanzenden Fingern und Abschlusslied werden wir die Stunde ausklingen lassen.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen 25F07508 + 25F07510 „Tanzend durch die Jahreszeiten“ teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.


## Kinder von 1 – 2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen


Minis – Mit den Großen an der Hand schaffen wir so allerhand!


Das Miteinander von Groß und Klein steht hier im Vordergrund, auch auf Mamas Arm kann man voll dabei sein. Eine kleine Tanzpause lässt die „Kleinen“ verschnaufen und bietet den „Großen“ die Gelegenheit sich kennenzulernen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche

### 25F07508

 Mo 24.2.–12.5., 7x, 9.15 – 10.15 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 56,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


## für Kinder von 2 – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Maxis – Gleichbleibende Abläufe und Tänze fördern die Sicherheit auch ohne Mamas Hand zu tanzen.


Wir tanzen nicht nur im gemeinsamen Kreis nach Musik von der CD und gesungenen Liedern, sondern werden auch eine freie Tanzzeit für eigene Ideen haben. Kleine Materialien lockern die Stunde auf, bringen Abwechslung und Spaß. Auch das Rhythmusgefühl wird mit Trommeln und Glöckchen spielend gefördert.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche

### 25F07509

 Mo 24.2.–12.5., 7x, 10.30 – 11.30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 56,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Tanzend durch die Jahreszeiten – Sommerzeit

 **Angela Ingelfinger**

> Sommer, Sonne, Wasser, Spaß, Tanzen ist für alle was!

Gemeinsam wollen wir tanzen, singen, trommeln, wirbeln und fröhlich mit Kreistänzen den Sommer begrüßen. Manche Lieder kommen von der CD, aber wir wollen auch gemeinsam singen. In einem gemütlichen Sitzkreis mit tanzenden Fingern und Abschlusslied werden wir die Stunde ausklingen lassen.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen 25F07508 + 25F07510 „Tanzend durch die Jahreszeiten“ teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.


## für Kinder von 1 – 2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen


Minis – Mit den Großen an der Hand schaffen wir allerhand!


Das Miteinander von Groß und Klein steht hier im Vordergrund, auch auf Mamas Arm kann man voll dabei sein. Eine kleine Tanzpause lässt die „Kleinen“ verschnaufen und bietet den „Großen“ die Gelegenheit sich kennenzulernen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche

### 25F07510

 Mo 19.5.–28.7., 9x, 9.15 – 10.15 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


## für Kinder von 2 – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Maxis – Gleichbleibende Abläufe und Tänze fördern die Sicherheit auch ohne Mamas Hand zu tanzen.


Wir tanzen nicht nur im gemeinsamen Kreis nach Musik von der CD und gesungenen Liedern, sondern werden auch eine freie Tanzzeit für eigene Ideen haben. Kleine Materialien lockern die Stunde auf, bringen Abwechslung und Spaß. Auch das Rhythmusgefühl wird mit Trommeln und Glöckchen spielend gefördert.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche

### 25F07511

 Mo 19.5.–28.7., 9x, 10.30 – 11.30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17



## „Erfahren, erleben, begreifen!“ – Psychomotorik

Antje Schlesinger

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

**Kooperation** mit Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hausschuhe

### für Kinder von 1 – 2 ½ Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

#### 25F07512

Di 11.3.–27.5., 10×, 9.00–10.30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 100,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F07513

Di 11.3.–27.5., 10×, 10.45–12.15 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 100,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### für Kinder von 1 ½ – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

#### 25F07514

Di 11.3.–27.5., 10×, 14.15–15.30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 83,50 €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Eltern-Kind-Turnen

Petra Horter

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

### für Kinder von 1 – 2 ½ Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 25F07515 + 25F07516 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

#### 25F07515

Do 20.2.–8.5., 9×, 15.00–16.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 6.3. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F07516

Do 15.5.–31.7., 9×, 15.00–16.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 31.7. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 25F07517 + 25F07518 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

#### 25F07517

Fr 21.2.–9.5., 9×, 15.00–16.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 7.3. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F07518

Fr 16.5.–1.8., 9×, 15.00–16.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 1.8. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### für Kinder von 1 ½ – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 25F07519 + 25F07520 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

#### 25F07519

Do 20.2.–8.5., 9×, 16.15–17.15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 6.3. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F07520

Do 15.5.–31.7., 9×, 16.15–17.15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 31.7. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 25F07521 + 25F07522 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

#### 25F07521

Fr 21.2.–9.5., 9×, 16.15–17.15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 7.3. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F07522

Fr 16.5.–1.8., 9×, 16.15–17.15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 1.8. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €

fbz im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Musik

### Musikgarten

 **Anja Winckler**


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


Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele. Im Kurs sind Ruhezeiten beinhaltet.


**Bitte mitbringen:** ABS-Socken, Unterlage

für Kinder von 1 – 3 Jahren  
in Begleitung eines Erwachsenen

**25F07600**


 Mi 12.3.–16.7., 15x, 9.00–9.45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 105,- €


 Ev. Gemeindehaus Kleinheppach,  
Korb-Kleinheppach, Großheppacher Str. 5

für Babys von 6 – 12 Monaten  
in Begleitung eines Erwachsenen

**25F07601**

 Mi 12.3.–16.7., 15x, 10.00–10.45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 105,- €


 Ev. Gemeindehaus Kleinheppach,  
Korb-Kleinheppach, Großheppacher Str. 5


**Klanggarten**  
für Kinder von 1 – 3 Jahren  
in Begleitung eines Erwachsenen


 **Franziska Schreiner**

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

**25F07602**

 Di 25.2.–29.7., 15x, 10.45–11.30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 105,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kreativität


**Eltern-Kind-Tonatelier**  
für Kinder ab 2 ½ Jahren  
in Begleitung eines Erwachsenen


 **Lilia Baumann**


> Entdecke und erlebe die Welt des Tonens. Am Anfang überlegen wir uns was wir aus einem kleinen oder großen Klumpen Ton so alles machen wollen. Aus ausgerollten Tonwürsten und Tonplatten entsteht dann genau das, was wir uns ausdenken. Die Kinder haben die Möglichkeit, selbsttätig individuelle künstlerische Erfahrungen zu sammeln und lernen spielerisch einen fachgerechten Umgang mit den Materialien, Werkzeugen und Techniken kennen. Alle Objekte werden fantasievoll mit Engoben bemalt und gebrannt. Über einen Abholtermin werden alle informiert. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung, Materialgeld


**25F07700**

 Mo 24.2., 15.30–17.00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


**25F07701**

 Mo 10.3., 15.30–17.00 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F07702**

 Mo 7.4., 15.30–17.00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


**Eltern-Kind-Kunstatelier**  
für Kinder ab 2 ½ Jahren  
in Begleitung eines Erwachsenen


 **Lilia Baumann**


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

**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung, Materialgeld


**25F07703**


 Mo 5.5., 15.30–17.00 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


**25F07704**


 Mo 2.6., 15.30–17.00 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F07705**

 Mo 7.7., 15.30–17.00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


**Kreativwerkstatt – Ostern**  
für Kinder ab 3 Jahren  
in Begleitung eines Erwachsenen

 **Elke Mayer**


> In diesem Kurs basteln wir zauberhafte Dekoration für Ostern. Falten, kleben und schneiden Sie mit den kleinsten Bastelfans wunderschöne Dinge aus Papier und anderen Materialien. Die Materialkosten in Höhe von 7,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

**25F07706**

 Sa 5.4., 14.30–17.00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 19,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kreativwerkstatt – Muttertag – Vatertag für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

> In diesem Kurs basteln wir zauberhafte Dekoration für den Mutter-/Vatertag. Falten, kleben und schneiden Sie mit den kleinsten Bastelfans wunderschöne Dinge aus Papier und anderen Materialien. Die Materialkosten in Höhe von 7,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

**25F07707**

📅 Fr 9.5., 14.30 – 17.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kreativwerkstatt – Sommer für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

> Sommer, Sonne, gute Laune – das soll auch Zuhause sichtbar werden. Verschiedene Sommerdekorationen stehen zu diesem Thema zur Verfügung – da ist für jeden etwas dabei und die Zeit vergeht wie im Flug. Die Materialkosten in Höhe von 7,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Behälter für gebastelte Dinge, Getränk, Materialgeld

**25F07708**

📅 Sa 5.7., 14.30 – 17.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

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

👤 Simone Weigend

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

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**25F07709**

📅 Di 25.3., 14.30 – 16.00 Uhr

👤 pro Kind 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

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

👤 Simone Weigend

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

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**25F07710**

📅 Fr 28.3., 14.30 – 16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Der Hase mit der roten Nase Mosaik-Workshop für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Simone Weigend

> „Wie schön ist meine Nase und auch mein blaues Ohr...“ Aus bunten Mosaiksteinen gestalten wir ein wunderschönes Bild mit dem kleinen Hasen, den ihr bestimmt aus dem Bilderbuch kennt. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**25F07711**

📅 Do 10.4., 14.00 – 15.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

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

👤 Simone Weigend

> Eine bunte Schnecke kriecht durchs Gras und entdeckt Blumen, Käfer und vieles mehr. Aus vielen bunten Mosaiksteinen könnt ihr ein wunderschönes Bild für euer Kinderzimmer gestalten. Die Materialkosten von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**25F07712**

📅 Mi 30.4., 14.30 – 16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Der Regenbogenfisch Mosaik-Workshop für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 6 Jahren alleine

👤 Simone Weigend

> Der bunte Regenbogenfisch möchte seine Glitzerschuppen selbst behalten. Und wie macht das euer Regenbogenfisch? Vielleicht sieht er auch ganz anders aus? Aus vielen bunten Mosaiksteinen gestalten wir ein wunderschönes Bild. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, eigener kleiner Schatz (z.B. Stein, Muschel, Perle), Materialgeld

**25F07713**

📅 Do 8.5., 14.30 – 16.00 Uhr

👤 pro Kind 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Schmetterling, du kleines Ding Mosaikworkshop für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 6 Jahren alleine

👤 Simone Weigend

> Ein bunter Schmetterling entdeckt schöne Blumen und vieles mehr auf seinem Flug durch die Wiese. Vielleicht findet er wie im Lied sogar eine Tänzerin? Aus vielen bunten Mosaiksteinen gestalten wir ein wunderschönes Bild. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**25F07714**

📅 Di 13.5., 14.00 – 15.30 Uhr

👤 pro Kind 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



## Kindertrauer – gemeinsam ein Vogelhäuschen gestalten für Kinder von 6–12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Kathrin Possik, Patricia Bellmann**

> Kinder haben eine große Vorstellungskraft und können Erlebtes am besten durch praktisches Tun begreifen. Durch das Gestalten eines Vogelhäuschens für einen symbolischen Seelenvogel können sie ihren Gefühlen Ausdruck verleihen. Das fertige Häuschen dient als Briefkasten für Bilder oder Nachrichten an den Verstorbenen und bietet eine greifbare, tröstliche Verbindung.

Das individuell gestaltete Vogelhäuschen kann später im Garten aufgehängt werden und als Briefkasten für kleine Bilder oder Nachrichten dienen. Mit kindgerechten Materialien und gemeinsam mit ihrer erwachsenen Begleitperson gestalten Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren ihr ganz persönliches Vogelhäuschen. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**25F07715**

📅 Sa 31.5., 13.00–15.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Für ein kreatives Miteinander Kunsttherapeutisches Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Sarah Kurz**

> Angeleitet durch kurze Impulse begegnen wir uns in Form, Farbe, Bewegung und Spiel am Ort der kreativen Möglichkeiten: Dort ist viel Platz für bunte Geschichten und all die Schätze unseres Miteinanders. Über die Ausdrucksmöglichkeiten der Kunst finden wir in einen kreativen Dialog. Dabei steht die Freude am Entdecken und Gestalten und der gemeinsame Schaffensprozess im Mittelpunkt. Ein bunter Weg des Erforschens einer bilderreichen Sprache, die uns zueinander führt und stark macht. Die Materialkosten in Höhe von 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**25F07716**

📅 Do 20.2.-3.4., 5x, 14.45–16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 68,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F07717**

📅 Do 15.5.-3.7., 5x, 14.45–16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 68,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kochen und Backen

### Backwerkstatt – Herzhafte Snacks für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Elke Mayer**

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

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

**25F07800**

📅 Sa 15.3., 14.30–16.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Backwerkstatt – Ostern mit Oma oder Opa für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Elke Mayer**

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

Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder Mail [info@elkes-stempelreich.com](mailto:info@elkes-stempelreich.com) mitteilen.

**Kooperationsveranstaltung mit dem Stadt-seniorenrat Waiblingen**

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

**25F07801**

📅 So 13.4., 10.00–12.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



### Backwerkstatt – Ostern für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Elke Mayer**

> Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Ostern - Hase, Ei, Nest hört sich gut an – wir helfen dem Osterhasen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**25F07802**

📅 So 13.4., 14.30–16.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Backwerkstatt – Muttertag für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Elke Mayer**

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

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

**25F07803**

📅 Sa 10.5., 14.30–16.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Kochwerkstatt – wir kochen ein 3 Gänge Menü für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Elke Mayer**

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

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

**25F07804**

📅 Sa 28.6., 14.30–16.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Backwerkstatt – Blätterteig für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Elke Mayer**

> Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Blätterteig – jeder kennt ihn und wir auch – Ruck Zuck sind damit tolle Köstlichkeiten gezaubert. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

### 25F07805

📅 Sa 12.7., 14.30 – 16.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Exkursionen

### Wo kommen denn eigentlich Wibele her? für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung Erwachsener

> Das Gebäck soll 1763 von einem Konditormeister Wibel in Langenburg erstmals hergestellt worden sein. Jedenfalls erscheint es 1790 im Rezeptbuch des hohenlohe-langenburgischen Hofkonditors Jakob Christian Carl Wibel (geboren 1770). Wibel bezeichnete das Gebäck als „Geduldszeltle“, angeblich wegen der Geduld, die zur Herstellung aufzubringen sei. Erst im 19. Jahrhundert wurde das Gebäck „von anderen Herstellern“ als Wibele vermarktet. Angeleitet durch den Geschäftsführer Herr Hellstern werdet ihr durch die Geschichte der Coniserie Bosch und deren gläserne Produktion geführt.

Anmeldung unter Kurs-Nr. 242-2611 bei Haus der Familie Göppingen, [www.hdf-gp.de](http://www.hdf-gp.de); [info@hdf-gp.de](mailto:info@hdf-gp.de), 07161 9605110

Famobil – Familienbildung unterwegs,  
ein **Kooperationsangebot** der Familien-  
bildungsstätten Württemberg

### 25F07900

📅 Mi 5.3., 10.30 – 11.45 Uhr

👤 Erwachsene 15,- €  
Kinder 6 – 12 Jahre 10,- €

📍 Coniserie Bosch Genusswelt, 73066 UHINGEN, Plochingen Str. 1

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

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

**Bitte mitbringen:** Taschenlampe

### 25F07901

📅 Fr 14.3., 18.30 – 19.15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 14,- €

📍 Haus der Stadtgeschichte, Waiblingen, Weingärtner Vorstadt 20

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

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

### 25F07902

📅 Do 20.3., 14.00 – 15.15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 5,- €

📍 Treffpunkt: Feuerwehrhaus, Waiblingen, Winnender Str. 11

### 25F07910

📅 Do 15.5., 14.00 – 15.15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 5,- €

📍 Treffpunkt: Feuerwehrhaus, Waiblingen, Winnender Str. 11

### Wo der VfB seine Schuhe bindet Kids-Tour für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

> Bei der Kids-Tour besteht die Möglichkeit, hinter die Kulissen der MHP Arena zu schauen. Die speziell für Kinder konzipierte Stadionführung erzählt spannende Geschichten rund um den VfB Stuttgart. Fühlt euch wie ein VfB-Fan in der Cannstatter Kurve und besucht die Mannschaftskabine eurer VfB-Stars. Zeigt eure Treue an unserer Torwand und holt euch eine Teilnehmerurkunde als Nachwuchs Guide. Programm: Mannschaftskabine, Spielertunnel, Spielerbank, Spielfeldrand, Pressekonferenzraum, Mediencenter, Stehplatzbereich Cannstatter Kurve, Torwandschießen, Urkunde. Bitte beachten: Aus Sicherheits- und Veranstaltungsgründen kann es kurzfristig zu Sperrungen einzelner Programmbestandteile kommen.

### 25F07903

Anmeldeschluss: 4.3.

📅 Fr 21.3., 16.00 – 17.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 28,- €

📍 Treffpunkt: Tor 4 beim Mercedes-Benz Business Center, Mercedesstr. 87, 70372 Stuttgart

### 25F07905

Anmeldeschluss: 20.3.

📅 Fr 4.4., 16.00 – 17.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 28,- €

📍 Treffpunkt: Tor 4 beim Mercedes-Benz Business Center, Mercedesstr. 87, 70372 Stuttgart

### Besuch des Stuttgarter Flughafens für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

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

- Kurzer Info-Film über den Stuttgarter Flughafen,
- Vorfeldrundfahrt und Flugzeugabfertigung,
- Informationen zu Starts und Landungen,
- Besichtigung der Flughafenfeuerwehr,
- Einblick in die Gepäckabteilung

Bitte keine Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen, Spraydosen mitbringen.

### 25F07904

Anmeldeschluss: 15.3.

📅 So 30.3., 11.00 – 13.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 22,- €

📍 Treffpunkt: Skyland (Besucherzentrum), Stuttgart, Terminal 3 Galerie

### 25F07907

Anmeldeschluss: 5.4.

📅 Sa 19.4., 14.00 – 16.00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 22,- €


📍 Treffpunkt: Skyland (Besucherzentrum), Stuttgart, Terminal 3 Galerie


## Frühlingszeit – Lämmerzeit für Kinder von 4 – 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen


 **Beatrix Kappeller**

> Auf der Weide des Schafhofs Kappeller ist viel geboten – die Lämmer hüpfen und springen über die Wiesen. Wir werden gemeinsam einen Besuch auf der Schafweide machen und schauen uns dieses Spektakel aus der Nähe an. Ihr erfahrt, was ein Lamm braucht, um sich wohl zu fühlen und wie es bei seiner Mutter trinkt. Und wenn ihr wollt, dürft ihr auch mal ein Lamm halten. Beatrix Kappeller freut sich auf euch. Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter [www.hebsack-schafe.de](http://www.hebsack-schafe.de). Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen.

**25F07906**

 Sa 12.4., 14.00 – 16.00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 16,- €

 Schafhof Beatrix Kappeller,  
Rohrbronner Str. 18, Remshalden

## Auf geht's in den Frühlingswald – Mitmachangebot mit allen Sinnen! für Kinder von 7 – 11 Jahren in Begleitung Erwachsener

 **Renate Bechstein**

> Die wunderbare Welt des Waldes zu entdecken heißt tief einzutauchen in die Natur, in ökologische Zusammenhänge und letztlich in die Grundlagen unseres Lebens. Denn nicht nur als Sauerstofflieferant ist der Wald für uns alle von existenzieller Bedeutung. Machen wir uns auf, den Wald mit seiner unglaublichen Vielfalt an Tieren, Pflanzen und Pilzen bei spielerischen, kreativen und experimentellen Aktivitäten mit allen Sinnen zu erleben, zu entdecken, kennenzulernen. Denn nur was man kennt, wird man wertschätzen und schützen. Die Aktivitäten richten sich an die Kinder und Erwachsenen gemeinsam. In der Kursgebühr ist ein kleiner Snack und ein Getränk aus der „Wildnis-Küche“ enthalten.

Die Veranstaltung findet im Bereich des Schurwalds statt. Die Angemeldeten bekommen drei Tage vor der Veranstaltung per Mail den genauen Treffpunkt mitgeteilt.

Renate Bechstein ist zertifizierte Schulwanderführerin der Heimat- und Wanderakademie Baden-Württemberg und geprüfte Pilzsachverständige und Pilz-Coach der DgFM (Deutschen Gesellschaft für Mykologie). Die Veranstaltung wird von der Kursleiterin als Prüfungsvoraussetzung für das Motivationsabzeichen PilzCoach Kids bzw. PilzCoach Junior der DgFM anerkannt. Hunde können leider nicht mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Kleiner Korb, Kinderschere, Lupe

**25F07908**

 Fr 2.5., 9.30 – 12.00 Uhr

 Erwachsene 13,- €

Kinder 13,- €

 Treffpunkt wird 3 Tage vor der Veranstaltung mitgeteilt


## Besichtigung der Firma Ostheimer mit Gelegenheit zum Bemalen einer Figur für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

> In den Werkstätten der Firma Ostheimer liegt der Geruch von Holz, Farbe und natürlichen Ölen in der Luft. Erleben Sie, wie aus einem ausgesägten Holz mit viel Hingabe, Sorgfalt und Kunstfertigkeit lebendig geformte Figuren entstehen, bei denen sich jede von der anderen unterscheidet. Wenn Sie oder Ihr Kind Lust haben, dürfen Sie zum Schluss selbst Hand anlegen in der Farbgestaltung einer eigenen Figur. Bei der Führung erfahren Sie auch mehr zum pädagogischen Hintergrund und zur Geschichte des traditionsreichen Familienunternehmens. Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Sie eine Figur bemalen wollen. Pro Figur erhöht sich die Kursgebühr um 5,50 €, pro Kind ist eine Figur möglich. Die Führung dauert eine Stunde, für das Malen ist anschließend eine weitere Stunde vorgesehen. Für Kinder unter 3 Jahre fällt keine Gebühr an. Bitte beachten: Die Preise entsprechen dem Stand 2024 und können sich evtl. geringfügig erhöhen. Bei einem Einkauf im II. Wahl-Lädle in Zell u.A. im Anschluss an die Führung erhalten Sie einen Rabatt über 10% auf den Einkaufswert.

Anmeldeschluss: 10.4.


**25F07909**

 Do 8.5., 14.00 – 16.00 Uhr

 Erwachsene 15,- €

Kinder von 3 bis 14 Jahre 10,- €

zzgl. pro bemalter Figur 5,50 €

 Treffpunkt: Margarete Ostheimer GmbH,  
73119 Zell, Boschstr. 17


## Mühlenführung und Wasserkraft – es klappert die Mühle ... für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 3 Jahren

> Nahrungsmittel legen immer längere Strecken auf den Straßen Deutschlands und Europas zurück. Den Betreibern der Hegnacher Mühle ist es ein wichtiges Anliegen, kleine Wirtschaftskreisläufe funktionsfähig am Leben zu erhalten, deshalb wird das Getreide von Bauern innerhalb eines Umkreises von ca. 20 km bezogen. Bei der Führung gibt es vom Müllermeister persönlich einen Einblick in die Produktionsabläufe, von der Erfassung des Getreides während der Ernte über den Vermahlungsprozess bis zur Vermarktung. Produktmuster machen die Ausführungen anschaulich. Anschließend wird gezeigt, wie im Turbinenhaus aus der Wasserkraft der Rems der Strom für die Mühle gewonnen wird. Die Führung endet im Mühlenladen, wo Gelegenheit besteht, sich über die Produkte zu informieren und einzukaufen. Bitte beachten Sie, dass die Mühle nicht barrierefrei ist. Die Veranstaltung eignet sich für erwachsene Einzelpersonen und Familien mit Kindern.

Anmeldeschluss: 11.5.

**25F07911**

 Fr 16.5., 16.00 – 17.00 Uhr

 Erwachsene 12,- €


Kinder 7,- €


 Treffpunkt: Getreidemühle,  
Waiblingen-Hegnach, Hegnacher Mühle 1

## Heute bin ich einmal selbst Apotheker im historischen Keller der Gaupp'schen Apotheke für Kinder ab 5 Jahren mit erwachsenen Begleitpersonen


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

**25F07912**

 Fr 16.5., 16.30 – 17.30 Uhr

 Erwachsene 5,- €

Kinder 5,- €

 Gaupp'sche Apotheke Peter Gamm,  
Schorndorf, Oberer Marktplatz 1


## Ein Besuch bei den Hühnern für Kinder von 5 – 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen


 **Beatrix Kappeller**

> Hast du schon mal ein Huhn gestreichelt? Möchtest du gerne wissen, wie Hühner leben? Warum sind die Eier auf dem Schafhof Kappeller bunt, obwohl sie nicht gefärbt sind? Hast du schon mal mit einer Feder geschrieben? Haben wir dich neugierig gemacht? Dann nichts wie los – auf dem Schafhof Kappeller werdet ihr mit großer Freude erwartet. Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter [www.hebsack-schafe.de](http://www.hebsack-schafe.de). Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen.

**25F07913**

 Sa 17.5., 10.00 – 12.00 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 16,- €

 Schafhof Beatrix Kappeller,  
Rohrbronner Str. 18, Remshalden


## Veranstaltungshinweis: Kirchenerkundung für Familien in der Michaelskirche

 **Immanuel Rößler (Bezirkskantor),  
Cornelia Höger (Kirchenführerin),  
Andrea Kemmer (EEB-RMK)**

> Infos und Anmeldung bis 7.5. bei Evangelische Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis, Tel: 07151 95919 400 oder [info@eeb-rmk.de](mailto:info@eeb-rmk.de).

 Mi 14.5., 16.30 – 18.00 Uhr

 ohne Gebühr/mit Anmeldung

 Michaelskirche, Waiblingen,  
Alter Postplatz 21



## Schaferlebnis auf der Weide für Kinder von 4 – 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Beatrix Kappeller**

> „Mama, was machen die Schafe da? Papa, warum fressen die das Gras? Warum stehen hier überhaupt Schafe? Haben die keinen Rasenmäher? Warum nennt man Schafe „Samentaxis“? Ganz viele Fragen – ganz viele Antworten... und Schafe kuscheln kommt ganz sicher nicht zu kurz. Anschließend basten wir Samenbomben. Die Materialkosten in Höhe von 4,- € pro Kind werden vor Ort abgerechnet. Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter [www.hebsack-schafe.de](http://www.hebsack-schafe.de). Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen.

**25F07914**

📅 Fr 23.5., 14.30 – 17.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 24,- €

📍 Schafhof Beatrix Kappeller,  
Rohrbronner Str. 18, Remshalden

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

👤 **Ira Baumann**

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

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

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, Getränk, kleines Vesper

**25F07915**

📅 Mo 16.6., 14.00 – 16.30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 32,- €

📍 siehe Kursausschreibung

## Wir machen unseren eigenen Käse – Besuch einer Hofkäserei in Bittenfeld für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Dorothea Vosseler**

> Wisst ihr, wie Käse hergestellt wird oder wie Molke schmeckt? Beim Besuch einer kleinen Käserei könnt ihr einen Blick in die Käseküche werfen, Käse probieren, selbst Frischkäse herstellen und den gerade anstehenden Arbeiten bei der Produktion zusehen. Ein Film rundet das Bild der Käseherstellung ab.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Frischkäse

**25F07916**

📅 Di 24.6., 15.00 – 16.30 Uhr

👤 pro Person 8,- €

📍 Treffpunkt: Hofkäserei Vosseler,  
Waiblingen-Bittenfeld, Römerstr. 36

## Auf geht's in den Sommerwald – Mitmachangebot mit allen Sinnen! für Kinder von 7 – 11 Jahren in Begleitung Erwachsener

👤 **Renate Bechstein**

> Die wunderbare Welt des Waldes zu entdecken heißt tief einzutauchen in die Natur, in ökologische Zusammenhänge und letztlich in die Grundlagen unseres Lebens. Denn nicht nur als Sauerstofflieferant ist der Wald für uns alle von existenzieller Bedeutung. Machen wir uns auf, den Wald mit seiner unglaublichen Vielfalt an Tieren, Pflanzen und Pilzen bei spielerischen, kreativen und experimentellen Aktivitäten mit allen Sinnen zu erleben, zu entdecken, kennenzulernen. Denn nur was man kennt, wird man wertschätzen und schützen. Die Aktivitäten richten sich an die Kinder und Erwachsenen gemeinsam. In der Kursgebühr ist ein kleiner Snack und ein Getränk aus der „Wildnis-Küche“ enthalten.

Die Veranstaltung findet im Bereich des Schurwalds statt. Die Angemeldeten bekommen drei Tage vor der Veranstaltung per Mail den genauen Treffpunkt mitgeteilt.

