

**PROGRAMM
2025
2026**
**SEPTEMBER
bis
FEBRUAR**

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



**55 JAHRE
BILDUNG UND BEGEGNUNG**



INHALTSVERZEICHNIS

4 | Neues aus der fbs

8 | Mini-Kindi

9 | Serviceangebote

12 | Offene Angebote

15 | Rund um die Geburt

15 | Vor der Geburt

18 | Nach der Geburt

21 | Eltern-Kind-Kurse

21 | PEKiP®, Lefino®, BabySteps®

24 | Babymassage und Kinästhetik

25 | Baby- und Kleinkinderschwimmen

26 | Spielgruppen

28 | Bewegung und Entspannung

31 | Musik

32 | Kreativität

34 | Kochen und Backen

35 | Exkursionen

38 | Kurse für Kinder und Jugendliche

38 | Erfahren, Lernen und Lesen

38 | Kinder-Uni

40 | Bewegung und Entspannung

42 | Kreativität

44 | Kochen und Backen

46 | Rund um die Erziehung

46 | Kindergesundheit

46 | Entwicklung und Förderung

48 | Älter werden

48 | Den neuen Lebensabschnitt gestalten

48 | Gemeinsam aktiv

49 | Lebensgestaltung

49 | Psychologie im Alltag

49 | Leben in Balance

52 | Recht und Finanzen

54 | Gesundheit

54 | Fasten / Gewicht reduzieren

54 | Ernährung

57 | Bewegung

63 | Kreativität

63 | Zeichnen und Malen

63 | Schreiben

63 | Kunsthandwerk

64 | Nähen

64 | Literatur

64 | Musik

65 | Berufliche Fortbildungen und Zertifizierungen

67 | Infos rund um die fbs

67 | Kursleiterinnen und Kursleiter

68 | Ansprechpartnerinnen

69 | Geschäftsbedingungen

70 | Anmeldung

71 | Die fbs im Überblick

Unser Newsletter:
kurz – informativ – anregend

Melden Sie sich
auf unserer Website an!



Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, mich Ihnen als neue Leitung und Geschäftsführung der Familienbildungsstätte Waiblingen e.V. vorstellen zu dürfen. Mein beruflicher Weg begann zunächst in der Pflege als Krankenschwester. In meinen späten 30er Jahren habe ich das Studium der Sozialen Arbeit aufgenommen, um meine Leidenschaft für die Unterstützung und Begleitung von Menschen weiter zu vertiefen.

Meine beruflichen Stationen führten mich in verschiedene spannende Bereiche: Ich war Fachkraft für kommunale Gesundheitsförderung, Beauftragte für Chancengleichheit und Demografie, Teamleitung eines Bildungs- und Beratungsunternehmens sowie zuletzt Bürgerhausleitung und Beauftragte für bürgerschaftliches Engagement sowie Quartierskoordinatorin.

Ich bin verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Söhnen. Die Familienarbeit habe ich stets neben meiner beruflichen Tätigkeit als eine wichtige Aufgabe empfunden. Mein ehrenamtliches Engagement, insbesondere in den Jahren als junge Mutter in der Leitung einer Mutter-Kind-Gruppe, hat mich inspiriert, mich weiterzubilden und neue berufliche Wege zu gehen.

Meine beruflichen Erfahrungen möchte ich nun in die Arbeit bei der Familien-Bildungsstätte Waiblingen einbringen. Dinge bewegen, Veränderungen in Gang setzen und Entwicklungen begleiten, haben mich schon immer fasziniert. Ideen weiter zu entwickeln, dass daraus tragfähige Konzepte entstehen und Visionen Schritt für Schritt Realität werden, ist für mich ein kreativer Prozess – dem gilt meine Leidenschaft.

Die Familien-Bildungsstätte Waiblingen legt besonderen Wert auf Begegnung und lebensphasenorientierte Angebote, die individuell auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Herausforderungen in den verschiedenen Lebensabschnitten eingehen. Ob junge Eltern, Familien mit Schulkindern, Eltern im mittleren Alter oder Senioren – wir bieten passende Kurse und Veranstaltungen, die Unterstützung, Bildung und Austausch ermöglichen.

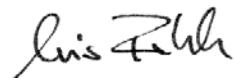
Unsere Lerninhalte sind vielfältig und praxisnah gestaltet. Sie reichen von Erziehungsfragen, Gesundheitsförderung, Stressbewältigung und Kommunikation. Ziel ist es, Menschen in jeder Lebensphase zu stärken, ihre Kompetenzen zu erweitern und ein lebendiges Miteinander zu fördern.

Ein besonderer Höhepunkt in diesem Jahr ist unser Jubiläum: Aufgrund der Corona-Pandemie holen wir unseren Jahrestag nach und feiern in diesem Jahr 55 Jahre Familien-Bildungsstätte Waiblingen! Dieses bedeutende Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern und nutzen die Gelegenheit, um auf eine lange Tradition der Unterstützung und Bildung für Familien zurückzublicken.



Ich freue mich auf ein spannendes Semester mit vielfältigen Angeboten und Begegnungen und darauf, gemeinsam mit Ihnen die Zukunft unserer Familienbildungsstätte aktiv mitzustalten.

Herzliche Grüße,


Iris Fahle

Leitung und Geschäftsführung
Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.

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

Rabatte gewinnen:
siehe Seite 5

Jubiläumsaktion

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

NEUES AUS DER fbs

Newsletter

Pünktlich zum Erscheinen unseres neuen Semesterprogramms starten wir einen weiteren Newsletter. Damit bleiben Sie stets informiert über aktuelle Veranstaltungen, Neuigkeiten und spannende Angebote rund um die Familienbildungsstätte Waiblingen e.V.

Social Media

Folgen Sie uns auch auf Instagram und Facebook! Hier teilen wir regelmäßig Fotos, Infos und Einblicke in unsere Aktivitäten – so bleiben Sie immer auf dem Laufenden und können direkt mit uns in Kontakt treten.

Exkursionen mit Eltern und Kindern

Neu im Programm: Ein Ausflug ins Märkli-
neum in Göppingen, bei dem die ganze
Familie die faszinierende Welt der
Märklin-Modellbahn entdecken
kann.

Außerdem erstmalig: Ein Be-
such in der Forscherfabrik
Schorndorf, bei dem die
Kinder spielerisch technische
und naturwissenschaftliche
Phänomene selbst erforschen
können.

Einmal im Polizeiauto auf dem
Fahrersitz zu sitzen und weitere
spannende Einblicke über die Arbeit der
Polizei erfahren, gibt es beim Familien-Work-
shop.

Kochevent

Ob als Geschenk-Gutschein, Geburtsfeier oder als Teamevent – unsere Kochevents sind immer ein besonderes Erlebnis. Gemeinsam am Herd zu stehen, macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für köstliche Momente und schöne Begegnungen.



Bewegt und kreativ

Im Eltern-Kind-Bereich warten neben der bunten Auswahl an Kursen auch neue Angebote auf Sie.

Im Angebot **Spielzeit & Tanzzauber** tauchen Kinder und ihre Begleitperson in eine Welt voller Spiel, Musik und Tanz ein. Sie toben, bauen und entdecken den Zauber der Musik, fördern Rhythmus, Koordination und haben vor allem viel Spaß!

In der Spielgruppe „**Las Tortuguitas**“ entdecken Kinder spielerisch die spanische Sprache durch Musik, Sinnesanregungen und kreative Bastelangebote.

Wir schaffen einen Raum, in dem Spanisch im Alltag lebendig wird, Eltern sich über Erziehungsthemen austauschen und mit anderen bilingualen Eltern vernetzen können.

Die **Naturspielgruppe – mit allen Sinnen die Natur erkunden** ermöglicht im freien Spiel und durch gezielte Angebote die Natur zu entdecken und erforschen. Im Wald erleben die Kinder eine außergewöhnliche Bewegungsfreiheit und lernen einen rücksichtsvollen und achtsamen Umgang mit der Natur, Pflanzen und Tieren.

Women Reset – Mama Edition mit Baby

Für Mamas nach der Geburt, um Körper und Geist sanft wieder in Balance zu bringen. Dieser Kurs kombiniert effektives Ganzkörpertraining mit gezielter Atemarbeit, mentalem Reset und wohltuendem Austausch zu einem bestimmten Thema.

Geschwisterkurs

In diesem Kurs bereiten wir die großen Geschwister spielerisch auf die Ankunft des Babys vor. Die Kinder lernen, was sie über das ungeborene Baby wissen sollten, und üben praktische Dinge mit einer Puppe oder Kuscheltier.

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. 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.

55
YEAR

Machen Sie mit bei unserem

Jubiläums-Gewinnspiel!

Jubiläumsaktion

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

JUBILÄUMSFEIER – 55 JAHRE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE WAIBLINGEN E. V.

Wir feiern dieses Jahr ein besonderes Jubiläum: 55 Jahre Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.!

Am **18. Oktober 2025** laden wir herzlich zu einem bunten Familiennachmittag ein. Für Klein und Groß, Jung und Alt gibt es tolle Spiele, viel Spaß und leckere Verpflegung. Der Nachmittag bietet die Gelegenheit, gemeinsam zu lachen, neue Kontakte zu knüpfen und die vielfältigen Angebote unserer Einrichtung kennenzulernen. Für das leibliche Wohl ist natürlich

bestens gesorgt – von süßen Leckereien bis zu herzhaften Snacks ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Den Tag lassen wir abends mit geladenen Gästen aus Politik, Wirtschaft und Partnern ausklingen. Gemeinsam wollen wir auf die vergangenen 55 Jahre zurückblicken, die Erfolge feiern und einen Blick in die Zukunft werfen. Wir freuen uns auf viele fröhliche Begegnungen, einen unvergesslichen Tag und darauf, gemeinsam dieses besondere Jubiläum zu feiern!

Feiern Sie mit uns!

18. Oktober 2025

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-Andrä-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 Karlstraße 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. 2020 – 2025 Madlen Wienert
8. seit 2025 Iris Fahle



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 **Karo-Kids** kommen montags, dienstags und mittwochs von 8:00–12:00 Uhr.
- Die **Zipfelmützen** kommen donnerstags und freitags von 8:00–12:00 Uhr.

Spielen, singen, malen, basteln, bewegen ... das alles steht im Mini-Kindi auf dem Programm. Lebhafte 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 Vormittag.

Qualifizierte Erzieherinnen fördern gezielt die Kreativität, Sprachfähigkeit sowie die musikalischen, motorischen und sozialen Kompetenzen. Im regelmäßigen Umgang mit anderen Kindern lernen die Kinder von- und miteinander. Anregungen für „gemeinsames Spielen“ und das Schließen von Kompromissen auf einfacher



Ebene
werden
von den
Erzieherinnen
angeleitet und
begleitet.

Immer wiederkehrenden Rituale
geben Ihrem Kind Sicherheit.

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

KARO-Kids

Montag – Dienstag – Mittwoch

Eine Anmeldung ist nur für drei Tage möglich. Der Preis für Familien aus Waiblingen ist 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/
oder direkt per QR-Code:



Weitere Infos unter:

info@fbs-waiblingen.de oder
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

Die Beitrittserklärung finden Sie unter:
fbs-waiblingen.de/wir-ueber-uns



Als Mitglied zahlen Sie einen jährlichen Beitrag von 25,- €.
Nähre Infos unter
info@fbs-waiblingen.de



Babysittervermittlung und Leihoma-/opa

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

Kochevent

Ob als Geschenk-Gutschein, Geburtsfeier oder als Teamevent – unsere Kochevents sind immer ein besonderes Erlebnis. Gemeinsam am Herd zu stehen, macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für köstliche Momente und schöne Begegnungen.

Kommen Sie auf uns zu unter info@fbs-waiblingen.de, wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Kindergeburtstage

Suchen Sie eine besondere Idee für die Gestaltung eines Kindergeburtstags?

Sie können unser buntes Angebot an Kindergeburtstagen an individuellen Terminen buchen.

Kommen Sie auf uns zu unter heike.grahl@fbs-waiblingen.de, Frau Grahl macht 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 oder carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de

Ferienbetreuung

Die Familien-Bildungsstätte bietet in Ihrem Unternehmen oder in ihren eigenen Räumen ein Kinderferienprogramm an, maßgeschneidert für Ihre Mitarbeiter/-innen. Kommen Sie auf uns zu, 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 nina.junghans@fbs-waiblingen.de.



Kindergeburtstag in der fbs

Die Termine und Uhrzeiten unserer individuell gestalteten Kindergeburtstage erfolgen nach Absprache und finden – sofern nichts anderes erwähnt – in der fbs im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17 in Waiblingen statt. Anfragen bitte ca. 4 Wochen im Voraus an Heike Grahl (Di + Fr 9:30 – 12:00 Uhr), Tel.: 07151/982248900 oder heike.grahl@fbs-waiblingen.de.

Kindergeburtstag in der Bewegungslandschaft für Kinder von 1 – 4 Jahren in Begleitung je eines Erwachsenen

• Stefanie Walter

Feiere den besonderen Tag deines kleinen Lieblings in den gemütlichen Räumen der fbs! Unser Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 1 bis 4 Jahren und bietet eine liebevolle und sichere Umgebung für unvergessliche Momente. Eine qualifizierte Sozialpädagogin steht euch während der Feier zur Seite. Sie sorgt dafür, dass sich die Kleinen wohlfühlen und unterstützt sie beim Spielen und Entdecken. Unsere speziell gestaltete Bewegungslandschaft lädt die Kleinen 2,5 Stunden zum Spielen und Entdecken ein. Springen, Klettern, Toben, Bobbysarrenen und einfach fröhlich sein. Während des Geburtstags gibt es auch ausreichend Zeit für einen leckeren Geburtstagssnack.

Bitte mitbringen: Getränke und Snack

25H03100

• 120,- €
für max. 10 Eltern-Kind-Paare

Kindergeburtstag: Kochen und Backen

Koch- und Backvergnügen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

• Patricia Müller

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

Die Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Lebensmittelgeld, Getränke

25H03101

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

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 Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Lebensmittelgeld, Getränk

25H03102

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

SERVICEANGEBOTE

Kindergeburtstag:

Backwerkstatt mit eigenem Motto

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung je eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Möchtest du zusammen mit deinen Geburtstagsgästen backen? Dann bist du hier genau richtig! Kekse, Muffins oder auch kleine Snacks: Wir finden etwas Passendes für dich und deine Gäste. Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagssnack eingeplant. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte mit der Kursleitung absprechen!

Die Veranstaltung kann nur dienstags/freitags/samstags oder sonntags gebucht werden.

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

25H03103

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

Kindergeburtstag:

Jetzt wird's bunt!

Der Mal- und Farbenführerschein für Kinder von 6–8 Jahren

👤 Patricia Müller

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

Die Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Getränke, Snack, Malkittel, Materialgeld

25H03104

ℹ 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 Kunsthhandwerk, 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 Stickeln macht nicht nur Spaß, sondern verbessert auch die feinmotorischen Fähigkeiten, fördert die Konzentration und die Kreativität. Die Veranstaltung dauert 2 1/2 Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagssnack eingeplant.

Die Veranstaltung kann nur samstags gebucht werden.

Bitte mitbringen: Getränke, Snack, Materialgeld

25H03105

ℹ 105,- €
zzgl. 5,- € Materialkosten pro Kind
für max. 10 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. Gefeiert 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 Geburtstagssnack eingeplant. Essen und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Veranstaltung kann nur freitags und samstags gebucht werden.

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

25H03106

ℹ 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 vespern wir an einer Hütte (grillen oder backen auf offenem Feuer) und feiern das Geburtstagskind mit verschiedenen Spielen (Gewinne für die Spiele sollten von den Eltern mitgebracht werden). Achtung: nur bei schönem Wetter, sonst findet der Geburtstag auf einer Streuobstwiese statt! Die Veranstaltung dauert drei Stunden. Darin ist auch Zeit für eine Pause und einen Geburtstagssnack 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 geschlossene Schuhe, die nass werden dürfen.

25H03107

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

Unser Newsletter:
kurz – informativ – anregend

Melden Sie sich
auf unserer Website an!



Co-Working-Space mit Kinderbetreuung

– Die gelungene Alternative
zum Homeoffice

In unserem Co-Working-Space für Eltern können Sie DIENSTAGS und FREITAGS von 9:00 – 12:00 Uhr Ihr Kind bei unserer Kinderbetreuung „Im Kinderzimmer“ abgeben und zwei Stockwerke höher an einem Arbeitsplatz Ihr Notebook aufschlagen. WLAN, ein Drucker und Kaffee stehen Ihnen zur Verfügung.

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

Falls Sie eine Eingewöhnung für Ihr Kind in der Kinderbetreuung als notwendig erachten, können Sie zunächst unser Kinderzimmer dienstags und freitags von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr gemeinsam mit Ihrem Kind besuchen, bevor Sie den Co-Working-Space buchen. Die Gebühr beinhaltet den Arbeitsplatz inkl. Kinderbetreuung.

• 16,- €

• fbs im Familienzentrum KARO

25H03110

• Di 23.9., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03111

• Fr 26.9., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03112

• Di 30.9., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03113

• Fr 10.10., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03114

• Di 14.10., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03115

• Fr 17.10., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03116

• Di 21.10., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03117

• Fr 24.10., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03118

• Di 4.11., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03119

• Fr 7.11., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03120

• Di 11.11., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03121

• Fr 14.11., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03122

• Di 18.11., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03123

• Fr 21.11., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03124

• Di 25.11., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03125

• Fr 28.11., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03126

• Di 2.12., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03127

• Fr 5.12., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03128

• Di 9.12., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03129

• Fr 12.12., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03130

• Di 16.12., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03131

• Fr 19.12., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03132

• Fr 9.1., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03133

• Di 13.1., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03134

• Fr 16.1., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03135

• Di 20.1., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03136

• Fr 23.1., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03137

• Di 27.1., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03138

• Fr 30.1., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03139

• Di 3.2., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03140

• Fr 6.2., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03141

• Di 10.2., 9:00 – 12:00 Uhr

25H03142

• Fr 13.2., 9:00 – 12:00 Uhr



finkdruck

Die Selbstdruckerei

Ihre selbstgestalteten **Einladungen**, **Visitenkarten**, **Plakate**, **T-Shirts** und vieles mehr **kostengünstig professionell drucken lassen**.

Die Lieferung erfolgt einfach per Post zu Ihnen nach Hause!

Probieren Sie es aus. Für fbs-Interessierte bis Ende Februar 2026 mit **5% Rabatt auf alles!**

www.flinkdruck.de



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.

25H00400

📅 Di 16.9. – 10.2., 18x, 9:30 – 11:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

„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.

02.10. Vorstellung Frühe Hilfen / offener Schnack

16.10. Offener Schnack

06.11. Babyschlaf

20.11. Offener Schnack

04.12. Milch/Beikost/Familienessen

18.12. Offener Schnack

15.01. Offener Schnack

05.02. Sanftes Abstillen von älteren (Klein-) Kindern

Kooperation mit FraZ – Frauen im Zentrum e.V.

25H00401

📅 2.10., 16.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12., 15.1., 5.2., 9:30 – 11:00 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung



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. Montag im Monat statt (außerhalb der Schulferien).

25H00402

📅 Mo 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12., 19.1., 2.2., 9:00 – 10:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung



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 7 – 13 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 16.9. – 10.2., 18x, 8:00 – 12:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

📅 Fr 19.9. – 13.2., 18x, 8:00 – 12:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 Spielfladschaft, das gemeinsame Anschauen von Büchern, Lieder singen, Spiele machen, basteln und vespeln sorgen dafür, dass sich Ihr Kind wohl fühlt 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 16.9. – 10.2., 18x, 9:00 – 12:00 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

📅 Fr 19.9. – 13.2., 18x, 9:00 – 12:00 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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 12.10., 10:30–12:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

📅 So 9.11., 10:30–12:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

📅 So 14.12., 10:30–12:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

📅 So 11.1., 10:30–12:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

📅 So 8.2., 10:30–12:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Indoor-Spielplatz für Kleinkinder in den Herbstferien

Begegnung und Anregung für Kinder von 0–3 Jahren mit Eltern

Vermissen Sie in der kühlen Jahreszeit einen trockenen, warmen Spielplatz für Ihr Kleinkind? Dann kommen Sie zur Familien-Bildungsstätte im KARO. Sie finden eine Spielwiese zum Springen, Toben, Klettern, Kreativsein und vieles mehr. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert zudem noch Gesundheit, Motorik und das soziale Verhalten. Eine 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/Tag wird direkt vor Ort eingesammelt.

Kooperation mit Familienzentrum KARO

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk

25H00412

📅 Mo 27.10., 9:30–12:30 und 13:30–17:00 Uhr

Di 28.10., 9:30–12:30 und 13:30–17:00 Uhr

Mi 29.10., 9:30–12:30 und 13:30–17:00 Uhr

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 Buchbindprojekte, Drucktechniken und jahreszeitlich angepasste Basalteien. Dabei stehen die Fähigkeiten und Ideen bei gemeinsamer Zeit zu teilen, im Vordergrund. Eigene Handarbeitssachen können neben den jeweiligen Themen auch gerne mitgebracht werden. Die Materialanschaffung erfolgt über Spenden im Kurs.

Einen Einblick erhalten sie auf Instagram https://www.instagram.com/creativtag_waiblingen/.

📅 Fr 26.9.–13.2., 16x, 14:30–16:30 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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) erforderlich.

Kooperation mit Montessori-Pädagogik Waiblingen e.V.

25H00413

📅 Mi 24.9., 16:30–18:00 Uhr

Mi 19.11., 16:30–18:00 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/mit Anmeldung

📍 Montessori-Kinderhaus, Waiblingen, Im Sämann 88

Registrieren Sie sich online und genießen Sie den Vorteil, bei künftigen Buchungen keine persönlichen Daten mehr eingeben zu müssen.



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 ein. 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:

12.9.
7.11.
2.12.

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

Kooperation mit Ev. Kirchengemeinde Waiblingen

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, 25.10. um 16:00 Uhr

„Klein ganz Groß“

Michaelskirche Waiblingen, Alter Postplatz 21

Veranstalter: Pfarrerin Ulrike Jenter-Groll mit Team, 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, Bänkchen oder eigenem Kissen 20 Minuten, setzen die Meditation im achtsamen Gehen fort und sitzen nochmals 20 Minuten.

Ansprechpartnerin:
Irmgard Häfele, Tel.: 0711/333600

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

⌚ ohne Gebühr/ohne Anmeldung
📍 Michaelskirche, Waiblingen, Alter Postplatz 21

Uni Theologie 2026

Bekenntnisse

⌚ Do 22.1.

Bekenntnisse im Neuen Testament

👤 Pfarrer Dr. Oliver Groll

⌚ Do 29.1.

Bekenntnisse von der Alten Kirche bis in die Reformationzeit

👤 Pfarrer i.R. Tobias Küenzlen

⌚ Do 5.2.

Bekenntnisse im 20. und 21. Jahrhundert

👤 Pfarrerin Ulrike Jenter-Groll

Kooperation mit Ev. Michaelskirchengemeinde

⌚ Do 22.1., 29.1., 5.2., 19:30–21:00 Uhr

⌚ ohne Gebühr/ohne Anmeldung
📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 vorbeischauen. Einmal im Monat Donnerstag von 18:30 – 20:30 Uhr, im Jakob-Andrä-Haus, im Caferraum, freiwilliger Unkostenbeitrag 1,– € bis 2,– € pro Abend.

Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei Annette Roth: E-Mail annette.roth@elkw.de



BÜRGERPREIS REMS-MURR 2018

Sie bringen ihr 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:
20.9., 18.10., 15.11., 20.12., 17.1., 21.2.

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



Vor der Geburt

Familienhebammen-Sprechstunde

👤 Birgit Bauder-Weiß

Die Familienhebamme Birgit Bauder-Weiß berät Sie jeden Mittwoch von 15:00 – 17:00 Uhr (außer in den Ferien) im Familienzentrum KARO. Die Termine finden persönlich, telefonisch oder online statt. Bei ausführlichem Gesprächs- oder Beratungsbedarf bitte Anmeldung unter birgitbauder@web.de

Kontaktaufnahme über: birgitbauder@web.de oder per Telefon unter 07151-1653601, Mo-Fr von 8:30 – 9:00 Uhr.

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

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

Dies ist ein **Kooperations**projekt von pro familia Waiblingen e.V. und Familienzentrum KARO.

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Neu: Unsere Bundle-Angebote

Bundle 1: Geburtsvorbereitung

+ Baby-Vorbereitungskurs für Väter +

Kinästhetik Infant Handling + Women

Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid

Babyschlaf

Jede teilnehmende Person aus einem Geburtsvorbereitungskurs kann bei uns 10% Rabatt auf einen Baby-Vorbereitungskurs für Väter + Kinästhetik Infant Handling + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf 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 Juli 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 Babystreff 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 birgitbauder@web.de.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Versicherungskarte, Mutterpass

25H06101

📅 Mo 15.9. – 20.10., 6x, 17:45 – 19:45 Uhr

⌚ 160,32 €

(100,32€ Kostenerstattung Krankenkasse)

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06102

📅 Mo 3.11. – 8.12., 6x, 17:45 – 19:45 Uhr

⌚ 160,32 €

(100,32€ Kostenerstattung Krankenkasse)

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06103

📅 Mo 12.1. – 9.2., 5x, 17:45 – 19:45 Uhr

⌚ 143,60 €

(83,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06104

📅 Mo 2.3. – 30.3., 5x, 17:45 – 19:45 Uhr

⌚ 143,60 €

(83,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06105

📅 Mo 13.4. – 11.5., 5x, 17:45 – 19:45 Uhr

⌚ 143,60 €

(83,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06106

📅 Mo 22.6. – 20.7., 5x, 17:45 – 19:45 Uhr

⌚ 143,60 €

(83,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

25H06107

📅 Do 2.10. – 6.11., 6x, 18:00 – 19:00 Uhr

Der Kurs findet auch am 30.10. statt.

⌚ 64,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06108

📅 Do 13.11. – 18.12., 6x, 18:00 – 19:00 Uhr

⌚ 64,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06109

📅 Do 8.1. – 12.2., 6x, 18:00 – 19:00 Uhr

⌚ 64,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

RUND UM DIE GEBURT

Yoga für Schwangere

👤 Olga Neumüller

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

Bitte mitbringen: Decke, Getränk

25H06110

📅 Di 7.10. – 11.11., 5x, 10:15 – 11:45 Uhr

ℹ 70,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06111

📅 Di 20.1. – 17.2., 5x, 10:15 – 11:45 Uhr

ℹ 70,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Yoga für Schwangere

👤 Simone Rosin

Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, werdende Mütter bei den großen Veränderungen und Herausforderungen der Schwangerschaft zu unterstützen. Verschiedene Yoga- und bewusste Atemübungen vertiefen 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.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Decke, Getränk

25H06112

📅 Mo 1.12. – 12.1., 4x, 18:15 – 19:15 Uhr

ℹ 48,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06113

📅 Mo 19.1. – 9.2., 4x, 18:15 – 19:15 Uhr

ℹ 48,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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 Körpererfühl 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

25H06114Y

📅 Mi 17.9. – 11.2., 19x, 18:00 – 19:00 Uhr

ℹ 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 Beziehungsauflauf 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.

Hinweis Bundle-Angebot:

Jede teilnehmende Person aus einem Geburtsvorbereitungskurs im Zeitraum vom 15.9.25 – 20.7.26 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Baby-Vorbereitungskurs für Väter + Kinästhetik Infant Handling + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf erhalten.

25H06115

📅 Fr 28.11., 18:45 – 21:45 Uhr

ℹ 28,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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.

25H06116

📅 Sa 25.10., 10:00 – 14:00 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06117

📅 Sa 14.2., 10:00 – 14:00 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Stillvorbereitungskurs

👤 Diana Stabl

Viele schwangere Frauen sagen: "Ich möchte stillen, wenn es denn klappt!".

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

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

- Was passiert beim Stillen?
- Vorteile des Stillens und der Muttermilchernährung
- Stillen in den ersten Tagen
- Stillzeichen
- Verschiedene Anlegepositionen
- Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?

- Was brauche ich zum Stillen? Brauche ich Stillhilfsmittel?
- Wird mein Kind satt? Habe ich genug Milch?
- Erste Hilfe bei Stillproblemen, wie wunde Brustwarzen und Milchstau
- Wie lange kann ich stillen?
- Wie kann mich der Partner in der Stillbeziehung unterstützen?

25H06118

📅 Fr 7.11., 9:30 – 12:00 Uhr

⌚ 29,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06119

📅 Fr 30.1., 9:30 – 12:00 Uhr

⌚ 29,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Milch-Schnack – Themen-Schnack

Der offene Treff „Milch-Schnack“ (Seite 10) 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.

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr



Gut, wenn Familie und Freunde helfen, den Baby-Stress zu bewältigen.

Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome Waiblingen, ein Projekt des KARO Familienzentrums Waiblingen e.V..

Was ist wellcome?

wellcome – praktische Hilfe für Familien nach der Geburt, unterstützt junge Mütter oder Familien nach der Geburt eines Kindes. Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt dann – trotz aller Freude – der ganz normale Wahnsinn: das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater beruflich eingespannt und die Großeltern leben in einer anderen Stadt.

Kennen Sie das? – Dann brauchen Sie einen wellcome-Engel.

wellcome vermittelt Ihnen einen ehrenamtlichen wellcome- Engel.

Etwa drei Monate im ersten Lebensjahr des Kindes kommt bis zu zweimal die Woche für jeweils 2-3 Stunden eine ehrenamtliche Mitarbeiterin zu Ihnen nach Hause und unterstützt sie ganz praktisch, individuell und unbürokratisch.

Die Gebühr beträgt 5 Euro pro Stunde. Am Geld darf die Hilfe jedoch nicht scheitern, daher passen wir den Betrag auch gerne Ihren individuellen Möglichkeiten an. Sprechen Sie uns an!

KARO Familienzentrum Waiblingen e.V.

Annett Burmeister

Alter Postplatz 17

71332 Waiblingen

Tel.: 07151/ 98 22 489 01

Mail: waiblingen@wellcome-online.de

www.wellcome-online.de



wellcome
Praktische Hilfe für Familien
nach der Geburt

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



RUND UM DIE GEBURT

Nach der Geburt

Neu: Unsere Bundle-Angebote

Bundle 2: Rückbildung + Babymassage + Kinästhetik für Babys + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf

Jede teilnehmende Person aus einem Rückbildungskurs kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Babymassage + Kinästhetik für Babys + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf 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 Juli 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 Beckenbodengesundheitstrainerin durchgeführt.

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

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

25H06200

📅 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.

25H06201

📅 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.

25H06202

📅 Mi 5.11. – 21.1., 10x, 10:45 – 11:45 Uhr

⌚ 83,60 €

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

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

25H06203

📅 Do 15.1. – 26.3., 10x, 18:00 – 19:00 Uhr

⌚ 83,60 €

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

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

25H06204

📅 Mi 4.3. – 20.5., 10x, 10:45 – 11:45 Uhr

⌚ 83,60 €

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

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

25H06205

📅 Mi 29.4. – 15.7., 10x, 9:30 – 10:30 Uhr

⌚ 83,60 €

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

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

25H06206

📅 Do 30.4. – 23.7., 10x, 18:00 – 19:00 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 Rückbildungübungen werden mit Elementen aus dem Fitnesstraining verknüpft. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Beckenbodenmuskelatur und der Kräftigung der Bauch- und Gesäßmuskeln. Diese bilden das Fundament, auf dem unsere inneren Organe liegen und müssen nach Schwangerschaft und Geburt wieder neu in Form gebracht werden.

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

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

Bitte beachten Sie:

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

Bitte mitbringen: Socken, Getränk, großes Handtuch

25H06207

📅 Do 2.10. – 6.11., 6x, 19:00 – 20:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 30.10. statt.

⌚ 64,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06208

📅 Do 13.11. – 18.12., 6x, 19:00 – 20:00 Uhr

⌚ 64,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06209

📅 Do 8.1. – 12.2., 6x, 19:00 – 20:00 Uhr

⌚ 64,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Sie lesen
das Programmheft
lieber digital?
Hier ist der schnellste Weg
auf unsere Website.



mamaFit im Park

Outdoorfitness für Mütter

👤 Simone Rosin

Du willst nach der Geburt wieder richtig fit werden – am besten an der frischen Luft? Dann ist der Kurs „mamaFit im Park“ genau das Richtige für dich! Die Kursstunde beinhaltet ein effektives Outdoor-Ganzkörpertraining mit Ausdauer- und Kraftübungen sowie Elementen aus dem modernen Beckenbodentraining. Dein Kind kannst du gerne (im Kinderwagen) mitbringen. Für die Übungen nutzen wir neben unserem eigenen Körpergewicht alles, was der Park uns zu bieten hat (Mauern, Bänke, Treppen, Wiesen) und auch diverse Kleingeräte wie z.B. Pilatesbälle oder Therabänder. Der Kurs eignet sich für alle Mamas ab ca. 4 Monate nach Geburt, die die gynäkologische Nachkontrolle „bestanden“ haben, richtet sich aber auch an Mütter mit älteren Kindern, die wieder fit werden wollen.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs unter dem Dach des Bürgerzentrums statt.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, Getränk

25H06210Y

📅 Fr 19.9. – 7.11., 6x, 9:30 – 10:30 Uhr

ℹ 65,- €

📍 Treffpunkt: Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talaue

25H06211Y

📅 Fr 14.11. – 19.12., 6x, 9:30 – 10:30 Uhr

ℹ 65,- €

📍 Treffpunkt: Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talaue

25H06212Y

📅 Fr 9.1. – 13.2., 6x, 9:30 – 10:30 Uhr

ℹ 65,- €

📍 Treffpunkt: Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talaue

Notfall im Alltag?
Wir helfen!