Renate Bechstein ist zertifizierte Schulwanderführerin der Heimat- und Wanderakademie Baden-Württemberg und geprüfte Pilzsachverständige und Pilz-Coach der DGfM (Deutschen Gesellschaft für Mykologie). Die Veranstaltung wird von der Kursleiterin als Prüfungsvoraussetzung für das Motivationsabzeichen PilzCoach Kids bzw. PilzCoach Junior der DGfM anerkannt. Hunde können leider nicht mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Kleiner Korb, Kinderschere, Lupe

**25F07917**

📅 Mo 8.9., 9.30 – 12.00 Uhr

👤 Erwachsene 13,- €  
Kinder 13,- €

📍 Treffpunkt wird 3 Tage vor der Veranstaltung mitgeteilt

## Infvormittag: Mit Opa und Oma unterwegs – Erlebnisradeln in den Sommerferien für Kinder von 7 – 12 Jahren in Begleitung ihrer Großeltern

👤 **Gunter Metzler**

**25F07918**

📅 Sa 22.2., 11.00 – 13.00 Uhr

👤 ohne Gebühr/mit Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Mit Opa und Oma unterwegs – Erlebnisradeln in den Sommerferien für Kinder von 7 – 12 Jahren in Begleitung ihrer Großeltern

👤 **Gunter Metzler**

> Das 10-jährige Jubiläum steht an!

Ein paar Tage mit Oma und Opa auf einer Radtour – zusammen mit anderen Kindern und Großeltern. Und was sich seit 2016 bewährt hat, wird es natürlich auch 2025 – als Jubiläumsradtour – wieder geben. Bei der diesjährigen Radtour in der letzten Ferienwoche ist eine „kleine Zeitreise“ zur Burg Hohentwiel, zu den Pfahlbauten am Bodensee und zum Campus Galli geplant – insgesamt vier wirklich schöne Radtage durch eine wunderschöne Landschaft mit insgesamt etwa 150 – 160 Kilometern.

- An- und Rückreise mit dem Zug
- Drei Übernachtungen in Jugendherbergen und kleinen Landgasthöfen
- Vier relativ einfache, aber wunderschöne Tagesetappen mit ausreichenden Pausen zum Relaxen und Besichtigen
- Gemeinsame Mittags-Picknicks im Grünen
- Das benötigte Gepäck kommt in die Satteltaschen aufs Rad
- Besichtigungen mit kinderorientierten Führungen
- Überschaubare Gruppengröße

... und es dürften natürlich auch die Eltern mitfahren, falls Oma und Opa nicht können.

In der Gebühr enthalten: An- und Rückreise, Übernachtungen mit HP, Mittagspicknick, Besichtigungen, Tourenleitung.

Es gelten unsere Reisebedingungen (siehe <https://fbs-waiblingen.de/reisebedingungen>). Bitte melden Sie sich schriftlich über unser Anmeldeformular im Internet oder im Programmheft an. Bitte beachten Sie: Bei unseren Reisen sind auch nach Ablauf des Anmeldeschlusses evtl. noch Plätze frei. Bitte fragen Sie nach.

Am Samstag, 22.2. findet von 11.00 – 13.00 Uhr ein Infotreffen in der fbs statt. Anmeldung unter Kursnummer 25F07918.

📅 Reise: Mo 8.9.-Do 11.9.

Anmeldeschluss: 12.5.

**Kooperation** mit Ev. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

**25F07919**

👤 Erwachsene 365,- €  
Kinder 330,- €

## Kurse für Kinder und Jugendliche

### Erfahren, Lernen und Lesen

#### LöwenMut – tut gut! Basisworkshop Mehr Selbstbewusstsein, Mut und innere Stärke für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Elke Walter

> Wenn du willst, dass dein Kind ...

- selbstbewusst auftritt
- seine Fähigkeiten und Stärken kennt und auf diese vertraut
- mit seinen Gefühlen gut umgehen kann
- starke Gedanken und eine mutige Körperhaltung hat
- sich so mag, wie es ist

u.v.m., dann ist der LöwenMut-Basisworkshop genau das Richtige für dein Kind! In diesem entdecken die Kinder anhand einer Geschichte, verschiedener Übungen und mit viel Spaß, was ihnen hilft, sich mutiger zu fühlen, sich mehr zuzutrauen und können dies direkt im Alltag anwenden. Die Kinder entdecken ihren Löwenmut!

In einem LöwenMut Elternvortrag erfahren die Eltern, was sie selbst tun können, um ihr Kind dabei zu begleiten und zu unterstützen. Anmeldung unter Kursnummer 25F09207.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Schuhe

**25F08100**

Di 3.4., 15.00 – 16.30 Uhr

29,50 €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur (MFM-Projekt) Workshop für Mädchen im Alter von 10 – 13 Jahren

Renate Krischker

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

**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

**Bitte mitbringen:** Dicke Socken, Vesper, Getränk, Decke

**25F08101**

Sa 5.4., 10.00 – 16.00 Uhr

26,50 €

vhs im Postplatzforum, Waiblingen,  
Bürgermühlenweg 4

### Kinder-Uni

#### Putzroboter zum Selberbauen für Kinder ab 7 Jahren

Werner Bernhard

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

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**25F08200**

Di 25.2., 15.00 – 17.15 Uhr

18,- €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Elektromotor zum Selberbauen für Kinder ab 9 Jahren

Werner Bernhard

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

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**25F08201**

Di 11.3., 15.00 – 17.15 Uhr

18,- €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Getriebe zum Selberbauen für Kinder ab 7 Jahren

Werner Bernhard

> Ein Getriebe ist das Herzstück jedes mechanischen Gerätes. In diesem Kurs werdet ihr ein solches Getriebe mit drei Getriebestufen zusammenbauen. Danach könnt ihr es testen, schmieren und das Übersetzungsverhältnis bestimmen. Das Getriebe dürft ihr am Ende mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 17,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**25F08202**

Do 20.3., 15.00 – 16.30 Uhr

12,- €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Hybridauto zum Selberbauen für Kinder ab 11 Jahren

Werner Bernhard

> Immer mehr Autos fahren auf unseren Straßen mit einem Hybridmotor. In diesem Kurs bauen wir ein Hybridauto zusammen, genau genommen einen Hybridporsche, der ursprünglich auch für Porsche entwickelt wurde. Dieses Auto hat einen elektrischen und einen mechanischen Antrieb über eine Feder. Jedes der 4 Räder hat einen Freilauf, so dass man das Auto entweder mit dem mechanischen Antrieb, dem elektrischen Antrieb oder beiden Antrieben gleichzeitig bewegen kann. Dies wird getestet und am Ende dürft ihr das Hybridauto mit nach Hause nehmen. Es gibt für jedes Auto die Garantie, dass es auch funktioniert. Die Materialkosten in Höhe von 38,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld, Getränk, Vesper

**25F08203**

Sa 29.3., 9.30 – 14.00 Uhr

30,- €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Vulkanokristallfossilien-Forscher: Junge Geologen auf Expedition für Kinder ab 6 Jahren

Dr. Ralf Laternser

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

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

**25F08204**

Fr 14.3., 14.30 – 17.30 Uhr

28,- €

Treffpunkt: Parkplatz Firma Stahl an der Rems,  
Waiblingen-Neustadt

# KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## Chemiedetektive für Kinder ab 6 Jahren – Osterferien –

👤 Eva Fenrich

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

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**25F08205**

📅 Mi 23.4., 13.30 – 15.30 Uhr

💰 19,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Natur- und Umweltdetektive für Kinder ab 8 Jahren – Osterferien –

👤 Eva Fenrich

➤ Was wächst im Wald, auf dem Feld oder mitten in der Stadt? Wie können Tiere und Pflanzen in der Stadt überleben? Welche Tiere finden wir unter den Steinen im Bach oder Fluss? Wie beeinflusst der Mensch seine Umwelt? Diese und viele andere Fragen werden wir gemeinsam erforschen. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Getränk, wetterfeste Kleidung, Gummistiefel, Materialgeld

**25F08206**

📅 Mi 23.4., 16.00 – 18.00 Uhr

💰 19,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Regenwurm-Forscher: Mein Freund der Wurm! für Kinder ab 6 Jahren

👤 Dr. Ralf Laternser

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

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

**25F08207**

📅 Sa 24.5., 13.30 – 15.30 Uhr

💰 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Eier-Forscher: Glibbrige Schwabbelexperimente rund ums Ei für Kinder ab 6 Jahren

👤 Dr. Ralf Laternser

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

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

**25F08208**

📅 Sa 24.5., 16.00 – 18.00 Uhr

💰 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Schatzsuche im Gelände mit Karte und Kompass (Groß/Klein) – Der Weg ist der Schatz! für Kinder ab 6 Jahren

👤 Dr. Ralf Laternser

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

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

**25F08209**

📅 So 29.6., 14.00 – 17.00 Uhr

💰 28,- €

📍 Treffpunkt: Parkplatz Hanweiler Sattel. Korb

## Die Rems – ein Fluss voller Kristalle für Kinder ab 7 Jahren

👤 Dr. Ralf Laternser

➤ Flüsse sind nicht nur die Lebensadern des Menschen oder Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Flüsse sind seit Urzeiten die Gestalter von Landschaften. Sie sammeln nicht nur die Niederschläge eines Gebiets, sie sammeln, sortieren und transportieren auch Steine und Kristalle. So sind schon ganze Gebirge in Millionen von Jahren fast verschwunden, aber immer noch in den Flüssen als Bruchstücke zu finden. Und wenn man sich ein wenig mit Steinen und Kristallen vertraut gemacht hat und eine passende Ausrüstung krieg, kann quasi jedes Kind selber die Kristalle der Rems entdecken und erforschen. Dabei gilt zum Beispiel auch zu klären, ob in der Rems sogar Gold zu finden ist!

**Bitte mitbringen:** Wasserschuhe, Gummistiefel, angepasste Kleidung, Getränk und Vesper

**25F08210**

📅 Fr 25.7., 14.30 – 17.00 Uhr

💰 20,- €

📍 Treffpunkt: fbs, Waiblingen, Alter Postplatz 17,  
Haupteingang




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

 **Patricia Müller**


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

**Bitte mitbringen:** Getränk, Materialgeld

**25F08211**

 Sa 22.3., 11.00 – 13.00 Uhr

 15,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

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

 **Patricia Müller**


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

**Bitte mitbringen:** Getränk, Materialgeld

**25F08212**

 Sa 5.4., 11.00 – 13.00 Uhr

 15,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


## Nähmaschinen-Führerschein für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

 **Dagmar Scheweppe**


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

**Bitte mitbringen:** Getränk, Haargummi, Materialgeld


**25F08213**

 Sa 22.3., 14.00 – 17.00 Uhr

 23,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


## Nähmaschinen-Führerschein für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

 **Dagmar Scheweppe**


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

**Bitte mitbringen:** Getränk, Haargummi, Materialgeld

**25F08214**

 Sa 12.4., 14.00 – 17.00 Uhr

 23,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Bewegung und Entspannung

### Ball- und Bewegungssport für Kinder ab 4 Jahren


 **Benito Baez Ayala**


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


**Kooperation mit der Ballschule BATLETICO - All About Sports**

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk


**25F08300**


 Mo 24.2.-28.7., 18x, 16.30 – 17.15 Uhr


 132,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


**25F08301**

 Mi 26.2.-30.7., 18x, 15.45 – 16.30 Uhr

 132,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Kinder Fitness für Kinder ab 7 Jahren

 **Benito Baez Ayala**


> Im Kindesalter ist es wichtig auf das noch anstehende Wachstum in Zusammenhang mit der Anatomie, den Knochen und der Gesundheit Rücksicht zu nehmen.

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


**Kooperation mit der Ballschule BATLETICO - All About Sports**

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

**25F08302**

 Mi 26.2.-30.7., 18x, 16.45 – 17.30 Uhr

 132,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

# KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## Bewegung, Spiel und Spaß

Psychomotorisches Turnen  
für Kinder von 3–5 Jahren  
ohne Eltern

Antje Schlesinger, Angela Eckardt

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

**Kooperation** mit Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis

**Bitte mitbringen:** Gymnastik- oder Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

**25F08303**

Di 11.3.–27.5., 10x, 15.45–16.45 Uhr

78,50 €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## AquaMaxis/ Kindergartenkinderschwimmen für Kinder ab 3 ½ Jahren OHNE Begleitung eines Erwachsenen

Ellena Heeß, Luisa Gröger

> Wassergewöhnung ist die Grundlage für den Besuch eines Schwimmunterrichts, auch ängstliche Kinder sind hier herzlich willkommen. Mit Hilfe von Matte, Nudel und Schwimmbrettern werden Gleiten und Fortbewegen bis hin zum Tauchen, Springen, Kneippen, Atmen spielerisch trainiert. Ohne Angst ins Wasser springen und selbständig den Beckenrand erreichen, ist das Ziel dieses Kurses. Dieser Kurs findet ohne Einsatz von Schwimmhilfen (Schwimmbrille, Schwimmflügel o.ä.) statt. Der Spaß im und mit dem Wasser steht auch hier an erster Stelle. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Badesachen

**25F07310**

Do 20.2.–10.4., 7x, 16.00–16.45 Uhr

108,50 €

Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,  
Abendrain 2

**25F07311**

Sa 15.3.–17.5., 7x, 10.15–11.00 Uhr

108,50 €

Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,  
Abendrain 2

**25F07312**

Do 8.5.–17.7., 8x, 16.00–16.45 Uhr

124,- €

Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,  
Abendrain 2

Luisa Gröger, Eva Krell

**25F07313**

Sa 24.5.–26.7., 7x, 10.15–11.00 Uhr

108,50 €

Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,  
Abendrain 2

## Mit Kinderyoga in den Schreibflow finden für Kinder von 8–12 Jahren

Katharina Lehle

> Aus Bewegung wird Ruhe und aus Ruhe erwachsen Ideen. Dieser Kurs kombiniert Elemente des Yogas also Asanas, Meditation und Klänge mit anregenden Impulsen wie Schreibspielen oder Freewriting. Auf diese Weise soll der kreative Prozess in Gang gesetzt und Gedanken und Gefühle auf Papier gebracht werden.

Weitere Informationen unter [www.katha.yoga](http://www.katha.yoga).

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe, Schreibblock, Stifte

**25F08304**

Sa 22.3.–29.3., 2x, 10.00–10.45 Uhr

19,- €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Achtsamkeitsworkshop für Kinder ab 5 Jahren

Helen Zilke

> Spielerisch bewegen wir uns in diesem Workshop durch die Welt der Achtsamkeit. Wir erfahren, was es mit dem Glitzer im Kopf auf sich hat und erleben, wie wir in Kontakt mit uns selbst kommen können. Wir stärken das Körpergefühl und lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, um in herausfordernden Situationen für sich zu sorgen. Dabei wechseln sich Phasen der Bewegung mit Zeiten der Entspannung ab. Ein kreatives Angebot rundet diesen Nachmittag ab. Die Einladung an die Kinder ist, sich von Moment zu Moment mit allen Sinnen auf Entdeckungsreise zu begeben, sich selbst zu spüren und mit Mitgefühl zu begegnen. Zum Abschluss wird der Workshop mit einem kreativen Angebot abgerundet. Das Materialgeld in Höhe von 4,- € wird direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Gymnastik- oder Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

**25F08305**

Sa 5.4., 10.00–11.30 Uhr

16,50 €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

# Lies dich schlau!

## 4 Wochen kostenlos,

## danach nur 8,90 €/mtl.

Jeden Freitag  
druckfrisch  
im Briefkasten!

- Die Kinderzeitung ist ausgezeichnet mit dem Kindermedienpreis 2016
- Aktuelle Nachrichten und regionale Ereignisse verständlich erklärt
- Freizeit- und Veranstaltungstipps fürs Wochenende
- Viele unterhaltsame Rätsel und Aktionen zum Mitmachen



Jetzt bestellen:  
[zvw-abo.de/aboangebote/  
kinderzeitung](http://zvw-abo.de/aboangebote/kinderzeitung)

Noch mehr Nachrichten auf [zvw.de](http://zvw.de)

**ZVW**



# KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## Dem Glück auf der Spur ... Glücksworkshop


Wie wir Freude, Mitgefühl  
und Dankbarkeit wecken  
für Mädchen ab 12 Jahren


 **Helen Zilke**


> In diesem „Glücksworkshop“ gehen wir auf Spurensuche nach Freude, Glück und Selbstvertrauen. Dies ist eine berührende Reise zu dir selbst und du lernst dich mit ganz viel Freundlichkeit etwas besser kennen. Wie ist es möglich, Freundlichkeit, Mitgefühl mit uns selbst und Anderen und Dankbarkeit in unserem gefüllten Alltag mit Schule, Hobbies und Termindruck umzusetzen? Was ist mir wirklich wichtig? Und wie können wir im Alltag gut für uns sorgen und die Freude nicht verlieren oder vielleicht wieder zurückgewinnen? Diese und eure Themen werden uns durch den Vormittag begleiten. Wir lernen verschiedene achtsame Körperübungen und Meditationen kennen, Impulse rund um Glück, Zufriedenheit und Freundlichkeit und wir gehen in einen sanften, achtsamen Austausch über eure Themen. Dieser Workshop möchte dich nähren und stärken, es gibt in diesem Workshop kein Ziel, keine Aufgabe und du darfst genau so da sein, wie du bist: Einzigartig und Besonders. Wenn du vorab Fragen hast oder dir noch etwas wichtig erscheint, kannst du dich gerne direkt bei der Kursleitung melden: Helen Zilke, Telefon: 0174/9040554 oder per Mail: kontakt@freiraum-fuer-achtsamkeit.de

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, wer mag eine Decke/dickere Socken oder etwas, was dir noch wichtig ist.

**25F08306**


 Sa 5.4., 13.00 – 16.00 Uhr

 24,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kreativität

### Von der Kunst, die uns mutig macht Kunsttherapeutisches Angebot


 **Sarah Kurz**

> Kunsttherapie bietet einen geschützten Raum, in dem Kinder lernen, ihre eigenen Ideen künstlerisch auszudrücken. Individuelle Prozesse werden durch Kreativität, Spiel und Phantasie unterstützt und Ressourcen gestärkt. Über freies und themengeleitetes Arbeiten sensibilisieren wir unseren Sinneskontakt, schaffen einen Erfahrung- und Ausdrucksraum des persönlichen Erlebens und der eigenen Möglichkeiten. Wir fördern das Finden von kreativen Lösungen, soziale Fähigkeiten und stärken Selbstbewusstsein und Mut. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.


**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

für Kinder ab 7 Jahren


**25F08400**

 Do 20.2.-3.4., 5x, 16.30 – 18.00 Uhr


 58,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F08401**

 Do 15.5.-3.7., 5x, 16.30 – 18.00 Uhr

 58,- €


 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

für Kinder ab 10 Jahren

**25F08402**

 Sa 10.5., 13.00 – 15.00 Uhr


 15,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F08403**

 Sa 24.5., 13.00 – 15.00 Uhr


 15,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F08404**

 Sa 28.6., 13.00 – 15.00 Uhr

 15,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Magic Potions – fantastische Zaubertränke selbst gemacht für Kinder ab 6 Jahren


 **Ulrike Schlag**


> Stelle deinen eigenen Zaubertrank her, aus Farbe, Glitzer, Edelsteinen und mehr. Egal, ob du einen magischen Feentrunk mit besonders viel Feenglitzer machst, einen Zaubertrank für eine Extraportion Mut braust oder einen grünen Schleimzauber in deine Flasche packst: alles ist möglich. Jeder Zaubertrank wird in eine echte, antiquarische Apothekerflasche gefüllt, mit schönem Etikett versehen und für immer verschlossen. So kann er zuhause in deinem Zimmer stehen und du kannst ihn jederzeit schütteln und alles etwas magischer werden lassen. (Die Zaubertränke sind rein dekorativ und nicht trinkbar). Die Materialkosten von 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**25F08416**

 Di 1.4., 16.00 – 17.00 Uhr

 14,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Action Painting für Kinder ab 6 Jahren


 **Ulrike Schlag**


> Malen, aber mit Action. Hier darfst du mal richtig loslegen: Farbe werfen, schütten, spritzen, und experimentieren mit Farben und Papier. Beim Action Painting können Kinder sich austoben und voll ausleben. Das reduziert Anspannung und wirkt dadurch ausgleichend. Wir gehen dafür raus, bitte entsprechend wetterfeste Bastelkleidung anziehen. Die Materialkosten von 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche und wetterfeste Kleidung, Materialgeld

**25F08417**

 Di 24.6., 16.00 – 17.00 Uhr

 14,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Spiel & Spaß in den Ferien für Kinder von 4 – 11 Jahren

> In den Oster- und Sommerferien bieten wir ein abwechslungsreiches Kreativ-, Aktions-, Bewegungs- und Ruheangebot im Haus und Ausflüge in der Umgebung an (siehe Seite 11). Die Kinder erleben gemeinsam interessante Ferientage. Die Betreuungszeiten sind jeden Tag von 8.00 Uhr (spätestens 9 Uhr) bis spätestens 17 Uhr (frühestens 16 Uhr).




## Mit Ton experimentieren für Kinder ab 7 Jahren – Osterferien –


 **Lilia Baumann**


> Ton ist ein tolles Material! Wir setzen uns damit experimentell und fantasievoll auseinander. Passend zu Ostern modellieren wir Hasen-, Küken- oder Schäfchenfiguren, Blumen aus Ton und bemalen mit Engoben. Handwerkliche Grundlagen für das Material, unterschiedliche Aufbautechniken, Modellieren und freies Gestalten werden erklärt. Objekte werden bemalt und gebrannt. Über einen Abholtermin werden alle informiert. Die Materialkosten in Höhe von 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränke, Materialgeld

**25F08405**

 Sa 19.4., 14.00 – 18.00 Uhr

 26,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kunstwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren


 **Lilia Baumann**

> Hier können die Kinder sich mit Materialien und Inhalten künstlerisch betätigen und alle Sinne öffnen. Das geschieht beim großflächigen Malen, beim Gestalten mit Ton, beim Drucken, Collagieren, beim Erfinden von Geschichten, beim Bauen und Spielen und im Experimentieren mit verschiedensten Materialien. Eigene Ideen können gerne umgesetzt werden. Die Materialkosten in Höhe von 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.


**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränke, Materialgeld

### Osterferien

**25F08406**


 Di 22.4.–23.4., 2x, 9.00 – 13.00 Uhr

 53,- €


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Sommerferien

**25F08408**

 Do 31.7.–1.8., 2x, 13.30 – 17.30 Uhr

 53,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


## Kunstwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren – Pfingstferien –

 **Lilia Baumann**


> An zwei Tagen werden eure kreativen Ideen in Farben, Ton, Draht, Filz, Stein, Holz umgesetzt. Basteln, drucken, kleben, malen, zeichnen ist erlaubt. Eine erfahrene Dozentin gibt zahlreiche Tipps und unterstützt eure Ideen. Bitte Vesper und Arbeitskleidung mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränke, Materialgeld

**25F08407**

 Mo 16.6.–17.6., 2x, 9.00 – 13.00 Uhr

 53,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Graffiti mit Schablonen intensiv für Kinder ab 10 Jahren

 **Lilia Baumann**


> In diesem Kurs bekommst du Grundlagen im Umgang mit der Sprühdose, das Arbeiten frei aus der Hand und wie Graffiti mittels Schablonen entstehen. Wir verwenden Vorlagen und gestalten selbst unterschiedliche Bilder, Symbole, Schriftzüge oder Zeichen und schneiden sie mit dem Messer aus. Im Anschluss besprühen wir unsere Schablonen bunt mit unterschiedlichen Techniken und Effekten auf großen Formaten. Ihr könnt auch etwas zum Ansprühen mitbringen wie ein Skateboard, Roller oder kleineres Möbelstück. Die Materialkosten in Höhe von 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.


**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränke, Materialgeld

### Pfingstferien

**25F08409**


 Fr 13.6., 9.00 – 13.00 Uhr

 26,50 €


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Sommerferien

**25F08410**

 Sa 2.8., 13.30 – 17.30 Uhr

 26,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


## Kinderatelier für Kinder ab 5 Jahren

 **Lilia Baumann**


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

**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld


**25F08411**

 Mo 12.5., 15.30 – 17.00 Uhr


 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


**25F08412**

 Mo 23.6., 15.30 – 17.00 Uhr


 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F08413**

 Mo 14.7., 15.30 – 17.00 Uhr

 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


## Trocken- und Nassfilzen für Kinder ab 8 Jahren – Pfingstferien –

 **Lilia Baumann**


> Aus buntem Filz in Nass- und Trockenfilztechnik zaubern wir Blumen, niedliche Tierfiguren, Dekorationen und vieles mehr. Die Materialkosten in Höhe von 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung tragen, Vesper, Getränke, Materialgeld

**25F08414**

 Mi 18.6., 9.00 – 13.00 Uhr

 26,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Veranstaltungshinweis: Sing mit uns im Kinderchor

👤 **Adelheid und Immanuel Rößler**

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

### Kleine Spatzen

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

👤 **KMD Immanuel Rößler**

📅 mittwochs 16.45 – 17.15 Uhr

📍 **Jakob-Andreä-Haus,  
Alte Rommelshauser Straße 22,  
71332 Waiblingen**

📅 donnerstags 15.15 – 15.45 Uhr

📍 **Martin-Luther-Haus, Danziger Platz 36,  
71332 Waiblingen**

📅 donnerstags 16.15 – 16.45 Uhr

📍 **Jakob-Andreä-Haus,  
Alte Rommelshauser Straße 22,  
71332 Waiblingen**

### Große Spatzen

für Kinder der 1. und 2. Klasse

👤 **Adelheid Rößler**

📅 mittwochs 16.00 – 16.30 Uhr

📍 **Jakob-Andreä-Haus,  
Alte Rommelshauser Straße 22,  
71332 Waiblingen**

### Kinderkantorei

für Kinder ab der 3. Klasse

👤 **Adelheid Rößler**

📅 mittwochs 15.00 – 15.45 Uhr

📍 **Jakob-Andreä-Haus,  
Alte Rommelshauser Straße 22,  
71332 Waiblingen**

### Jugendkantorei

für Jugendliche ab der 6. Klasse

👤 **KMD Immanuel Rößler**

📅 mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

📍 **Jakob-Andreä-Haus,  
Alte Rommelshauser Straße 22,  
71332 Waiblingen**

## Kreativtag – offenes Treffen mit abwechslungsreichen, kleinen Kreativprojekten für Jung und Alt (Kinder in Begleitung eines Erwachsenen)

👤 **Cinja Krutzky**

> Zu einer Tasse Tee sind Sie eingeladen ohne Anmeldung freitags im Kreativtag vorbeizuschauen und in diverse Angebote zu schnuppern: z.B. Aquarell, einfache Buchbindeprojekte, Drucktechniken und jahreszeitlich angepasste Basteleien. Dabei stehen die Fähigkeiten und Ideen bei gemeinsamer Zeit zu teilen, im Vordergrund. Einen Einblick erhalten sie auf Instagram [https://www.instagram.com/kreativtag\\_waiblingen/](https://www.instagram.com/kreativtag_waiblingen/). Die Materialanschaffung erfolgt über Spenden im Kurs.

**25F13302**

📅 Fr 28.2.–25.7., 15x, 14.30 – 17.00 Uhr

📍 **ohne Gebühr/ohne Anmeldung**

📍 **fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17**

## Kochen und Backen

### Osterbäckerei ein „inklusives“ Angebot für Kinder von 5 – 12 Jahren

👤 **Edith Krutsch**

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

Bitte beachten: Die Kursgebühr für Kinder mit Behinderung bitte bei den Offenen Hilfen Rems-Murr-Kreis erfragen.