Rufen Sie uns an:
07151 169 31 55

 **FamilienPflege** 
Katholische Familienpflege Rems-Murr



Familienpflege + Haushaltshilfe

www.familienpflege-rems-murr.de

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 Rückbildungsbügungen 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

Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%) werden die Kosten des Kurses i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75,- € bis zu 100% übernommen.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Decke für das Baby, Stopper-socken, kleines Handtuch, Getränk

25H06213Y

📅 Fr 26.9. – 28.11., 8x, 11:00 – 12:00 Uhr

ℹ 113,- €

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

25H06214Y

📅 Fr 12.12. – 13.2., 8x, 11:00 – 12:00 Uhr

ℹ 113,- €

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

RUND UM DIE GEBURT

Women Reset

- Mama Edition mit Baby

Dein sanfter Weg zurück zu dir
- körperlich & mental

👤 **Sabine Reber**

Nach der Geburt braucht dein Körper Zeit zur Regeneration. Doch auch dein Geist sehnt sich nach Ruhe, Kraft und einem neuen Gleichgewicht. Women Reset - Mama Edition begleitet dich auf deinem ganz persönlichen Weg zurück in deine Stärke – liebevoll, achtsam und funktionell.

In diesem 8-wöchigen Kurs kombinieren wir effektives Ganzkörpertraining mit gezielter Atemarbeit, mentalem Reset und wohltemtem Austausch – und das Beste: Dein Baby darf dabei sein.

Was dich erwartet:

- Beckenboden & Core-Stabilität
- Funktionelles Training für den Mama-Alltag
- Atemarbeit & mentale Entlastung
- Wöchentliche Themenschwerpunkte

Warum dieser Kurs besonders ist:

- Ganzheitlicher Ansatz
- Training MIT Baby
- Sichere Rückkehr zur Bewegung

Für Frauen nach abgeschlossener Rückbildung (ab ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt). Du bist nicht allein. In der Kleingruppe findest du Raum für Fragen, Gespräche und gegenseitige Unterstützung.

Hinweis Bundle-Angebot:

Jede teilnehmende Person aus einem Geburtsvorbereitungskurs im Zeitraum vom 15.9.25 – 20.7.26 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Baby-Vorbereitungskurs für Väter + Kinästhetik Infant Handling + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf erhalten.

Hinweis Bundle-Angebot:

Jede teilnehmende Person aus einem Rückbildungskurs im Zeitraum vom 17.9.25 – 23.7.26 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Baby-massage + Kinästhetik für Babys + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf erhalten.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, ein großes Handtuch, Wasser

25H06215

📅 Mi 24.9. – 19.11., 8x, 9:30 – 10:30 Uhr

👤 88,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06216

📅 Mi 3.12. – 4.2., 8x, 9:30 – 10:30 Uhr

👤 88,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

Kooperation mit Sabine Reber – Kangatrainerin

25H06217

📅 Mi 3.12. – 4.2., 8x, 10:45 – 11:45 Uhr

👤 95,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H06218

📅 Mi 24.9. – 19.11., 8x, 10:45 – 11:45 Uhr

👤 95,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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

25H06219Y

📅 Mi 17.9. – 11.2., 19x, 20:30 – 21:30 Uhr

👤 10-er Karte 130,- €

📍 Move & Relax Studio, Waiblingen,
Mayennerstr. 8

PEKiP®, Lefino® und BabySteps®

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Okt. – Anfang Nov. 2024

👤 Susanne Schwer

25H07100

📅 Mo 22.9. – 27.10., 6x, 10:45–12:15 Uhr
Der Kurs findet auch am 27.10. statt.

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €

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

PEKiP®

Geburtstermin
Ende Okt. – Ende Nov. 2024

👤 Yvonne Bräunig

25H07101

📅 Do 25.9. – 27.11., 9x, 9:30–11:00 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

PEKiP®

Geburtstermin
Mitte Nov. – Mitte Dez. 2024

👤 Monika Postma

25H07102

📅 Mi 24.9. – 17.12., 12x, 10:00–11:30 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 144,- €

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

LEFINO®

Geburtstermin
Mitte Januar – Mitte Februar 2025

👤 Annette Reich

25H07103A

📅 Fr 26.9. – 21.11., 7x, 10:45–12:15 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 84,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEFINO®

Geburtstermin
Mitte Januar – Mitte Februar 2025

👤 Annette Reich

25H07103B

📅 Fr 28.11. – 6.2., 7x, 10:45–12:15 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 84,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Februar – Anfang März 2025

👤 Anja Heinzelmann

25H07104A

📅 Mi 24.9. – 26.11., 9x, 9:45–11:15 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



SCHNAITHMANN IST AUCH:
**PARTNER FÜR
FAMILIEN**

Bei Schnaithmann achten wir darauf, dass alle Beruf und Familie vereinbaren können. Deshalb bieten wir seit 2013 gemeinsam mit der Familienbildungsstätte und der Firma Klingele Paper & Packaging SE & Co. KG sechs Wochen Kinderferienbetreuung in den Sommerferien an.



Mehr Informationen über uns finden Sie unter
schnaithmann.de



Schnaithmann
Partner der Besten

ELTERN-KIND-KURSE

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Februar – Anfang März 2025

👤 Anja Heinzelmann

25H07104B

📅 Mi 3.12. – 11.2., 9x, 9:45 – 11:15 Uhr
ℹ️ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Februar – Ende März 2025

👤 Susanne Schwer

25H07105A

📅 Mi 24.9. – 26.11., 9x, 9:00 – 10:30 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.
ℹ️ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Februar – Ende März 2025

👤 Susanne Schwer

25H07105B

📅 Mi 3.12. – 11.2., 9x, 9:00 – 10:30 Uhr
ℹ️ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Mitte April – Mitte Mai 2025

👤 Susanne Schwer

25H07107A

📅 Mi 24.9. – 26.11., 9x, 10:45 – 12:15 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.
ℹ️ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Mitte April – Mitte Mai 2025

👤 Susanne Schwer

25H07107B

📅 Mi 3.12. – 11.2., 9x, 10:45 – 12:15 Uhr
ℹ️ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

PEKiP®

Geburtstermin
Anfang Mai – Mitte Juni 2025

👤 Yvonne Bräunig

25H07108B

📅 Mi 3.12. – 11.2., 9x, 9:30 – 11:00 Uhr
ℹ️ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Mai – Anfang Juli 2025

👤 Susanne Schwer

25H07109A

📅 Mo 22.9. – 24.11., 9x, 9:00 – 10:30 Uhr
Der Kurs findet auch am 27.10. statt
ℹ️ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Mai – Anfang Juli 2025

👤 Susanne Schwer

25H07109B

📅 Mo 1.12. – 9.2., 9x, 9:00 – 10:30 Uhr
Der Kurs findet auch am 22.12. statt.
ℹ️ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,- €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr – PEKiP® und Lefino®

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

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

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

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

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

Lefino®

Lefino® vermittelt Grundlagen darüber, was Ihr Baby im ersten Lebensjahr benötigt und was Sie als Eltern für Ihr Wohlergehen brauchen. Streichelmas-sagen 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 Be wegungsspiele 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 Bewegungs anregungen 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.



LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Juni – Mitte Juli 2025

👤 Franziska Schreiner

25H07110A

📅 Mo 27.10.–24.11., 5x, 9:00–10:30 Uhr
Der Kurs findet auch am 27.10. statt.
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 60,– €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Juni – Mitte Juli 2025

👤 Franziska Schreiner

25H07110B

📅 Mo 1.12.–9.2., 7x, 9:00–10:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

PEKiP®

Geburtstermin
Mitte Juni – Ende Juli 2025

👤 Yvonne Bräunig

25H07111A

📅 Do 25.9.–27.11., 9x, 11:30–13:00 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

PEKiP®

Geburtstermin
Mitte Juni – Ende Juli 2025

👤 Yvonne Bräunig

25H07111B

📅 Do 4.12.–12.2., 9x, 11:30–13:00 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Juni – Anfang August 2025

👤 Annette Reich

25H07112A

📅 Fr 26.9.–21.11., 7x, 9:00–10:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Juni – Anfang August 2025

👤 Annette Reich

25H07112B

📅 Fr 28.11.–6.2., 7x, 9:00–10:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

PEKiP®

Geburtstermin
Anfang Juli – Mitte August 2025

👤 Yvonne Bräunig

25H07113A

📅 Mi 24.9.–26.11., 9x, 11:30–13:00 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

PEKiP®

Geburtstermin
Anfang Juli – Mitte August 2025

👤 Yvonne Bräunig

25H07113B

📅 Mi 3.12.–11.2., 9x, 11:30–13:00 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEFINO®

Geburtstermin
Mitte Juli – Ende August 2025

👤 Susanne Schwer

25H07114

📅 Mo 10.11.–9.2., 12x, 10:45–12:15 Uhr
Der Kurs findet auch am 22.12. statt.
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 144,– €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Ende Juli – Anfang September 2025

👤 Franziska Schreiner

25H07115

📅 Do 13.11.–12.2., 11x, 9:00–10:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 132,– €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Mitte August – Ende September 2025

👤 Franziska Schreiner

25H07116

📅 Do 13.11.–12.2., 11x, 10:45–12:15 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 132,– €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

PEKiP®

Geburtstermin
Mitte Sept. – Ende Okt. 2025

👤 Yvonne Bräunig

25H07117

📅 Do 4.12.–12.2., 9x, 9:30–11:00 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 108,– €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Okt. – Mitte Nov. 2025

👤 Stefanie Benz

25H07118

📅 Di 13.1.–10.2., 5x, 10:45–12:15 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 60,– €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

LEFINO®

Geburtstermin
Anfang Dez. – Mitte Jan. 2025

👤 Stefanie Benz

25H07120

📅 Di 23.9.–16.12., 12x, 10:45–12:15 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 144,– €
📍 Kulturhaus Schwanen, Waiblingen,
Winnender Str. 4, Raum 3.2

Registrieren Sie sich online
und genießen Sie den Vorteil,
bei künftigen Buchungen
keine persönlichen Daten mehr
eingeben zu müssen.



ELTERN-KIND-KURSE

BabySteps® – Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

👤 Vanessa Cafaro

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

Bitte mitbringen: Decke

für Babys von 2 – 7 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen

25H07121

📅 Do 2.10. – 5.2., 8x, 11:45 – 13:00 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 99,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

für Babys von 6 – 12 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen

25H07122

📅 Do 2.10. – 5.2., 8x, 13:30 – 14:45 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 99,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 vom 15.9.25 – 20.7.26 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Baby-Vorbereitungskurs für Väter + Kinästhetik Infant Handling + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf erhalten.

Bitte mitbringen: Decke

25H07200

📅 Di 11.11. – 18.11., 2x, 14:30 – 16:00 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 34,- €

für Teilnehmende am Bundle-Angebot 30,60 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 25H07200) 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 Rückbildungskurs im Zeitraum vom 17.9.25 – 23.7.26 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Babymassage + Kinästhetik für Babys + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf erhalten.

Bitte mitbringen: Decke

25H07201

📅 Sa 10.1., 10:00 – 12:00 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 22,50 €

für Teilnehmende am Bundle-Angebot 20,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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 17.9.25 – 23.7.26 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Babymassage + Kinästhetik für Babys + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf erhalten.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Molton, Babymassageöl

25H07202

Mo 27.10. – 17.11., 4x, 10:45 – 12:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 27.10. statt.

• 1 Kind + 1 Erwachsener 50,50 €
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 45,45 €
• fbs im Familienzentrum KARO

25H07203

Mo 24.11. – 15.12., 4x, 10:45 – 12:00 Uhr
• 1 Kind + 1 Erwachsener 50,50 €
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 45,45 €
• fbs im Familienzentrum KARO

25H07204

Mo 19.1. – 9.2., 4x, 10:45 – 12:00 Uhr
• 1 Kind + 1 Erwachsener 50,50 €
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 45,45 €
• fbs im Familienzentrum KARO

25H07205

Di 28.10. – 18.11., 4x, 9:00 – 10:15 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
• 1 Kind + 1 Erwachsener 50,50 €
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 45,45 €
• fbs im Familienzentrum KARO

25H07206

Di 25.11. – 16.12., 4x, 9:00 – 10:15 Uhr
• 1 Kind + 1 Erwachsener 50,50 €
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 45,45 €
• fbs im Familienzentrum KARO

25H07207

Di 20.1. – 10.2., 4x, 9:00 – 10:15 Uhr
• 1 Kind + 1 Erwachsener 50,50 €
für Teilnehmende am Bundle-Angebot 45,45 €
• fbs im Familienzentrum KARO

Baby- und Kleinkinderschwimmen

Tipps zur Vorbereitung auf den Wasser gewöhnungs-/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 saubereres Wasser und dem Badewasser muss weniger Chlor zugesetzt werden. Danke!
- Der Befund der letzten Vorsorgeuntersuchung beim Kinderarzt sollte unauffällig sein.

• Eva Krell

25H07302

■ Sa 11.10. – 7.2., 12x, 8:45 – 9:30 Uhr

Der Kurs findet auch am 25.10. statt.

• 1 Kind + 1 Erwachsener 140,50 €

• Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,
Abendrain 2

AquaBabys II/Babyschwimmen

für Babys ab 8 Monate bis 2 Jahre bei Kursbeginn in Begleitung eines Erwachsenen

• Luisa Gröger

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 Hallenbadeeintritt 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

25H07303

■ Sa 11.10. – 7.2., 12x, 11:45 – 12:30 Uhr
Der Kurs findet auch am 25.10. statt.

• 1 Kind + 1 Erwachsener 140,50 €

• Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,
Abendrain 2

Unser Newsletter:
kurz – informativ – anregend

Melden Sie sich
auf unserer Website an!



ELTERN-KIND-KURSE

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 selbstständig den Beckenrand. Der Hallenbadeeintritt 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

👤 **Eva Krell**

25H07304

📅 Sa 11.10. – 7.2., 12x, 9:30 – 10:15 Uhr
Der Kurs findet auch am 25.10. statt.

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 140,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,
Abendrain 2

👤 **Luisa Gröger**

25H07305

📅 Sa 11.10. – 7.2., 12x, 11:00 – 11:45 Uhr
Der Kurs findet auch am 25.10. statt.

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 140,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,
Abendrain 2

AquaMaxis/ Kindergartenkinderschwimmen

für Kinder ab 3 ½ Jahren MIT
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 selbstständig 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 Hallenbadeeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Badesachen

👤 **Luisa Gröger**

25H07306

📅 Do 25.9. – 4.12., 9x, 16:00 – 16:45 Uhr

ℹ 105,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,
Abendrain 2

👤 **Luisa Gröger, Ellena Heeß**

25H07307

📅 Do 11.12. – 12.2., 8x, 16:00 – 16:45 Uhr

ℹ 94,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,
Abendrain 2

AquaMaxis/ Kindergartenkinderschwimmen

für Kinder ab 3 ½ Jahren **OHNE**
Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Luisa Gröger, Eva Krell**

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 selbstständig 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 Hallenbadeeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Badesachen

25H07308

📅 Sa 11.10. – 7.2., 12x, 10:15 – 11:00 Uhr

ℹ 186,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,
Abendrain 2

Spielgruppen

Las Tortuguitas – Spielgruppe auf Spanisch

für Kinder von 1 – 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Claudia Salgado**

In „Las Tortuguitas“ entdecken Kinder spielerisch die spanische Sprache durch Musik, Sinnesanregungen, kreative Bastelangebote und jede Menge Spaß. In kleinen Gruppen von bis zu 8 Kindern fördern wir nicht nur den Wortschatz, sondern auch die Sinne sowie die soziale und emotionale Entwicklung. Wir schaffen einen Raum, in dem Spanisch im Alltag lebendig wird, Eltern sich über Erziehungsthemen austauschen und Familien sich mit anderen bilingualen Eltern vernetzen können. Omas, Opas oder andere Bezugspersonen sind natürlich auch herzlich willkommen. Die Materialkosten in Höhe von 4,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

!compartamos juntos esta linda experiencia de aprendizaje y diversion!

Hinweis: der Kurs ist en español! Grundlegende Spanischkenntnisse bei den Eltern oder Begleitperson sind daher hilfreich.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen „Las Tortuguitas“ Kursnummer 25H07400 + 25H07401 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Vesper, Trinkflasche, Materialgeld

25H07400

📅 Do 25.9. – 27.11., 9x, 10:00 – 11:30 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 81,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07401

📅 Do 4.12. – 12.2., 9x, 10:00 – 11:30 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 81,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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 25H07402 + 25H07403 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Kooperation mit Forum Süd im Martin-Luther-Haus

Bitte mitbringen: Materialgeld

25H07402

Mo 22.9.–24.11., 9x, 9:30–11:30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 33,– €

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

25H07403

Mo 1.12.–9.2., 8x, 9:30–11:30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 29,50 €

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 runden den Vormittag ab, wobei das freie Spiel und der Austausch nicht zu kurz kommen dürfen.