Anmeldung direkt bei:

Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis

Devizesstr. 10

71332 Waiblingen

Tel.: 07151/95314380

Fax: 07151/95314381

Email: OH-RMK@diakonie-stetten.de

Es gelten die Anmeldebedingungen der Offenen Hilfen Rems-Murr-Kreis

**Kooperation** mit Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis

**Bitte mitbringen:** Küchenschürze, Hausschuhe, Plastikdose für Backwaren

**25F08500**

📅 So 6.4., 14.00 – 17.30 Uhr

📍 **25,- €**

📍 **fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17**



## Rund um die Erziehung

### Kindergesundheit

#### Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

👤 **Andreas Bollendorf**

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

**25F09100**

📅 Fr 28.3., 18.00 – 21.30 Uhr

💰 27,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F09101**

📅 Fr 20.6., 18.00 – 21.30 Uhr

💰 27,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F09102**

📅 Fr 4.7., 18.00 – 21.30 Uhr

💰 27,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Beikost - Informationen und praktische Tipps zur Einführung der Beikost

👤 **Diana Stabl**

> Babys erste Beikost, das erste Essen – eine aufregende Zeit für alle Eltern. Dabei kommen oft viele Fragen auf.

- Wann sollte mit der Beikost begonnen werden?
- Wie erfolgt die Umstellung der einzelnen Mahlzeiten?
- Ist selbst gekochtes Essen oder Gläschenkost zu bevorzugen?
- Baby Lead Weaning - Worauf man achten sollte, wenn das Baby von Anfang an vom Familientisch mitisst.
- Welche Empfehlungen gelten bei allergiegefährdeten Kindern?
- Was tun bei Verdauungsproblemen?

Neben diesen Aspekten sollen auch deine Fragen angesprochen werden. Die Babys können gerne mitgebracht werden.

**25F09103**

📅 Fr 9.5., 10.00 – 12.00 Uhr

💰 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Entwicklung und Förderung

#### Achtsam Eltern sein Mit Achtsamkeit die Herausforderungen des Elternseins gelassen, weise und mitfühlend gestalten und meistern

👤 **Helen Zilke**

> In diesem Elternkurs ist die Einladung, alles was da ist „Willkommen“ zu heißen. Es gibt kein Ziel, keine Aufgabe zu erreichen. Mit viel Mitgefühl und Selbstfürsorge werden wir gemeinsam diese Zeiten des Innehaltens erleben. Jedes Treffen steht unter einem Schwerpunktthema wie z.B. Achtsamkeit, Stress, Selbstfürsorge und Mitgefühl, starke Gefühle, Brüche heilen und sich neu verbinden. Daneben wird es Raum für den achtsamen Austausch geben und in jeder Kursstunde werden angeleitete Meditationen, sanfte Körperübungen und Miniübungen für den Alltag praktiziert. Bestandteil des Kurses ist auch ein Tag des Innehaltens. Hier ist die Einladung (wieder) ganz mit sich selbst in Kontakt zu kommen und durch angeleitete, vertiefende Meditationen, sanfte Körperübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung, die heilsame Kraft der Achtsamkeit zu erleben. Dadurch kann wieder mehr Ruhe, Gelassenheit und Selbstbestimmung in unserem Alltag gelebt werden.

Der Kurs findet auch am Sa 29.3. von 10.00 – 16.00 Uhr statt.

**25F09200**

📅 Fr 28.2., 17.00 – 18.30 Uhr

Fr 14.3., 17.00 – 18.30 Uhr

Fr 21.3., 17.00 – 18.30 Uhr

Fr 28.3., 17.00 – 18.30 Uhr

Sa 29.3., 10.00 – 16.00 Uhr

Fr 4.4., 17.00 – 18.30 Uhr

Fr 11.4., 17.00 – 18.30 Uhr

💰 135,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Milch-Schnack – Themen-Schnack

> Der offene Treff „Milch-Schnack“ (Seite 12) richtet sich sowohl an Mütter die Stillen als auch an Mütter, die ihrem Kind das Fläschchen geben. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier dürfen Frauen in einem geschützten, gemütlichen Rahmen miteinander ins Gespräch kommen, sich über Stillen und Fläschchen geben unbefangen und wertschätzend miteinander austauschen und sich informieren.

Eine ausgebildete Stillberaterin und Fachkraft für Formula (Säuglingsmilch) steht für Fragen rund um das Thema Stillen und Milchzeit zur Verfügung. Die Frauen erhalten Informationen über das Stillen, z. B. warum das Stillen anfangs manchmal schwierig sein kann, wie schmerzfrei angelegt wird, was es bei der Zubereitung eines Fläschchens zu beachten gibt, wie Bauchschmerzen vorgebeugt werden können und vieles mehr. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

Der Milch-Schnack findet jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

**Kooperation mit FraZ - Frauen im Zentrum e.V.**



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

#### Brustpflege & Brustliebe

👤 **Alica Reimann**

📅 Do 6.3., 9.30 – 11.00 Uhr

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Windelfrei/Abhalten

👤 **Vanessa Cafaro**

> Was bedeutet „Abhalten“ und was soll das in der Babyzeit und konkret auch für das Stillen/Fläschchengenügen nützen?

📅 Do 3.4., 9.30 – 11.00 Uhr

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Trage-Check/ Stillen in der Tragehilfe

👤 **Elisabeth Kohl**

> Deine Trage sitzt einfach nicht optimal? Werde im Themen-Schnack sämtliche Fragen zum Thema Baby-Tragen los, optimiere eure Tragesituation und erfahre Tipps & Tricks zum Tragen. Du hast noch keine passende Trage? Probiere aus einer Auswahl gerne eine Trage oder ein Tragetuch aus.





📅 Do 8.5., 9.30 – 11.00 Uhr

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

# RUND UM DIE ERZIEHUNG

## Die Doula

 **Stephanie Deuschle**  
 Do 3.7., 9.30 – 11.00 Uhr  
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung  
 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Elterngeld und Elternzeit Orientierung und Information für werdende Eltern




 **Ulrich Preuß**

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

Die Veranstaltung macht Mut für ein Leben mit Kind und gibt Ihnen Orientierung im Behörden-dschungel.


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

### 25F09205

 Mi 12.3., 19.30 – 21.00 Uhr  
 14,- €  
 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Achterbahn der Gefühle – Vortrag




Glück und Leid hochsensibler Kinder und die besondere Herausforderung ihrer Eltern

 **Christoph Weinmann**

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


An diesem Vortragsabend wird in das Thema eingeführt. Im Workshop Kurs-Nr. 25F09207 findet eine Vertiefung statt.

### 25F09206

 Mi 19.3., 19.30 – 21.30 Uhr  
 16,- €  
 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Achterbahn der Gefühle – Workshop

Glück und Leid hochsensibler Kinder und die besondere Herausforderung ihrer Eltern

 **Christoph Weinmann**




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

Inhalte des Workshops:

- ösungsorientierte Vertiefung anhand konkreter Alltagssituationen der Teilnehmenden
- Hilfreiche und unterstützende Strategien im Umgang mit hochsensiblen Kindern
- Wie kann ein „verständnisvoller Dialog“ mit hochsensiblen Kindern und deren Begleitpersonen gelingen?
- Besondere Herausforderungen und Glücksmomente der Eltern

Der Besuch des einführenden Vortrags Kursnummer 25F09206 ist für die Workshop-Teilnahme wünschenswert, jedoch keine Voraussetzung.

### 25F09207

 Sa 17.5., 9.30 – 15.30 Uhr  
 63,50 €  
 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Mama Mia! So rockst du deine Finanzen in jeder Lebensphase! Finanzielle Unabhängigkeit vor, während und nach der Schwangerschaft

 **Marc Bischoff**

> Finanzielle Unabhängigkeit und finanzielle Gleichberechtigung bleibt für viele Mütter ein ferner Traum. Unsere Gesellschaft erwartet, dass Frauen sich um die Kinder und den Haushalt kümmern – und dafür ihre Karriere und finanzielle Freiheit opfern. Aber das muss nicht sein! In diesem Vortrag möchte ich dich darauf aufmerksam machen, warum es so wichtig ist, dass du deine finanzielle Zukunft selbst in die Hand nimmst. Finanzielle Unabhängigkeit bietet dir Sicherheit und ist ein wesentlicher Bestandteil eines stabilen und erfüllten Lebens. Außerdem zeige ich dir, welche Schritte du gehen kannst, um Kinderbetreuung, Elternzeit und finanzielle Selbstbestimmung zu vereinen.

**Kooperation** mit der vhs Unteres Remstal

### 25F09208

 Di 6.5., 18.00 – 19.30 Uhr  
 5,- €  
 vhs im Postplatzforum, Waiblingen,  
Bürgermühlenweg 4, Raum 2.17

## LöwenMut – tut gut!

Elternvortrag für ALLE Eltern  
Impulse für Eltern, wie sie das Selbstbewusstsein ihres Kindes stärken können – SIE sind die Experten für Ihre Kinder!

 **Elke Walter**

> Eltern wünschen sich, dass ihr Kind ...




- fröhlich und unbeschwert seine Kindheit genießt
- gut auf sich achtet und seine Bedürfnisse wahrnimmt
- mutig und selbstbewusst neue Dinge ausprobiert
- seine Meinung vertreten kann
- Rückschläge und Niederlagen gut verkraftet
- sich von anderen nicht so schnell ärgern lässt u.v.m.

Eltern wünschen sich glückliche Kinder und eine entspannte Familie!


In einem informativen und unterhaltsamen Elternvortrag erfahren Eltern, wie das funktioniert. Dabei geht es auch um eigene Prägungen und was das mit Ihrem Kind zu tun hat. Sie können Dinge selbst ausprobieren und erhalten konkrete Tipps, die Sie direkt im Alltag umsetzen können.

Für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren gibt es einen LöwenMut-tut gut! Basisworkshop siehe Kursnummer 25F08100.

### 25F09209

 Do 3.4., 19.30 – 21.00 Uhr  
 29,50 €  
 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17




## Kindertrauer – wie wir Kinder in ihrer Trauer begleiten können

 **Kathrin Possik, Patricia Bellmann**

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

**Kooperation** mit Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

### 25F09210

 Do 22.5., 19.00 – 20.30 Uhr  
 18,- €  
 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17





## Hybrid: Babyschlaf

👤 Diana Stabl

> Dass es der Schlaf des Babys in sich hat, merken frischgebackene Eltern schnell. Und schon geht es los: Braucht mein Kind ein Schlafprogramm, mehr Regelmäßigkeit, muss es im eigenen Bett schlafen oder darf es bei den Eltern unterschlupfen...?

Der Vortrag öffnet eine neue Perspektive auf den Schlaf von Kindern. Es werden Mythen und Ängste rund um den Kinderschlaf von 0 bis 6 Jahren aus dem Weg geräumt, hin zu einer entwicklungsgerechten, individuellen Wahrnehmung des Kindes - fernab von starren Regeln. Die Babys können gerne mitgebracht werden.

Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

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

**25F09211H**

📅 Fr 23.5., 9.30 – 11.30 Uhr

💰 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Workshop

👤 Uta Hohenberger

> Die gewaltfreie Kommunikation bietet einen faszinierenden Weg an, wie wir ohne Machtkampf, auch im Konfliktfall, die Verbindung zu anderen Menschen aufrechterhalten und Lösungen finden können. Sie ist für alle Beziehungen in unserem Leben anwendbar. Wir erlernen eine innere Haltung, aus der heraus wir uns auch in herausfordernden Situationen klar ausdrücken können, ohne zu verletzen und die Wertschätzung füreinander zu verlieren. So können wir die Türen füreinander offen halten, ohne unsere jeweiligen Anliegen aufzugeben. Eingeladen sind alle, die diesen Weg kennenlernen wollen, ob im Umgang mit den eigenen Kindern, Partnern, Bekannten oder im beruflichen Alltag.

Wie die konkrete Umsetzung gelingen kann, erfahren Sie bei diesem Workshop durch ausführliche Erläuterungen und viele praktische Übungen.

Bei Bedarf gibt es die Möglichkeit zur weiteren Vertiefung und Einübung im Haus der Familie Stuttgart am 5.7. (Anmeldung über [www.hdf-stuttgart.de](http://www.hdf-stuttgart.de)).

**25F09212**

📅 Sa 5.4., 10.00 – 16.00 Uhr

💰 63,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Online: Erschöpfte Eltern

👤 Ulrike Schlag

> Du bist ständig unter Strom? Deine To-do-liste geht bis in den Weltraum, aber der Tag hat zu wenig Stunden? Und eigentlich wärst du gern mehr für dein Kind/deine Kinder da? Abends fällst du ins Bett und bist einfach froh, dass der Tag rum ist?

Damit bist du nicht allein. Die Mehrfachbelastung mit Berufstätigkeit, höherem Erziehungsanspruch, weniger familiärer Unterstützung als früher und gleichzeitig einem Mangel an Betreuungsangeboten – das ist kein Kinderkram mehr. Und dann kommen noch der Mental Load und andere Belastungen dazu.

Der Vortrag wirft Licht auf die Rahmenbedingungen von Eltern heute. Er gibt Anstöße zum Reflektieren und liefert Impulse für eine leichtere Handhabung von Kindererziehung und Familienalltag. Außerdem wird der „Eltern-Burnout“ thematisiert und regionale Unterstützungsangebote vermittelt. In einer anschließenden Fragerunde hast du die Möglichkeit eigene Erfahrungen zu teilen und wir suchen gemeinsam nach Lösungen.

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

**25F09213W**

📅 Do 10.4., 19.00 – 20.30 Uhr

💰 14,- €

📍 Zoom

## Online: Hat mein Kind psychische Probleme?

👤 Ulrike Schlag

> Du machst dir Sorgen um dein Kind? Es zieht sich zurück oder berichtet von psychischen Schwierigkeiten? Es verhält sich anders als andere Kinder? Du bist unsicher, ob es „nur“ die Pubertät ist, oder doch mehr?

Wenn du Klarheit über die Situation und Hilfe brauchst, um mit ihr gut umzugehen, ist dieser Vortrag für dich genau richtig. Im Vortrag wird es um die psychologische Seite kindlicher Entwicklung und die Pubertät gehen, um typische psychische Probleme im Jugendalter und um Neurodivergenzen. Ganz praktisch geht es aber auch um den Familienalltag und wie dieser leichter werden kann, wie man mit Menschen umgeht, die neurodivergent oder psychisch instabil sind und wo es regionale Unterstützungsangebote gibt. In einer anschließenden Fragerunde hast du die Möglichkeit eigene Erfahrungen zu teilen und wir suchen gemeinsam nach Lösungen.

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

**25F09214W**

📅 Di 6.5., 19.00 – 20.30 Uhr

💰 14,- €

📍 Zoom



Quelle: pixabay

## Älter werden

### Den neuen Lebensabschnitt gestalten

#### Wenn Eltern alt werden – Umgang mit Veränderungen und Trauerprozessen

👤 Kathrin Possik, Patricia Bellmann

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

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen und Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

#### 25F10100

📅 Do 13.3., 19.00 – 20.30 Uhr

📍 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



#### Lebensbaum gestalten – Ressourcen erkennen und stärken

👤 Kathrin Possik, Patricia Bellmann

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

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen und Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

#### 25F10101

📅 Do 27.3., 18.30 – 20.30 Uhr

📍 30,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



#### Der Letzte Hilfe Kurs

Jeder Mensch braucht jemanden. Irgendwann

👤 Michaela Grabe

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

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

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

Michaela Grabe ist Krankenschwester und Koordinatorin des Onkologischen Zentrums im Rems-Murr-Klinikum Winnenden, die zweite Referentin ist Mitarbeiterin aus dem Bereich Palliativmedizin am Rems-Murr-Klinikum Winnenden.

#### 25F10102

📅 Mo 12.5.–19.5., 2x, 19.00 – 21.30 Uhr

📍 20,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



Quelle: Fotolia

## Veranstaltungshinweis:

### Vortragsreihe „Um der Zukunft Willen: Sterben bedenken, damit das Leben sich entfalten kann“

> Veranstalter: Evangelische Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

Alle Veranstaltungen sind ohne Eintritt.  
Spenden erbeten.

#### Info/Vortrag „Vorsorgende Papiere“

Mit Andreas Just, Leiter Hospizgruppe  
Welzheim

Infos und Anmeldung bis 24.3. bei Evangelische  
Erwachsenenbildung im Rems-Murr-  
Kreis, Tel: 07151 95919 400 oder  
info@eeb-rmk.de.

📅 31.3., 19.00 – 20.30 Uhr

📍 *Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Johannes-von-  
Hieber-Straße 7, Welzheim*

#### Trauerfall - was nun?

Mit Gudrun Frech und Raissa Sailer

Erfahrene Bestatter/-innen und Trauer-  
begleiter/-innen stehen Ihnen an diesem  
Abend mit viel Wissenswertem zum Thema  
würdevolle Bestattung zur Verfügung. Sie  
bieten Raum für Fragen, Anregungen und Ge-  
staltungsmöglichkeiten einer individuellen  
und kultursensiblen Bestattung. Auch der  
Aspekt „Wie trauern Kinder?“ wird berück-  
sichtigt.

Infos und Anmeldung bis 31.3. bei Evangelische  
Erwachsenenbildung im Rems-Murr-  
Kreis, Tel: 07151 95919 400 oder  
info@eeb-rmk.de.

📅 7.4., 19.30 Uhr

📍 *Stadtteil- und Familienzentrum Fellbach*

#### Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Mit Notarin Ariane Schuster

Infos und Anmeldung bis 30.4. bei Evan-  
gelische Erwachsenenbildung im Rems-  
Murr-Kreis, Tel: 07151 95919 400 oder info@  
eeb-rmk.de.

📅 7.5., 19.00 Uhr

📍 *Gemeindehaus Hebsack, Pfarrweg 18,  
73630 Remshalden*



Quelle: pixels

## Gemeinsam aktiv

### Fitness fürs Gehirn Gedächtnistraining

👤 **Heide Hofmann**

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

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat  
Waiblingen

#### 25F10300

📅 Mi 26.2.–21.5., 10x, 10.30 – 11.30 Uhr

📍 66,- €

📍 *Rathaus Bittenfeld (Raum im Untergeschoss),  
Waiblingen-Bittenfeld*



## Lebensgestaltung

### Psychologie im Alltag

#### „Prinzessin auf der Erbse?“ Hochsensibilität – Segen oder Fluch?


Vortrag für hochsensible Frauen und Männer

 **Christoph Weinmann**


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

Wie zeigt sich die Hochsensibilität im Alltag? Was bedeutet es „zartbesaitet“/„dünnhäutig“ zu sein? Welche Herausforderungen und Chancen sind mit dieser Konstitution verbunden?

**25F11200**

 Mi 14.5., 19.30 – 21.30 Uhr

 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Leben in Balance

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

 **Jörg Epple**

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

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

Warum ist es wertvoll dabei zu sein:

Die Teilnahme am Workshop bietet die Möglichkeit, die Idee der Achtsamkeit zu erleben und erste Werkzeuge zu nutzen. Mit praktischen Übungen und wissenschaftlichen Hintergrundinformationen wirst du lernen, wie und wofür du Achtsamkeitstraining in deinen Alltag integrieren kannst. Der Workshop bietet dir einen Raum, in dem du erste Schritte zur eigenen Praxis erfahren, aber auch Vorkenntnisse gezielt vertiefen und festigen kannst. Vielleicht ist das der passende Anstoß für dich den ein oder anderen Weg zu ein bisschen mehr innerem Frieden, anderem Umgang mit Stress oder einfach mehr Wohlbefinden zu entdecken.


Jörg Epple ist Achtsamkeits-Lehrer aus Leidenschaft. Als zertifizierter MBSR-Trainer, Führungskraft, Familienvater und langjähriger Handballtrainer verbindet er Stressmanagement, Führungserfahrung, und Coaching-Fähigkeiten in seinem Unterricht, um eine unterstützende Lernumgebung zu schaffen und alltagstauglich zu sein. Fragen gerne direkt unter JE-MBSR@gmx.de.


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

#### Achtsame Wahrnehmung und Akzeptanz

**25F11300**


 Di 25.2., 19.05 – 21.30 Uhr

 23,50 €


 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Nicht-Bewerten und Geduld

**25F11301**


 Di 11.3., 19.05 – 21.30 Uhr

 23,50 €


 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Loslassen und Nicht-Identifikation

**25F11302**

 Di 25.3., 19.05 – 21.30 Uhr

 23,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


#### Resilienz: Entdecken Sie das Geheimnis der inneren Stärke

 **Andreas Mader**


> Im hektischen Alltag stoßen wir oft an unsere Grenzen. Doch warum gelingt es manchen Menschen, trotz Stress, Rückschlägen und Herausforderungen immer wieder aufzustehen? In diesem Kurs entdecken Sie, was Resilienz wirklich bedeutet und wie Sie Ihre innere Stärke gezielt aufbauen können. Anschauliche Theorieimpulse und abwechslungsreiche praktische Übungen helfen Ihnen dabei, Strategien zu entwickeln, um in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Widerstandskraft stärken und ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern möchten – ob mit oder ohne Vorkenntnisse.“ Erleben Sie, wie Sie Krisen als Chance für persönliches Wachstum nutzen können!

**Kooperation** mit der vhs Unteres Remstal

**25F11303**

 Fr 14.3., 19.30 – 21.00 Uhr

 15,- €

 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17



## Traumasesibel durchs Leben gehen

👤 Uta Hohenberger

> Kennst du Situationen, in denen deine eigenen Verhaltensmuster oder die deines Gegenübers nicht mehr sinnvoll sind, aber trotzdem so eine Art Zwang besteht, sie genau so zu vollziehen? Erlebst du bei aller tiefen Liebe zu deinem Kind, dass du manchmal platzen könntest wie ein Vulkan oder nur noch weg willst? Nicht alles Irrationale in unserem Leben ist Trauma, aber mehr über Trauma zu wissen, ist wie ein Schlüssel zu einem tieferen Verständnis über unser Menschsein. Es gibt Erfahrungen in unserem Leben, die für die innere Verarbeitung zu groß waren. Doch es gibt einen Weg, sie mehr und mehr zu „verstoffwechseln“. Der Ansatz der Neurosystemischen Integration kann dabei sehr hilfreich sein.

Inhalte des Seminars:

- die Sprache unseres Nervensystems und Wege, es zu regulieren
- das Lebensflussmodell und wann eine Erfahrung zum Trauma wird
- wie Glaubensmuster entstehen, wir diese besser verstehen und langsam wieder lösen können
- die Bedeutung von eigenen Ressourcen
- einen traumasensiblen Umgang mit uns selbst und anderen finden.

### 25F11304

📅 Sa 22.3., 10.00 – 16.00 Uhr

📍 65,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

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

👤 Jörg Epple

> Ihre Reise zu mehr Resilienz durch Achtsamkeit im Alltag!

Warum sollten Sie dabei sein?

Sie werden die Reduzierung von Stresssymptomen, eine verbesserte emotionale Regulation und gesteigerte Konzentration erleben und dabei ein tieferes Verständnis für sich selbst erarbeiten. Teilnehmer berichten von gesteigerter Lebensfreude, besserem Schlaf, dem Loslassen ungeliebter Angewohnheiten und einer generellen Steigerung des Wohlbefindens.

Der MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine intensive 9-wöchige Erfahrung, die entwickelt wurde, um praxisnahe Werkzeuge zur Bewältigung von Stress, Angst und den Herausforderungen des modernen Lebens zu bieten. Der Kurs ist für Menschen aller Altersgruppen und Lebensbereiche geeignet, ohne dass Vorerfahrung in Meditation oder Achtsamkeit erforderlich ist.

In den gemeinsamen Wochen werden Türen zur Achtsamkeit mit unterschiedlichen Ansätzen – von Atemtechniken über sanfte Yoga-Übungen bis hin zu Meditationen geöffnet. Wir werden systematisch angeleitet gemeinsam üben, praktische Erfahrungen sammeln und den theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrund kennenlernen. So entwickeln Sie Ihre eigene Routine, festigen diese durch aktives Üben zuhause und erhalten zahlreiche Werkzeuge, um Stress abzubauen, Gedanken zu beruhigen und den gegenwärtigen Moment bewusster zu erleben – die ersten Schritte, um Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben zu integrieren.

Jörg Epple ist Achtsamkeits-Lehrer aus Leidenschaft. Als zertifizierter MBSR-Trainer, Führungskraft, Familienvater und langjähriger Handballtrainer verbindet er Stressmanagement, Führungserfahrung, und Coaching-Fähigkeiten in seinem Unterricht, um eine unterstützende Lernumgebung zu schaffen und alltagstauglich zu sein. Fragen gerne direkt unter JE-MBSR@gmx.de. Nach Möglichkeit erfolgt ein kurzes (Telefon-) Interview vor dem 1. Termin.

Die Materialkosten in Höhe von 35,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

### 25F11305

📅 Di 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 19.05 – 21.30 Uhr

So 18.5., 9.00 – 16.00 Uhr

Di 20.5., 27.5., 3.6., 19.05 – 21.30 Uhr

📍 275,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Waldbaden zur Stärkung der Lebenskräfte

👤 Birgit Göller-Bäumler

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

**Kooperation** mit Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

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

### 25F11306

📅 Sa 5.4., 14.30 – 16.30 Uhr

📍 25,50 €

📍 Treffpunkt: Parkplatz Hartwaldhalle, Waiblingen, Hartweg 49

## Erwachsene Menschen in Trauer – Facetten des Trauerprozesses

👤 Kathrin Possik, Patricia Bellmann

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

**Kooperation** mit Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

### 25F11307

📅 Do 26.6., 19.00 – 20.30 Uhr

📍 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Der Seelenvogel – Eigene Kraftquellen entdecken und Resilienz stärken

👤 Kathrin Possik, Patricia Bellmann

> In herausfordernden Lebenssituationen erweist es sich als äußerst hilfreich, die eigenen Kraftquellen zu kennen, um gezielt darauf zurückgreifen zu können.

In unserem Workshop entwickeln wir Ihre persönlichen Ressourcen und visualisieren diese mit der Metapher des Seelenvogels.

Mit unterschiedlichen Fragen unterstützen wir Sie dabei, neue Perspektiven zu schaffen. Die kreative Darstellung der eigenen Ressourcen fördert die Wahrnehmung individueller Stärken und Fähigkeiten und kann so helfen, das emotionale Gleichgewicht wiederzufinden und die eigene Resilienz zu stärken. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**25F11308**

📅 Do 3.7., 18.30 – 20.30 Uhr

💰 30,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Klangmassage als Kraftquelle Ein individuelles Angebot

👤 Birgit Göller-Bäumler

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Handtuch

**25F11309**

📅 Sa 22.3., 14.00 – 16.40 Uhr

💰 32,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Entspannungswochenende im Kloster Heiligkreuztal – Erholung für Körper und Seele

👤 Birgit Göller-Bäumler

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

Anmeldeschluss: 31.3.

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

## Infoabend

**25F11316**

📅 Mi 12.3., 18.30 – 19.00 Uhr

💰 ohne Gebühr/mit Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Reise

**25F11317**

📅 Fr 11.7. – So 13.7. (Anreise: Fr ab 14 Uhr, Beginn 16.00 Uhr)

💰 359,50 €

📍 Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal,  
88499 Altheim, Am Münster 7

## Handmassage: Hände sprechen Bände Ein individuelles Angebot

👤 Karin Graf

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

**Kooperation mit Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis**

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

**25F11310**

📅 Sa 29.3., 12.00 – 16.40 Uhr

💰 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F11311**

📅 Sa 12.4., 12.00 – 16.40 Uhr

💰 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F11312**

📅 Sa 28.6., 12.00 – 16.40 Uhr

💰 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17


## Fußmassage: Füße zum Fliegen Ein individuelles Angebot

 Karin Graf


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

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

### 25F11313

 Sa 15.3., 12.00 – 16.40 Uhr


 31,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


### 25F11314

 Sa 17.5., 12.00 – 16.40 Uhr


 31,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F11315

 Sa 12.7., 12.00 – 16.40 Uhr

 31,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Nachhaltigkeit

### Veranstaltungshinweis:

#### Angebote der Energieagentur Rems-Murr gGmbH


> Anmeldung und weitere Informationen bei Annika Oswald, Tel. 07151 975 173-90 oder a.oswald@ea-rm.de.


#### Walderleben mit allen Sinnen – Dem faszinierenden Ökosystem Wald neu begegnen


Ein kostenfreies Angebot für Berufstätige und ehrenamtlich Engagierte

In einem Wechsel von Information, Bewegung und Wahrnehmungsübungen lernen wir ökologische Zusammenhänge besser kennen und begegnen der Natur mit allen Sinnen. In dieser Ruhe und Entspannung kann uns auch wieder bewusster werden, dass wir Teil eines komplexen Ökosystems sind und welche wichtige Funktion der Wald für den Klimaschutz hat.