Alle meine Fingerlein wollen bunte Blätter sein, wiegen sich im Sonnenschein, tanzen gar nicht gerne allein. Wir tanzen gemeinsam mit einem abwechslungsreichen Programm durch den Herbst. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeiten Kursnummer 25H07404 + 25H07406 oder 25H07405 + 25H07407 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

„Siehst du, wie die Blätter tanzen?“

für Kinder von 1–2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

25H07404

Mo 22.9.–24.11., 9x, 9:00–10:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 60,– €

fbs im Familienzentrum KARO

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

25H07405

Mo 22.9.–24.11., 9x, 10:45–11:45 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 60,– €

fbs im Familienzentrum KARO

„Mein kleines Licht im Advent“
für Kinder von 1–2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

25H07406

Mo 1.12.–9.2., 8x, 9:00–10:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 53,50 €

fbs im Familienzentrum KARO

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

25H07407

Mo 1.12.–9.2., 8x, 10:45–11:45 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 53,50 €

fbs im Familienzentrum KARO

Spielgruppe Kleckszwerg

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 Kleckszwerg-Kursen Kursnummer 25H07408 + 25H07409 oder 25H07410 + 25H07411 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Kooperation mit Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis

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

25H07408

Di 23.9.–11.11., 7x, 14:30–16:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €

fbs im Familienzentrum KARO

25H07409

Di 25.11.–3.2., 7x, 14:30–16:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €

fbs im Familienzentrum KARO

25H07410

Mo 24.9.–12.11., 7x, 14:30–16:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €

fbs im Familienzentrum KARO

25H07411

Mo 26.11.–4.2., 7x, 14:30–16:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 84,– €

fbs im Familienzentrum KARO

ELTERN-KIND-KURSE

Naturspielgruppe – mit allen Sinnen die Natur erkunden

für Kinder ab 1 – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

• Karen Ruddies

Die Natur fördert die kindliche Entwicklung ganzheitlich. Daher werden wir in der Naturspielgruppe gemeinsam im freien Spiel und durch gezielte Angebote die Natur entdecken und erforschen. Dafür bietet der Wald die beste Voraussetzung, denn hier erleben die Kinder eine außergewöhnliche Bewegungsfreiheit. Sie lernen zudem einen rücksichtsvollen und achtsamen Umgang mit der Natur, Pflanzen und Tieren sowie auch den Umgang mit anderen Kindern in der Gruppe.

Bitte achten Sie auf wettergerechte, gegebenenfalls wasserdichte und robuste Kleidung, festes Schuhwerk und Wechselkleidung. In der Herbst- und Winterzeit empfiehlt es sich die Kinder so zu kleiden, dass bei Bedarf die Kleidung aus- oder wieder angezogen werden kann (Regenjacke/ Winterjacke, Matschhose/Schneehose, Mütze, Schal usw.). Viele Eindrücke und neue Erfahrungen machen oft hungrig. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und zu essen mit.

Muss ein Termin wetterbedingt ausfallen, werden die Teilnehmenden am Kurstag informiert. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Naturspielgruppen Kursnummer 25H07412 + 25H07413 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige wetterangepasste Kleidung, Wechselkleidung, Sitzunterlage, Vesper, Getränk

25H07412

■ Mi 24.9. – 10.12., 9x, 9:30 – 11:00 Uhr

• 1 Kind + 1 Erwachsener 90,- €

📍 Waldspielplatz Schönbühl, Weinstadt, Saffrichhof

25H07413

■ Mi 14.1. – 11.2., 5x, 9:30 – 11:00 Uhr

• 1 Kind + 1 Erwachsener 50,- €

📍 Waldspielplatz Schönbühl, Weinstadt, Saffrichhof

Bewegung und Entspannung

Kunterbunte Bewegungslandschaft

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

• Natascha Reichl-Mistl

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Kunterbunte Bewegungsbaustelle“ Kursnummer 25H07500 + 25H07501 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Vesper, Stoppersocken

25H07500

■ Mo 6.10. – 24.11., 7x, 14:30 – 16:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 27.10. statt.

• 1 Kind + 1 Erwachsener 70,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07501

■ Mo 1.12. – 9.2., 7x, 14:30 – 16:00 Uhr

• 1 Kind + 1 Erwachsener 70,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Spielzeit & Tanzauber

für Kinder von 2 – 3 ½ Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

• Natascha Reichl-Mistl

In diesem liebevollen Kurs tauchen die Kinder und ihre Begleitperson in eine Welt voller Spiel, Musik und Tanz ein. Die Kinder können frei spielen, bauen und sich im Bewegungszentrum austoben. Anschließend wird der Raum gemeinsam aufgeräumt, um Platz für den zweiten Teil des Kurses zu schaffen. Der freie Raum lädt zum Hüpfen, Drehen und Mitsingen ein, während fröhliche Melodien die kleinen Füße zum Wippen bringen. Gemeinsam entdecken wir den Zauber der Musik, fördern Rhythmusgefühl, Koordination und Gleichgewicht – und vor allem ganz viel Freude! Mit leuchtenden Augen und lachenden Herzen zeigen wir den Kleinen, wie schön es ist, sich zur Musik zu bewegen.

Bitte mitbringen: Snack, bequeme Kleidung, Stoppersocken

25H07502

■ Do 15.1. – 12.2., 5x, 14:30 – 16:00 Uhr

• 1 Kind + 1 Erwachsener 50,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Die Windelhüpfer

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 Koordination und 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 Windelhüpfer-Kursen 25H07503 + 25H07504 oder 25H07505 + 25H07506 teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

25H07503

■ Mi 24.9. – 12.11., 7x, 9:30 – 10:30 Uhr

• 1 Kind + 1 Erwachsener 56,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07504

■ Mi 3.12. – 11.2., 9x, 9:30 – 10:30 Uhr

• 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07505

■ Mi 24.9. – 12.11., 7x, 14:45 – 15:45 Uhr

• 1 Kind + 1 Erwachsener 56,- €

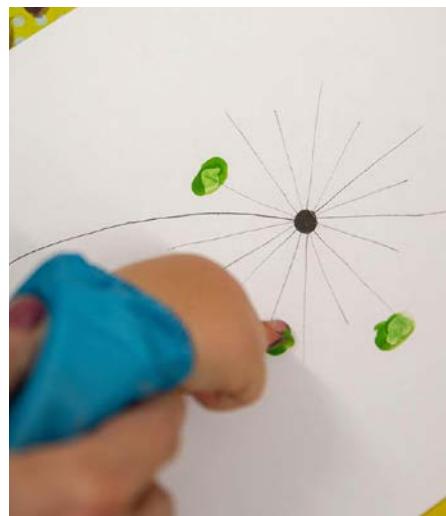
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07506

■ Mi 3.12. – 11.2., 9x, 14:45 – 15:45 Uhr

• 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO





Die Betreuung bei einer Tagesmutter/Tagesvater bietet dem Tageskind in der kleinen Kindergruppe stabile Betreuung, Begleitung und Förderung durch eine feste Bezugsperson.

Wie beraten interessierte Eltern gerne zu allen Fragen rund um die Möglichkeiten der Betreuung und die Kosten bei Tageseltern.

Individuelle Informationen und Beratungstermine erhalten Sie beim:



Tageselternverein Waiblingen e.V.
Alter Postplatz 17 | 71332 Waiblingen
Telefon: 07151 98224-8960
E-Mail: info@tageselternverein-wn.de



TagesEltern Fellbach und Kernen e.V.
Neue Straße 4 | 70734 Fellbach
Telefon: 0711 57 50 529
E-Mail: info@tageseltern-fellbach.de

Die Windelrocker

für Kinder von 1–3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Angela Ingelfinger

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen Windelrocker-Kursen 25H07507 + 25H07508 teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

25H07507

📅 Mi 24.9. – 12.11., 7x, 16:00 – 17:00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 56,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07508

📅 Mi 3.12. – 11.2., 9x, 16:00 – 17:00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Tanzend durch die Jahreszeiten

– Herbst

für Kinder von 1–3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Angela Ingelfinger

Bunte Blätter tanzen draußen im Wind, während wir bunte Tücher tanzen lassen.

Mit fröhlichen Tänzen und Musik von der CD, Liedern die wir singen, sowie Sprüchen und Reimen passend zur Jahreszeit starten wir in den Herbst.

In einem gemütlichen Sitzkreis mit tanzenden Fingern und Abschlusslied werden wir die Stunde ausklingen lassen.

Mit den Großen an der Hand schaffen wir so allerhand!

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Tanzend durch die Jahreszeiten“ Kursnummer 25H07509 + 25H07510 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

25H07509

📅 Mi 24.9. – 12.11., 7x, 10:45 – 11:45 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 56,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO



ELTERN-KIND-KURSE

Tanzend durch die Jahreszeiten

- Winter

für Kinder von 1–3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Angela Ingelfinger

AAA der Winter, der ist da!

Nicht nur weihnachtliche und winterliche Lieder werden uns durch die Winterzeit begleiten. Auch fröhliche Tanzlieder werden uns viel Spaß bringen, wenn wir uns gemeinsam bewegen. Verschiedene Materialien, Reime und Sprüche bringen Abwechslung in die Tanzstunde. In einem gemütlichen Sitzkreis mit tanzenden Fingern und Abschlusslied werden wir die Stunde ausklingen lassen.

Mit den Großen an der Hand schaffen wir so allerhand!

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Tanzend durch die Jahreszeiten“ Kursnummer 25H07510 + 25H07509 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

25H07510

📅 Mi 3.12.–11.2., 9x, 10:45–11:45 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 72,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

„Erfahren, erleben, begreifen!“

- Psychomotorik

Psychomotorisches Turnen
für Kinder von 1–3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 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.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Psychomotorik-Kursen Kursnummer 25H07511 + 25H07512 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

👤 Kooperation mit Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis

👤 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hausschuhe

25H07511

📅 Di 23.9.–11.11., 7x, 10:00–11:30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 58,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07512

📅 Di 25.11.–3.2., 7x, 10:00–11:30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 58,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Bewegung, Spiel und Spaß

Psychomotorisches Turnen
für Kinder von 1–3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Antje Schlesinger

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 1–3 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.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen Psychomotorisches Turnen Kursnummer 25H07513 + 25H07514 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

👤 Kooperation mit Offene Hilfen Rems-Murr-Kreis

👤 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hausschuhe

25H07513

📅 Di 23.9.–11.11., 7x, 14:15–15:30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 58,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07514

📅 Di 25.11.–3.2., 7x, 14:15–15:30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 58,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 Gerätekreisen 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 1–2½ Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 25H07515 + 25H07516 oder 25H07519 + 25H07520 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

25H07515

📅 Do 25.9.–27.11., 9x, 15:00–16:00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07516

📅 Do 4.12.–12.2., 9x, 15:00–16:00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07519

📅 Fr 26.9.–28.11., 8x, 15:00–16:00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 68,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07520

📅 Fr 5.12.–13.2., 9x, 15:00–16:00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

für Kinder von 1½–3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 25H07517 + 25H07518 oder 25H07521 + 25H07522 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

25H07517

📅 Do 25.9.–27.11., 9x, 16:15–17:15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07518

📅 Do 4.12.–12.2., 9x, 16:15–17:15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07521

📅 Fr 26.9.–28.11., 8x, 16:15–17:15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 68,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07522

📅 Fr 5.12.–13.2., 9x, 16:15–17:15 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 76,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO



Geschwisterkurs

für werdende Geschwister
ab 3 Jahren und deren Mama

👤 Lisa Pott

In diesem Geschwisterkurs bereiten wir die bald großen Geschwister spielerisch auf die Ankunft des neuen Familienmitglieds vor. Die Kinder werden in einer liebevollen Atmosphäre lernen, was sie über das ungeborene Baby wissen sollten und wie sie sich auf die neue Rolle als Geschwister einstellen können. Mit einer mitgebrachten Puppe oder einem Kuscheltier machen wir praktische Übungen wie beispielsweise zum richtigen Halten des Babys. Im Kurs basteln wir gemeinsam etwas Schönes für das Baby und gestalten den Babybauch der Mama kreativ.

Im Familienalltag als Mama ist es nicht immer leicht, sich bewusst Zeit zu nehmen. Daher besprechen wir an diesem Nachmittag gemeinsam folgende Themen:

- Das Baby in Mamas Bauch
- Alltag mit dem Baby
- Wie kann ich Mama helfen?
- Übungen mit der Puppe
- Bauchkunstwerke
- Basteln fürs Baby

Bitte mitbringen: Puppe/Teddy, Snacks und Getränke

25H07523

📅 Fr 28.11., 15:00 – 16:30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 18,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07524

📅 Do 22.1., 15:30 – 17:00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 18,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Spielgruppe mit dem Schwerpunkt der Montessori Pädagogik

👤 Monika Luithardt

In dieser Spielgruppe wird im geschützten Rahmen, mit immer gleichen Ritualen und Montessori-Materialien

- das Ich geformt
- das DU geachtet
- die Welt erobert
- das Wir erlebt

Wir feiern einen Nachmittag im Hier und Jetzt. Sie als Elternteil werden aktiv in den Kurs mit eingebunden und erhalten Impulse, wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes liebevoll und fördernd unterstützen können. Ein zentrales Ziel des Kurses ist es Ihrem Kind durch wiederholende Rituale und dem Umgang mit Montessori-Materialien, die Fähigkeit zur Konzentration und selbstständiger Beschäftigung zu vermitteln. Ein wertvoller Aspekt insbesondere in Zeiten des Home Office.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen der Montessori Pädagogik Kursnummer 25H07525 + 25H07526 oder 25H07527 + 25H07528 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

für Kinder von 1 – 2 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

25H07525

📅 Mi 24.9. – 3.12., 9x, 14:00 – 15:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 60,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07526

📅 Mi 10.12. – 11.2., 8x, 14:00 – 15:00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 53,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

für Kinder von 2 – 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

25H07527

📅 Mi 24.9. – 3.12., 9x, 15:30 – 16:30 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 60,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07528

📅 Mi 10.12. – 11.2., 8x, 15:30 – 16:30 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 53,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

„Die Suche nach dem Stern“ mit der Kett-Pädagogik in den Advent

für Kinder von 3 – 6 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Monika Luithardt

Ich nehme mich wahr, spüre und achte das Du. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach dem Stern. Mit Impulsen aus der Kett-Pädagogik gestalten wir ein Bodenbild und tauchen ein in die geheimnisvolle Adventszeit.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

25H07529

📅 Sa 29.11., 10:00 – 12:00 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 16,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Musik

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, Krieger, 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.

25H07600

📅 Di 28.10. – 10.2., 12x, 10:30 – 11:15 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 84,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H07601

📅 Di 28.10. – 10.2., 12x, 11:15 – 12:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 84,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

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, Krieger, 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. Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele. Im Kurs sind Ruhezeiten beinhaltet. Ein Instrumentenpaket im Wert von 11,50 € muss im Kurs erworben werden, wenn nicht bereits vorhanden.

Bitte mitbringen: ABS-Socken, Unterlage

für Babys von 6 – 12 Monaten
in Begleitung eines Erwachsenen

25H07603

📅 Mi 24.9. – 4.2., 16x, 10:00 – 10:45 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €
📍 Ev. Gemeindehaus Kleinheppach,
Korb-Kleinheppach, Großheppacher Str. 5

für Kinder von 1 – 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

25H07602

📅 Mi 24.9. – 4.2., 15x, 9:00 – 9:45 Uhr
👤 1 Kind + 1 Erwachsener 105,- €
📍 Ev. Gemeindehaus Kleinheppach,
Korb-Kleinheppach, Großheppacher Str. 5



ELTERN-KIND-KURSE

Kreativität

Eltern-Kind-Kunstatelier – Malen mit großen Pinseln

für Kinder ab 2 ½ Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Lilia Baumann

Entdecke und erlebe die Welt der Künste. Das geschieht beim großflächigen Malen, beim Gestalten mit Ton, beim Drucken und Modellieren mit Gipsbinden. Durch interessante und spannende Aufgabenstellungen haben die Kinder die Möglichkeit, selbsttätig individuelle künstlerische Erfahrungen zu sammeln. Die Kinder lernen spielerisch einen fachgerechten Umgang mit Materialien, Werkzeugen und Techniken kennen. Die Materialkosten in Höhe von 10,– € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

25H07700

📅 Mo 13.10., 15:00–16:30 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 11,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Eltern-Kind-Kunstatelier – Tönen experimentell

für Kinder ab 2 ½ Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Lilia Baumann

Entdecke und erlebe die Welt der Künste. Das geschieht beim großflächigen Malen, beim Gestalten mit Ton, beim Drucken und Modellieren mit Gipsbinden. Durch interessante und spannende Aufgabenstellungen haben die Kinder die Möglichkeit, selbsttätig individuelle künstlerische Erfahrungen zu sammeln. Die Kinder lernen spielerisch einen fachgerechten Umgang mit Materialien, Werkzeugen und Techniken kennen. Die Materialkosten in Höhe von 10,– € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

25H07701

📅 Mo 17.11., 15:00–16:30 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 11,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Registrieren Sie sich online
und genießen Sie den Vorteil,
bei künftigen Buchungen
keine persönlichen Daten mehr
eingeben zu müssen.



Weihnachtstonen für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Lilia Baumann

Entdecke und erlebe die Welt des Tonens. Für Weihnachten tonen wir viele schöne Objekte wie Engel, Tannenbäume, Sterne, Tiere, Glocken und vieles mehr. 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 kunstvoll mit Engoben bemalt und gebrannt. Über einen Abholtermin werden alle informiert. Die Materialkosten in Höhe von 10,– € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

25H07702

📅 Sa 22.11., 10:00–12:00 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 14,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Eltern-Kind-Kunstatelier – Weihnachtsgrüße drucken

für Kinder ab 2 ½ Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Lilia Baumann

Entdecke und erlebe die Welt der Künste. Das geschieht beim großflächigen Malen, beim Gestalten mit Ton, beim Drucken und Modellieren mit Gipsbinden. Durch interessante und spannende Aufgabenstellungen haben die Kinder die Möglichkeit, selbsttätig individuelle künstlerische Erfahrungen zu sammeln. Die Kinder lernen spielerisch einen fachgerechten Umgang mit Materialien, Werkzeugen und Techniken kennen. Die Materialkosten in Höhe von 10,– € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

25H07703

📅 Mo 1.12., 15:00–16:30 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 11,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Vater-Kind-Werkstatt

für Kinder ab 5 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Lilia Baumann

Vater mit Kind oder Großvater mit Enkel bauen, sägen, montieren, malen und kleben gemeinsam. Alle tollen Ideen versuchen wir zu realisieren. Es wird aus Holz, Pappe und Recycling gebaut. Ein flotter Flieger, ein Supersportwagen, eine kleine Burg, oder ein fantasievolles Flugobjekt, für jeden ist was dabei. Etwas gemeinsam zu entwerfen und umzusetzen ist ein intensives Erlebnis für alle. Die Materialkosten in Höhe von 15,– € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

25H07704

📅 Sa 6.12., 15:00–18:00 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 22,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Eltern-Kind-Kunstatelier – Tiere aus Gipsbinden modellieren

für Kinder ab 2 ½ Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Lilia Baumann

Entdecke und erlebe die Welt der Künste. Das geschieht beim großflächigen Malen, beim Gestalten mit Ton, beim Drucken und Modellieren mit Gipsbinden. Durch interessante und spannende Aufgabenstellungen haben die Kinder die Möglichkeit, selbsttätig individuelle künstlerische Erfahrungen zu sammeln. Die Kinder lernen spielerisch einen fachgerechten Umgang mit Materialien, Werkzeugen und Techniken kennen. Die Materialkosten in Höhe von 10,– € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

25H07705

📅 Mo 12.1., 15:00–16:30 Uhr

ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 11,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kreativwerkstatt – Halloween

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

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

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

25H07706

📅 Fr 24.10., 14:30–17:00 Uhr

ℹ pro Kind 15,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kreativwerkstatt – Weihnachten

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

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

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

25H07707

📅 Fr 21.11., 14:30–17:00 Uhr

ℹ pro Kind 15,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



Kreativwerkstatt – Fasching

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

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

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

25H07708

📅 Fr 6.2., 14:30 – 17:00 Uhr

💰 pro Kind 15,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Mila, die kleine Schnecke

Mosaikworkshop
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 in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Bitte unempfindliche Kleidung tragen. Materialgeld

25H07709

📅 Di 4.11., 14:00 – 16:30 Uhr

💰 1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Bitte mitbringen: Bitte unempfindliche Kleidung tragen. Materialgeld

25H07710

📅 Mi 12.11., 14:00 – 16:30 Uhr

💰 10,50 € pro Kind

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Die kleine Raupe Nimmersatt

Mosaikworkshop
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: Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf. Materialgeld

25H07711

📅 Fr 28.11., 14:00 – 16:30 Uhr

💰 1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

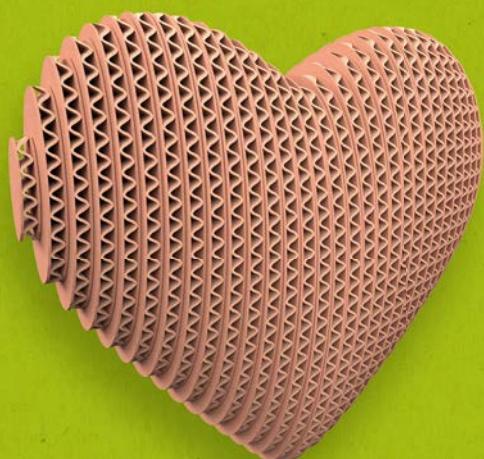
Regenbogenfisch

Mosaikworkshop
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 6 Jahre 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.

KLINGELE
PAPER & PACKAGING



**Herzlichen Glückwunsch
zum 55. Jubiläum!**

**Leidenschaft für
die perfekte Welle**

www.klingele.com

ELTERN-KIND-KURSE

Weihnachtszauber

Mosaikworkshop
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Simone Weigend

Freut ihr euch schon auf Weihnachten? Schneemann oder Tannenbaum? Wir gestalten ein Mosaikbild aus bunten Glassteinen und anderen Materialien. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Bitte unempfindliche Kleidung anziehen. Materialgeld

25H07712

📅 Di 2.12., 14:00 – 16:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 10,50 €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kochen und Backen

Backwerkstatt – Herbst

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

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

25H07800

📅 Sa 27.9., 14:30 – 16:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Backwerkstatt – Halloween

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

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

Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

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

25H07801

📅 Sa 25.10., 14:30 – 16:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Backwerkstatt – Plätzchen backen mit Oma und Opa

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Heute haben wir mit Oma/Opa ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche zuhause bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

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



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

25H07802

📅 Sa 29.11., 10:00 – 12:00 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Backwerkstatt – Weihnachten

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Heute haben wir ganz viel Spaß in der Küche und das Beste: die Küche von Mama bleibt dabei sauber! Einfache Rezepte mit Geling- und Spaßfaktor. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

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

25H07803

📅 Sa 29.11., 14:30 – 16:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Weihnachtsgeschenke aus der Küche

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

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

Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

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

25H07804

📅 So 21.12., 14:30 – 16:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

25H07805

📅 Sa 24.1., 14:30 – 16:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Backwerkstatt – Fasching

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

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

Lebensmittelunverträglichkeiten bitte der Kursleiterin unter Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder Mail info@elkes-stempelreich.com mitteilen.

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

25H07806

📅 Sa 7.2., 14:30 – 16:30 Uhr
ℹ 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO



Exkursionen

Familien-Workshop „Gemeinsam die Polizei kennenlernen“ für Kinder von 6–10 Jahren in Begleitung Erwachsener

Was ist das Coolste am Polizei-Job? Wie fühlt es sich an, im Polizeiauto zu sitzen? Was machst du, wenn du keinen Einsatz hast? Wie wird man Polizist? Diese und weitere Fragen können beim Familien-Workshop beantwortet und erlebt werden. Ein Blick hinter die Kulissen eröffnet spannende Einblicke in die Arbeit der Polizei. Mitmachaktionen für Kinder sowie Elterninformation, wie Eltern ihre Kinder im Alltag schützen und präventiv unterstützen können, runden den Vormittag der Entdeckungen ab. Die Veranstaltung ist kostenlos. Es wird jedoch eine Verwaltungspauschale von 2,50 € pro Person erhoben.

Der Familienworkshop findet in Zusammenarbeit mit dem Polizeirevier Waiblingen – Jugendsachbearbeitung – statt.

25H07900

■ Mi 29.10., 10:00–12:00 Uhr

● Erwachsene 2,50 €
Kinder 2,50 €

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

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

25H07901

■ Fr 14.11., 18:00–18:45 Uhr

● Erwachsene 7,- €
Kinder 7,- €
📍 Haus der Stadtgeschichte, Waiblingen, Weingärtner Vorstadt 20

25H07902

■ Fr 6.2., 18:00–18:45 Uhr

● Erwachsene 7,- €
Kinder 7,- €
📍 Haus der Stadtgeschichte, Waiblingen, Weingärtner Vorstadt 20

Wibele – ein wahrer Genuss

Besuch der neuen Confiserie Bosch „Genusswelt“ in Uhingen für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung Erwachsener

Wie entstehen Wibele und wie sieht die traditionelle Herstellung der leckeren Bosch-Produkte aus? Bei einer Führung durch die „gläserne“ Produktion im neuen Gebäude erleben wir Zutaten und Herstellungsweise mit allen Sinnen. Wir sehen, hören, riechen und schmecken. Und das Beste – probieren ausdrücklich erwünscht! Im Anschluss erhält jeder Teilnehmende ein kleines Präsent.

Anmeldung bei Haus der Familie Göppingen, www.hdf-gp.de; info@hdf-gp.de, 07161 9605110

Famobil – Familienbildung unterwegs, ein Kooperationsangebot der Familienbildungsstätten Württemberg

25H07903

■ Mi 18.2., 10:30–12:00 Uhr

● Erwachsene 16,- €
Kinder 5–12 Jahre 8,- €
Jugendliche 13–17 Jahre 13,- €
📍 Confiserie Bosch Genusswelt, 73066 Uhingen, Plochinger Str. 1



Weil Talente eine starke Partnerin brauchen.

#zukunftmachen



Kreissparkasse
Waiblingen

ELTERN-KIND-KURSE

Esel-Trekking in Aichwald

für Kinder ab 6 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
– Faschingsferien –

👤 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 feinfühlige 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 Faschingsferien 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

25H07904

📅 Do 19.2., 13:00 – 15:30 Uhr
👤 Erwachsene 18,- €
Kinder 18,- €
📍 siehe Kursausschreibung

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 Treffsicherheit 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.

Anmeldeschluss: 2.10.

25H07908

📅 Fr 17.10., 15:30 – 17:00 Uhr
👤 Erwachsene 14,- €
Kinder 14,- €
📍 Treffpunkt: Tor 4 beim Mercedes-Benz Business Center, Mercedesstr. 87, 70372 Stuttgart

Schaferlebnis auf der Weide

für Kinder von 4 – 10 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Beatrix Kappeller

„Wie leben Schafe, warum hält man sich Schafe und was macht man mit der Wolle? Ganz viele Fragen – ganz viele Antworten.... und Schafe kuscheln kommt ganz sicherlich nicht zu kurz. Anschließend basteln wir eine Futterglocke für die Wintervögel mit der Schafwolle. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden vor Ort abgerechnet. Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter www.hebsack-schafe.de. Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen

25H07909

📅 Fr 17.10., 14:00 – 17:00 Uhr
👤 Erwachsene 15,- €
Kinder 15,- €
📍 Schafhof Beatrix Kappeller,
Rohrbronner Str. 18, Remshalden

Schafe streicheln und mehr

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 sicherlich nicht zu kurz. Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter www.hebsack-schafe.de. Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen.

25H07910

📅 Mi 29.10., 14:00 – 17:00 Uhr
👤 Erwachsene 15,- €
Kinder 15,- €
📍 Schafhof Beatrix Kappeller,
Rohrbronner Str. 18, Remshalden

Schafe streicheln mit

Filz-Bastelangebot und Stockbrot
für Kinder von 4 – 10 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Beatrix Kappeller

Kommt vorbei und verbringt eine schöne Zeit mit den Schafen – Schafe streicheln und kuscheln inklusive! Ihr könnt erfahren, warum die Schafe so wichtig für unsere Natur sind. Außerdem könnt ihr ein kleines Filzband basteln und euch mit leckerem Stockbrot verwöhnen. Ein tolles Erlebnis für die ganze Familie – Spaß, Natur und Kreativität warten auf euch! Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind und die Verpflegungskosten in Höhe von 3,- € pro Person werden vor Ort abgerechnet. Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter www.hebsack-schafe.de.

25H07911

📅 Sa 15.11., 11:00 – 15:00 Uhr
👤 Erwachsene 23,- €
Kinder 23,- €
📍 Schafhof Beatrix Kappeller,
Rohrbronner Str. 18, Remshalden

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.

Anmeldeschluss: 14.11.

25H07912

📅 So 30.11., 14:00 – 16:00 Uhr
👤 Erwachsene 12,- €
Kinder 12,- €
📍 Treffpunkt: Skyland (Besucherzentrum),
Stuttgart, Terminal 3 Galerie

Anmeldeschluss: 28.11

25H07913

📅 Sa 13.12., 11:00 – 13:00 Uhr
👤 Erwachsene 12,- €
Kinder 12,- €
📍 Treffpunkt: Skyland (Besucherzentrum),
Stuttgart, Terminal 3 Galerie

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.

25H07914

📅 Mo 6.10., 13:30 – 14:45 Uhr
👤 Erwachsene 2,50 €
Kinder 2,50 €
📍 Treffpunkt: Feuerwehrhaus, Waiblingen,
Winnender Str. 11





Jetzt
downloaden!



Die neue App?
Echt krass!

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Erfahren, Lernen und Lesen

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

👤 Renate Kirschker

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 Neugkeiten 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

25H08100

📅 Sa 15.11., 10:00 – 16:00 Uhr

⌚ 26,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

LöwenMut – tut gut! 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 Körperrhaltung 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 25H09208.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Schuhe, Wechselschuhe bei schlechtem Wetter

25H08101

📅 Do 4.12., 15:00 – 16:30 Uhr

⌚ 29,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kinder-Uni

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 darf ihr am Ende mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 21,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialgeld

25H08200

📅 Do 25.9., 15:00 – 17:15 Uhr

⌚ 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 darf 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

25H08201

📅 Sa 27.9., 9:30 – 14:00 Uhr

⌚ 30,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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 darf ihr am Ende mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 21,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialgeld

25H08202

📅 Do 2.10., 15:00 – 17:15 Uhr

⌚ 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 darf ihr am Ende mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 17,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialgeld

25H08203

📅 Di 14.10., 15:00 – 16:30 Uhr

⌚ 12,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 kriegt, 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

25H08204

📅 Fr 10.10., 14:30 – 17:00 Uhr

⌚ 20,- €

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



KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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 vergraben 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

25H08205

📅 Sa 18.10., 10:00 – 13:00 Uhr

⌚ 28,- €

📍 Treffpunkt: Waldkindergarten
beim Sportzentrum, Waiblingen-Hegnach

Dinosaurier-Forscher/-innen: Schrecklichen Echsen auf der Spur

für Kinder ab 6 Jahren

👤 Dr. Ralf Laternser

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

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

25H08206

📅 Fr 7.11., 14:00 – 16:00 Uhr

⌚ 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Fossilien-Forscher/-innen: Das Geheimnis von Versteinerungen

für Kinder ab 6 Jahren

👤 Dr. Ralf Laternser

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

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

25H08207

📅 Fr 7.11., 16:15 – 18:15 Uhr

⌚ 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kriminal-Forscher/-innen: Üble Verbrecher zur Strecke bringen

für Kinder ab 6 Jahren

👤 Dr. Ralf Laternser

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

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, Materialgeld

25H08208

📅 Fr 12.12., 14:00 – 16:00 Uhr

⌚ 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Süßigkeiten-Forscher/-innen

für Kinder ab 7 Jahren

👤 Dr. Ralf Laternser

Süßigkeiten sind ja so unglaublich lecker- aber in großen Mengen leider ziemlich ungesund! Diesen Dingen wollen wir im Süßigkeiten-Forscherlabor mit vielen Experimenten aller Art entschlossen auf den Grund gehen- und dabei so viele Süßigkeiten im Namen der Wissenschaft unschädlich machen wie es geht. Also ganz genau die richtige Aufgabe für junge Forscher/-innen. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, Materialgeld

25H08209

📅 Fr 12.12., 16:15 – 18:15 Uhr

⌚ 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Jetzt wird's bunt! Der Mal- und Farbenführerschein

für Kinder ab 6 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 erlernen 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 Materialkosten in Höhe von 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialgeld

25H08210

📅 Sa 29.11., 11:00 – 13:00 Uhr

⌚ 15,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Nähmaschinen-Führerschein

für Kinder und Jugendliche

ab 12 Jahren

👤 Dagmar Schweppe

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

25H08211

📅 Sa 18.10., 14:00 – 17:00 Uhr

⌚ 23,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H08212

📅 Sa 17.1., 14:00 – 17:00 Uhr

⌚ 23,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Nadel- und Faden-Führerschein für Kinder ab 8 Jahren

👤 Patricia Müller

Die Stickerei ist ein altes Kunsthantwerk, 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 Stickern macht nicht nur Spaß, sondern verbessert auch die feinmotorischen Fähigkeiten, fördert die Konzentration und die Kreativität. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialgeld

25H08213

📅 Sa 13.12., 11:00–13:00 Uhr

⌚ 15,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Rainbow-Leuchtkugel für Kinder ab 8 Jahren

👤 Eva Fenrich

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

Bitte mitbringen: Materialgeld

25H08214

📅 Fr 30.1., 15:00–18:00 Uhr

⌚ 19,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Sie lesen
das Programmheft
lieber digital?
Hier ist der schnellste Weg
auf unsere Website.



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

25H08300

📅 Mo 22.9.–9.2., 17x, 16:30–17:15 Uhr

⌚ 125,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H08301

📅 Mi 24.9.–11.2., 18x, 15:45–16:30 Uhr

⌚ 132,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

25H08302

📅 Di 23.9.–3.2., 14x, 15:45–16:45 Uhr

⌚ 110,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

für Mädchen von 8–10 Jahren

👤 Monika Mager

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam die Stärken von Mädchen suchen und kennenlernen. Den Unterschied spüren zwischen einem leisen, schüchternen Nein (auf das niemand hört) und einem lauten, entschlossenen Nein, das durch den ganzen Körper ausgedrückt wird. Ziel des Kurses ist es, das Selbstbewusstsein der Mädchen zu stärken. Der Schwerpunkt liegt auf speziellen Selbstbehauptungsübungen, dem Einsatz von Körpersprache, veralem Mitteln und Rollenspielen, um auch psychische Hemmschwellen zu erkennen und abzubauen. Wirksam ist die Präventionsstrategie, die Angst nimmt und Mut macht. Sie versetzt die Mädchen in die Lage, ihren Gefühlen zu vertrauen, Grenzen zu setzen, sich Hilfe zu holen. Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk, Materialgeld

25H08303

📅 Fr 7.11.–28.11., 3x, 14:15–16:45 Uhr

⌚ 63,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

25H08304

📅 Sa 25.10., 10:00–11:30 Uhr

⌚ 16,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



SPACE
ONE

MEHR POWER FÜR DEIN TASCHENGELD.