 Treffpunkt Parkplatz Holzbergweg am Grafenberg, Schorndorf-Schornbach:

 9.5. und 11.7., 14.00 – 18.00 Uhr

 Treffpunkt Wanderparkplatz auf dem Haselstein Winnenden-Breuningsweiler

 11.5. und 13.7., 10.00 – 14.00 Uhr

#### Gutes Klima am Arbeitsplatz

Online-Schulung für einen bewussten Umgang mit Energie und mehr Wohlfühl im Büro.

 18.2., 19.30 – 20.00 Uhr

## Recht und Finanzen


### Sprechstunde Familienrecht


 Dr. Andreas Köhler


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

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

### 25F11500

 Termin auf Anfrage

 für 30 Min. 31,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

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


 Sonja Willfahrt

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


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

**Kooperation mit FraZ - Frauen im Zentrum e.V.**

### 25F11501

 Mo 17.2., 10.3., 7.4., 12.5., 23.6., 21.7., 9.30 – 11.30 Uhr

 für 30 Min. 31,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Gesundheit


### Fasten/Gewicht verlieren


#### Gemäßigt Fasten nach Hildegard von Bingen


 Karin Graf

> Hildegard von Bingen war Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin, Heilkundige und eine bedeutende Universalgelehrte des Mittelalters. Fasten bedeutete für sie eine Ruhepause für den Leib sowie eine Stärkung der seelischen Lebenskräfte, um von Alltagssorgen und Stress abzuschalten. Im Mittelpunkt steht das richtige Maß für Leib und Seele in allen Dingen während als auch nach dem Fasten. Die von ihr beim Fasten verwendeten Nahrungsmittel und Gewürze haben eine reinigende, heilende sowie stimmungsaufhellende Wirkung und lassen keine Hungergefühle aufkommen. Die Kursleiterin hat schon häufig nach Hildegard von Bingen gefastet und stellt Ihnen das Gesamtkonzept vor. Dabei werden zwei Suppen verkostet und die Rezepte sowie die Fastengetränke und speziellen Gewürzmischungen besprochen. Sie können danach alleine zu Hause fasten, oder es kann auf Wunsch eine weitere Veranstaltung für das begleitete Fasten in der Gruppe angeboten werden. Die Materialkosten in Höhe von ca. 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

#### 25F12101

 Sa 26.4., 14.00 – 18.30 Uhr

 bei 6 Teilnehmenden 29,- €  
bei 7 Teilnehmenden 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


#### Säure-Basen-Balance Fasten mit Früchten und Gemüse

 Solveig Dülfer

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

Die Teilnahme am Einführungsabend am 29.4. ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

#### 25F12102


 Di 29.4., 19.00 – 20.30 Uhr

Di 6.5., 19.00 – 20.30 Uhr

Do 8.5., 19.00 – 20.30 Uhr

Sa 10.5., 10.00 – 12.00 Uhr

 55,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Workshop Intervallfasten

 Nina Schurr


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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränke, Lebensmittelgeld

#### 25F12103

 Mi 16.7., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Ernährung

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

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

### Backen

#### Einfach backen – schnell, überraschend und gut!

 Daniela Weh


> Ihnen fehlt die Idee, schnell mal was zu backen wenn sich vielleicht kurzfristig Besuch ankündigt oder wenn Sie am Wochenende selbst Lust haben, etwas Leckeres für den Nachmittagskaffee oder den Aperitif zu haben? Eine kleine Leckerei, süß oder herzhaft, lecker und gesund oder mit Überraschungseffekt? Mit ein paar Grundzutaten und einfach umzusetzenden Rezepten ist vieles möglich. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin (IHK). Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld, gutes Küchenmesser

#### 25F12202


 Mo 2.6., 18.00 – 21.30 Uhr

 22,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



## Backen im Backhäusle Beutelsbach: der Duft von frischem Brot

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


> Kein Brot ist wie das andere: Im Holzbackofen ist das Backen immer aufs Neue spannend. An diesem Tag erfahren Sie einiges über die Befeuerung eines Holzbackofens, das Backen wie früher und die Geschichte der Backhäuser.

Wir backen aus vorbereiteten Teigen Salzkuchen, „schießen“ dann das Bauernbrot in den Ofen und stellen leckere Hefezöpfe her. Den Salzkuchen genießen wir im Anschluss gemeinsam, das Brot und das Gebäck kann im mitgebrachten Brotbeutel mit nach Hause genommen werden. In der Kursgebühr sind Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 15,- € enthalten.


**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal und Stadt seniorenrat Weinstadt

**Bitte mitbringen:** Brotbeutel (kein Plastik), Schürze, Trinkbecher oder Glas, warme Kleidung

**25F12201**

 Sa 29.3., 14.00 – 18.00 Uhr


 51,- €

 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach, Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus


**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

**Bitte mitbringen:** Brotbeutel (kein Plastik), Schürze, Trinkbecher oder Glas, warme Kleidung

**25F12203**

 Fr 6.6., 14.00 – 18.00 Uhr


 51,- €

 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach, Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus


**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

**Bitte mitbringen:** Brotbeutel (kein Plastik), Schürze, Trinkbecher oder Glas, warme Kleidung

**25F12204**

 Fr 12.9., 14.00 – 18.00 Uhr

 51,- €

 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach, Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus

## Fit und gesund

### Kimchi und Salzzitronen

 **Manuela Scheu**


> Fermentieren ist gesund und schmeckt gut. Wie fermentiert man Gemüse selbst, was muss man dabei beachten und welche Ausrüstung braucht man? Tauchen Sie ein in die Welt der Fermentation – denn Fermentieren ist wie Zaubern! Ein China- oder Weißkohl verwandelt sich mit Salz und Gewürzen in ein leckeres Kraut mit vielen darmgesunden Inhaltsstoffen. Im Kurs stellen wir Fermente her, die anschließend bei Ihnen Zuhause fertig reifen können. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 8,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, 2–4 Drahtbügelgläser (ca. 300 bis 800 ml Fassungsvermögen), Lebensmittelgeld


**25F12220**

 Fr 21.3., 16.30 – 19.30 Uhr

 20,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Ich mach' mich vegan(er) – Workshop

 **Conny Mangold**

> Was kann ich, wenn ich mich pflanzlich(er) ernähren möchte, denn überhaupt noch essen? Welchen Mehrwert hat eine pflanzliche Ernährung für mich persönlich und so viele(s) um mich herum? Wie esse ich gesund und lecker ohne tierische Produkte? Diesen und weiteren Fragen rund um das Thema pflanzliche Ernährung und vegane Lebensweise gehen wir mit viel Freude im Workshop nach. Wir werden vegane Lebensmittel testen, ein rein pflanzliches Frühstück genießen, uns austauschen – und uns so gemeinsam auf die spannende vegan(er)-werden-Reise begeben. In diesem Kurs werden keine Speisen zubereitet. Die Kursleiterin ist Ernährungsberaterin für vegane Ernährung. Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://zuzule.net>. Individuelle Fragen können gerne schon vorab an [ZuZule@mail.de](mailto:ZuZule@mail.de) geschickt werden.


Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 8,- € und 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld


**25F12221**

 Sa 22.3., 9.00 – 12.00 Uhr

 20,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Die Pflanzenmilch macht's


 **Conny Mangold**

> Für Pflanzenmilch werden Nüsse, Hülsenfrüchte oder Getreide mit Wasser püriert bzw. vermisch. Pflanzenmilch ist Natur pur und eine umwelt- und tierfreundliche Alternative zu Kuhmilch.


Wir stellen mit viel Zeit zum Ausprobieren gemeinsam verschiedene Variationen von Hafermilch und Nussmilch her. Selbst gemacht schmeckt's besser und außerdem sparen wir uns dabei die Plastikverpackung. Das gemütliche Beisammensein und der lockere Austausch beim Probieren unserer selbstgemachten Kreationen kommt nicht zu kurz. Wenn eine Flasche mitgebracht wird, darf selbst hergestellte Milch mit nach Hause genommen werden (so lange der Vorrat reicht). Die Kursleiterin ist Ernährungsberaterin für vegane Ernährung. Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://zuzule.net>. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 8,- € und 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Glasflasche, Geschirrtuch, ggf. eigenen Nussmilchbeutel und Lieblingsgewürz, Lebensmittelgeld

**25F12222**

 Sa 29.3., 14.00 – 17.00 Uhr

 20,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Suppenwürze/Gemüsebrühe selber machen – ganz natürlich ohne Zusätze

 **Eva Canters**


> Unsere Großmütter konnten eine gute und gesunde Suppenwürze mit einfachen Mitteln selbst herstellen. Zusatzstoffe wie Glutamate waren ihnen unbekannt. Auch heute wollen immer mehr Menschen auf Zusatzstoffe und chemische Geschmacksverstärker verzichten. Wir stellen gemeinsam aus rohem Bio-Gemüse eine Suppenwürze her, die frei ist von jeglichen Zusatzstoffen. Reines Steinsalz dient zur Konservierung. Diese Würze ist ein Universalgewürz. Sie eignet sich für Suppen, Eintöpfe, zum Reis und zum Anbraten von Fleisch. Auch als Grundlage für Soßen und für Salatdressings ist sie der Hit. Ein Glas davon sowie das Rezept nehmen Sie mit nach Hause. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 9,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Getränk, Lebensmittelgeld, Brettchen, Messer, Sparschäler, ca. 300 ml Schraubglas

**25F12223**

 Sa 5.4., 11.00 – 13.00 Uhr

 17,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Mit ayurvedischer Ernährung ins Gleichgewicht – Workshop

 Daniela Weh

> In einer 30-minütigen Einführung erfahren Sie mehr über Ayurveda, einer 5000 Jahre alten und weltweit angewendeten Heilmethode, die sich auf die Erhaltung und Wiederherstellung des Gleichgewichts von Geist, Körper und Seele konzentriert. Sie kochen unterschiedliche typisch ayurvedische Gerichte mit Reis, Kichererbsen, Linsen, oder Quinoa. Gemüse und Obst darf natürlich nicht fehlen. Hochwertige Öle und Fette aber auch Gewürze wie Zimt und Koriander, Kurkuma oder Kreuzkümmel runden die Gerichte geschmacklich ab. Freuen Sie sich auf ein ausgewogenes, leicht verdauliches und Energie spendendes Essen, welches auf ein geistig körperliches und seelische Gleichgewicht hinarbeitet. Der Workshop ist für Veganer\*innen geeignet. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.


Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin (IHK). Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12224**

 Do 17.7., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Gesund und salzarm kochen

 Nina Schurr


> Sie haben das Gefühl, allgemein zu viel Salz zu verwenden oder müssen wegen zu hohem Blutdruck Ihren Salzkonsum minimieren? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Sie erfahren, wie eine gesunde Ernährung aufgebaut ist, bekommen alle wichtigen Informationen über Salz und stellen eine gesunde Salzalternative (Gomasio - gerösteter Sesam mit Meersalz) her. Da Gomasio v.a. im asiatischen Raum verwendet wird, werden wir es anschließend beim Kochen eines Thai Currys verwenden und dieses gemeinsam genießen. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 7,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränke, kleines verschließbares Gefäß für Gomasio, Lebensmittelgeld

**25F12225**

 Mi 9.7., 18.00 – 21.00 Uhr

 20,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kulinarische Vielfalt

### Vielseitige Maultaschenküche

 Petra Ziegler


> Vom Herstellen des Nudelteiges über die Zubereitung von verschiedenen Füllungen bis zur Ausformung und Garziehens der Maultaschen – Schritt für Schritt werden Sie an die Zubereitung der Maultaschen herangeführt. Ob die Maultaschen schneckenförmig gerollt, viereckig geklappt und gefaltet oder rund ausgestochen werden, entscheidet hierbei Tradition, Gewohnheit und persönlicher Geschmack. Außerdem wird jede Maultaschenvariation durch einen kleinen Begleiter zu einem vollständigen Gericht abgerundet. Die Maultaschen werden nicht nur klassisch und traditionell gefüllt, Variationen von vegetarisch über mediterran, herzhaft pikant, mit exotischem Flair bis zu süß und fruchtig erweitern die Vielfalt. Entdecken Sie schwäbisches Kulturgut und die vielseitigen Variationen eines schwäbischen Klassikers. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,- bis 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld


**25F12230**

 Di 18.3., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Zukunftsküche – klimafreundlich kochen und genießen

 Petra Ziegler


> Auf den Bereich Ernährung entfällt ca. 1/3 aller menschengemachten Treibhausgase. Die Einsparungen, die durch klimafreundliche Ernährung erzielt werden können, übertreffen die möglichen Einsparungen im Transport- und Energiewesen. Eine klimafreundliche Ernährung wird geprägt durch bewusste Lebensmittelauswahl, mehr pflanzlich denn tierisch und die Berücksichtigung von Saisonalität und Regionalität. Durch das Experimentieren mit Neuem im Vergleich zu Altbekanntem möchten wir Sie ermutigen Neues zu wagen. Wir bereiten klassische Gerichte zu und stellen diesen zum Vergleich neue Varianten gegenüber: frische Aufstrich-Ideen mit Hirse oder Hülsenfrüchten werden uns zum Staunen bringen, die klassische Hackfleisch- Bolognesesauce zeigt sich neu mit Blumenkohl oder Sojahack, statt Fleischküchle kommen nun Bratlinge mit Linsen oder Bohnen daher, bei Schmorgerichten spielt statt Fleisch nun Gemüse die Hauptrolle, bei Süßem überrascht uns ein Brownie im neuen Gewand .... Das Ganze wird abgerundet mit Tipps zum nachhaltigen Einkaufen und Kochen, so dass sich Genuss und Klimaschutz ergänzen. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12231**

 Di 8.4., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Schwäbische Küche

 Susanne Sauter-Kissel


> Von traditionellen schwäbischen Gerichten, wie die Oma sie gekocht hat bis zum modernen schwäbischen Fingerfood kochen wir uns quer durch die schwäbische Küche. Unser Speiseplan geht von Pfützauf mit Weinschaumsoße über Schupfnudelspieße bis zum Gaisburger Marsch alias Kartoffelschnitz und Spatzen. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 15,- € und 17,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12232**

 Di 13.5., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


### Spargel und Erdbeeren – mit knackigem Stangengemüse und süßen Früchten den Frühsommer genießen

 Petra Ziegler


> Endlich ist es so weit! Wenn auch Sie sich jedes Jahr wieder auf diese genussvolle Zeit freuen, ist dieser Kochworkshop genau das Richtige für Sie! Freuen Sie sich beim Spargel auf eine klassische Zubereitung des weißen Spargels mit selbst hergestellter Sauce Hollandaise, raffinierte Ricotta-Ravioli mit grünem Spargel und knackigem Gemüse, knusprige Quinoa-Spargel-Pizza mit mediterraner Note ... und auch aus der Schale des weißen Spargels lässt sich noch eine wunderbare Spargel-Cremesuppe zaubern! Gemeinsam stark sind Spargel und Erdbeeren als bunter Salat. Mit Erdbeeren schaffen wir nicht nur Dessertvariationen, auch einem Hauptgang können Erdbeeren die prägende Note verleihen. Lecker wird es hier mit einer Erdbeer-Currysauce zu kurzgebratenem Geflügel. Zusammen mit Spargel und Erdbeeren lässt sich der Frühsommer kulinarisch bestens einfangen. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12233**

 Di 20.5., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Knödel – lecker und sehr gut selbst zuzubereiten

 Daniela Weh

> Knödel sind beliebt und schmecken beinahe jedem, werden aber häufig fertig gekauft. Selbst gemacht sind sie natürlich am leckersten. Hier lernen Sie die Herstellung verschiedener Knödel-Varianten kennen: Kartoffel- oder Semmelknödel, gefüllt und ungefüllt, salzig und süß, als Hauptgang oder als Beilage. Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Wir stellen die verschiedenen Varianten her und genießen sie im Anschluss mit oder ohne Soße. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.


Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin (IHK). Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12234**

 Do 22.5., 18.00 – 21.30 Uhr

 22,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Leichte Sommerküche – wie man an heißen Tagen leicht genießen kann!

 Petra Ziegler


> Der Sommer steht vor der Tür und lockt mit üppiger Fülle an sonnengereiften Beeren, leckerem Gemüse und aromatischen Kräutern und verführt zum Ausprobieren und Experimentieren: Zum Erfrischen und Abkühlen: 6 °C - eiskalt im Glas genießen: Infused Water-Mischungen mit leckeren Früchten und Gemüse. Bei 25 °C lassen sich sommerleichte Gerichte wie geröstete Süßkartoffel-Tomaten-Suppe mit Croutons, Blumenkohlsteak aus dem Backofen, Kabeljau mit Gemüse und Kartoffeln mit Chorizo-Chips ganz einfach servieren. Bei 32 °C im Schatten wird es dann bevorzugt frisch und leicht mit bunten Blattsalaten mit Dressing-Variationen auf Vorrat, frisch gebackenem „Bagels-Brot“ oder Zucchinirollchen in Tomatensugo. An sehr heißen Sommertagen gehen immer noch eine fruchtige Galette mit Obst der Saison, leichte Kokos-Pralinen oder salzige Cracker für zwischendurch. Im Kurs wird je nach Anzahl der Teilnehmenden eine bunte Auswahl dieser Sommerrezepte zubereitet. Diese und alle anderen erhalten Sie danach digital zugesandt. Die Lebensmittelkosten zwischen 15,- € und 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld


**25F12235**

 Di 3.6., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


## Kochen mit Wildkräutern – neue Geschmackshorizonte erleben

 Dr. Robert Boehm


> Wildkräuter finden auf vielfältige Weise in der Küche Verwendung. Die oft übersehenen „Delikatessen am Wegesrand“ bringen Abwechslung und Schwung in die Küche, sind gesund und regen zum Experimentieren an. Zu Beginn werden die frisch gesammelten Wildkräuter vorgestellt. Danach bereiten wir ein 4-Gänge-Menü, bestehend aus der traditionellen „7-Kräuter-Suppe“ als Vorspeise, einem kräuterlichen Auflauf, sowie einem anregenden Wildkräutersalat. Eine leckere Süßspeise komplettiert das Menü. Lassen Sie sich überraschen und lernen Sie völlig neue Geschmackshorizonte kennen! Der Kursleiter ist Diplom-Biologe und Botaniker und bietet am 5.4. (Kurs-Nr. 25F14003) auch einen Wildkräuterspaziergang an, der sich wunderbar als Einstimmung für diesen Kochabend eignet. Die Teilnahme am Spaziergang ist jedoch nicht Voraussetzung für den Kochabend. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 6,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12236**

 Do 5.6., 18.30 – 21.30 Uhr

 20,- €


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Veranstaltungshinweis: FraZ am Mittwoch: Kräuterabend „Alleskönner Löwenzahn“

 Verena Muckenfuß

> Erstaunliche Einblicke zu einem heilkräftigen Allerweltskraut. Vorgestellt von einer Kräuterexpertin inkl. Verkostung von Löwenzahnblütensirup sowie Herstellung eines Löwenzahn-Masageöls; ein Skript wird ausgeteilt.

Anmeldung bis 7.5.2025 unter [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)

 Mi 14.5., 19.00 Uhr

Bitte kleine Gläschen mit Schraubdeckel mitbringen!

## Auflauf, süß und herzhaft – das schmeckt auch Kindern

 Daniela Weh


> Sie wissen nicht was Sie kochen sollen? Und der ganzen Familie soll es möglichst auch noch schmecken? Dann machen Sie doch mal einen Auflauf. Egal ob herzhaft oder süß, ein Auflauf direkt aus dem Backofen schmeckt immer. Und wenn was davon übrig bleibt, lässt sich dieser auch herrlich einfrieren. Wir stellen auch ein klassisches Kartoffelgratin her, das als Hauptgang mit Salat oder als Beilage zu Fisch oder Fleisch gegessen werden kann. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin (IHK). Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12237**

 Do 10.7., 18.00 – 21.30 Uhr

 22,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Superfood aus der Region

 Susanne Sauter-Kissel


> Heimisches Gemüse besticht durch kurze Transportwege, große Vielfalt und wertvolle Inhaltsstoffe. Der Kauf beim Bauernhof nebenan unterstützt zudem die Landwirtschaft vor Ort. Wir bereiten aus unserem „regionalen Superfood“ köstliche Gerichte, kleine Snacks und leckere vitaminreiche Salate zu. Nebenbei bekommen Sie Informationen über Inhaltsstoffe, werterhaltende Zubereitung und sinnvolle Lagerung. So setzen wir zum Beispiel die Zucchini scharf, süß, pikant und sauer in Szene und machen sie auch haltbar. Daneben stehen Tomaten, Karotten, Gurken, Paprika, Kohlrabi und Blattsalate sowie frische Kräuter im Mittelpunkt. Es wird vegetarisch gekocht. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 14,- € bis 16,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12238**

 Di 15.7., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Internationale Küche

### Die indische vegetarische Küche

**Muralidharan Naganathan**


> Die Indische Küche wird von verschiedenen Regionen und Kulturen beeinflusst. Sie zeichnet sich durch den raffinierten Einsatz von Gewürzen, Kräutern, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kokosmilch aus. Als Auftakt gibt es Masala Papad, ein knuspriger und würziger Snack, perfekt als Vorspeise. Danach gibt es Paneer Pulav, ein aromatisches Reisgericht mit zarten Paneerwürfeln und Gemüse sowie Soya Gravy, eine proteinreiche und würzige Soße mit Sojaprotein. Zum Abschluss gibt es Gulab Jamun, süße, frittierte Teigbällchen in aromatischem Zuckersirup. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12260**

 Fr 14.3., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Pasta: Teigtaschen international

**Susanne Sauter-Kissel**


> Nach dem Motto „Jedes Land hat sein Maultäschle!“ bereiten wir in diesem Kurs polnische Piroggen, italienische Ravioli, asiatische Won-Tons und auch noch andere Teigtaschen zu. Unsere Pasta hat verschiedene Formen und Füllungen und unsere Pasta-Teige sind natürlich selbstgemacht. Der Kurs enthält vegetarische und vegane Rezepte. Die Lebensmittel- und Honorarkosten zwischen 15,- € und 17,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12261**

 Mi 26.3., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Pintxos

– kleine baskische Häppchen

**Jonatan Garcia Corado**


> Erleben Sie die unvergleichliche kulinarische Vielfalt des Baskenlands. Pintxos sind kleine Häppchen, die typischerweise auf einem Stück Brot serviert werden und mit einem Zahnstocher oder einem kleinen Spießchen fixiert sind. Sie bieten eine Kombination aus verschiedenen Zutaten, die sowohl kalt als auch warm serviert werden können. Wir bereiten eine Auswahl dieser raffinierten Köstlichkeiten zu, die auf jeder Tapas-Theke im Baskenland zu finden sind. Von klassischen Pintxos mit Serrano-Schinken, Chorizo oder Meeresfrüchten bis hin zu kreativen Variationen mit frischen Zutaten – im Kurs werden Ihnen die Techniken und Geheimnisse hinter diesen kunstvoll angerichteten Häppchen gezeigt. Außerdem lernen Sie, wie Sie typische Desserts zubereiten, die den Pintxos-Abend perfekt abrunden. Unter der Anleitung des Kochs Jonatan Garcia Corado tauchen Sie tief in die Kultur und Tradition der baskischen Küche ein und entdecken die Vielfalt an Aromen und Präsentationen, die Pintxos so besonders machen. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 12,- € und 14,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12262**

 Fr 28.3., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Italienische Nudelgerichte – selbst gemacht

**Daniela Weh**


> Al dente, al forno, sugo di pomodoro – italienische Pasta stehen für Lebensfreude und Genuss pur! Nudeln gehen ja schließlich immer – auch bei Kindern. Und bei selbst gemachten Nudeln schlägt das Genießerherz gleich höher. Wir stellen den Pastateig für einige Nudelgerichte selbst her. Wir zaubern zum Beispiel Ravioli mit einer leckeren Füllung, machen eine wundervolle Lasagne, handgeschnittene Tagliatelle mit einer leckeren Sauce und noch vieles mehr. Und ein typisch italienisches Dessert zum Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin (IHK). Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12263**

 Di 1.4., 18.00 – 21.30 Uhr

 22,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Türkische Köstlichkeiten

**Emine Kara**

> Die türkische Küche ist sehr vielfältig und wird durch die geografische Lage der Türkei auf den zwei Kontinenten Europa und Asien von unterschiedlichsten kulinarischen Einflüssen geprägt. An diesem Abend kochen wieder mehrere Mitglieder von EL-ELE Türkische Frauengruppe Waiblingen zusammen mit Ihnen Köstlichkeiten aus diesem reichen Fundus. Die leidenschaftlichen Hobbyköchinnen weihen Sie in einige Geheimnisse der türkischen Kochkultur ein. Wir beginnen mit einer delikaten Karottensuppe (Havuç çorbası). Danach gibt es mit Hackfleisch gefüllte Zucchini und Paprika (Kıymalı kabak ve biber dolması) und ein Bohnengericht (Fasulye diplesi) sowie einen gemischten Salat (Karişık salata). Als Nachspeise genießen wir „Die Lippen von Dilber“ bzw. ein „Geliebtes Lippendessert“ (Dilber dudagi) und reichen dazu wie immer Cay (türkischer Tee). EL-ELE freut sich auf Sie. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.


**Kooperation mit EL-ELE Türkische Frauengruppe Waiblingen**

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12264**

 Fr 11.4., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Die indische vegetarische Küche

**Muralidharan Naganathan**


> Die Indische Küche wird von verschiedenen Regionen und Kulturen beeinflusst. Sie zeichnet sich durch den raffinierten Einsatz von Gewürzen, Kräutern, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kokosmilch aus. Heute bereiten wir Pani Puri zu, ein beliebter Straßenimbiss, bei dem knusprige Teigbällchen mit würzigem Wasser und Kartoffelfüllung gefüllt werden. Außerdem steht Gobi Matar Masala auf dem Speiseplan, ein herzhaftes Gericht aus Blumenkohl und Erbsen in einer würzigen Tomatensoße. Dazu gibt es Chapati, das traditionelle indische Fladenbrot, das perfekt zu jedem Curry passt. Als Nachspeise genießen wir Carrot Halwa, ein süßes Dessert aus geriebenen Karotten, Milch und Nüssen, das auf der Zunge zergeht. Die Lebensmittel- und Materialkosten von ca. 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12265**

 Mi 30.4., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



## Kulinarische Weltreise – Begegnungen am Kochtopf – exklusiv für Frauen


 **Heidrun Winkler**

> Frauen aus aller Welt treffen sich regelmäßig im Sprachcafé im KARO. An diesem Abend kochen einige dieser Frauen zusammen mit Ihnen nach Rezepten aus ihren Heimatländern. Lassen Sie sich überraschen von der Auswahl der Gerichte. Nach dem Kochen wird alles gemeinsam verspeist. Sie erfahren mehr zu den Gerichten und den Ländern, aus denen sie stammen und Sie erhalten die Rezepte und Tipps zum Nachkochen zu Hause. Wir laden Sie herzlich ein zur Begegnung und zum Austausch. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.