Auf ins Abenteuer: Komm in den
SPACE ONE und finde raus, was
du und dein Geld so alles können.



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.

25H08305

■ Sa 25.10., 13:00 – 16:00 Uhr

● 24,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

AquaMaxis/ Kindergartenkinderschwimmen für Kinder ab 3 1/2 Jahren OHNE Begleitung eines Erwachsenen

• Luisa Gröger, Eva Krell

Wassergewöhnung ist die Grundlage für den Besuch eines Schwimmunterrichts, auch ängstliche Kinder sind hier herzlich willkommen.

Mit Hilfe von Matte, Nudel und Schwimmabrettern werden Gleiten und Fortbewegen bis hin zum Tauchen, Springen, Kneippen, Atmen spielerisch trainiert. Ohne Angst ins Wasser springen und selbstständig 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 Hallenbadeeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Badesachen

25H07308

■ Sa 11.10. – 7.2., 12x, 10:15 – 11:00 Uhr

● 186,- €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,
Abendrain 2

Kreativität

Coole Graffitibilder sprühen für Kinder ab 8 Jahren

• Lilia Baumann

In diesem Kurs bekommst du Grundlagen im Umgang mit der Sprühdose, das Arbeiten frei aus der Hand und wie coole Graffiti mittels Schablonen entstehen. Als Schablone können coole Vorlagen verwendet werden oder du gestaltest eigene Bilder, Symbole, Schriftzüge oder Zeichen selbst und schneidest sie mit dem Messer aus. Im Anschluss besprühen wir unsere Schablonen bunt mit unterschiedlichen Techniken und Effekten. Die Materialkosten in Höhe von 20,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

25H08400

■ Fr 3.10., 10:00 – 14:00 Uhr

● 26,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Tonen für Halloween für Kinder ab 7 Jahren

• Lilia Baumann

Ton ist ein tolles Material! Wir modellieren gruselige Objekte wie Spinnen, Geister, Fledermäuse und vieles mehr. Unsere Objekte bemalen wir kunstvoll mit Engoben. Handwerkliche Grundlagen für das Material, unterschiedliche Aufbautechniken, Modellieren und freies Gestalten werden erklärt. Die Objekte werden bemalt und gebrannt. Über einen Abholtermin werden alle informiert. Die Materialkosten in Höhe von 15,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

25H08401

■ Sa 4.10., 10:00 – 12:00 Uhr

● 14,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kinderatelier – Wir malen ganz große und bunte Bilder

für Kinder ab 5 Jahren

• Lilia Baumann

Im Kinderatelier können sich die Kinder mit unterschiedlichen Materialien und Themen spielerisch und künstlerisch auseinander setzen. Das geschieht beim großflächigen Malen, beim Gestalten mit Ton und beim Drucken und Modellieren mit Gipsbinden. 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 10,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

25H08402

■ Mo 13.10., 16:30 – 18:00 Uhr

● 11,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kinderatelier – Tönen experimentell

für Kinder ab 5 Jahren

• Lilia Baumann

Im Kinderatelier können sich die Kinder mit unterschiedlichen Materialien und Themen spielerisch und künstlerisch auseinander setzen. Das geschieht beim großflächigen Malen, beim Gestalten mit Ton und beim Drucken und Modellieren mit Gipsbinden. 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 10,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

25H08403

■ Mo 17.11., 16:30 – 18:00 Uhr

● 11,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kinderatelier

– Weihnachtsgrüße drucken

für Kinder ab 5 Jahren

👤 Lilia Baumann

Im Kinderatelier können sich die Kinder mit unterschiedlichen Materialien und Themen spielerisch und künstlerisch auseinander setzen. Das geschieht beim großflächigen Malen, beim Gestalten mit Ton und beim Drucken und Modellieren mit Gipsbinden. 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 10,– € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

25H08404

📅 Mo 1.12., 16:30 – 18:00 Uhr

⌚ 11,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kinderatelier – Tiere aus Gipsbinden modellieren

für Kinder ab 5 Jahren

👤 Lilia Baumann

Im Kinderatelier können sich die Kinder mit unterschiedlichen Materialien und Themen spielerisch und künstlerisch auseinander setzen. Das geschieht beim großflächigen Malen, beim Gestalten mit Ton und beim Drucken und Modellieren mit Gipsbinden. 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 10,– € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Materialgeld

25H08405

📅 Mo 12.1., 16:30 – 18:00 Uhr

⌚ 11,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Weihnachtstonen – Olaf, der Elch und der Weihnachtsmann

für Kinder ab 6 Jahren

👤 Lilia Baumann

Wer kennt nicht die witzige Geschichte vom Olaf, dem Elch und dem Weihnachtsmann? Wir setzen uns mit dieser experimentell und fantasievoll auseinander, tonen die Figuren und bemalen mit Engoben. Handwerkliche Grundlagen für das Material, unterschiedliche Aufbautechniken, Modellieren und freies Gestalten werden erklärt. Die Figuren werden bemalt und gebrannt. Über einen Abholtermin werden alle informiert. Die Materialkosten in Höhe von 10,– € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung tragen, Getränke, Materialgeld

25H08406

📅 So 23.11., 10:00 – 12:00 Uhr

⌚ 14,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kunstatelier im neuen Jahr

für Kinder ab 7 Jahren

– Weihnachtsferien –

👤 Lilia Baumann

Gerne kannst du deine kreativen Ideen mit verschiedenen Materialien wie Farben, Pastellkreiden, Ton, Draht, Filz, Recycling in diesem Kunstatelier verwirklichen. Die Kursleiterin unterstützt dich bei der Umsetzung und gibt zahlreiche Tipps beim Basteln, Tonen, Drucken, Collagieren, Malen und Zeichnen. Im Kurs wird durch vielfältige Kunstmaterialien die kindliche Neugier geweckt, die Ausdrucksfähigkeit entwickelt und die eigene Bildsprache gefördert. Die Materialkosten in Höhe von 10,– € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

25H08407

📅 Mo 5.1., 10:00 – 14:00 Uhr

⌚ 26,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kreativwerkstatt – Halloween

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

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

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

25H07706

📅 Fr 24.10., 14:30 – 17:00 Uhr

⌚ pro Kind 15,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kreativwerkstatt – Weihnachten

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

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

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

25H07707

📅 Fr 21.11., 14:30 – 17:00 Uhr

⌚ pro Kind 15,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kreativwerkstatt – Fasching

für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

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

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk, Materialgeld

25H07708

📅 Fr 6.2., 14:30 – 17:00 Uhr

⌚ pro Kind 15,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Regenbogenfisch

Mosaikworkshop
für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
oder ab 6 Jahre 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: Bitte unempfindliche Kleidung tragen. Materialgeld

25H07710

📅 Mi 12.11., 14:00 – 16:30 Uhr

ℹ 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

👤 Ninja 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 Basenteile. Dabei stehen die Fähigkeiten und Ideen bei gemeinsamer Zeit zu teilen, im Vordergrund. Eigene Handarbeitssachen können neben den jeweiligen Themen auch gerne mitgebracht werden. Die Materialanschaffung erfolgt über Spenden im Kurs.

Einen Einblick erhalten sie auf Instagram https://www.instagram.com/kreativtag_waiblingen/.

📅 Fr 26.9. – 13.2., 16x, 14:30 – 16:30 Uhr

ℹ ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 szénischen 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-Andréä-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-Andréä-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-Andréä-Haus,
Alte Rommelshauser Straße 22,
71332 Waiblingen

Kinderkantorei

für Kinder ab der 3. Klasse

👤 Adelheid Rößler

📅 mittwochs 15:00 – 15:45 Uhr

📍 Jakob-Andréä-Haus,
Alte Rommelshauser Straße 22,
71332 Waiblingen

Jugendkantorei

für Jugendliche ab der 6. Klasse

👤 KMD Immanuel Rößler

📅 mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr

📍 Jakob-Andréä-Haus,
Alte Rommelshauser Straße 22,
71332 Waiblingen

Kochen und Backen

Weihnachtsbäckerei

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

👤 Edith Peer

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

Bitte beachten: Die Kursgebühr für Kinder mit Behinderung bitte 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

25H08500

📅 So 14.12., 14:00 – 17:30 Uhr

ℹ 25,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



Für Ihre Lieblingsmenschen!



**Familien-Bildungsstätte
Waiblingen e.V.**
Alter Postplatz 17
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 98224 8920
E-Mail: info@fbs-waiblingen.de
www.fbs-waiblingen.de

**Öffnungszeiten
der fbs**
Vormittags
Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
Nachmittags
Di. 14:00 – 16:00 Uhr
Mo. & Do. 15:00 – 17:30 Uhr



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 Wehwehen bis hin zu Notfällen. Praktische Ratschläge werden dabei eine wichtige Rolle spielen.

25H09100

Fr 26.9., 18:00–21:30 Uhr

27,50 €

fbs im Familienzentrum KARO

25H09101

Fr 14.11., 18:00–21:30 Uhr

27,50 €

fbs im Familienzentrum KARO

25H09102

Fr 13.2., 18:00–21:30 Uhr

27,50 €

fbs im Familienzentrum KARO

Entwicklung und Förderung

Milch-Schnack – Themen-Schnack

• Vanessa Cafaro

Der offene Treff „Milch-Schnack“ (Seite 10) 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.

Themen-Schnack: Vorstellung Frühe Hilfen / Offener Schnack

• Corinna Hesham

Do 2.10., 9:30–10:30 Uhr

• ohne Gebühr/ohne Anmeldung

fbs im Familienzentrum KARO

Themen-Schnack: Babyschlaf

• Vanessa Cafaro

Do 6.11., 9:30–10:30 Uhr

• ohne Gebühr/ohne Anmeldung

fbs im Familienzentrum KARO

Themen-Schnack: Milch/Beikost/Familienessen

• Vanessa Cafaro

Do 4.12., 9:30–10:30 Uhr

• ohne Gebühr/ohne Anmeldung

fbs im Familienzentrum KARO

Themen-Schnack: Sanftes Abstillen von älteren (Klein-) Kindern

• Vanessa Cafaro

Do 5.2., 9:30–10:30 Uhr

• ohne Gebühr/ohne Anmeldung

fbs im Familienzentrum KARO

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.

25H09204

Fr 15.10., 19:30–21:00 Uhr

14,- €

fbs im Familienzentrum KARO

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

25H09205

Sa 8.11., 10:00–12:00 Uhr

14,- €

vhs im Postplatzforum, Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, Raum 2.17

Unser Newsletter:
kurz – informativ – anregend

Melden Sie sich
auf unserer Website an!



Kindertrauer

– Kinder im Umgang mit Abschied, Wandel und Verlust begleiten

👤 Kathrin Possik, Patricia Bellmann

Das Leben ist voller aufregender und schöner Momente, doch es gibt auch Ereignisse wie Tod und Verlust, die uns nachdenklich machen oder traurig stimmen. Diese Gegensätzlichkeiten zu erleben, ist für Kinder und ihre Reifeentwicklung unabdingbar. Kinder sind von Natur aus neugierig und vorbehaltlos. Gerade deshalb ist es wichtig, sie nicht auszuschließen oder zu „schützen“, sondern ihnen kindgerecht zu erklären, was geschehen ist – auch wenn es um Tod, Verlust oder Krankheit geht. Wenn Kinder Trauer erleben und dabei gut begleitet werden, lernen sie früh, dass traurige Gefühle zum Leben gehören und wie man mit ihnen umgehen kann. Das stärkt ihre seelische Gesundheit nachhaltig. In diesem Vortrag geben wir Einblick, wie man Kinder gut begleiten kann; mit praktischen Impulsen, hilfreichen Rituale und einer Sprache, die Kinder stärkt. Wir sprechen über die Unterschiede zur Erwachsenentrauer, über die Bedeutung offener Kommunikation und über Möglichkeiten der Unterstützung, sowohl für Kinder also auch die begleitenden Erwachsenen.

Kooperation mit vhs Unteres Remstal

25H09206

📅 Do 13.11., 19:00 – 20:30 Uhr

⌚ 18,- €

📍 vhs Unteres Remstal, Fellbach, Eisenbahnstr. 23

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.

Hinweis Bundle-Angebot:

Jede teilnehmende Person aus einem Geburtsvorbereitungskurs im Zeitraum vom 15.9.25 – 20.7.26 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Baby-Vorbereitungskurs für Väter + Kinästhetik Infant Handling + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf erhalten.

Hinweis Bundle-Angebot:

Jede teilnehmende Person aus einem Rückbildungskurs im Zeitraum vom 17.9.25 – 23.7.26 kann bei uns 10% Rabatt auf einen Kurs Baby-massage + Kinästhetik für Babys + Women Reset – Mama Edition mit Baby oder Hybrid Babyschlaf erhalten.

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

25H09207H

📅 Fr 28.11., 9:30 – 11:30 Uhr

⌚ 18,- €

für Teilnehmende am Bundle-Angebot 16,20 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

LöwenMut – tut gut!

Elternvortrag für ALLE Eltern

„Wie stärke ich das Selbstbewusstsein meines Kindes?“

👤 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 25H08101.

25H09208

📅 Do 4.12., 18:30 – 20:00 Uhr

⌚ 29,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Achterbahn der Gefühle

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

Einzelnachhilfe zu Hause

Seit 1992 bieten wir unseren Kunden schnelle, intensive & erfolgreiche Einzelnachhilfe zu Hause an.

Kostenlose Beratung vereinbaren:

07181 / 23 801

e.mueller@abacus-nachhilfe.de

www.abacus-nachhilfe.de/rems-murr-kreis

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.

25H09209

📅 Mi 10.12., 19:30 – 21:30 Uhr

⌚ 16,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 für einander zu verlieren. So können wir die Türen für einander 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 Einarbeitung im Haus der Familie Stuttgart am 7.2.26 (Anmeldung über www.hdf-stuttgart.de).

25H09210

📅 Sa 13.12., 10:00 – 16:00 Uhr

⌚ 63,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



Einzelnachhilfe zu Hause



ABACUS
NACHHILFEINSTITUT

shaping the future

ÄLTER WERDEN

Den neuen Lebensabschnitt gestalten

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.

25H10100

📅 Do 20.11. – 27.11., 2x, 18:00 – 20:30 Uhr

⌚ 20,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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 vhs Unteres Remstal

25H10101

📅 Do 5.2., 19:00 – 20:30 Uhr

⌚ 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Gemeinsam aktiv

Fitness fürs Gehirn

Gedächtnistraining

👤 Heide Hofmann

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

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



25H10300

📅 Mi 24.9. – 3.12., 10x, 10:30 – 11:30 Uhr

⌚ 66,- €

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

DAS ZUHAUSE DER MARKE STIHL

Die STIHL Markenwelt ist das neue Markenmuseum in Waiblingen – informativ, inspirierend, unterhaltsam. Auf drei Ausstellungsebenen erleben Sie STIHL mit allen Sinnen und tauchen ein in die faszinierende Welt des Ökosystems Wald.

MULTIMEDIALE ERLEBNISSE AUSSTELLUNG: FASZINATION WALD CAFÉ & MARKENSHOP

Öffnungszeiten und weitere Infos unter markenwelt.stihl.de

STIHL



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?

25H11200

📅 Mi 4.2., 19:30 – 21:30 Uhr

⌚ 16,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Leben in Balance

Die Kraft der Rosen

👤 **Dorothea Endreß**

Die Rose, geheimnisvolle Schönheit. Lassen Sie sich verzaubern von Geschichten über die Königin der Blumen und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Erfahren Sie, wie Sie sich selbst und Ihre Lieben mit ihrer Kraft verwöhnen können. Mit Rezepten rund um ihre Blüten. In der Küche zum Beispiel Rosentee, selbst angesetzter Sirup oder Honig. Zum äußerlichen Wohlbefinden: Rosenblüten in Badesalz, Rosenöl oder Hydrolat direkt auf die Haut. Lernen Sie Ihre Frucht – die Hagebutte – kennen. Zur Linderung und Hilfe bei Befindlichkeitsstörungen. In Form von Pulver oder Tee. Ein Genuss als Marmelade, Pesto, Essig und vieles mehr. Ob in der Aromapflege oder zur Dekoration, die gesamte Pflanze lässt sich wunderbar einsetzen.

Kooperation mit Forum Mitte

25H11300

📅 Do 18.9., 15:00 – 16:30 Uhr

⌚ 3,- €

📍 Forum Mitte, Waiblingen, Blumenstr. 11

Ein ganzheitliches Naturerlebnis

👤 **Birgit Göller-Bäumler**

Entdecken Sie die gesundheitsfördernde Welt des Waldbadens! In diesem speziellen Kurs lernen Sie, wie Sie durch achtsame und sinnliche Erfahrungen im Wald nicht nur entspannen, sondern auch Ihre Verbindung zur Natur vertiefen können. Waldbaden, auch bekannt als Shinrin Yoku, geht über einen herkömmlichen Waldspaziergang hinaus. Es ist eine bewusste Praxis, die darauf abzielt, die Sinne zu öffnen und die heilenden Eigenschaften des Waldes voll auszuschöpfen.

Kooperation mit Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

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

25H11301

📅 Sa 20.9., 14:30 – 16:30 Uhr

⌚ 25,50 €

📍 Treffpunkt: Parkplatz Hartwaldhalle, Waiblingen, Hartweg 49

Traumasensibel 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 kannst 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.

Kooperation mit Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

25H11302

📅 Sa 27.9., 10:00 – 16:00 Uhr

⌚ 65,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 kleinen 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 erfahrt, 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

25H11303

📅 Di 30.9., 19:05 – 21:30 Uhr

⌚ 23,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Nicht-Bewerten und Geduld

25H11304

📅 Di 14.10., 19:05 – 21:30 Uhr

⌚ 23,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Loslassen und Nicht-Identifikation

25H11305

📅 Di 4.11., 19:05 – 21:30 Uhr

⌚ 23,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



LEBENSGESTALTUNG

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

25H11306

📅 Fr 10.10., 19:30 – 21:00 Uhr

ℹ 15,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 vhs Unteres Remstal

25H11307

📅 Do 23.10., 19:00 – 20:30 Uhr

ℹ 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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, Führungs-kraft, Familievater 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

25H11308

📅 Di 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12., 16.12.,

13.1., 20.1., 19.05 – 21:30 Uhr

Sa 24.1., 9:00 – 16:00 Uhr

Di 27.1., 3.2., 19.05 – 21:30 Uhr

ℹ 275,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Negative Emotionen lösen

👤 Florian Kläger

Lernen Sie die Meridian-Energie-Technik (MET) als praktisches Alltags-Tool kennen, mit dem Sie jegliche belastende Gefühle wie zum Beispiel Ärger, Angst, Stress, Resignation mindern oder auflösen können. Hierzu werden wenige Meridianpunkte am Körper sanft beklopft und

gleichzeitig die belastenden Themen/Gefühle benannt, damit der Energiefluss wieder frei fließen kann. Sie erhalten eine Übersicht zur MET-Methode mit Hintergrundinformationen zu Meridianen, Funktionsweise, Anwendungsbereiche sowie eine Live-Demonstration zum Thema „Auflösen von Süchten“ im Sinne von Süßigkeiten (z.B. Cola, Chips, Brausestäbchen, Schokolade, Gummibärchen usw.). Hierzu bringen Sie bitte Ihre Lieblingssüßigkeit mit, bei der Sie immer schwach werden und nicht mehr aufhören können zu essen. Weitere, allgemeine Informationen erhalten Sie auf der Homepage www.floriankläger.com

25H11309

📅 Do 13.11., 19:00 – 20:30 Uhr

ℹ ohne Gebühr/mit Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Glücklicher in leichten Schritten

👤 Andreas Mader

Mehr Glück im Leben – wer wünscht sich das nicht? Doch was können wir konkret tun, um glücklicher zu werden? In diesem Vortrag erfahren Sie einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten, wie Sie Ihre Lebensfreude nachhaltig steigern können. Mit leicht umsetzbaren Tipps und kleinen Veränderungen im Alltag lernen Sie, mehr Leichtigkeit und positive Energie zu gewinnen. Entdecken Sie Strategien für unterschiedliche Lebensbereiche und lassen Sie sich inspirieren, wie Sie Ihr Glück aktiv gestalten können. Freuen Sie sich auf praktische Impulse für ein erfüllteres Leben!

Kooperation mit vhs Unteres Remstal

25H11310

📅 Fr 28.11., 19:30 – 21:30 Uhr

ℹ 15,- €

📍 vhs im Postplatzforum, Waiblingen, Bürgermühlweg 4

Registrieren Sie sich online und genießen Sie den Vorteil, bei künftigen Buchungen keine persönlichen Daten mehr eingeben zu müssen.



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 er-spürt. Ganz unter dem Motto: Ankommen – Ruhe finden – entspannen – Kraft tanken – verwöhnen lassen. Lassen Sie sich inspirieren! Unterbrin-gung: 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.

Anmeldeschluss: 31.3.

Bitte beachten Sie: Bei unseren Reisen sind auch nach Ablauf des Anmeldeschlusses evtl. noch Plätze frei. Bitte fragen Sie nach.

Reisedaten: Fr 10.7.- So 12.7. (Anreise: Fr ab 14 Uhr, Beginn 16:00 Uhr)

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

Infoabend

25H11312

📅 Di 17.3., 18:30 – 19:00 Uhr

ℹ️ ohne Gebühr/mit Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Reise

25H11311

📅 siehe Text

ℹ️ 359,50 €

📍 Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal,
88499 Altheim, Am Münster 7

Klangmassage als Kraftquelle

Ein individuelles Angebot

👤 Birgit Göller-Bäumler

Erleben Sie, wie schnell die Klänge Sie in die Entspannung führen und Sie dabei Kraft und Energie tanken können. Bei der Klangmassage werden tibetische Klangschalen auf den bekleideten Körper gestellt und sanft angeschlagen. Die Klangwellen bewirken ein tiefes Wohlbefinden und dienen als Quelle für Regeneration und Stärkung. Die Gebühr berechnet sich pro Person für 40 Minuten Behandlung. Folgende Uhrzeiten sind möglich: 14:00, 15:00, 16:00 Uhr. Bitte vereinbaren Sie bei der Anmeldung eine Uhrzeit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Handtuch

25H11313

📅 Sa 15.11., 14:00 – 16.40 Uhr

ℹ️ 32,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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, 16:00 und 16:45 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: Kleines oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Materialgeld

25H11314

📅 Sa 11.10., 12:00 – 17.25 Uhr

ℹ️ 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H11315

📅 Sa 29.11., 12:00 – 17.25 Uhr

ℹ️ 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H11316

📅 Sa 31.1., 12:00 – 17.25 Uhr

ℹ️ 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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, 16:00 und 16:45 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: Kleines oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Materialgeld

25H11317

📅 Sa 27.9., 12:00 – 17.25 Uhr

ℹ️ 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H11318

📅 Sa 8.11., 12:00 – 17.25 Uhr

ℹ️ 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H11319

📅 Sa 17.1., 12:00 – 17.25 Uhr

ℹ️ 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

LEBENSGESTALTUNG

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.

25H11500

Termin auf Anfrage

für 30 Min. 31,- €

fbs im Familienzentrum KARO

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 (Rechtsanwälte Mackh, Lang) vertreten wird. Die Gebühr fällt auch bei Nichterscheinen am Termin an.

Kooperation mit FraZ – Frauen im Zentrum e.V.

25H11501

Mo 22.9., 20.10., 15.12., 19.1., 9:30 – 11:30 Uhr
17.11., 16:30 – 17:00 Uhr

für 30 Min. 31,- €

fbs im Familienzentrum KARO

Veranstaltungshinweis:

Erbrecht und Testament

Mit Notar Heiko Schwertfeger

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

- Wer erbt nach dem Gesetz?
- Was ist, wenn mehrere Personen erben?
- Wie kann ich mein Vermögen bestimmten Personen zukommen lassen?
- Wie gestalte ich ein Testament?
- Wer erhält einen Pflichtteil und was ist das?

Diese Fragen werden an dem Abend beantwortet.

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich einen allgemeinen Überblick über das Erbrecht verschaffen möchten.

Info und Kontakt bei der bei Evangelische Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis, Tel: 07151 95919 400 oder info@eeb-rmk.de

Ansprechpartner Bezirksarbeitskreis Senioren:

Diakonin Isabel Munk

Kirchplatz 11

73614 Schorndorf

Telefon 0157 32318467

E-Mail isabel.munk@elkw.de

23.9., 19:00 Uhr

ohne Eintritt

Martin-Luther-Haus Schorndorf,
Friedrich-Fischer-Str. 1 73614 Schorndorf

Veranstalter: Bezirksarbeitskreis Senioren Schorndorf in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis und dem Evangelischen Gemeinde-diaconat im Kirchenbezirk Waiblingen

Ihre Anwälte für Familienrecht & Erbrecht

RAin Willfahrt und RA Häcker



MACKH | LANG

RECHTSANWÄLTE

Hasret Gökce Rechtsanwältin	Natascha Rienth LL.M. Rechtsanwältin und Fachanwältin für Arbeitsrecht	Michael Stumpf LL.M. Rechtsanwalt und Fachanwalt für Miet- und WEG-Recht sowie Bau- und Architektenrecht	Jakob Häcker Rechtsanwalt	Sonja Willfahrt Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht	Dr. jur. Thomas Lang Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht sowie Bau- und Architektenrecht	Dr. jur. Steffen Häussler LL.M. Rechtsanwalt und Fachanwalt für IT-Recht und Versicherungsrecht sowie Arbeitsrecht
---------------------------------------	--	--	-------------------------------------	---	---	--

MACKH | LANG RECHTSANWÄLTE · Partnerschaft mbB · Mercedesstr. 35 · 71384 Weinstadt · Tel. 07151/95 942-0 · www.mackh-lang.de



Für Ihre Lieblingsmenschen!



**Familien-Bildungsstätte
Waiblingen e.V.**
Alter Postplatz 17
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 98224 8920
E-Mail: info@fbs-waiblingen.de
www.fbs-waiblingen.de

**Öffnungszeiten
der fbs**
Vormittags
Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
Nachmittags
Di. 14:00 – 16:00 Uhr
Mo. & Do. 15:00 – 17:30 Uhr



Fasten/Gewicht reduzieren

Fasten für Gesunde

nach der Methode Dr. Otto Buchinger/Dr. Hellmut Lützner

👤 Michaela Heger

Fasten, der bewusste freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für bestimmte Zeit, ist eine sanfte und höchst wirkungsvolle Art, Körper, Geist und Seele zu reinigen – ein wahrer Kick-off zum Frühling und eine effiziente Gesundheitsprävention mit heilsamen Wirkungen, die weit über einen Gewichtsverlust hinausgehen.

Die Fastenwoche beginnt am Freitag mit einer gemeinsamen Gemüsesuppe. Am Sonntag trifft sich die Gruppe zu einer sportlichen Einheit in der Talaue und kehrt anschließend zu einer kreativen Einheit, zur Verteilung einer gemeinsamen Fastensuppe und zu einer Befindlichkeitsrunde in die Räume der fbs zurück. In der darauf folgenden Woche von Montag bis Donnerstag treffen sich die Teilnehmenden immer abends zum Austausch, zum Impulsreferat der Fastenleiterin und zum gemeinsamen Genießen der für sie zubereiteten leichten, pürierten Fastensuppe. Am Freitag findet das Fastenbrechen mit Apfel statt. Am Samstag wird ein leichtes Aufbaumenü serviert. Das Hauptanliegen dabei ist, dass der Fastenstoffwechsel wieder zurückgeht auf den normalen Ernährungsstoffwechsel.

Diese Fastenmethode ist eine Pause für den Magen-Darm-Trakt. Sie verbessert die Bluteigenschaften, aktiviert das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte, fördert Energie und Lebensfreude und steigert Ausgeglichenheit und Vitalität. Ein rundum positives Selbsterlebnis!

Die Teilnahme am Infoabend am 30.9. (Kurs-Nr. 25H12100) ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Die Kursleiterin ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie e.V. – dfa. Das Angebot richtet sich an gesunde Menschen. Bei entsprechender medizinischer Indikation klären Sie Ihre Teilnahme bitte mit Ihrem Hausarzt ab. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. In der Kursgebühr ist die Verköstigung enthalten.

Infoabend

25H12100

📅 Di 30.9., 18:00–19:30 Uhr
ℹ️ ohne Gebühr/mit Anmeldung
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kurs

Bitte mitbringen: Twist-off Glas

25H12101

📅 Fr 10.10., 18:00–20:00 Uhr
So 12.10., 11:00–14:00 Uhr
Mo 13.10., 18:30–20:30 Uhr
Di 14.10., 18:30–20:30 Uhr
Mi 15.10., 18:30–20:30 Uhr
Do 16.10., 18:30–20:30 Uhr
Fr 17.10., 17:00–19:00 Uhr
Sa 18.10., 14:00–16:00 Uhr
ℹ️ bei 6 Teilnehmenden 136,- €
ab 8 Teilnehmenden 107,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Ernährung

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 Befeuung 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

Bitte mitbringen: Brotbeutel (kein Plastik), Schürze, Trinkbecher oder Glas, warme Kleidung

25H12200

📅 Fr 12.9., 14:00–18:00 Uhr
ℹ️ 51,- €
📍 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach, Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus

Backen im Backhäusle

Beutelsbach: Weihnachtsbäckerei

👤 Marianne Siegle, Susanne Sauter-Kissel, Harald Kissel

Nach einer Einführung in das Backen in einem Backhäusle, backen wir traditionelle Gutsle für die Adventszeit, einen Weihnachtsbaum und auch salzige Sterne. Im Vordergrund stehen das Miteinander und die angenehme, gemütliche Stimmung in der kalten Jahreszeit. Einfache, gute Rezepte zum Nachbacken liegen für Sie bereit. In der Kursgebühr sind Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 15,- € enthalten.

Kooperation mit vhs Unteres Remstal

Bitte mitbringen: Brotbeutel (kein Plastik), Schürze, Trinkbecher oder Glas, warme Kleidung

25H12201

📅 Sa 6.12., 14:00–18:00 Uhr
ℹ️ 51,- €
📍 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach, Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus

Genuss im Herbst – Menü zum Erntedank

👤 Petra Ziegler

Draußen wird es langsam kühler und früher dunkel. Das Erntejahr neigt sich langsam aber sicher dem Ende zu, der Herbst ist da. Und mit ihm erntefrisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Herbst und Erntedank ist die perfekte Zeit um inne zu halten, zu danken und um es sich mit lieben Gästen gemeinsam im Warmen gemütlich zu machen und sich zu verwöhnen. Nicht nur die Natur bietet ein farbenfrohes Schauspiel, kulinarisch hat der Herbst einiges zu bieten. Jetzt wird es lecker: Kürbis, Trauben, Pilze, Rote Beete, herzhafter Speck, Birnen, Walnüsse, knackige Salate, saftiges Schweinefilet, Hagebutten, Kartoffeln, Wirsing, Karotten sowie frische Gartenkräuter treffen sich im Menü. Dieses vielfältige Herbstmenü mit allerlei Gutem aus Wald und Garten ist Genuss pur – vom Appetizer bis zum Dessert! 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

25H12230

📅 Di 14.10., 18:00–22:00 Uhr
ℹ️ 24,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

Knödel – lecker und sehr gut selbst zuzubereiten

👤 Daniela Weh

Knödel sind beliebt und schmecken beinahe jedem, werden aber häufig fertig gekauft. Selbstgemacht 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. 16,- € 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

25H12231

📅 Mo 3.11., 18:00–21:30 Uhr
ℹ️ 22,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO



Die Aromen der Natur konservieren

– Kräutersalze und Kräutertees

👤 Dr. Robert Boehm

Kräutersalze bereichern die Küche auf vielfältige Weise. Neben klassischen Aromakräutern wie Petersilie, Liebstöckel oder Rosmarin können auch heimische Wildkräuter und aromatische Wurzeln verwendet werden. Mit diesen stellen wir gemeinsam verschiedene aromatische Würzsalze her und wenden dabei ein spezielles Verfahren an, mit dem ein besonders intensives Aroma des hergestellten Salzes erreicht wird. Verschiedene Salzarten vergrößern zusätzlich die Vielfalt der Möglichkeiten. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten der eigenen Teeherstellung aus heimischen Wildkräutern. Wir lernen die geschmackliche Vielfalt der verschiedenen Tees bei einer abschließenden Verkostung kennen und jeder Teilnehmer kann seine Lieblingsmischung zusammenstellen. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Der Kursleiter bringt Tütchen und Gläschchen für Tees und Salze mit.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Getränk, Lebensmittelgeld

25H12232

📅 Do 6.11., 18:30 – 20:30 Uhr

⌚ 14,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Stressfreies Weihnachtsmenü – mehr Zeit für Gäste, Lichterglanz & Tannengrün

👤 Petra Ziegler

Unter dem Motto „Tradition trifft Raffinesse“ kochen wir Weihnachtsmenüs, die sich mit einfachen Tipps und richtiger Planung wunderbar stressfrei vor- und zubereiten lassen. Saisonale Zutaten und raffinierte, aber einfache Rezepte sind unsere Wahl. Auch vegetarische Speisen sind dabei. So bleibt Zeit für all die anderen Dinge, die wichtig sind: Lichterglanz, Familie und Genuss. Beispielhaft hier eine Auswahl: Consommé mit Pilzklößchen, getränkter Honigkuchen mit Pfeffermakrele, Kürbiskraut und bunten Blattsalaten, geschmorte Rinderbäckchen mit Rotweinsauce, Lachs mit Kräuterkruste, Pasta al Limone und Butternut-Kürbis, Mini-Biskuitrolle, gefüllt mit Zimt-Mascarpone-Creme. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- € bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

25H12233

📅 Di 18.11., 18:00 – 22:00 Uhr

⌚ 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Maultaschen

👤 Daniela Weh

Selbstgemachte Maultaschen sind in der Zubereitung gar nicht so schwer, wie Sie denken. Die „Herrgottsbösebäuerle“, wie Maultaschen ja gerne im Schwäbischen genannt werden, können neben der klassischen Variante auch vegetarisch ein Hochgenuss sein. Wir stellen vier unterschiedliche Sorten her: klassisch, rein vegetarisch, mit Lachs, mit Kürbis. Wir bereiten einen gemischten grünen Salat und ggf. einen Kartoffelsalat zu und essen zum Abschluss gemeinsam. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 16,- € 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