**Kooperation** mit Sprachcafé und FraZ-Frauen im Zentrum

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12266**

 Di 29.4., 18.00 – 22.00 Uhr

 21,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Südtiroler Küche

 **Susanne Sauter-Kissel**


> Die Südtiroler Küche überzeugt nicht nur durch Speck, Knödel und Schlutzkrapfen. Die Kombination der herzhaften Bergbauernküche und der leichten mediterranen Küche Italiens lädt uns ein zu einem Abend mit vielfältigen Geschmackserlebnissen, der uns auch jetzt schon in Urlaubsstimmung versetzt oder alte Urlaubserinnerungen wachruft. Wir kochen unter anderem eine Südtiroler Weinsuppe, Speckknödel, Kräuterrisotto und Kartoffelblättchen. Die Lebensmittel- und Honorarkosten zwischen 16,- € und 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12267**

 Di 6.5., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Tapas

– kleine Köstlichkeiten aus Spanien

 **Jonatan Garcia Corado**


> Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt Spaniens und lernen Sie die Kunst der Tapas-Zubereitung! In unserem Tapas-Kochkurs bereiten wir eine Auswahl an traditionellen und modernen Tapas zu – sowohl kalte als auch warme Variationen, die Spaniens Küche weltberühmt gemacht haben. Von würzigen Albóndigas und saftigem Pulpo a la Gallega bis hin zu köstlichen Gambas al Ajillo, Fabada Asturiana mit Chorizo oder Patatas a la Riojana und der klassischen Tortilla española oder Paella – der Kurs bietet eine Vielfalt an Aromen und Techniken. Darüber hinaus lernen Sie, wie man typische spanische Desserts zubereitet, die das Menü perfekt abrunden. Unter der Anleitung des Kochs Jonatan Garcia Corado erfahren Sie Wissenswertes über die Zutaten, Zubereitungsarten und die kulturelle Bedeutung der Tapas. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 12,- € und 14,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld


**25F12268**

 Fr 9.5., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Die indische vegetarische Küche

 **Muralidharan Naganathan**


> Die Indische Küche wird von verschiedenen Regionen und Kulturen beeinflusst. Sie zeichnet sich durch den raffinierten Einsatz von Gewürzen, Kräutern, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kokosmilch aus. Wir beginnen mit Masala Vada, ein knuspriges und würziges Linsenbällchen, die perfekt als Vorspeise oder Snack geeignet sind. Es folgt Bhindi Aloo Subji, ein schmackhaftes Gericht aus Okra und Kartoffeln und Dal Tadka, ein klassisches indisches Linsengericht, das mit einer aromatischen Gewürzmischung verfeinert wird. Dazu gibt es Jeera Rice, duftender Basmati Reis, der mit Kreuzkümmel und anderen Gewürzen zubereitet wird. Als Nachspeise bereiten wir Pineapple Kesari zu, ein süßes Dessert aus Grieß, Ananas und Nüssen. Die Lebensmittel- und Materialkosten von ca. 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12269**

 Fr 23.5., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Persische Küche

 **Seyedehzahra Mirehsani Jolandan**


> Die persische Küche ist eine der letzten großen Überraschungen für unseren Gaumen. Sie steckt voller außergewöhnlicher Gewürze, Zutaten und Zubereitungsarten. Mit frischen landestypischen Lebensmitteln kochen und verspeisen wir ein 3-Gänge Menü. Die Kursleiterin hat neue spannende Rezepte für Sie ausgewählt. Entdecken Sie zusammen mit ihr die Geheimnisse der persischen Küche! Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 19,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12270**

 Sa 31.5., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Die indische vegetarische Küche

 **Muralidharan Naganathan**


> Die Indische Küche wird von verschiedenen Regionen und Kulturen beeinflusst. Sie zeichnet sich durch den raffinierten Einsatz von Gewürzen, Kräutern, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kokosmilch aus. Wir beginnen mit Paneer Pakoda, knusprige und würzige Käsehäppchen, die perfekt als Vorspeise oder Snack geeignet sind. Danach genießen wir Rajma Masala, ein herzhaftes Bohnengericht, das mit roten Kidneybohnen in einer reichhaltigen Tomatensoße zubereitet wird und Peas Pulav, ein aromatischer Reis mit Erbsen, der mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Garam Masala verfeinert wird. Als Nachspeise gibt es Badam Halva, ein süßes Dessert aus Mandeln. Die Lebensmittel- und Materialkosten von ca. 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**25F12271**

 Fr 27.6., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Authentische chinesische Küche

 Juan Tian-Schmidt


> Die chinesische Küche mit ihrer mehr als 5000-jährigen Tradition ist berühmt für ihre reichhaltigen und mannigfaltigen Zutaten, Kombinationsmöglichkeiten und den einzigartigen Geschmack. Wir kochen und genießen an diesem Abend diese Speisen: Rippchen, Gurkensalat, Erdnüsse-Salat, Kungpao Hähnchen, Brokkoli und ein Dessert. Erleben Sie ein kulinarisches Abenteuer und lernen Sie einen anderen Kochstil sowie Gerichte kennen, die zu Hause einfach nachgekocht werden können. Die Lebensmittelkosten über ca. 20,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Scharfes Messer, Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

### 25F12272

 Do 3.7., 18.00 – 22.00 Uhr

 24,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Kochevent für geschlossene Gruppen kochen – reden – feiern

> Gerne können Sie mit Ihrem Freundeskreis, Ihrer Familie, mit Mitarbeiter/-innen Ihrer Firma oder Geschäftspartner/-innen bei uns kochen und einen geselligen Abend verbringen oder etwas feiern. Hierzu buchen Sie bei uns einen Kurs mit bis zu 12 Personen (in Absprache auch mehr). Ihre Menüwünsche sprechen Sie mit unserer Kursleitung ab oder Sie vereinbaren einen zusätzlichen Termin eines unserer Kochkurse für Ihre Gruppe. Kommen Sie auf uns zu – wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Anfragen richten Sie bitte an [info@fbs-waiblingen.de](mailto:info@fbs-waiblingen.de).

## Bewegung

### Kinderbetreuung während des Kurses

> Haben Sie Kinder, die noch nicht in den Kindergarten gehen? Die fbs bietet kostenlose Kinderbetreuung zu folgenden Zeiten: Di und Fr 9.00 – 12.00 Uhr bei „Im Kinderzimmer“, siehe Seite 13

Die betreffenden Kurse sind mit diesem Symbol gekennzeichnet:



## EGYM WELLPASS

### Wellpass bringt Bewegung in Ihre Firma

> EGYM Wellpass wird als Mitarbeiterbenefit von Unternehmen angeboten, die die Gesundheit und Fitness ihrer Mitarbeitenden fördern möchten. Dazu bietet Wellpass ein vielfältiges Angebot, bei dem jeder genau die Fitness- oder Wellness Aktivitäten findet, die exakt zu seinen individuellen Vorlieben und seinem Alltag passen.

Wir sind seit 2024 stolzer Partner von EGYM Wellpass! Wenn Ihr Betrieb ebenfalls teilnimmt, können Sie mit Ihrer EGYM Wellpass-Mitgliedschaft bei uns trainieren.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

## \*\*Hybrid: Fit sein und fit bleiben

 Carolina Barrera Rodriguez


> Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln sehr effektiv ist, Kraft und Ausdauer fördert, Problemzonen im Blick hat und die allgemeine Beweglichkeit erhält.


Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.


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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

### 25F12300H

 Mo 10.3.–28.7., 18x, 10.00 – 11.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 14.4. statt.


 126,- €


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Online: Fit sein und fit bleiben

**Sie benötigen:** kleine Hanteln, Theraband, Pilatesball


### 25F12300W

 Mo 10.3.–28.7., 18x, 10.00 – 11.00 Uhr

 126,- €

 Zoom

## \*\*Wirbelsäulengymnastik


 Carolina Barrera Rodriguez


> Durch gleichmäßige und angemessene Belastung wird Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Wenn Sie akute Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte vor dem Kurs an Ihren Arzt.


**Kooperation** mit dem Stadt seniorenrat Waiblingen


**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

### 25F12301

 Di 11.3.–29.7., 17x, 9.00 – 10.00 Uhr

 Der Kurs findet auch am 15.4. statt.

 119,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



## Wirbelsäulengymnastik

**Gerold Theurer, Alexandra Groenewald, Claudia Haag**

> Durch einseitige Belastung, schlechte Haltung und Bewegungsmangel leiden viele Menschen an Rückenschmerzen. Wie Sie ihnen wirksam begegnen können, kann in diesem Kurs erlernt werden. Durch Mobilisation aller Wirbelsäulenabschnitte, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Bewusstmachen falscher Haltung und Belastung sowie Lösung überflüssiger Spannungen sollen Schmerzen gelindert werden (kein Ersatz für Einzelbehandlung). Wenn Sie akute Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte vor dem Kurs an Ihren Arzt.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

### 25F12302

Do 27.2.–24.7., 19x, 18.00–19.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 6.3., 17.4., 24.4. und 12.6. statt.

133,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F12303

Do 27.2.–24.7., 19x, 19.00–20.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 6.3., 17.4., 24.4. und 12.6. statt.

133,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## \*\*Wirbelsäulengymnastik und Entspannung für Frauen

**Gabriele Uhl**

> Einmal alles durchbewegen und entspannt und fit werden. Dehnungs- und Kräftigungsübungen fangen Muskelverspannungen und -verkürzungen auf und beugen so Schmerzen vor. Durch gezielte gesundheitsbewusste Übungen wird die Muskulatur aufgebaut und „Problemzonen“ der Kampf angesagt.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

### 25F12304

Do 13.3.–3.7., 10x, 9.00–10.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 12.6. statt.

70,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## \*\*Wirbelsäulengymnastik 50+

**Gabriele Uhl**

> In diesem Kurs werden durch klassische Kräftigungsübungen alle Muskeln effektiv gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert. Dabei nutzen wir verschiedene Kleingeräte. Zum Abschluss erfolgen entlastende Übungen und Dehnung der Muskulatur. Ein effektives ruhiges Training, durch das Sie Ihren Körper besser erfahren und trainieren. Männer sind im Kurs herzlich willkommen!

### 25F12305

Do 13.3.–3.7., 10x, 10.00–11.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 12.6. statt.

70,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## \*\*Funktionelle Gymnastik

**Gabriele Uhl**

> In diesem Kurs werden durch klassische Kräftigungsübungen alle Muskeln effektiv gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert. Dabei nutzen wir verschiedene Kleingeräte. Zum Abschluss erfolgen entlastende Übungen und Dehnung der Muskulatur. Ein effektives ruhiges Training, durch das Sie Ihren Körper besser erfahren und trainieren. Das Bewegungsangebot richtet sich an (Wieder-)Einsteiger/-innen sowie aktive Sportler, die sich gesund und fit halten wollen. Männer sind herzlich willkommen.

### 25F12306

Do 13.3.–3.7., 10x, 11.00–12.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 12.6. statt.

70,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Internationale Kreistänze

**Margarete Lamparter-Posselt**

> Das gemeinsame Tanzen im Kreis ist eine Tradition, die viele Kulturen verbindet. Gleichzeitig hält es uns fit und jung. Wir beginnen mit ganz einfachen Tänzen.

**Kooperation mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen**

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk

### 25F12307

Mo 10.3., 24.3., 7.4., 28.4., 12.5., 26.5., 23.6., 7.7., 16.15–17.30 Uhr

70,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



## \*\*FitDance

**Natascha Reichl-Mistl**

> Erlebe ein dynamisches Training, das Körper, Geist und Seele in Schwung bringt! FitDance ist eine einzigartige Kombination aus Workout und Tanzen mit schwingvollen Rhythmen und abwechslungsreichen Bewegungen. Besonders ist, dass wir längere Zeit die gleichen Choreografien tanzen, sodass du die Bewegungen vertiefen und sicher mitmachen kannst. Gelegentlich ergänzen wir neue Tänze, um für frische Abwechslung zu sorgen. Jede Stunde ist ein energiegeladener Mix aus Bewegung, Musik und guter Laune – perfekt für alle, die fit werden und dabei auch noch tanzen und Spaß wollen!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk

### 25F12308

Di 25.2.–15.7., 16x, 17.00–18.00 Uhr

112,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Zumba®

**Floriana Carelli**

> Fit mit ZUMBA®! Pure Leidenschaft und jede Menge Spaß, mit exotischen Tanzrhythmen und lateinamerikanischer Musik genießen. Ein energiegeladenes und abwechslungsreiches Tanzfitness Programm. Die ZUMBA® Teilnehmenden profitieren von Fettverbrennung und Muskelkräftigung. ZUMBA® ist für jedes Alter, vielseitig, effektiv und niemals langweilig.

### 25F12309

Do 27.2.–24.7., 15x, 17.45–18.45 Uhr

105,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Aquafitness mit (Schlager-) Musik

**Christel Moedinger**

> Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers ist eine besonders gelenkschonende Gymnastik - ganz besonders für Menschen mit Rheuma, Arthrose oder Fibromyalgie - möglich. Das Bindegewebe wird gestrafft und die gesamte Körperfunktion aktiviert. Auch Entspannung und Dehnungsübungen kommen im Kurs nicht zu kurz. Das Ende des Kurses besteht aus einem 15-minütigen Ausschwimmen. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

### 25F12310

Mo 24.2.–28.7., 17x, 18.15–19.15 Uhr

156,50 €

Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## \*\* Neu: Wellpass-Angebot

> In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

## Aquafitness mit Musik

Manuela Focht-Weber

> Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers: Auftrieb, Druck, Widerstand ist eine besonders gelenkschonende Gymnastik möglich. Das Bindegewebe wird gestrafft und die gesamte Körperfunktion aktiviert. Auch Entspannung kommt im Kurs nicht zu kurz. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

### 25F12311

Di 25.2.–29.7., 18x, 8.00–9.00 Uhr

166,- €

Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

### 25F12312

Di 25.2.–29.7., 18x, 9.00–10.00 Uhr

166,- €

Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## Hybrid: Intervalltraining für Frauen

Simone Rosin

> Die Kursstunde umfasst ein intensives und motivierendes Fitness-Intervall-Training. Verschiedene Kraftübungen wechseln sich mit kurzen, hochintensiven Ausdauerübungen ab. Dabei arbeiten wir viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch diverse Kleingeräte wie z.B. Tubes kommen zum Einsatz. Diese Trainingsart ist sehr effizient und bestens geeignet, um Gewicht zu verlieren, die komplette Figur zu straffen und etwas für das Herz-Kreislauf-System zu tun. Und das Beste daran: die Fettschmelze hält sogar noch lange nach dem Training an! Ein intensives Bauch-Workout und eine kurze Cool-Down-Sequenz runden den Kurs ab.

Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

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

Kooperation mit mamaFit im Park und FraZ - Frauen im Zentrum e.V.

Bitte mitbringen: Getränk

## Indoor

### 25F12313AH

Mo 10.3.–7.4., 5x, 19.30–20.30 Uhr

53,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Online: Indoor

### 25F12313AW

Mo 10.3.–7.4., 5x, 19.30–20.30 Uhr

53,- €

Zoom

## Outdoor

Bitte mitbringen: Getränk, Übungsmatte

### 25F12313B

Mo 28.4.–28.7., 12x, 19.30–20.30 Uhr

119,- €

Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

## \*\*Krafttraining- Workout

Carolina Barrera Rodriguez, Jasmin Herter

> Ein Trainingsprogramm mit Langhanteln und anderen Hilfsmitteln zur Kräftigung und Definition des gesamten Körpers. Es werden alle Hauptmuskulgruppen mit Gewichtübungen trainiert. Mitreißende Musik und das Gewicht Ihrer Wahl spornen zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse! Dabei werden Kraft, Ausdauer und Körperfettverbrennung gesteigert. Das Ergebnis sind keineswegs Muskelpakete sondern ein fitter und sichtbar trainierter Körper. Der Kurs richtet sich an alle Altersklassen und ist auch für Männer geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 25F12314

Mo 24.2.–28.7., 18x, 17.50–19.00 Uhr

147,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## \*\*FITMIX

Kerstin Schwarz

> Egal ob Einsteiger/-in oder Fortgeschrittene/r - in diesem Kursformat kommt jede/r auf seine Kosten! Trainiert euren Körper mit einem ausgewogenen Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining. Durch verschiedene Varianten und Optionen der Übungsausführung, wird es jedem Teilnehmenden ermöglicht auf seinem individuellen Leistungsniveau zu trainieren. Der Einsatz von diversen Kleingeräten macht diesen Kurs zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch

### 25F12315

Di 25.2.–8.7., 15x, 18.00–19.00 Uhr

105,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Body-Workout

Alexandra Groenewald

> Dieses Training legt den Schwerpunkt auf Bauch, Beine, Po und Rücken und fördert den Muskelaufbau sowie die Fettverbrennung. Mit Kreistraining werden wir die Muskelgruppen abwechselnd trainieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch

### 25F12316

Di 25.2.–29.7., 16x, 18.15–19.15 Uhr


Der Kurs findet auch am 4.3., 15.4., 22.4. und 10.6. statt.

112,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17





## Body & Stretch für alle


 **Kerstin Schwarz**

> In dieser Stunde wird mit verschiedenen Übungen der ganze Körper bewegt und gestärkt. Für die Stabilisierung der Muskeln und Straffung der Figur wird mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Bällen und Bändern gearbeitet. Abgerundet wird der Kurs mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**25F12317**

 Di 25.2.–8.7., 15x, 19.00–20.30 Uhr

 157,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


## FIT FOR SUMMER für Sie & Ihn


 **Alexandra Groenewald**

> Die Teilnehmenden erwartet ein buntes Fitnessmix-Programm mit einer Menge Spaß und Freude an der Bewegung in der Gruppe. Durch gezielte Übungen konzentrieren wir uns bei dem Training auf die Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Aber auch die Haltung, die Beweglichkeit sowie das Gleichgewichtsgefühl sind Bestandteil der Übungsstunden. Ein bunter Fitnessmix, damit wir uns gesund und rundum wohlfühlen. Bewusst wird bei dem Training auf Choreographie verzichtet.


**Bitte mitbringen:** Großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

**25F12318**

 Di 25.2.–29.7., 16x, 19.30–20.45 Uhr

 Der Kurs findet auch am 4.3., 15.4., 22.4. und 10.6. statt.

 140,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### \*\* Neu: Wellpass-Angebot

> In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)


## \*\*NEU: Bauch Beine Po


 **Carolina Barrera Rodriguez**


> Ein effektives Krafttraining, das dafür konzipiert wurde, den Körper vor allem zu formen und zu straffen. Die Übungen werden mit verschiedenen Hilfsmitteln durchgeführt und individuell an das Leistungslevel angepasst. Auch für (Wieder-) Einsteiger geeignet!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

**25F12319**


 Di 11.3.–29.7., 17x, 10.00–11.00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 15.4. statt.

 119,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



## \*\*Fit After Work – Ganzkörpertraining


 **Jasmin Herter**

> Ein umfangreiches Fitnessprogramm für alle - ganz besonders für Menschen, die viel sitzen! Der Kurs besteht aus einer Kombination von Zirkeltraining und Übungen zur Stärkung der Muskulatur und allgemeinen Kondition. Abgerundet wird der Kurs mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.


Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 25F12320R + 25F12320S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe


**25F12320R**

 Mi 26.2.–14.5., 8x, 19.15–20.15 Uhr


 56,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F12320S**

 Mi 21.5.–30.7., 9x, 19.15–20.15 Uhr

 63,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


## Bewusstheit durch Bewegung Feldenkrais Kurs für Teilnehmende mit und ohne Feldenkraiserfahrung

 **Hermann Klein**


> Am Anfang seines Lebens lernt der Mensch ohne äußeres Zutun, sich zweckmäßig, schön und vielseitig zu bewegen. Doch sehr früh beginnt er, sich nur noch bestimmter Bewegungs- und Verhaltensmuster zu bedienen und sie ein ganzes Leben unverändert beizubehalten. Dadurch beschränkt er sich körperlich, seelisch und geistig, bekommt Schmerzen und nutzt nur einen kleinen Teil seiner Fähigkeiten. Die Feldenkrais-Methode versteht sich als Lernmethode, benützt sanfte Bewegungen, um diese eingefahrenen Bewegungs- und Verhaltensmuster bewusst zu machen, und zeigt Wege, diese zu verändern.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch


**25F12330**

 Mo 17.2.–7.7., 15x, 9.30–11.00 Uhr


 207,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F12331**

 Mi 19.2.–9.7., 15x, 17.30–19.00 Uhr

 207,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


## Wirbelsäule in Balance Feldenkrais Kurs

 **Ellen Früchtenicht**


> Mit wohltuenden Bewegungen raus aus Spannung und Schmerzen! Achtsame Bewegungen helfen Ihnen, in die Balance zu kommen, mehr Körpergefühl zu gewinnen und Zugang zu Ihrem Wohlbefinden zu entdecken. Alltagstaugliche Übungen unterstützen Sie.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken und Decke


**25F12332A**

 Mi 12.3.–21.5., 9x, 17.30–18.30 Uhr


 83,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F12332B**

 Mi 4.6.–9.7., 4x, 17.30–18.30 Uhr

 37,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## \*\* Neu: Wellpass-Angebot

> In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

## Kieferentspannung mit „Wirbelsäule in Balance“ – Feldenkrais-Kurs

Ellen Fruchtenicht

> Mit wohltuenden Bewegungen raus aus Spannung und Schmerzen! Achtsame Bewegungen helfen Ihnen, in die Balance zu kommen, mehr Körpergefühl zu gewinnen und Zugang zu Ihrem Wohlbefinden zu entdecken. Alltagsstaugliche Übungen unterstützen Sie.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

**25F12333**

Fr 14.3.–11.4., 5x, 17.00–18.15 Uhr

126,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Plus-Size-Yoga Yoga für Frauen mit Übergewicht

Carina Falcone

> In diesem Kurs wird der Fokus ganz bewusst auf Frauen mit Übergewicht gelegt. Dabei stehen gezielte Übungen und ein Safe Space in dem man sich fallen lassen kann, ganz ohne Scham, Beurteilung, Verurteilung, Leistungsdruck, Wertung, Gewichtsthematiken und ohne (Bewegungs-) Zwang im Vordergrund. Yoga kann Beweglichkeit, Balance, Kraft, Gelassenheit und ein besseres Körperbewusstsein schenken. Neueinsteigerinnen sind herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch oder Decke, Getränk, falls vorhanden: Yoga-Matte, Yoga-Blöcke und einen Yogagurt (ersatzweise Bademantelgurt)

**25F12340**

Di 25.2.–29.7., 18x, 18.00–19.00 Uhr

126,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## \*\*NEU: Plus-Size-Yoga Yoga für Frauen und Männer mit Übergewicht

Carina Falcone

> In diesem Kurs wird der Fokus ganz bewusst auf Frauen und Männer mit Übergewicht gelegt. Dabei stehen gezielte Übungen und ein Safe Space in dem man sich fallen lassen kann, ganz ohne Scham, Beurteilung, Verurteilung, Leistungsdruck, Wertung, Gewichtsthematiken und ohne (Bewegungs-) Zwang im Vordergrund. Yoga kann Beweglichkeit, Balance, Kraft, Gelassenheit und ein besseres Körperbewusstsein schenken. Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch oder Decke, Getränk, falls vorhanden: Yoga-Matte, Yoga-Blöcke und einen Yoga-Gurt (ersatzweise Bademantelgurt)

**25F12341**

Di 25.2.–29.7., 18x, 19.00–20.00 Uhr

126,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## \*\*Yoga für Übergewichtige – für alle die mehr drauf haben

Andrea Hohl

> In diesem Kurs wird die Individualität jeder einzelnen Form und Beweglichkeit berücksichtigt. Hier darf sich die Haltung von innen heraus auf den Körper, den Geist und die Seele harmonisch auswirken. Dies ist mit einfachen, dafür sehr effektiven Übungen möglich. Wir werden in diesem Kurs für Übergewichtige mit Hilfsmitteln wie Blöcke, Gurten etc. arbeiten, d.h. es werden auch Kräftigungsübungen zur besseren Stabilität und Balance eingebaut. Der Kurs beinhaltet auch immer wieder eine Kombination von Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga mit musikalischer Begleitung einer Stunde, die in den laufenden Kurs variabel eingebaut wird. Eine Entspannungsphase erfolgt immer am Ende des Kurses und rundet hier das Angebot ab.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 25F12342R + 25F12342S oder 25F12343R + 25F12343S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, warme Socken

**25F12342R**

Mi 5.3.–16.4., 7x, 19.00–20.00 Uhr

Der Kurs findet auch am 5.3. und 16.4. statt.

49,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F12342S**

Mi 4.6.–23.7., 7x, 19.00–20.00 Uhr

Der Kurs findet auch am 11.6. statt.

49,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Yoga für Übergewichtige – für alle die mehr drauf haben

Andrea Hohl

**25F12343R**

Do 6.3.–17.4., 7x, 19.00–20.00 Uhr

Der Kurs findet auch am 6.3. und 17.4. statt.

49,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

**25F12343S**

Do 5.6.–24.7., 7x, 19.00–20.00 Uhr

Der Kurs findet auch am 12.6. statt.

49,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## \*\*Mit Hatha-Yoga in den Tag für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Olga Neumüller

> Der Kurs bietet die Möglichkeit konzentriert und achtsam, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, den Atem zu beeinflussen und damit dem Körper kostbare Energie zu schenken. Die Yogahaltungen, Asanas genannt, wirken positiv auf Gelenke, Sehnen und Muskeln. Yoga stärkt Kreislauf und Herz, fördert die Verdauungsorgane und trainiert den Gleichgewichtssinn. Ein effektives, aber trotzdem ruhiges Training, das mit Entspannung beginnt und mit einer Meditation abschließt.

**Bitte mitbringen:** Decke oder großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

**25F12344**

Di 25.2.–22.7., 17x, 8.30–10.00 Uhr

178,50 €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Yoga am Abend

Stefanie Lehmann

> Yoga ist ein gesundes Training für den ganzen Körper. Einerseits werden alle Muskeln angesprochen, dadurch werden Blockaden im Körper gelöst und Energien freigesetzt, andererseits können durch die Entspannung und Meditation am Ende der Stunde der Geist und Körper nach einem stressigen Tag zur Ruhe kommen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, Decke

**25F12345**

Mi 26.2.–23.7., 15x, 18.00–19.00 Uhr

105,- €

fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Online: Yoga am Abend


 **Stefanie Lehmann**

> Yoga ist ein gesundes Training für den ganzen Körper. Einerseits werden alle Muskeln angesprochen, dadurch werden Blockaden im Körper gelöst und Energien freigesetzt, andererseits können durch die Entspannung und Meditation am Ende der Stunde der Geist und Körper nach einem stressigen Tag zur Ruhe kommen.

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

**Bitte mitbringen:** Yogablock, Matte

### 25F12345W

 Mi 26.2.–23.7., 15x, 19.45–20.45 Uhr

 105,- €

 Zoom

### \*\* Neu: Wellpass-Angebot

> In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

## Yoga in der Mittagspause


### Atem – Ruhe – Leben

 **Karin Graf**


> Wohlbefinden ist ein Ausdruck vollkommener Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Durch das Üben der Asanas im Hatha-Yoga und achtsames Atmen ist dieser Zustand erreichbar.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Decke


### 25F12346

 Do 27.2.–24.7., 15x, 12.00–13.00 Uhr

 105,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Yin Yoga


 **Mayra Adam**

> Mit ruhigem, sanftem Yin Yoga können Sie am Morgen abschalten und entspannen. Im Yin Yoga geht man langsam in eine Stellung und hält die Übungen etwas länger. Dadurch erhält man eine tiefere körperliche und geistige Wirkung und lernt im Hier und Jetzt zu sein. Faszien und Bindegewebe werden durch das Training flexibler und auch Verspannungen können sich lösen.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 25F12347R + 25F12347S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.


**Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

### 25F12347R

 Fr 28.2.–16.5., 11x, 10.30–11.45 Uhr


Der Kurs findet auch am 7.3. und 25.4. statt.

 96,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17




### 25F12347S

 Fr 23.5.–1.8., 11x, 10.30–11.45 Uhr

Der Kurs findet auch am 13.6., 20.6. und 1.8. statt.

 96,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



## Luna Yoga® nach Adelheid Ohlig für Frauen

 **Elisabeth König**


> Luna Yoga® stellt, basierend auf dem alten Wissen des klassischen Hatha Yoga, die Bedürfnisse des weiblichen Körpers in den Mittelpunkt. Die Kombination von Yogaübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken wirken wohltuend und belebend auf die weiblichen Organe. In Verbindung mit dem Atem lösen sich Verspannungen, Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder finden zu ihrer Beweglichkeit zurück. Wir entdecken die Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers und unterstützen unsere Selbstheilungskräfte. Luna Yoga® stärkt das Körperbewusstsein und bringt durch die besondere Übungsweise Lebendigkeit in das Becken. Es fördert Kreativität, Fruchtbarkeit und Lebenslust und ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Luna Yoga® beinhaltet Yoga Übungen für ein Frauenleben. Luna Yoga® ist bei der WHO in Genf und beim Population Committee in Washington als Heilweise international anerkannt.


**Bitte mitbringen:** Decke, Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

### 25F12348

 Mo 3.3.–21.7., 16x, 18.00–19.30 Uhr

Der Kurs findet auch am 3.3. statt.

 168,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F12349


 Sa 22.3., 10.00–12.00 Uhr

Sa 17.5., 10.00–12.00 Uhr

Sa 28.6., 10.00–12.00 Uhr

Sa 19.7., 10.00–12.00 Uhr

 56,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17


## \*\*Lachyoga für Senioren und alle, die sich jünger fühlen möchten

 **Patrizia Kesternich**


> Senioren haben nichts mehr zu lachen? Dass ich nicht mehr richtig sehen kann, ich Rücken habe und generell die Wehwehchen zunehmen, gehört halt zum Älter werden dazu? Das kann schon sein. Und doch sehen wir einiges entspannter und durch eine andere Perspektive mit ein bisschen Lachen. Dass man sehr wohl noch vieles zu lachen hat, vor allem im Alter, werden wir gemeinsam herausfinden. Lachyoga beinhaltet intensive Lach- und Atemübungen, kombiniert mit pantomimischen Übungen.

**Bitte mitbringen:** Getränk

### 25F12350

 Di 11.3.–1.4., 4x, 10.15–11.15 Uhr

 28,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## BodyBalancePilates

 **Diana Köhler**

> Durch BodyBalancePilates soll das Gleichgewicht von Geist und Körper wiederhergestellt werden. Die Wahrnehmung und die Koordination der wichtigen Haltungsmuskeln stehen im Vordergrund. Schwache Muskeln werden gestärkt und verkürzte Muskeln werden gedehnt. Durch fließende Übungsabläufe, die durch gezielte Atmung unterstützt werden, wird der Körper kräftiger, flexibler und ausdauernder. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Beckenbodenspannung (Powerhaus). Die ganze Energie der Übungen beginnt im Powerhaus und fließt nach außen zu den Extremitäten. Bei Rücken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen fragen Sie Ihren Arzt, ob die Pilates-Methode für Sie geeignet ist. Bei diesen Kursen können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.


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

Bei den Kursen 25F12360AH und 25F12360AW sowie 25F12361AH und 25F12361AW handelt es sich um einen Präventivkurs gemäß § 20 SGB V. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob diese die Kosten trägt.


**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, dicke Socken

## Hybrid: BodyBalancePilates

### 25F12360AH


 Mo 10.3.–26.5., 10x, 19.00–20.00 Uhr

 70,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Online: BodyBalancePilates

### 25F12360AW


 Mo 10.3.–26.5., 10x, 19.00–20.00 Uhr

 70,- €


 Zoom

## Hybrid: BodyBalancePilates

### 25F12360BH


 Mo 23.6.–14.7., 4x, 19.00–20.00 Uhr

 28,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Online: BodyBalancePilates

### 25F12360BW


 Mo 23.6.–14.7., 4x, 19.00–20.00 Uhr

 28,- €


 Zoom

## Hybrid: BodyBalancePilates

### 25F12361AH


 Mo 10.3.–26.5., 10x, 20.00–21.00 Uhr

 70,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Online: BodyBalancePilates

### 25F12361AW

 Mo 10.3.–26.5., 10x, 20.00–21.00 Uhr

 70,- €

 Zoom

## Hybrid: BodyBalancePilates


 **Diana Köhler**

> Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.


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

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, dicke Socken

### 25F12361BH


 Mo 23.6.–14.7., 4x, 20.00–21.00 Uhr

 28,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Online: BodyBalancePilates

### 25F12361BW

 Mo 23.6.–14.7., 4x, 20.00–21.00 Uhr

 28,- €

 Zoom


## \*\*Pilates


 **Stefanie Lehmann**


> Pilates ist ein Workout für den ganzen Körper und dient zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atmung. Vor allem werden Rumpf, Arme und Po gestrafft und die Haltung verbessert. Grundsätzlich ist Pilates für jeden geeignet, egal welchen Alters. Bei Rücken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen fragen Sie Ihren Arzt, ob die Pilates-Methode für Sie geeignet ist.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Handtuch

### 25F12362

 Mi 26.2.–23.7., 15x, 17.00–18.00 Uhr

 105,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Pilates

 **Mayra Adam**


> Durch sanfte Übungen und intensives Training wird die Wirbelsäule aufgerichtet und die Tiefenmuskulatur an Bauch und Rücken aufgebaut. So wird die Körpermitte stabilisiert und eine gute Haltung, größere Beweglichkeit, bessere Atmung und Durchblutung erzielt. Pilates ist ein ganzheitliches Training und bei jeder Übung werden die Prinzipien Entspannung, Konzentration, Ausrichtung, Atmung, Zentrierung, Koordination, fließende Bewegungen und Ausdauer berücksichtigt. Grundsätzlich ist Pilates für jeden geeignet, egal welchen Alters. Bei Rücken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen fragen Sie Ihren Arzt, ob die Pilates-Methode für Sie geeignet ist.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 25F12363R + 25F12363S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.


**Bitte mitbringen:** Großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken




### 25F12363R


 Fr 28.2.–16.5., 11x, 9.30–10.30 Uhr

Der Kurs findet auch am 7.3. und 25.4. statt.

 Gebühr 77,- €


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F12363S

 Fr 23.5.–1.8., 11x, 9.30–10.30 Uhr


Der Kurs findet auch am 13.6., 20.6. und 1.8. statt.

 77,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17




## Sommerkurs: Pilates

 **Mayra Adam**


> Durch sanfte Übungen und intensives Training wird die Wirbelsäule aufgerichtet und die Tiefenmuskulatur an Bauch und Rücken aufgebaut. So wird die Körpermitte stabilisiert und eine gute Haltung, größere Beweglichkeit, bessere Atmung und Durchblutung erzielt. Pilates ist ein ganzheitliches Training und bei jeder Übung werden die Prinzipien Entspannung, Konzentration, Ausrichtung, Atmung, Zentrierung, Koordination, fließende Bewegungen und Ausdauer berücksichtigt. Grundsätzlich ist Pilates für jeden geeignet, egal welchen Alters. Bei Rücken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen fragen Sie Ihren Arzt, ob die Pilates-Methode für Sie geeignet ist.

**Bitte mitbringen:** Großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken,

### 25F12370

 Fr 22.8.–5.9., 3x, 9.30–10.30 Uhr

 21,- €


 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Sommerkurs: Yin Yoga


 **Mayra Adam**

> Mit ruhigem, sanftem Yin Yoga können Sie am Abend abschalten und entspannen. Im Yin Yoga geht man langsam in eine Stellung und hält die Übungen etwas länger. Dadurch erhält man eine tiefere körperliche und geistige Wirkung und lernt im hier und jetzt zu sein. Faszien und Bindegewebe werden durch das Training flexibler und auch Verspannungen können sich lösen.

### 25F12371

 Fr 22.8.–5.9., 3x, 10.30–11.45 Uhr

 26,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17





## Kreativität

### Zeichnen und Malen

#### Aquarell-Maltreff für Fortgeschrittene

👤 **Ralf Maier**

> Dieser Kurs eignet sich besonders für Fortgeschrittene, die bereits Erfahrung im Aquarellieren haben. Gerne experimentieren wir auch mit Kollagen und Mischtechniken. Ziel ist es, das Erlernte umzusetzen und voneinander zu lernen.

Interessierte sind herzlich willkommen.

#### 25F13100

📅 Mi 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 25.6., 2.7., 9.7., 19.00–21.00 Uhr

💰 45,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Schreiben

#### Kalligraphie für Schriftbegeisterte

👤 **Ilona Wahl**

> Wir wollen anhand von Buchstabenkombinationen und interessanter Hintergrundgestaltung kreative Schriftblätter ausarbeiten, die in verschiedenen Formaten zur Anwendung kommen können.

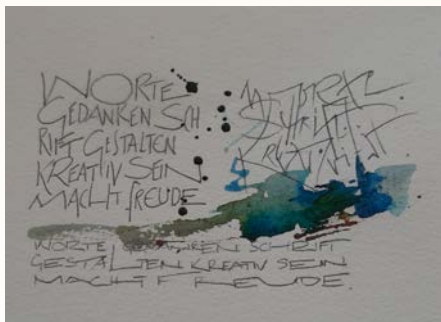
**Bitte mitbringen:** Vorhandenes Material. Weiteres wird am 1. Kursabend besprochen.

#### 25F13200

📅 Mo 24.2., 17.3., 7.4., 28.4., 12.5., 2.6., 19.00–21.15 Uhr

💰 105,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17



#### Kalligraphie für erste Fortgeschrittene

👤 **Hannelore Lottner**

> Wir widmen uns erneut einer Schrift und werden – wie gewohnt – die Gestaltung und Weiterverarbeitung mit einbeziehen. Alles Weitere besprechen wir am ersten Kursabend.

Der Kurs findet auch am 4.3. statt.

**Bitte mitbringen:** Skizzenblock für Kalligraphie, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Automatic-Pen 3A, großes Geodreieck, Küchenrolle, Wasserglas, Tischabdeckung sowie bereits vorhandenes kalligraphisches Material.

#### 25F13201

📅 Di 25.2.-8.4., 6x, 19.00–21.00 Uhr

💰 84,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Kalligraphie – Schrift pur für Fortgeschrittene

👤 **Brigitte Lenz**

> An diesen vier Abenden tauchen wir ein ins Üben! Erlernen, verfeinern, optimieren und evtl. variieren der Schrift steht im Mittelpunkt. Natürlich werden wir unser kleines Buch jeweils mit einem „Abendblatt“ ergänzen.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Lineal, Skizzenpapier, Tinte, vorhandene Schreibfedern (auch Breitwerkzeuge), Restliche Materialien werden im Kurs besprochen.

#### 25F13202

📅 Do 13.3.-3.4., 4x, 18.30–21.00 Uhr

💰 70,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Kalligraphie für Fortgeschrittene

👤 **Brigitte Lenz**

> Traditionell werden wir uns mit einer neuen oder alten Schrift befassen und ergänzend dazu eine Arbeit/Projekt kreieren.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Lineal, Skizzenpapier, Tinte, vorhandene Schreibfedern (auch Breitwerkzeuge), Restliche Materialien werden im Kurs besprochen.

#### 25F13203

📅 Mo 28.4.-2.6., 6x, 9.00–11.30 Uhr

💰 105,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### 25F13204

📅 Mi 30.4.-4.6., 6x, 9.00–11.30 Uhr

💰 105,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

#### Kalligraphie im Kloster Heiligkreuztal Workshop für Fortgeschrittene

👤 **Brigitte Lenz**

> Das Kloster Heiligkreuztal ist ein idealer Ort, um vom Alltag abzuschalten und sich der Kunst des schönen Schreibens hinzugeben. Üben, ausprobieren und kreatives Gestalten brauchen Zeit und Ruhe, die wir dort haben werden. Wer zwischendurch eine andere Art der Entspannung sucht, findet sie in der weitläufigen Klosteranlage mit Badeweiher.

Unterbringung: Einzelzimmer mit Etagedusche.

Im Preis enthalten: Unterkunft, Verpflegung (Vollpension), Kursgebühr.

Der Kurs findet ganztags statt. Kursangebot: Ca. 6 Stunden Kalligraphiekurs täglich bzw. 4 Stunden am An- und Abreisetag. Im Preis nicht enthalten: Hin- und Rückfahrt, Fahrten vor Ort.

Es gelten unsere Reisebedingungen (siehe <https://fbs-waiblingen.de/reisebedingungen>). Bitte melden Sie sich schriftlich an.

Anmeldeschluss: 15.3.

Bitte beachten Sie: Bei unseren Reisen sind auch nach Ablauf des Anmeldeschlusses evtl. noch Plätze frei. Bitte fragen Sie nach.

Der Workshop beginnt um 14.00 Uhr.

**Bitte mitbringen:** Das Thema und Materialliste werden nach dem Anmeldeschluss per E-Mail an alle Teilnehmenden versendet.

#### 25F13205

📅 So 27.7.-30.7.,

💰 414,- €

📍 Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal, 8499 Altheim, Am Münster 7

#### Kalligraphie im Kloster Heiligkreuztal Workshop für Fortgeschrittene

👤 **Anja Lüttke**

> Das Kloster Heiligkreuztal ist ein idealer Ort, um vom Alltag abzuschalten und sich der Kunst des schönen Schreibens hinzugeben - in diesem Sommer zusammen mit der Kalligraphin Anja Lüttke.

Unterbringung: Einzelzimmer mit Etagedusche.

Im Preis enthalten: Unterkunft, Verpflegung (Vollpension), Kursgebühr.

Der Kurs findet ganztags statt. Kursangebot: Ca. 6 Stunden Kalligraphiekurs täglich bzw. 4 Stunden am An- und Abreisetag. Im Preis nicht enthalten: Hin- und Rückfahrt, Fahrten vor Ort.

Es gelten unsere Reisebedingungen (siehe <https://fbs-waiblingen.de/reisebedingungen>). Bitte melden Sie sich schriftlich über unser Anmeldeformular im Internet oder im Programmheft an.

Anmeldeschluss: 15.3.

Bitte beachten Sie: Bei unseren Reisen sind auch nach Ablauf des Anmeldeschlusses evtl. noch Plätze frei. Bitte fragen Sie nach.

Der Workshop beginnt um 14.00 Uhr.

**Bitte mitbringen:** Das Thema und die Materialliste wird nach dem Anmeldeschluss per E-Mail an alle Teilnehmenden versendet.

## 25F13206

Do 31.7.-3.8.

517,- €

Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal,  
88499 Altheim, Am Münster 7

## Kunsth Handwerk

### Upcyclingworkshop Mosaik-Mixed-Media

Simone Weigend

> In diesem Kurs können Sie unter Anleitung der Künstlerin ein Bild im Objektrahmen mit Tiefenwirkung gestalten. Gearbeitet wird mit Mosaiksteinen, Porzellan, Buntpapier etc. Nebenbei lernen Sie Grundzüge der Mosaiktechnik, welche mit Collagen und kleineren Gegenständen aller Art ergänzt werden. Die Kursleiterin bringt Mosaiksteine, Porzellan, verschiedene Papiere und diverse Naturmaterialien mit, ebenso Objektrahmen (ca. 25x25cm/5-7,- €) und Holztablets, die sich dafür eignen. Sollte man im Kurs nicht ganz fertig werden, erhält man alles Nötige, um das Kunstwerk zuhause fertigzumachen. Das Material wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Mosaik- oder Kneifzange falls vorhanden

## 25F13300

Sa 22.3., 14.00 – 17.00 Uhr

21,50 €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Schmuckkurs: individuelle Ketten

Susanne Löwer

> In diesem Kurs gestalten Sie aus Glasperlen und Edelsteinen Halsbänder und Armketten nach Ihren eigenen Wünschen. Sie lernen von einer erfahrenen Goldschmiedin, wie man die Schmuckstücke zusammenstellt, auffädelt und Verschlüsse anbringt. Materialien wie Glasperlen und Edelsteine sowie Gummiband, Edelstahl, Perlseide oder Lederbänder zum Auffädeln können Sie direkt im Kurs erwerben. Sie können gerne auch Ihre eigenen Schätze mitbringen und mit den Materialien weiterarbeiten, die Schmuckstücke umändern oder vollenden.

**Bitte mitbringen:** Geschirrhandtuch, kleine Schüssel, kleine Dose und Nagelschere

## 25F13301

Do 10.4., 18.30 – 21.00 Uhr

19,- €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Kreativtag – offenes Treffen mit abwechslungsreichen kleinen Kreativprojekten für Jung und Alt (Kinder in Begleitung eines Erwachsenen)

Cinja Krutzky

> Zu einer Tasse Tee sind Sie eingeladen ohne Anmeldung freitags im Kreativtag vorbei-zuschauen und in diverse Angebote zu schnuppern: z.B. Aquarell, einfache Buchbindeprojekte, Drucktechniken und jahreszeitlich angepasste Basteleien. Dabei stehen die Fähigkeiten und Ideen bei gemeinsamer Zeit zu teilen, im Vordergrund. Einen Einblick erhalten sie auf Instagram [https://www.instagram.com/kreativtag\\_waiblingen/](https://www.instagram.com/kreativtag_waiblingen/). Die Materialanschaffung erfolgt über Spenden im Kurs.

Fr 28.2.-25.7., 15x, 14.30 – 17.00 Uhr

ohne Gebühr/ohne Anmeldung

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Nähen

### Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

> Wir laden Sie ein den Umgang mit der Nähmaschine zu erlernen oder Ihre bereits vorhandenen Fertigkeiten auszubauen. Unsere kompetenten und sehr erfahrenen Kursleiterinnen gehen individuell auf Ihren Kenntnisstand ein und geben Ihnen Anregungen, wie Sie Ihren persönlichen Stil entwickeln und fachlich umsetzen können. Ob Sie praktische oder elegante Kleidung für sich, Ihre Kinder oder Enkelkinder nähen oder nur abändern wollen, ob Schnittanfertigung, Problemfiguren oder neue „schwierige“ Stoffe: In unseren Kursen können Sie fast alles meistern. Unsere Lehrkräfte sind Damenschneiderinnen, Schneidermeisterinnen oder Direktrinnen und immer auf dem neuesten Stand.

**Bitte mitbringen:** Stoff für ein Kleidungsstück, Schreibzeug, evtl. Schnitt, Stecknadeln, Nähadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Faden, Schere, Kopiergerät

Anneliese Geiss

## 25F13400A

Mi 26.2.-7.5., 8x, 9.00 – 11.30 Uhr,  
wöchentlich

128,- €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Anneliese Geiss

## 25F13400B

Mi 14.5.-16.7., 8x, 9.00 – 11.30 Uhr  
wöchentlich

128,- €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

Inge Kopetschke

## 25F13401

Do 27.2.-10.7., 8x, 14.00 – 17.00 Uhr  
14-täglich

152,50 €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Nähkurs: Stich und Faden Neues Leben für alte Lieblingsstücke

Serafine Conradt

> Die Kursleiterin ist Mode-Designerin und Damenschneidermeisterin und setzt mit Ihnen Ihr ganz individuelles Projekt in die Tat um: Lieblingsstoff zu Hause? Bringen Sie ihn mit und nähen sich etwas daraus; Lieblingshose seit Jahren zu klein? Mitbringen, ändern und wieder anziehen. Beste Jeans im Schritt gerissen? Wir reparieren sie zusammen. Zum großen Fest eingeladen? Nähen Sie Ihr ganz besonderes Kleid dafür. Oder kreieren Sie aus Ihren alten Kleidern eine neue Garderobe. Es kann gerne die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Persönliches Projekt (Alte Kleidung/Stoff/evtl. Schnitt), Stoffschere, kleine Schere oder Auftrenner, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln, Schreibutensilien, Maßband, zum Projekt passende Fäden; wenn benötigt und vorhanden gerne auch: große (Schneider-) Lineale, Kopiergerät, Kopierpapier, Heftfaden, eigene Nähmaschine und/oder Overlock-Maschine

## 25F13402

Do 27.2.-15.5., 8x, 18.30 – 21.00 Uhr

124,- €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## 25F13403

Do 22.5.-24.7., 7x, 18.30 – 21.00 Uhr

108,50 €

fbf im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Nähkurs: Aus Alt näh' Neu

👤 **Serafine Conradt**

> Zwei Stunden Kleidung reparieren und ändern. Sie lernen an Ihren mitgebrachten „Patienten“ kleine Reparaturen und Änderungen mit Nadel, Faden und Nähmaschine einfach selbst zu machen. Was wird in zwei Stunden möglich sein (selbstverständlich nicht alles zusammen): Hosen/Kleidung kürzen, Säume reparieren, Kleidung enger nähen, Löcher „kaschieren“ oder reparieren, Reißverschlüsse tauschen (entsprechenden Ersatz mitbringen), Nähte reparieren, Taschen in Kleidung ersetzen/reparieren, usw. Es kann gerne die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Ihr Projekt/Ihre „Patienten“, Stoffschere, Auftrenner oder ganz kleine Schere, Stecknadeln, Nähadeln, Maßband, zum Projekt passende Fäden, evtl. Ersatzmaterial, evtl. Heftfaden

### 25F13404

📅 Sa 29.3., 11.00 – 13.00 Uhr

💰 12,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### 25F13405

📅 Sa 28.6., 11.00 – 13.00 Uhr

💰 12,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Veranstaltungshinweis FraZ-Strickcafé

> Selbermachen (do it yourself – DIY) liegt wieder im Trend. Stricken und Häkeln ist eine der Möglichkeiten dazu und außerdem ein kreatives, entspannendes Hobby.

Wir bieten Anleitungen u. a. für Loops, Dreieckstücher, Schals, Stulpen, Socken ... Für Anfängerinnen sind Wollreste sowie Strick- und Häkelnadeln zum Ausprobieren vorhanden.

Wir treffen uns in der Regel 2-wöchentlich samstags von 14:00 – 16:00 Uhr im FraZ-Raum des KARO Familienzentrums gemütlicher Runde.

Information und Anmeldung unter:  
0173-3222345

📅 Termine: 8.2., 22.2., 15.3., 29.3., 12.4., 3.5., 17.5., 31.5., 14.6. (im Biergarten Schwaneninsel), 28.6., 12.7., 26.7.



## Literatur

### Literaturkreis

👤 **Birgit Kaufmann**

> Der Kurs gibt Gelegenheit, mit anderen über eigene Eindrücke und Gedanken, die bei der Lektüre auftauchen, zu sprechen. Fragen zum Text werden erörtert und das Buch einer kritischen Betrachtung unterzogen. Wir beschäftigen uns an den einzelnen Abenden jeweils mit einem Buch, das alle gelesen haben. Weitere Informationen zu Leben und Werk der Autorin/des Autors gehören ebenfalls dazu. Auch Buchrezensionen werden thematisiert.

Am ersten Termin sprechen wir über Robert Seethaler „Das Café ohne Namen“, Ullstein TB, 283 S., 16,99 €.

### 25F13501

📅 Do 13.3., 10.4., 8.5., 5.6., 3.7., 20.00 – 21.30 Uhr

💰 87,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

## Musik

### Blockflötenchor

👤 **Andrea Höchstädter**

> Man kann Blockflöte allein spielen, aber zu mehreren macht es mehr Spaß. Vielleicht suchen Sie auch eine geeignete Gruppe? Wenn Sie gute Grundkenntnisse des Blockflötenspiels besitzen und außer Sopranblockflöte noch Alt- oder Tenor- oder Bassflöte spielen, dann kommen Sie doch einmal zu uns! Ein unverbindlicher Termin zum Kennenlernen ist möglich. Bitte bringen Sie außer Ihren Instrumenten auch einen Notenständer mit. In diesem Semester ist ein Musizier-Samstag geplant.

**Bitte mitbringen:** Instrument, Notenständer

### 25F13601

📅 Mi 19.2., 12.3., 26.3., 9.4., 30.4., 14.5., 28.5., 25.6., 9.7., 18.30 – 19.45 Uhr

💰 34,- €

📍 Jakob-Andreä-Haus, Waiblingen, Alte Rommelshäuser Str. 22

## Veranstaltungshinweis: Kirchenmusik in der Michaelskirche und im Jakob-Andreä-Haus

### Neujahrskonzert

KMD Immanuel Rößler

Orgel plus Jazz

Uli Gutscher, Posaune; Mirjam Haag, Orgel

📅 Montag, 6.1. 19.00 – 20.00 Uhr

💰 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Michaelskirche Waiblingen

### Stunde der Kirchenmusik 1

KMD Immanuel Rößler

Praise the Lord

Gospelchor „Voices“ und Band

📅 Samstag, 22.2. 19.00 – 20.00 Uhr

💰 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Jakob-Andreä-Haus Waiblingen

### Stunde der Kirchenmusik 2

KMD Immanuel Rößler

Geistliche Chormusik

Knabenchor collegium iuvenum Stuttgart

📅 Samstag, 5.4. 19.00 – 20.00 Uhr

💰 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Michaelskirche Waiblingen

### Wort und Musik zum Karfreitag

KMD Immanuel Rößler

Johannes Brahms „Ein deutsches Requiem“

Vokalsolisten, Michaelskantorei Waiblingen

📅 Karfreitag, 18.4. 19.00 – 20.30 Uhr

💰 Konzert mit Eintritt [www.reservix.de](http://www.reservix.de)

📍 Michaelskirche Waiblingen

### Kantatengottesdienst zum Pfingstfest

KMD Immanuel Rößler

Johann Sebastian Bach Kantate 172

„Erschallet, ihr Lieder“

Vokalsolisten, Teilnehmende Bach zum Mitsingen

📅 Pfingstsonntag, 8.6. 10.00 – 11.00 Uhr

💰 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Michaelskirche Waiblingen

### Musik bei Kerzenschein

KMD Immanuel Rößler

Gitarrenabend

Volker Luft, Gitarre

📅 Samstag, 5.7. 20.30 – 21.30 Uhr

💰 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Michaelskirche Waiblingen

### 23. Waiblinger Orgelsommer

KMD Immanuel Rößler

Orgelkonzerte

Verschiedene Interpreten

📅 Sonntag, 3.8., 10.8., 17.8., 31.8., 7.9., 14.9. 19.00 – 20.00 Uhr

💰 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Michaelskirche Waiblingen

## Kultur und Exkursionen

### Alpakawanderung – die pure Entschleunigung


 Joy Fehm

> Sie möchten vom Alltag abschalten und Ruhe und Entspannung in der Natur finden? Mit den vier Alpakas, die in der „Waldmühle“ zu Hause sind, ist dies wunderbar möglich! Ein Blick in die Augen der Tiere beruhigt Körper und Seele... Nach einem Kennenlernen und einigen interessanten Infos zu den Tieren wandern wir gemeinsam entlang der Rems hinauf ins Bärenälchen und zwischen Streuobstwiesen zurück zum Hof. Es können auch Kinder ab dem Schulalter angemeldet werden. Mehr zur „Waldmühle“ erfahren Sie unter [www.waldmuehle-waiblingen.de](http://www.waldmuehle-waiblingen.de).


Anmeldeschluss: 3.3.

**Kooperation** mit Waldmühle Waiblingen und Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis


**25F14001**

 Sa 15.3., 15.00 – 16.30 Uhr

 26,- €

 Waldmühle, Waiblingen, Waldmühlenweg 75

### Der Esslinger Ebershaldenfriedhof – Ort der Vielfalt, Natur und Kultur

 Simone Paffrath

> Der Esslinger Ebershaldenfriedhof wurde 1843 eröffnet und birgt nicht nur Grabstätten aus über 180 Jahren, sondern er ist mit seinem stattlichen alten Baumbestand die grüne Lunge Esslingens und Lebensraum für zahlreiche Lebewesen.


Bei diesem Rundgang geht es um die Geschichte und Entwicklung des Friedhofs und der Bestattungskultur im Wandel der Zeiten, um die Bedeutung des Friedhofs als Rückzugs- und Erholungsraum für Mensch und Tier und um das Leben und Wirken besonderer Menschen, die in Esslingen ihre Spuren hinterlassen haben.

Anmeldeschluss: 24.3.


**25F14002**

 Fr 28.3., 16.30 – 18.00 Uhr

 10,- €

 Treffpunkt: Ebershaldenfriedhof, Brunnen vor dem Haupteingang an der Blumenstraße, Esslingen

### Wildkräuterexkursion – Gesundes direkt aus der Natur

 Dr. Robert Boehm

> Das Frühjahr ist die Zeit der frischen, gesunden Wildkräuter, die in der Küche auf vielfältigste Weise genutzt werden können. Doch das Wissen um Wildkräuter – gemeinhin oft als Unkraut abgetan – gerät immer mehr in Vergessenheit. Auf einem kleinen Spaziergang zeigt Ihnen der Diplom-Biologe und Botaniker Dr. Robert Boehm, was Sie in der Natur alles an Gesundem und Leckerem sammeln können. Sie lernen die wichtigsten „Delikatessen am Wegesrand“ kennen und erfahren, wie Sie diese verwerten und zubereiten können und welche Bedeutung sie für die Ernährung haben. Danach können Sie zu Hause gleich loslegen oder unseren Kochkurs am 5.6.25 (Kursnummer 25F12236) besuchen, bei dem der Kursleiter mit Ihnen ein 4-Gänge-Wildkräuter-Menü zaubert.

Anmeldeschluss: 30.3.


**Kooperation** mit Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

**Bitte mitbringen:** Taschenmesser, Stoffbeutel oder Korb für das Sammelgut

**25F14003**

 Sa 5.4., 16.00 – 18.00 Uhr

 15,- €

 Treffpunkt: Winnenden-Hanweiler, Ruländerstr. 16

### Otto Dix – „Trau deinen Augen“ Führung im Kunstmuseum Stuttgart

 Ulla Katharina Groha

> Otto Dix gilt als der überragende Realist des deutschen Expressionismus und vor allem als Hauptvertreter der Malerei der Neuen Sachlichkeit. Während er in seinem Frühwerk teils impressionistische und sogar kubistische Einflüsse verarbeitet, unterbrach der 1. Weltkrieg diese Entwicklung. Als Frontsoldat dienend erlebte Dix den Krieg in seiner ganzen Grauenhaftigkeit. Dieser psychische Schock der Kriegskatastrophe sowie die sich anschließende Krise und Verzweiflungsstimmung wurden für ihn zur Stimulanz für seine anklagenden Bilder. Mit sozialkritischer Schärfe und schonungsloser Offenheit schilderte Dix die erschütternden Kriegsfolgen und sozialen Missstände in ausgefeilter technischer Perfektion mittels der altmeisterlichen Lasurtechnik. Auch seine Porträts der 20er und 30er Jahre sind gekennzeichnet von einem schonungslosen Realismus gepaart mit einer tief greifenden Charakterzeichnung der Dargestellten. Auf Grund seiner scharfzüngigen Bilder erlebte Dix ab 1933 die ganze Härte des Machtapparates: seiner Dresdner Professur enthoben erhielt er Mal- und Ausstellungsverbot, zog sich schließlich nach Hemmenhofen an den Bodensee zurück und flüchtete sich – wie er es selbst nannte – in die Landschaftsmalerei. Das Kunstmuseum Stuttgart bietet in seiner ständigen Sammlung mit herausragenden Meisterwerken einen eindrucksvollen Überblick des Oeuvres von Otto Dix und lässt somit sein künstlerisches Schaffen lebendig erlebbar werden.


Der Eintritt in die Ausstellung (6,- €) ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Anmeldeschluss: 3.4.

**25F14004**

 Fr 11.4., 16.00 – 18.00 Uhr

 15,- €

 Treffpunkt: Foyer des Kunstmuseum Stuttgart



## Stuttgart West - Panoramaweg – von oben nach unten


 **Herdana Stöhr**

> Dieser Weg beginnt an der „Doggenburg“, wo sich früher eine Jagdhundezucht befand. Der „Sonnige Winkel“ bietet einen ersten Blick auf den Talkessel des Stuttgarter Westens. Nach einem erholsamen Spaziergang durch den „Kräherwald“ kommen wir zur „Zeppelin-Aussichtsplatte“, die auf einer Stützmauer hoch über der Stadt thront. Der folgende Höhenweg bietet immer wieder interessante Ausblicke und bringt uns zur „Nikolauspflege“, ein Haus für blinde Menschen, das von Königin Olga gestiftet wurde. Von dort führen uns „Stäffele“ durch ein gepflegtes Wohngebiet über den Botnanger Sattel zum „Vogelsang“. Wer möchte, kann zum Abschluss noch das Cafe Stöckle besuchen. Bitte beachten: Es handelt sich nicht um einen Rundweg, er endet in Stuttgart-West. Die Gruppe trifft sich um 12.50 Uhr am Bahnhof Waiblingen am Kiosk, Abfahrt S 2: 13.10. Uhr. Auf Wunsch Bildung von Fahrgemeinschaften. Wer später kommt, soll bitte ganz vorne einsteigen.


Anmeldeschluss: 6.4.

**Kooperation** mit Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis


### 25F14005

 Sa 12.4., 14.00 – 16.00 Uhr

 15,- €

 Treffpunkt: Bahnhof (Kiosk), Waiblingen

## Die Stuttgarter Markthalle – Rundgang mit Versucherla

 **Herdana Stöhr**


> Die Stuttgarter Markthalle ist über 100 Jahre alt und ein Erlebnis für sich: Die internationalen Marktstände bieten Waren aus aller Welt an.


Das Angebot ist vielseitig, verlockend und die Düfte verführerisch. Der Jugendstilbau steht unter Denkmalschutz. Eine erste, offene Markthalle stiftete König Wilhelm I. bereits 1863. „Für die Frauen und Töchter seiner Wengerter und Gärtner“ gegen die „Unbilden des Wetters“ ist in der Stiftungsurkunde zu lesen. Auf unserem Rundgang in und um das historische Gebäude erfahren Sie viel Wissenswertes und dazwischen gibt es an zwei Ständen kleine Köstlichkeiten zum Naschen (in der Kursgebühr enthalten). Bitte beachten: Hier sind keine Getränke beinhaltet.

Anmeldeschluss: So 4.5.

**Kooperation** mit Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

### 25F14006

 Do 8.5., 15.00 – 17.00 Uhr

 26,- €  
inkl. Verkostung

 Treffpunkt: Schillerdenkmal auf dem Schillerplatz, Stuttgart

## Whisky-Trail durch die Schwäbischen Highlands

 **Walter Hieber, Volker Stahl**

> Wandern Sie genussvoll durch die Schwäbischen Highlands. Die Tasting-Tour führt von Murrhardt vorbei an der historischen Rümelmühle durch das Trauzenbachtal bis nach Vordermurrhärle. Unterwegs verkosten wir sechs hochwertige schottische Single Malt Whiskys und erfahren einiges über Zutaten, Herstellung und Besonderheiten des „Uisge Beatha“ (Wasser des Lebens). Am Ziel erwarten uns spaßige schwäbische Highlandgames, ein leckeres Abendessen vom Gallowayrind und Interessantes von Züchter Uwe Kugler über seine schottischen Hochlandrinder. Tour: 4 km, 170 Höhenmeter, Dauer ca. 3 Stunden, gesamte Veranstaltung 5,5 Stunden. Im Preis enthalten: Wasser für unterwegs, Whisky-Nosing-Glas, Glashalter zum Umhängen, sechs hochwertige schottische Single Malt Whiskys, Essen von


Gallowayrindern (oder alternativ vegetarisches Essen), Rücktransport zum Bahnhof. Die Getränke beim Essen sind zusätzlich zu bezahlen. Nicht-Whisky-trinkende Personen können für 25,- € teilnehmen (inkl. Essen ohne Getränke). Mindestalter 18 Jahre.


Bitte geben Sie bei der Anmeldung an ob Sie mit oder ohne Whiskyverkostung teilnehmen möchten. Wenn vegetarisches Essen gewünscht wird, bitte ebenfalls angeben.


Anmeldeschluss: 11.5.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk

### 25F14007

 Sa 17.5., 13.00 – 19.30 Uhr

 mit Whiskyverkostung 78,- €  
ohne Whiskyverkostung 30,- €

 Treffpunkt: Bahnhof, Murrhardt

## Fan-Tour: Wo der VfB seine Schuhe bindet


> Erkunden Sie die Heimspielstätten des VfB Stuttgart und entdecken Sie die neue und hochmoderne Haupttribüne. Der Porsche Tunnel Club ist einmalig in einem deutschen Fußballstadion. Das Mercedes-Benz Business Center erstrahlt in neuem Glanz. Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Arena, deren Geschichte und über das Team mit dem roten Brüsting. Freuen Sie sich auf das neue Herzstück der Arena, die neue Mannschaftskabine und das neue Medienzentrum. Spüren Sie die Emotionen im Stehplatzbereich der Cannstatter Kurve und nehmen Sie Platz auf den Spielerbänken. Programm: Mannschaftskabine, Porsche Tunnel Club, Spielertunnel, Spielerbank, Spielfeldrand, Pressekonferenzraum, Mediencenter, Stehplatzbereich Cannstatter Kurve, Ehrenloge, Mercedes-Benz Business Center. Bitte beachten: Aus Sicherheits- und Veranstaltungsgründen kann es kurzfristig zu Sperrungen einzelner Programmbestandteile oder zur Verschiebung des Termins kommen.

Anmeldeschluss: 4.5.

### 25F14008

 So 18.5., 11.00 – 12.30 Uhr

 14,- €

 Treffpunkt: Tor 4 beim Mercedes-Benz Business Center, Mercedesstr. 87, 70372 Stuttgart


## Törtchentour – die schönsten Cafés im Stuttgarter Süden

 **Claudia Weinschenk**


> Kommen Sie mit zu den schönsten Cafés im Stuttgarter Süden. Bei einem Spaziergang durch das Lehen- und das Heusteigviertel werden wir drei ganz wunderbare Cafés entdecken und besuchen. Erfahren Sie mehr über diese besonderen Örtlichkeiten und das jeweilige Lokal und genießen Sie dabei jeweils ein kleines Stück leckeren Kuchen und ein Getränk (im Preis inbegriffen). Die Veranstaltung dauert drei bis vier Stunden.

Anmeldeschluss: 12.5.

### 25F14009

 Fr 23.5., 14.00 – 18.00 Uhr

 44,- €

 Treffpunkt: Markuskirche, Stuttgart-Süd, Filderstraße 22

## Wilde Köstlichkeiten von Sträuchern und Bäumen

 **Renate Bechstein**

> Unsere heimischen Bäume und Sträucher bieten das ganze Jahr über eine köstliche und kostenlose Bereicherung unseres Speiseplans. Voraussetzung für die Verwendung in der Küche ist allerdings das sichere Erkennen der essbaren Blätter, Blüten oder Früchte. Auf unserer kleinen Wanderung werden Sie heimische Bäume und Sträucher kennenlernen, mit dem Ziel, dass Sie sie in Zukunft selbst sicher bestimmen können, und erfahren, welche Pflanzenteile im Frühjahr gesammelt und wie sie zubereitet werden können. Die Veranstaltung findet im Bereich des Schurwalds statt. Die Angemeldeten bekommen drei Tage vor der Veranstaltung per Mail den genauen Treffpunkt mitgeteilt.

Renate Bechstein ist zertifizierte Schulwanderführerin der Heimat- und Wanderakademie Baden-Württemberg und geprüfte Pilzsachverständige und Pilz-Coach der DGfM (Deutschen Gesellschaft für Mykologie).

Anmeldeschluss: 25.5.

### 25F14010

 So 1.6., 10.00 – 12.30 Uhr

 16,- €

 Treffpunkt: siehe Text

## Katharina Grosse – große Landesausstellung Baden-Württemberg in Stuttgart Führung durch die Sonderausstellung im Kunstgebäude am Schlossplatz

👤 Ulla Katharina Groha

> Ab April 2025 präsentiert die Stuttgarter Staatsgalerie im Kunstgebäude am Schlossplatz die Künstlerin Katharina Grosse im Rahmen einer Großen Landesausstellung. Die 1961 in Freiburg im Breisgau geborene Malerin ist international für ihre einzigartigen raumgreifenden Bilder bekannt. Hierbei überschreitet Grosse die Grenzen der Zweidimensionalität und bemalt nicht nur traditionelle Leinwände, sondern ganze Räume, Fassaden und Landschaften. Seit fast drei Jahrzehnten verwendet sie dafür die Sprühtechnik, um ihre leuchtenden, lebendigen Bilder über Leinwände, Innen- und Außenräume sowie verschiedene Objekte wie Steine, Holz und Möbeln hinwegzumalen. Skulpturale Formen aus Aluminium, Bronze und Styropor werden durch die Integration von Farben und natürlichen Materialien wie z.B. Holz zu lebendigen, dynamischen Kompositionen.

Die Ausstellung im Kunstgebäude am Schlossplatz – im Herzen der Landeshauptstadt – zeigt erstmals einen umfassenden Überblick über Grosses vielfältiges Oeuvre und somit die unerschöpfliche Bandbreite ihrer Malerei auf verschiedenen Materialien, mit denen sie das Möglichkeitsfeld der Gattung neu definiert! Höhepunkt der Ausstellung ist eine eigens für den 26 m hohen Kuppelsaal des Kunstgebäudes geschaffene, ortsbezogene Installation, die für jeden Grossen Kunst sinnlich erfahrbar macht.

Der Eintritt in die Ausstellung (15,- €) ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Anmeldeschluss: 26.6.

**Kooperation** mit FraZ - Frauen im Zentrum e.V.

### 25F14011

📅 Fr 4.7., 15.00 – 17.00 Uhr

👤 15,- €

📍 **Treffpunkt:** Foyer des Kunstgebäudes, Stuttgart, Schlossplatz 2

## Alpakawanderung – die pure Entschleunigung

👤 Joy Fehm

> Sie möchten vom Alltag abschalten und Ruhe und Entspannung in der Natur finden? Mit den vier Alpakas, die in der „Waldmühle“ zu Hause sind, ist dies wunderbar möglich! Ein Blick in die Augen der Tiere beruhigt Körper und Seele... Nach einem Kennenlernen und einigen interessanten Infos zu den Tieren wandern wir gemeinsam entlang der Rems hinauf ins Bärenälchen und zwischen Streuobstwiesen zurück zum Hof. Es können auch Kinder ab dem Schulalter angemeldet werden. Mehr zur „Waldmühle“ erfahren Sie unter [www.waldmuehle-waiblingen.de](http://www.waldmuehle-waiblingen.de).

Anmeldeschluss: 23.6.

**Kooperation** mit Waldmühle Waiblingen und Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

### 25F14012

📅 Sa 5.7., 11.00 – 12.30 Uhr

👤 26,- €

📍 **Waldmühle, Waiblingen, Waldmühlenweg 75**

## Frauenleben in Cannstatt – vom Mittelalter bis in die Nachkriegszeit Stadtspaziergang

👤 Claudia Weinschenk

> Unser Spaziergang führt uns durch die Geschichte Cannstatts und beschreibt die Lebenswirklichkeit(en) von (Cannstatter) Frauen vom Mittelalter bis in die Nachkriegszeit. Wie hat sich hier das Leben von Frauen im Laufe der Geschichte verändert? Welche gesellschaftlichen Teilhabemöglichkeiten gab es für sie? Diesen und anderen Fragen wollen wir nachgehen. Claudia Weinschenk ist Historikerin und gebürtige Stuttgarterin und führt Menschen bereits seit 20 Jahren durch ihre Heimatstadt. Die Führung endet am Gedenkstein für die ehemalige Synagoge.

Anmeldeschluss: 26.6.

**Kooperation** mit FraZ - Frauen im Zentrum e.V.

### 25F14013

📅 So 6.7., 17.00 – 19.30 Uhr

👤 15,- €

📍 **Treffpunkt:** „Klösterle“, Stuttgart Bad-Cannstatt, Marktstr. 71

## Mit dem Fahrrad auf dem Württembergischen Weinradweg durchs Ländle

👤 Gunter Metzler

> Der Württembergische Weinradweg, der 2022 vom ADFC mit vier Sternen als „Qualitätsradweg“ bewertet wurde, führt von Rottenburg a.N. durch die Weinbaugebiete zwischen Neckar, Kocher, Jagst Tauber nach Niederstetten. Nachdem im Juni 2024 eine erste Teilstrecke zwischen Tübingen und dem Remstal unter die Räder genommen wurde, soll es im kommenden Jahr mit einer weiteren Teiletappe weitergehen. Es wird wieder eine schöne Kombination geben aus Kultur und Natur, Bewegung und gutem regionalem Essen mit Württembergischer Wein in netten Landgasthöfen.

Das Konzept dieser Radtour ist eher gemütlich und genussorientiert:

- nicht zu früher Start nach dem gemeinsamen Frühstück
- Zeit haben für die Sehenswürdigkeiten am Wegrand
- den Tag bei passenden Pausen genießen
- am Nachmittag nicht allzu spät am Zielort ankommen, so dass auch dort noch ein wenig gebummelt und geschaut und dabei natürlich auch der eine oder andere Wein probiert werden kann
- ein zum Ländle passendes schönes regionales Abendessen
- Tagesetappen von ca. 50 km

Wir reisen mit dem eigenen Rad, transportieren das Gepäck selbst in Satteltaschen und fahren überwiegend auf verkehrsarmen Wegen und Nebenstraßen, die als Radwege empfohlen sind. Die Anreise erfolgt mit der S-Bahn.

In der Gebühr sind Rückreise mit der Bahn, drei Übernachtungen mit Frühstück, passende Führungen zum Thema Wein und die Reiseleitung enthalten.

Weitere Detailinformationen erhalten Sie auf Anfrage direkt vom Kursleiter.

Es gelten unsere Reisebedingungen (<https://fbs-waiblingen.de/reisebedingungen>). Bitte melden Sie sich schriftlich über unsere Homepage an.

Bitte beachten Sie: Bei unseren Reisen sind auch nach Ablauf des Anmeldeschlusses evtl. noch Plätze frei. Bitte fragen Sie nach.

Anmeldeschluss: 31.3.

Reise: Di 24.6. bis Fr 27.6.

### 25F14014

📅 Di 24.6.-Fr 27.6.

👤 400,- € Doppelzimmer  
490,- € Einzelzimmer

## Berufliche Fortbildungen und Zertifizierungen

### Kinderhaus – Geometrie Fortbildung für das Kinderhaus in der Montessori-Pädagogik Modul 5: Geometriematerialien

👤 **Elsbeth Krauß**

> Kinder erkennen die einfachen Grundformen in ihrer Umgebung. Dreiecke, Kreise, Vierecke und viele verschiedene Vielecke gibt es im Sinnesmaterial/Geometriematerial zu entdecken. Was passiert, wenn man ein Viereck zerschneidet, oder wenn man zwei Dreiecke an einer gleichlangen Seite zusammenfügt? Im Geometriematerial gibt es unendlich viel zu entdecken und zu erforschen. Auch die dreidimensionalen Körper fordern das Greifen und Begreifen heraus. Und auch hier überzeugt der in sich logische Aufbau der Montessori-Geometriematerialien, der den unterschiedlichen Lerntypen verschiedene Herangehensweisen erlaubt und doch zu einem beeindruckenden Ergebnis führt.

An diesem Wochenende dreht sich alles um Formen, Körper, zusammengefügte und wieder geteilte Formen. Sie erhalten einen Einblick in die Geometrischen Körper, die Geometrische Kommode und fünf Kästen der Konstruktiven Dreiecke.

Elsbeth Krauß ist Leitung des Evang. Montessori-Kinderhaus in Heidenheim, sowie Dozentin für den Bereich Kinderhaus in Montessori-Diplomkursen.

**Kooperation** mit Montessori-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

#### 25F15002

📅 Fr 21.2., 18.00 – 21.30 Uhr  
Sa 22.2., 9.00 – 17.00 Uhr

📍 75,- €

📍 Montessori-Kinderhaus, Waiblingen,  
Im Sämann 88

### Die deutsche Gebärdensprache (DGS)

– mehr als nur fliegende Hände!

👤 **Daniela Pfleiderer**

> Gebärdensprache ist für Gehörlose und Hörbehinderte ein wichtiges Mittel zur Kommunikation. In dem Kurs werden neben den Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache eine Reihe von Themen der Gebärdensprache- und Gehörlosenkultur behandelt mit dem Ziel, die visuelle Wahrnehmung zu schulen und die Grundzüge dieser Sprache kennenzulernen. Sie zu erlernen ist nicht nur gut für Ihr Gehirn, es ist auch eine großartige Möglichkeit, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu erweitern und sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld etwas zu Inklusion und Vielfalt beizutragen. Grundlage des Kurses sind Übungen zu Handstellung, Handbewegung, Handform, Gestik und Mimik. In einem weiteren Schritt widmen wir uns der Grammatik der DGS, dem Einsatz von zwei Händen, der Idiomatik sowie der Geschichte der Gebärdensprache.

Die Kursleiterin ist Lehrbeauftragte für Deutsche Gebärdensprache an der PH Ludwigsburg.

**Kooperation** mit Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

für Anfänger/-innen

> Bei diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Von 16.- 24.5.25 wird ein Aufbaukurs angeboten (siehe Kursnummer 25F15004).

#### 25F15003

📅 Fr 2.5., 19.00 – 22.00 Uhr  
Sa 3.5., 9.00 – 12.00 Uhr  
Fr 9.5., 19.00 – 22.00 Uhr  
Sa 10.5., 9.00 – 12.00 Uhr

📍 bei 5 Teilnehmenden 142,- €  
bei 6 Teilnehmenden 119,- €  
ab 7 Teilnehmenden 102,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Aufbaukurs

> Bei diesem Kurs werden Vorkenntnisse vorausgesetzt.

#### 25F15004

📅 Fr 16.5., 19.00 – 22.00 Uhr  
Sa 17.5., 9.00 – 12.00 Uhr  
Fr 23.5., 19.00 – 22.00 Uhr  
Sa 24.5., 9.00 – 12.00 Uhr

📍 bei 5 Teilnehmenden 142,- €  
bei 6 Teilnehmenden 119,- €  
ab 7 Teilnehmenden 102,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,  
Waiblingen, Alter Postplatz 17



### Qualifizierung zur LEFino®-Kursleitung



Sie haben Freude an der Arbeit mit jungen Eltern und ihren Babys.

Sie möchten Ihre Erfahrungen in diesem Bereich weitergeben und andere damit unterstützen. Sie haben beruflich schon pädagogische (Vor-) Erfahrung und möchten sich weiterqualifizieren.

Dann besuchen Sie die LEF-Qualifizierung zur LEFino®-Gruppenleitung und werden Sie qualifizierte LEFino®-Kursleitung für Eltern-Kind-Kurse mit Baby im ersten Lebensjahr an einer Familien-Bildungsstätte.

**Alle weiteren Informationen zur Konzeption von LEFino® und die aktuellen Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage unter [www.lefino.de](http://www.lefino.de) oder [www.lef-wue.de](http://www.lef-wue.de).**

**Wir freuen uns auf SIE!**



Eine Qualifizierung der evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familienbildungsstätten in Württemberg (LEF)

# KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER

**Adam Mayra**, *Fitnesstrainerin*

**Baez Ayala Benito**, *Fußballtrainer*

**Bargen Anne Marie**, *Erzieherin, Hausfrau*

**Barrera Rodriguez Carolina**, *Group Fitness Trainerin*

**Bauder-Weiß Birgit**, *Familienhebamme, Elternberaterin (i.FB), Mediatorin (BM), Bebo Gesundheitstrainerin, Krankenschwester, IBCLC Still- und Laktationsberaterin*

**Baumann Ira**, *Jugendleiterin*

**Baumann Lilia**, *Lehrerin*

**Bechstein Renate**, *Gymnasiallehrerin a.D.*

**Bellmann Patricia**, *Trauerbegleiterin*

**Benz Stefanie**, *Dipl.-Sozialpädagogin, Lefino®-Kursleiterin*

**Bernhard Werner**, *Diplom-Ingenieur*

**Bischoff Marc**, *Dipl.-Ingenieur, Finanzberater*

**Boehm Dr. Robert**, *Diplom-Biologe*

**Bollendorf Andreas**, *Erste-Hilfe-Ausbilder, Rettungssanitäter*

**Bräunig Yvonne**, *Dipl.-Sozialarbeiterin/ Dipl.-Sozialpädagogin (FH)*

**Burkhardt Lisa**, *Erzieherin*

**Cafaro Vanessa**, *Familienbegleiterin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin, zertifizierte Flaschen- und Formulierberaterin für Säuglinge und Kleinkinder*

**Canters Eva**, *Heilpraktikerin*

**Carelli Floriana**, *Yogalehrerin, Zumba Instructor*

**Conradt Serafine**, *Maßschneider-Meisterin, Mode-Designerin*

**Deuschle Stephanie**, *Soul Birth Doula*

**Dülfer Solveig**, *Gesundheitsberaterin (IHK), Fastenleiterin*

**Eckardt Angela**, *Bürokauffrau*

**Engels Vanessa**, *ehrenamtliche Mitarbeiterin OBIA*

**Epple Jörg**, *Dipl.-Ing., MBSR-Trainer*

**Falcone Carina**, *Yogalehrerin*

**Fehm Joy**, *Sozialpädagogin B.A. und Fachkraft für tiergestützte Intervention (ISAAT qualifiziert)*

**Fenrich Eva**, *Dr. Ing. Mediatorin, Lehrerin für F.M. Alexandertechnik*

**Focht-Weber Manuela**, *Aquafitnesstrainerin, Übungsleiter „Sport in der Prävention“*

**Frey Cristina**, *Chemieingenieur*

**Früchtenicht Ellen**, *Physiotherapeutin und Feldenkrais-Pädagogin*

**Garcia Corado Jonatan**, *Koch*

**Geiss Anneliese**, *Schneiderin*

**Göller-Bäumler Birgit**, *Waldkraftbegleiterin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin*

**Grabe Michaela**, *Krankenschwester, Koordinatorin des Onkologischen Zentrums im RMK Winnenden*

**Graf Karin**, *Yoga Lehrerin, Ayurveda Therapeutin*

**Groenewald Alexandra**, *Fitnesstrainerin, Beckentrainerin*

**Gröger Luisa**, *Lehrerin*

**Groha Ulla Katharina**, *Kunsthistorikerin/ Museumspädagogin*

**Haag Claudia**, *Sport- und Gymnastiklehrerin*

**Hautmann Elli**, *Heilpraktikerin/Lehrerin*

**Heeß Ellena**, *Jugend- und Heimerzieherin, Übungsleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen*

**Heinzelmann Anja**, *Psychologin, Lefino®-Kursleiterin*

**Heller Marianne**, *Lehrerin/Diplom-Pädagogin*

**Heller Prof. Dr. Albert**, *Prof. Dr., Lehrkraft für Montessori-Pädagogik*

**Herter Jasmin**, *Fitnesstrainerin B-Lizenz*

**Hipp Andreas**, *Montessori-Pädagoge*

**Höchstädter Andrea**, *Agrarbiologin*

**Hofmann Heide**, *Gedächtnistrainerin*

**Hohenberger Uta**, *Dipl.-Sozialpädagogin, GFK-Trainerin*

**Hohl Andrea**, *Yoga-Trainerin, Nordic-Walking*

*Trainerin, Qi Gong Lehrerin*

**Horter Petra**, *Heilpraktikerin, Märchenerzählerin der EMG*

**Ingelfinger Angela**, *Ballettpädagogin*

**Jandl Paul**, *Montessori-Pädagoge*

**Kappeller Beatrix**, *Landwirtin*

**Kara Emine**, *Hobbyköchin*

**Kaufmann Birgit**, *Lehrerin*

**Kesternich Patrizia**, *Yogalehrerin*

**Kissel Harald**, *Dipl.-Ing. Maschinenbau, IWE*

**Klein Hermann**, *Feldenkrais-Lehrer*

**Koc Ceyda**, *Studentin soziale Arbeit*

**Kohl Elisabeth**, *lizenzierte Kangatrainerin, Trageberaterin*

**Köhler Diana**, *Physiotherapeutin*

**Köhler Dr. Andreas**, *Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht und Familienrecht*

**König Elisabeth**, *Arzttherferin, Luna Yoga® Lehrerin*

**Kopetschke Inge**, *Direktrice*

**Krauß Elsbeth**, *Montessori-Pädagogin*

**Krell Eva**, *Übungsleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen*

**Krischker Renate**, *Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin (SG)*

**Kroniger-Angene Annette**, *Erzieherin*

**Krusch Edith**, *Pädagogin*

**Krutzky Cinja**, *Lehrkraft*

**Kurz Sarah**, *Psychologin, Kunsttherapeutin*

**Lamparter-Posselt Margarete**, *Lehrerin i.R.*

**Latenser Dr. Ralf**, *Dr. Ing. Geologe*

**Layer Jeannine**, *Übungsleiterin (im Bereich Eltern-Kind/Vorschulturnen, Kursleiterin Babys in Bewegung)*

**Lehle Katharina**, *Redakteurin*

**Lehmann Stefanie**, *Kauffrau für Organisation, Pilates und Yoga-Trainerin*

**Lenz Brigitte**, *Kalligraphie-Kursleiterin*

**Lottner Hannelore**, *Kalligraphie-Kursleiterin*

**Löwer Susanne**, *Goldschmiedin*

**Lüdtke Anja**, *Grafikdesignerin/Kalligrafin*

**Mader Andreas**, *Dipl.-Ingenieur*

**Maier Ralf**, *Medientechniker*

**Mangold Conny**, *Ernährungsberaterin für vegane Ernährung*

**Mayer Elke**, *Industriemechanikerin, Industriekauffrau, Lehramtsanwärter/-in*

**Metzler Gunter**, *Dipl.-Volkswirt, Reiseleiter*

**Mirehsani Jolandan Seyedehzahra**, *Sozialarbeiterin, Sozialpädagogin*

**Mischner Sebastian**, *Bereichsleitung Kinderintensiv, Kinderklinik, Geburtshilfe*

**Moedinger Christel**, *Aquafitnesstrainerin, Rentnerin*

**Monson Heike**, *Physiotherapeutin*

**Müller Patricia**, *Gesundheitsberaterin und Sprachförderkraft*

**Naganathan Muralidharan**, *Ingenieur*

**Neumüller Olga**, *Yoga-Lehrerin*

**Otaibi Amal**, *Finanz- und Bankmanagement*

**Paffrath Simone**, *Dipl.-Biologin, staatlich geprüfte Übersetzerin*

**Patzelt Maja**, *Sport- und Gymnastiklehrerin*

**Pfleiderer Daniela**, *Lehrbeauftragte für Deutsche Gebärdensprache PH Ludwigsburg*

**Possik Kathrin**, *Trauerbegleiterin*

**Postma Monika**, *Erzieherin, PEKiP®-Leiterin*

**Preuß Ulrich**, *Dipl.-Pädagoge, Systemischer Familientherapeut, Mediator*

**Reber Sabine**, *lizenzierte Kangatrainerin*

**Reich Annette**, *Dipl.-Religionspädagogin (FH), Lefino®-Kursleiterin*

**Reichl-Mistl Natascha**, *Kursleiterin für Kinder-tanz, Spielgruppenleiterin*

**Reimann Alica**, *Hebamme, Heilpraktikerin*

**Retter Corinna**, *Montessori-Pädagogin*

**Riethmüller Sarah**, *Montessori-Pädagogin*

**Rommel Josephine**, *Gymnasiallehrerin*

**Rosin Simone**, *Dipl.-Sportökonomin*

**Rößler Adelheid und Immanuel**, *Bezirkskantoren*

**Sauter-Kissel Susanne**, *Dipl.-Ing. (FH) für Haushalts- und Gerätetechnik*

**Scheu Manuela**, *Food Coach IFE®*

**Schlag Ulrike**, *Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin (Psych.)*

**Schlesinger Antje**, *Erzieherin/Motopädagogin*

**Schreiner Franziska**, *Lefino®-Kursleiterin*

**Schurr Nina**, *Fastenleiterin, Yogalehrerin*

**Schwarz Kerstin**, *Aerobic-Trainerin, Erzieherin*

**Schweppe Dagmar**, *Damenschneiderin (Handwerk)*

**Schwer Susanne**, *medizinische Fachangestellte, Lefino®-Kursleiterin*

**Siegle Marianne**, *Lehrerin, Streuobstpädagogin*

**Stabl Diana**, *Bankkauffrau, Stillberaterin*

**Stahl Volker**, *Whiskyexperte*

**Stöhr Herdana**, *Prokuristin*

**Theurer Gerold**, *Übungsleiter „Sport in der Prävention“, Life Kinetik Trainer*

**Tian-Schmidt Juan**, *Expertin für chinesische Küche, Sprachtrainerin*

**Uhl Gabriele**, *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin B-Lizenz*

**Verhovnik Mary**, *Spielgruppenleiterin*

**Vossler Dorothea**, *Handwerkliche Milchverarbeiterin*

**Wahl Ilona**, *Kalligraphie-Kursleiterin*

**Walter Elke**, *Mentaltrainerin / Coach*

**Walter Stefanie**, *Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin*

**Weh Daniela**, *Gesundheitsberaterin (IHK), Heilpraktikerin*

**Weigend Simone**, *Grafikerin, freie Künstlerin*

**Weinmann Christoph**, *Dipl.-Sozialarbeiter*

**Weinschenk Claudia**, *freie Historikerin*

**Willfahrt Sonja**, *Rechtsanwältin und*

*Fachanwältin für Familienrecht*

**Winckler Anja**, *Dipl.-Betriebswirtin,*

*Musikgartenleiterin*

**Ziegler Petra**, *Staatl. Geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterin*

**Zilke Helen**, *Coach Stressbewältigung und Achtsamkeit*

**Zimmer Natalie**, *Erlebnispädagogin, Grafikerin*





# ALPHABETISCHES STICHWORTVERZEICHNIS

**Achtsamkeit** Seite 40, 45, 50  
**Action Painting** Seite 42  
**Alleinerziehende** Seite 13  
**Alpakawanderung** Seite 70, 72  
**Aquafitness** Seite 61 – 62  
**Aquarellmalen** Seite 67  
**Ayurvedische Küche** Seite 56

**Babymassage** Seite 25  
**Babys in Bewegung** Seite 22, 24  
**Babyschwimmen** Seite 26  
**Baby Vorbereitungskurs** Seite 17  
**Backen** Seite 54 – 55  
**Backen für Kinder** Seite 33 – 34, 44  
**Backhäusle** Seite 54 – 55  
**Ball- und Bewegungssport** Seite 39  
**Basenfasten** Seite 54  
**Bauch – Beine – Po** Seite 63  
**Beikost** Seite 45  
**Blockflöten** Seite 69  
**BodyBalancePilates** Seite 66  
**Bodyworkout** Seite 62  
**Brot backen** Seite 54 – 55

**Chinesische Küche** Seite 60  
**Co-Working-Space** Seite 10

**Deutsche Gebärdensprache** Seite 73  
**Detektive** Seite 38

**Elektromotor** Seite 37  
**Elterngeld und Elternzeit** Seite 46  
**Eltern-Kind-Turnen** Seite 30  
**Entspannung** Seite 52  
**Entwicklungsbegleitung und  
Entwicklungsförderung** Seite 22 – 25  
**Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder**  
Seite 45  
**Esel** Seite 36  
**Exkursionen** Seite 70 – 72  
**Exkursionen für Kinder** Seite 34 – 36

**Familien-Sprechstunde** Seite 12, 53  
**Fasten** Seite 54  
**Feldenkrais** Seite 63 – 64  
**Ferienbetreuung** Seite 11, 43  
**Filzen** Seite 43  
**Fit nach der Geburt** Seite 20 – 21  
**Fitness** Seite 16 – 17, 19 – 21, 61, 63  
**Fitness für Kinder** Seite 39  
**Flughafen Stuttgart** Seite 34  
**Forscher** Seite 37 – 38  
**Frauenliturgie** Seite 14  
**Frauensprachcafé** Seite 12  
**Frühlingswald** Seite 35  
**Fußmassage** Seite 53

**Geburtsvorbereitung** Seite 16  
**Gedächtnistraining** Seite 49  
**Getriebe** Seite 37  
**Gewaltfreie Kommunikation** Seite 47  
**Glücksworkshop** Seite 42  
**Graffiti** Seite 43

**Handmassage** Seite 52  
**Hebammensprechstunde** Seite 16  
**Hochsensibilität** Seite 46, 50 – 51  
**Hofkäserei Besichtigung** Seite 36  
**Hühner** Seite 35  
**Hybridauto** Seite 37  
**Indische Küche** Seite 58 – 59  
**Indoor-Spielplatz** Seite 13  
**Intervallfasten** Seite 54  
**Intervalltraining** Seite 62

**Kalligraphie** Seite 67 – 68  
**Kangatraining** Seite 21  
**Kieferentspannung** Seite 64  
**Kinästhetik Infant Handling** Seite 17, 25  
**Kinderbetreuung** Seite 11, 13  
**Kinder Fitness** Seite 39  
**Kindergeburtstag** Seite 9–10  
**Kinderschwimmen** Seite 26 – 27, 40  
**Kindertanzen** Seite 29  
**Kinderturnen** Seite 30  
**Kinderyoga** Seite 28, 40  
**Kindertrauer** Seite 33, 46  
**Kinder Uni** Seite 37 – 38  
**Klanggarten** Seite 31  
**Klangmassage** Seite 52  
**Kochevent** Seite 60  
**Kochen – fit und gesund** Seite 55 – 57  
**Kochen – für Kinder** Seite 33  
**Kochen – international** Seite 58 – 60  
**Konservieren** Seite 55  
**Krafttraining** Seite 62  
**Kreativangebote für Kinder und  
Jugendliche** Seite 31 – 33, 39, 42 – 44  
**Kreativwerkstatt** Seite 31, 32, 43, 44, 68  
**Kulinarische Weltreise** Seite 59  
**Kunstatelier** Seite 31  
**Kunsttherapie für Kinder** Seite 42

**Lachyoga** Seite 65  
**Lebensbaum** Seite 48  
**Lefino** Seite 22 – 24  
**Letzte Hilfe** Seite 48  
**Literaturkreis** Seite 69  
**LöwenMut** Seite 37, 46

**Markthalle Stuttgart** Seite 71  
**Massage** Seite 52 – 53  
**Maultaschenküche** Seite 56  
**Meditation** Seite 14  
**MFM-Projekt** Seite 37  
**Minli-Schnack** Seite 12, 18, 45 – 46  
**Mini-Gottesdienst** Seite 14,  
**Montessori** Seite 14, 73  
**Mosaik-Workshop** Seite 32, 68  
**Mühlenführung** Seite 35  
**Musikgarten** Seite 31  
**Muttertag Kreativ** Seite 32

**Nähen** Seite 68 – 69  
**Nähen für Kinder** Seite 39

**Pekip** Seite 22 – 24  
**Persische Küche** Seite 59  
**Pilates** Seite 17, 21, 66  
**Pintxos** Seite 58  
**Plus-Size-Yoga** Seite 64  
**Psychomotorik** Seite 30, 40  
**Putzroboter** Seite 37

**Radtour in den Sommerferien** Seite 36  
**Rechtsberatung** Seite 53  
**Repair-Café** Seite 15  
**Rückbildung** Seite 19

**Säuglingspflege** Seite 18  
**Schafe** Seite 35 – 36  
**Schatzsuche** Seite 38  
**Schmuck** Seite 68  
**Schwäbische Küche** Seite 56  
**Spargel** Seite 56  
**Spielgruppen** Seite 13, 27 – 29  
**Sprachcafé** Seite 12  
**Stillvorbereitung** Seite 18  
**Stressbewältigung** Seite 51

**Tanzen** Seite 29, 61  
**Tapas** Seite 59  
**Taschenlampenführung** Seite 34  
**Törtchentour** Seite 71  
**Tonen** Seite 43  
**Trageworkshop** Seite 18, 21  
**Trauer** Seite 48, 51  
**Türkische Köstlichkeiten** Seite 58

**Upcycling** Seite 68  
**Uni Theologie** Seite 14

**Vatertag Kreativ** Seite 32  
**VfB Fantour** Seite 71

**Waldbaden** Seite 51, 53  
**Whisky-Trail** Seite 71  
**Wildkräuter- und Beerenexkursion** Seite 70, 71  
**Wirbelsäulengymnastik** Seite 60, 61, 63

**Yoga** Seite 17, 21, 28, 40, 64 – 66

**Zumba** Seite 61  
**Zwillings- und Mehrlingstreff** Seite 12

# ANSPRECHPARTNERINNEN



**Madlen Wienert**  
Leiterin, Geschäftsführung  
Mini-Kindi, Offene Angebote,  
Älter werden: Gemeinsam aktiv  
07151/982248939  
madlen.wienert@fbs-waiblingen.de



**Angela Eckardt**  
Mini-Kindi  
Mitarbeiterin  
07151/982248902  
angela.eckardt@fbs-waiblingen.de  
minikindi@fbs-waiblingen.de



**Bärbel Beurer**  
Stellvertretende Leiterin  
Fachbereichsleiterin  
Offene Angebote, Lebensgestaltung:  
Recht und Finanzen, Gesundheit:  
Fasten/Gewicht reduzieren, Er-  
nährung, Kreativität: Literatur, Musik,  
Eltern-Kind-Exkursionen, Kultur und  
Exkursionen, Berufliche Fortbildungen  
und Zertifizierungen  
07151/982248924  
baerbel.beurer@fbs-waiblingen.de



**Stefanie Walter**  
Leitung „Im Kinderzimmer“  
und Familien-Sprechstunde  
07151/982248920  
info@fbs-waiblingen.de



**Carolin Burkert-Born**  
Fachbereichsleiterin  
Serviceangebote, Offene Angebote,  
Treffs, Rund um die Geburt, Eltern-Kind-  
Kurse, Kurse für Kinder und Jugend-  
liche, Rund um die Erziehung, Lebens-  
gestaltung: Psychologie im Alltag, Leben  
in Balance, Gesundheit: Bewegung,  
Kreativität: Zeichnen, Malen, Schreiben,  
Kunsthandwerk, Nähen  
07151/982248929  
carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de



**Gerti Lutz**  
Anmeldung/Verwaltung  
07151/98224 8920 oder 8922  
gerti.lutz@fbs-waiblingen.de



**Ann-Sophie Pfender**  
Kordinatorin Willkommensbesuche  
des Familienzentrums KARO  
07151/982248920  
ann-sophie.pfender@fbs-waiblingen.de



**Jeanette Krug**  
Anmeldung/Verwaltung  
07151/98224 8920 oder 8921  
jeanette.krug@fbs-waiblingen.de



**Annette Kroniger-Angene**  
Mini-Kindi  
Gruppenleitung, Erzieherin  
07151/982248902  
annette.kroniger-angene  
@fbs-waiblingen.de  
minikindi@fbs-waiblingen.de



**Heike Grahl**  
Infotheke des Familienzentrums,  
Koordination Kindergeburtsstage  
07151/982248900  
heike.grahl@fbs-waiblingen.de



**Antje Schlesinger**  
Mini-Kindi  
Erzieherin, Motopädagogin  
07151/982248902  
antje.schlesinger@fbs-waiblingen.de  
minikindi@fbs-waiblingen.de



**Ana Munk**  
Infotheke des Familienzentrums  
07151/982248900  
ana.munk@fbs-waiblingen.de  
theke@familienzentrum-waiblingen.de

Mit der Anmeldung werden folgende Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil:

## Anmeldung

Mit Erscheinen des Programms ist eine Anmeldung persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder über unsere Homepage möglich. Zu allen unseren Kursen ist eine Anmeldung erforderlich, außer bei anderslautenden Angaben bei der Veranstaltung. Ihre Anmeldung wird von uns schriftlich bestätigt (außer bei Anmeldung über Wiederanmeldeliste). Wir weisen darauf hin, dass Ihre E-Mails unter Umständen durch unseren Spamfilter abgefangen werden. Sicherer ist deshalb die Anmeldung über unsere Homepage im vorgegebenen Anmeldepfad. Alle Kurse werden nur bei genügender Anmeldezahl durchgeführt. Bei geringerer Zahl entscheidet die fbs, ob der Kurs abgesagt wird. Wenn der Kurs auf Wunsch der Teilnehmenden dennoch durchgeführt werden soll, kann in Absprache eine Kleingruppengebühr erhoben werden. Die Kleingruppengebühr wird vor dem ersten Kurstermin festgelegt. Kommen nach dem ersten Termin noch Teilnehmende dazu, bleibt die Erhöhung davon unberührt. Unterbelegte Kurse können alternativ nach Absprache auch im Umfang gekürzt werden. Sollte eine Lehrkraft ausfallen, setzt die fbs wenn möglich eine Vertretung ein. Es steht im Ermessen der fbs, welche Lehrkraft hierfür eingesetzt wird.

Bis auf Ausnahmen werden die Kurse durch die Schulferien unterbrochen.

## Bezahlung

Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Kursgebühr. Die Bezahlung erfolgt durch Bankeinzug nach Kursbeginn. Telefonische Anmeldungen setzen die Zustimmung zum Bankinzugsverfahren und zu unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen voraus. Bei Kursen mit Staffelpreisen ist für die Höhe der Kursgebühr die Anzahl der Personen ausschlaggebend, die am zweiten Kurstermin angemeldet sind.

### Barzahlung ist nur bei gesondert ausgewiesenen Veranstaltungen möglich.

Bei Kursgebühren über 100,- € ist eine Zahlung in zwei Raten möglich. Bitte bei der Anmeldung vereinbaren.

## Rücktrittsbedingungen/ Abmeldung

Die Familien-Bildungsstätte kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall der Kursleitung oder anderer nicht von ihr zu vertretender Gründe vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt einer angemeldeten Person ist bei Veranstaltungen mit bis zu 9 Terminen bis zu 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich. Bei späterer Abmeldung fällt die Kursgebühr an oder Sie finden eine Ersatzperson. Bei Veranstaltungen mit 10 und mehr Terminen ist eine Abmeldung möglich bis zum 3. Kalendertag nach dem ersten Kurstermin. Die Gebühr für den ersten Kurstermin muss bezahlt werden. Der Rücktritt muss der fbs schriftlich und fristgerecht vorliegen. Bei nicht fristgemäßer Abmeldung fällt die volle Kursgebühr an. Abmeldung und Rücktritt sind nur gegenüber der Geschäftsstelle und nicht gegenüber der Kursleitung wirksam. Bei Krankheit ist gegen Vorlage eines ärztlichen Attests, eine kostenlose Abmeldung möglich. Hiervon abweichende Rücktrittsregelungen sind bei der Ankündigung der jeweiligen Veranstaltung angegeben. So fällt z.B. bei Veranstaltungen, bei denen ein Anmeldeschluss angegeben ist, bereits ab diesem Zeitpunkt die gesamte Kursgebühr an. Für Kinderferienbetreuungsangebote gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen gemäß Anmeldeformular für die jeweilige Veranstaltung. Bei einzelnen Veranstaltungen ist es möglich, dass Kinder/Jugendliche teilnehmen, die nicht dem ausgeschriebenen Alter entsprechen. Hier ist ein Rücktritt ausgeschlossen, wenn sich die Veranstaltung aus Altersgründen als nicht passend erweist. Für unsere Reisen gelten die Reisebedingungen. Diese finden Sie im Internet unter [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de) oder wir schicken Ihnen diese auf Anfrage gerne zu. Von diesen Regelungen bleibt Ihr Widerrufsrecht gemäß § 312c BGB unberührt (siehe nebenstehende Spalte). Wir bitten um Verständnis für unsere Rücktrittsregelungen, ohne die eine organisatorische und finanzielle Planung unserer Kurse nicht möglich ist.

## Ermäßigung

Gegen Vorlage von Nachweisen (bitte im Original vorlegen):

Ermäßigung der Kursgebühr um 20 % für

- Schülerinnen und Schüler (außer in Eltern-Kind und Kinder/Jugendkursen)
- Studentinnen und Studenten bei Vollzeitstudiengängen (nicht berufsbegleitend)
- Auszubildende
- Wehr- und Ersatzdienstleistende, Mitarbeitende im Bundesfreiwilligendienst, Freiwilligen Sozialen Jahr und Freiwilligen Ökologischen Jahr
- Geschwister in demselben Kurs bei Eltern-Kind- und Kinder-Jugend-Veranstaltungen (nicht bei Ferienbetreuung)

Ermäßigung der Kursgebühr um 50 % für

- Bezieher/-innen von Bürgergeld
- Bezieher/-innen von Sozialhilfe
- Inhaber/-innen des Stadtpass FAMILIE Waiblingen

Darüber hinaus kann in begründeten sozialen Härtefällen auf Antrag eine Ermäßigung gewährt werden.

Keine Ermäßigung bei Exkursionen, Reisen, Kindergeburtstagen und Kooperationsveranstaltungen.

Kurstermine, an denen die Kursteilnehmenden verhindert sind, können nicht erstattet werden.

## Haftung

Die Familien-Bildungsstätte haftet nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Sie übernimmt Teilnehmenden gegenüber keine Haftung bei Unfällen während der Veranstaltung, auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort oder bei Verlust oder Beschädigung von Gegenständen. Bei Eltern-Kind-Angeboten liegt die Aufsichtspflicht bei der das Kind begleitenden erwachsenen Person. Bei Kinder-Jugend-Kursen besteht die Aufsichtspflicht nur für die Dauer des Kurses und bei Angeboten innerhalb von Gebäuden nur innerhalb des Kursraums. Außerhalb dieser Zeit und ggf. des Kursraums kann sie von den Lehrkräften nicht übernommen werden. D.h., dass Sie für die Sicherheit und das Tun Ihres Kindes vor und nach dem Kurs verantwortlich sind und Toilettengänge nicht begleitet werden können.

## Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften (§ 312c BGB)

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, Telefon, Telefax, E-Mail, Internet).

**Widerrufsrecht:** Sie können Ihre Vertragsklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an die Familien-Bildungsstätte, Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen, Telefax: 07151/98224 8927, E-Mail: [info@fbs-waiblingen.de](mailto:info@fbs-waiblingen.de)

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

# ANMELDUNG

**Familien-Bildungsstätte • Alter Postplatz 17 • 71332 Waiblingen**

**Tel. 0 71 51 / 9 82 24 89 20 • Fax 0 71 51 / 9 82 24 89 27**

**info@fbs-waiblingen.de • www.fbs-waiblingen.de**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die unten angegebenen Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im gültigen Programm der Familien-Bildungsstätte Waiblingen abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die auf der gleichen Seite stehende Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Wenn die angemeldete Person nicht mit der anmeldenden Person übereinstimmt, übernimmt die anmeldende Person alle aus der Anmeldung entstehenden Verpflichtungen gegenüber der Familien-Bildungsstätte Waiblingen. Die von Ihnen angegebenen Daten werden von uns ausschließlich intern genutzt. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht.

**Kurs-Nr.**

**Kurs-Titel**

**Name**

**Vorname**

**Straße, Hausnummer**

**PLZ, Wohnort**

**Telefon Festnetz/mobil**

**E-Mail**

**Bei Eltern-Kind- bzw. Kinder- und Jugendkursen: Name und Geburtsdatum des Kindes**

☐ Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich mit der Speicherung meiner Daten für die Kursverwaltung und zu Informationszwecken einverstanden bin.

Im Falle einer Reisebuchung erkläre ich mich mit meiner Unterschrift mit den aktuell gültigen Reisebedingungen der Familien-Bildungsstätte Waiblingen einverstanden.

**Ort, Datum**

**Unterschrift**

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Familien-Bildungsstätte Waiblingen, Gläubiger-Identifikationsnummer DE82fbs00000845012 Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familien-Bildungsstätte Waiblingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird von der Familien-Bildungsstätte separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Kreditinstitut (Name/BIC)**

DE

**IBAN**

**Datum/Unterschrift**



## Impressum

### Kontakt

**Internet:** www.fbs-waiblingen.de  
**E-Mail:** info@fbs-waiblingen.de  
**Fax:** 07151/98224 8927  
**Post:** Alter Postplatz 17  
71332 Waiblingen  
**Persönlich:** in der Geschäftsstelle, 3. OG,  
Familienzentrum KARO  
**Telefon:** 07151/ 98224 8920

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| Montag – Freitag      | 9.30 – 12.00 Uhr  |
| Montag und Donnerstag | 15.00 – 17.30 Uhr |
| Dienstag              | 14.00 – 16.00 Uhr |

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle eingeschränkt geöffnet.

### Bankverbindungen

KSK Waiblingen  
IBAN: DE66 6025 0010 0000 2081 01  
Volksbank Stuttgart  
IBAN: DE48 6009 0100 1309 5840 01

### Bestätigung

Ihre Anmeldung wird von uns schriftlich bestätigt außer bei Wiederanmeldung über Wiederanmeldeliste. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf Seite 77.

Wir betreiben Qualitätsentwicklung, sind zertifiziert nach QVB Stufe B und ausgezeichnet als familienbewusstes Unternehmen.



Der Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V. ist durch die proCum Cert GmbH zertifiziert nach Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen, Stufe B. Zertifikat Nr. 002837  
Dieses Siegel zeigt an, dass ein Prozessmanagement in Anlehnung an die DIN EN ISO 9001 wirksam angewendet wird.



### Bildquellen

Verwendete Bilder sind Eigentum der fbs oder mit freundlicher Genehmigung von Kursleitenden, dem Fotografen Stoppel sowie fotolia, unsplash, pixabay und pexels zur Verfügung gestellt.

## Familien-Bildung durch eine Spende unterstützen!

Wie keine andere Einrichtung im Kreis kümmert sich die fbs um die Begleitung und Beratung bei allen Belangen des Familienlebens.

Neben einem Schwerpunkt auf dem Familienstart geht es ganz generell um das gelingende Miteinander, Erziehungsthemen, Gesundheit, Fitness, um Anregungen und gemeinsame Erfahrungen für alle Generationen. Eine Besonderheit ist, dass das fbs-Angebot an rund 20 Standorten im gesamten Rems-Murr-Kreis wohnortnah nutzbar ist.

Als gemeinnützige Einrichtung mit öffentlichen Aufgaben erhält die fbs Unterstützung von der Stadt Waiblingen, vom Land Baden-Württemberg, von der evangelischen und katholischen Kirche und vom Rems-Murr-Kreis.

Hinzu kommen Kursgebühren und Mitgliedsbeiträge. Grundsätzlich decken diese Mittel einen großen Teil des finanziellen Bedarfs der Einrichtung ab.

Spender und Sponsoren helfen uns mit ihrer Unterstützung darüber hinaus bei der Umsetzung neuer Ideen und dabei, unsere Angebote so kostengünstig und familienfreundlich wie möglich zu gestalten. Niemand soll aus finanzieller Not ausgegrenzt werden.

**Wir freuen uns über Ihre Zuwendung und setzen diese verantwortungsvoll in unserer Arbeit ein!**

### Spendenkonto:

Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.  
KSK Waiblingen  
BIC: SOLADES1WBN  
IBAN: DE66 6025 0010 0000 2081 01

Wir sind als gemeinnützig anerkannt.

Bei gewünschter Spendenquittung bitte auf dem Überweisungsträger Namen und Anschrift angeben.

## Wir danken unseren Sponsoren, Unterstützern und Kooperationspartnern:

Ballschule BATLETICO - All About Sports  
EL-ELE türkische Frauengruppe Waiblingen  
Ev. Kirchengemeinde Waiblingen  
Ev. Michaelskirchengemeinde  
Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis  
Familienzentrum KARO  
Famobil  
Forum Süd im Martin-Luther-Haus  
Frauenrat der Stadt Waiblingen  
FraZ – Frauen im Zentrum e.V.  
Integrationsrat der Stadt Waiblingen  
Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis  
Kulturhaus Schwanen  
MamaFit/MamaFit im Park Simone Rosin  
Montessori-Landesverband Baden-Württemberg e.V.  
Montessori-Pädagogik Waiblingen e.V.  
Move & Relax Studio  
Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis  
Profamilia  
Reber Sabine  
Sprachcafé  
Stadt Waiblingen  
Stadtseniorenrat Waiblingen  
Stadtseniorenrat Weinstadt  
Andreas Stihl AG & Co. KG  
Syntegon Technology GmbH  
vhs Unteres Remstal  
Waldmühle Waiblingen



# Mehr als amtlich.

Mitwirken. Mitgestalten.  
Mitwachsen.

Entscheiden Sie sich für einen zukunfts-  
orientierten und verlässlichen Arbeitgeber,  
der Ihnen ideale Möglichkeiten eröffnet,  
sich einzubringen und weiterzuentwickeln.  
Machen Sie gemeinsam mit uns den  
Rems-Murr-Kreis noch lebenswerter.

Das Landratsamt  
Rems-Murr-Kreis  
gratuliert zum  
55. Geburtstag!

Mehr Informationen über das Landratsamt  
Rems-Murr-Kreis und unsere aktuellen  
Stellenangebote: [karriere.rems-murr-kreis.de](https://karriere.rems-murr-kreis.de)