25H12234

📅 Do 15.1., 18:00 – 21:30 Uhr

⌚ 22,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

„Brot-Zeit“ – raffinierte Kreationen treffen auf knuspriges Brot

👤 Petra Ziegler

Das richtige „Drunter“ ist das A + O eines jeden belegten Brotes. Zu jeder Gelegenheit gibt es etwas Passendes, ob im Büro als Snack, abends daheim als vollwertige Mahlzeit, beim Picknick mit Freunden oder als Fingerfood für die nächste Party. Sie erhalten neue kreative Ideen für belegte Brote, werden sich aber auch selbst an einem Brotteig versuchen. Maßstäbe hierfür sind traditionelle und bodenständige Zutaten, die zu leckeren Kombinationen zusammenfinden sowie ausgefallene Toppings als Höhepunkt eines kulinarischen Feuerwerks. Ob Leberwurstbrot mit Sellerie und Apfel, ein saftiges Ratatouille-Gemüse-Brot, Goudaröllchen im Kressenestchen, Pilzbrot mit confierten Tomaten und Gruyère, würzige Schweinenackenstreifen mit Biersauce und Rauchmandeln, Croque Monsieur oder gar ein Bananenbrot-Türmchen mit Kokos-Rum-Eis und exotischer Grütze,... lassen Sie sich überraschen, wie mit Streichen, Füllen, Stapeln, Schmelzen und Wickeln das belegte Brot neu inszeniert wird. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

25H12235

📅 Di 20.1., 18:00 – 22:00 Uhr

⌚ 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Dinner for 2

– kulinarischer Liebeszauber mit aphrodisierenden Zutaten

👤 Petra Ziegler

Es wird ein leichtes Menü mit aphrodisierenden sinnlichen Zutaten zubereitet, beispielsweise Vanille, Erdbeeren, Jakobsmuscheln, Safran, Fenchel, gefüllte Muschelnudeln mit orientalischem Flair, Schokolade, ... Gewürze wie Kardamom, Zimt und Chili heizen zusätzlich ein. Ein Dinner mit einem Augenzwinkern – jede/r darf selbst entscheiden, ob sie/er daran glaubt. Es ist auf jeden Fall ein schöner Kochkurs, um die/den Liebste/n zuhause kulinarisch zu verwöhnen. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 15,- € bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

25H12236

📅 Di 3.2., 18:00 – 22:00 Uhr

⌚ 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 al 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

25H12240

📅 Sa 18.10., 17:00 – 21:00 Uhr

⌚ 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H12241

📅 Sa 13.12., 17:00 – 21:00 Uhr

⌚ 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

GESUNDHEIT

Die indische vegetarische Küche

Vegetarisch

👤 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 Poori zu, ein beliebter Straßenimbiss, bei dem knusprige Teigbällchen mit würzigem Wasser und Kartoffelfüllung gefüllt werden. Außerdem steht Gobi Matar Masala auf dem Speiseplan, ein herhaftes 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. 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

25H12242

📅 Fr 19.9., 18:00–22:00 Uhr

ℹ 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Die indische vegetarische Küche

Vegetarisch

👤 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 Vegan Fish Banana Fry, knusprige und würzige Kochbananen, die perfekt als Vorspeise oder Snack geeignet sind. Danach genießen wir Salna, der südindischen Küche mit dieser würzigen Soße und Paneer Pulav, Reisgericht mit indischem Hüttenkäse und einer Mischung aus exotischen Gewürzen. Als Nachspeise gibt es Shahi Tukda, königlichen Dessert aus frittiertem Brot, getränkt in Safranmilch und garniert mit Nüssen.

Die Lebensmittel- und Materialkosten von ca. 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

25H12243

📅 Fr 24.10., 18:00–22:00 Uhr

ℹ 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Die indische vegetarische Küche

Vegetarisch

👤 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 Sabudhana Vadai, knusprige Küchlein aus Tapioka-Perlen und Kartoffeln, die perfekt als Vorspeise oder Snack geeignet sind. Danach genießen wir Sambar, einen würzigen Linseneintopf mit Gemüse, Reis als Beilage und Vazhaikai Fry, gebratene Kochbananen mit aromatischen Gewürzen. Als Nachspeise gibt es Semiya Payasam, ein cremiges Dessert aus Fadennudeln, Milch und Nüssen.

Die Lebensmittel- und Materialkosten von ca. 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

25H12244

📅 Fr 21.11., 18:00–22:00 Uhr

ℹ 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Die indische vegetarische Küche

Vegetarisch

👤 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 Cabbage Pakoda, knusprige und würzige Kohl-Küchlein, die perfekt als Vorspeise oder Snack geeignet sind. Danach genießen wir Kadala Vatari, ein aromatisches Kichererbsen-curry, zusammen mit Chapati, dem traditionellen indischen Fladenbrot. Als Nachspeise gibt es Paal Kozhakattai, kleine Reisbällchen in süßer Kokosmilch – ein beliebtes südindisches Dessert.

Die Lebensmittel- und Materialkosten von ca. 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

25H12245

📅 Fr 12.12., 18:00–22:00 Uhr

ℹ 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kochevent für geschlossene Gruppen kochen – reden – feiern

Gerne können Sie mit Ihrem Freundeskreis, Ihrer Familie, mit Mitarbeiter/-innen Ihrer Firma oder Geschäftspartner/-innen bei uns kochen und einen geselligen Abend verbringen oder etwas feiern. Hierzu buchen Sie bei uns einen Kurs mit bis zu 12 Personen (in Absprache auch mehr). Ihre Menüwünsche sprechen Sie mit unserer Kursleitung ab oder Sie vereinbaren einen zusätzlichen Termin eines unserer Kochkurse für Ihre Gruppe. Kommen Sie auf uns zu – wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Ansprechpartnerin:
Iris Fahle, Tel. 07151 98224 8939 oder
iris.fahle@fbs-waiblingen.de.



Sandra Kloos
Stuttgarter Str. 30
(Centrum 30 neben REWE)
70736 Fellbach
Tel.: 0711/91 46 25 35
www.fellbacher-salzwelten.de



Damit Körper, Geist und Seele atmen können.

- 👤 Salzstollen
- 👤 Salz-Öl-Peeling
- 👤 Salzini
- 👤 iLife SOMM Wellness-Liege
- 👤 Mineralium
- 👤 Salz-Shop



In einzigartiger Atmosphäre
Salzluft atmen und
entspannen!

Öffnungszeiten:
Mo, Do : 10.00 - 18.00 Uhr
Di, Fr : 10.00 - 19.00 Uhr
Mi : 10.00 - 20.30 Uhr
Sa : 09.30 - 16.30 Uhr



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 10

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

**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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

25H12300H

📅 Mo 22.9. – 9.2., 15x, 10:00 – 11:00 Uhr

⌚ 105,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**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 Stadtseniorenrat Waiblingen



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

25H12301

📅 Di 23.9. – 10.2., 16x, 9:00 – 10:00 Uhr

⌚ 112,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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

25H12302

📅 Do 25.9. – 12.2., 19x, 18:00 – 19:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 30.10. statt.

⌚ 133,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H12303

📅 Do 25.9. – 12.2., 19x, 19:00 – 20:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 30.10. statt.

⌚ 133,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**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.

Kooperation mit FraZ – Frauen im Zentrum e.V.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

25H12304

📅 Do 2.10. – 22.1., 11x, 9:00 – 10:00 Uhr

⌚ 77,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**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!

25H12305

📅 Do 2.10. – 22.1., 11x, 10:00 – 11:00 Uhr

⌚ 77,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



** 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

**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-)Einstieger/-innen sowie aktive Sportler, die sich gesund und fit halten wollen. Männer sind herzlich willkommen.

25H12306

📅 Do 2.10.–22.1., 11x, 11:00–12:00 Uhr
⌚ 77,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

25H12307

📅 Mo 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12., 12.1., 8x, 16:15–17:30 Uhr
⌚ 70,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

**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 schwungvollen 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

25H12308

📅 Di 23.9.–10.2., 17x, 17:00–18:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
⌚ 119,- €
📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 Hallenbadeeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

25H12309

📅 Mo 22.9.–9.2., 17x, 18:15–19:15 Uhr
⌚ 156,50 €
📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

NEU: Aquafitness mit Musik – early bird Kurs

👤 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 Hallenbadeeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

25H12310

📅 Di 23.9.–10.2., 15x, 7:00–7:45 Uhr
⌚ 103,50 €
📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

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 Hallenbadeeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

25H12311

📅 Di 23.9.–10.2., 15x, 8:00–9:00 Uhr
⌚ 103,50 €
📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

25H12312

📅 Di 23.9.–10.2., 15x, 9:00–10:00 Uhr
⌚ 103,50 €
📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

Fit in der Talaue: Outdoorfitness für Frauen

👤 Simone Rosin

Du bist auf der Suche nach einem effektiven Ganzkörpertraining an der frischen Luft? Dann ist der Kurs „Fit in der Talaue“ genau das Richtige für Dich! Die Kursstunde beinhaltet ein effektives Outdoor-Ganzkörpertraining mit Ausdauer- und Kraftübungen sowie Elementen aus dem modernen Beckenbodentraining. Für die Übungen nutzen wir neben unserem eigenen Körpergewicht alles, was der Park uns zu bieten hat (Mauern, Bänke, Treppen und Wiesen) und auch diverse Kleingeräte wie z.B. Pilatesbälle oder Therabänder.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs unter dem Dach des Bürgerzentrums statt.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, Getränk

25H12313Y

📅 Fr 19.9.–7.11., 6x, 9:30–10:30 Uhr
⌚ 65,- €
📍 Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

25H12314Y

📅 Fr 14.11.–19.12., 6x, 9:30–10:30 Uhr
⌚ 65,- €
📍 Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

25H12315Y

📅 Fr 9.1.–13.2., 6x, 9:30–10:30 Uhr
⌚ 65,- €
📍 Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

Intervaltraining Outdoor 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.

Kooperation mit mamaFit im Park und mit FraZ – Frauen im Zentrum e.V.

Bitte mitbringen: Getränk, Übungsmatte

25H12316A

📅 Mo 22.9.–24.11., 9x, 19:30–20:30 Uhr
⌚ 92,- €
📍 Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue



Hybrid: Intervalltraining Indoor 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 Fett schmelze 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

25H12317HB

📅 Mo 1.12. – 9.2., 8x, 19:30 – 20:30 Uhr

⌚ 82,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Online: Indoor

25H12317W

📅 Mo 1.12. – 9.2., 8x, 19:30 – 20:30 Uhr

⌚ 82,- €

📍 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

**Kraftraining-Workout

👤 Carolina Barrera Rodriguez, Jasmin Hertter

Ein Trainingsprogramm mit Langhanteln und anderen Hilfsmitteln zur Kräftigung und Definition des gesamten Körpers. Es werden alle Hauptmuskelgruppen mit Gewichtsübungen trainiert. Mitreißende Musik und das Gewicht Ihrer Wahl spornen zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse! Dabei werden Kraft, Ausdauer und Körperfettverbrennung gesteigert. Das Ergebnis sind keineswegs Muskelpakete sondern ein fitter und sichtbar trainierter Körper. Der Kurs richtet sich an alle Altersklassen und ist auch für Männer geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch

25H12318

📅 Mo 22.9. – 9.2., 17x, 17:50 – 19:00 Uhr

⌚ 139,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO,

**FITMIX

👤 Kerstin Schwarz

Egal ob Einsteiger/-in oder Fortgeschrittene/-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

25H12319

📅 Di 23.9. – 10.2., 15x, 18:00 – 19:00 Uhr

⌚ 105,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

25H12320

📅 Di 21.10. – 10.2., 11x, 18:15 – 19:15 Uhr

Der Kurs findet auch am 28.10., 23.12. und 30.12. statt.

⌚ 77,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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.

25H12321

📅 Di 23.9. – 10.2., 15x, 19:00 – 20:30 Uhr

⌚ 157,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

FIT FOR SKI für Sie & Ihn

👤 Alexandra Groenewald

Lust auf mehr Fitness für die anstehende Wintersaison? Mit Spaß, dem Einsatz von Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht machen wir uns gemeinsam fit für den kommenden Winter. Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination. Bewusst wird bei diesem Fitnessprogramm auf Choreographie verzichtet. Machen Sie sich fit für den Winter und seien Sie dabei.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

25H12322

📅 Di 21.10. – 10.2., 11x, 19:30 – 20:45 Uhr

Der Kurs findet auch am 28.10., 23.12. und 30.12. statt.

⌚ 96,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Christmas Powertraining für Fortgeschrittene

👤 Alexandra Groenewald

Mit diesem Training steht einer „genussvollen“ Weihnachtszeit mit Gutsle, Stollen und Co. nichts mehr im Wege. Es erwartet euch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit jeder Menge Power und Spaßgarantie. Wir trainieren alle Muskelgruppen, kurbeln die Fettverbrennung an und geben alles für eine bessere Ausdauer. Auch die Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts werden Bestandteil der Trainingseinheit sein. Und damit keine Langeweile eintritt, kommen unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz.

Bitte beachten, der Kurs ist nicht für Sporteinsteiger/Anfänger/-innen geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, Sportkleidung inkl. Turnschuhen, Getränk

25H12323

📅 Fr 5.12. – 9.1., 5x, 18:00 – 19:15 Uhr

Der Kurs findet auch am 2.1. statt.

⌚ 44,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

** 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

**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 25H12324R + 25H12324S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe

25H12324R

📅 Mi 24.9.–26.11., 8x, 19:15–20:15 Uhr

⌚ 56,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H12324S

📅 Mi 3.12.–11.2., 8x, 19:15–20:15 Uhr

⌚ 56,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

NEU: Power-Fit-Mix

👤 Jasmin Herter

In diesem Kurs bringen wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainieren zudem unsere Ausdauer. Zu mitreisender Musik und einem Mix aus Aerobic, Boxing und Step verbringen wir eine Powerstunde in Bewegung. Am Schluss bauen wir noch ein Abschluss-Streching mit ein. Der Kurs ist für jeden geeignet, der Spaß an der Bewegung hat und seine Ausdauer verbessern oder halten möchte.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe und ausreichend zu trinken.

25H12325

📅 Fr 10.10.–6.2., 12x, 9:00–10:00 Uhr

⌚ 84,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Bewusstheit durch Bewegung Feldenkraiskurs für Teilnehmende mit und ohne Feldenkraiserfahrung

👤 Hermann Klein

Am Anfang seines Lebens lernt der Mensch ohne äußeres Zutun, sich zweckmäßig, schön und vielseitig zu bewegen. Doch sehr früh beginnt er, sich nur noch bestimmter Bewegungs- und Verhaltensmuster zu bedienen und sie ein ganzes Leben unverändert beizubehalten. Dadurch beschränkt er sich körperlich, seelisch und geistig, bekommt Schmerzen und nutzt nur einen kleinen Teil seiner Fähigkeiten. Die Feldenkrais-Methode versteht sich als Lernmethode, benutzt sanfte Bewegungen, um diese eingefahrenen Bewegungs- und Verhaltensmuster bewusst zu machen, und zeigt Wege, diese zu verändern.

Kooperation mit dem StadtSeniorenrat Waiblingen



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

25H12330

📅 Mo 22.9.–9.2., 13x, 9:30–11:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 27.10. statt.

⌚ 179,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H12331

📅 Mi 24.9.–11.2., 11x, 17:30–19:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

⌚ 152,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Kieferentspannung mit „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, Decke

25H12332

📅 Fr 10.10.–7.11., 4x, 17:00–18:15 Uhr

⌚ 46,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Wirbelsäule in Balance

Feldenkraiskurs

👤 Ellen Früchtenicht

Mit wohltuenden Bewegungen raus aus Spannung und Schmerzen! Achtsame Bewegungen helfen Ihnen, in die Balance zu kommen, mehr Körpergefühl zu gewinnen und Zugang zu Ihrem Wohlbefinden zu entdecken. Alltagstaugliche Übungen unterstützen Sie.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

25H12333

📅 Fr 14.11.–12.12., 4x, 17:00–18:00 Uhr

⌚ 37,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**Curvy Yoga

– 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.

Im Februar finden keine Termine statt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, warme Socken

25H12342

📅 Mi 1.10.–4.3., 14x, 19:00–20:00 Uhr

⌚ 98,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H12343

📅 Do 2.10.–29.1., 14x, 19:00–20:00 Uhr

⌚ 98,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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.

Kooperation mit FraZ – Frauen im Zentrum e.V.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

25H12344

Mo 29.9. – 9.2., 16x, 18:00 – 19:30 Uhr

168,- €

fbs im Familienzentrum KARO

25H12345

Sa 8.11., 6.12., 24.1., 3x, 10:00 – 12:00 Uhr

42,- €

fbs im Familienzentrum KARO

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

25H12346

Mi 24.9. – 28.1., 15x, 18:00 – 19:00 Uhr

105,- €

fbs im Familienzentrum KARO

** 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

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

25H12347

Do 25.9. – 12.2., 18x, 12:00 – 13:00 Uhr

126,- €

fbs im Familienzentrum KARO

**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 beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 25H12348R + 25H12348S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

25H12348R

Di 7.10. – 25.11., 7x, 8:30 – 10:00 Uhr

73,50 €

fbs im Familienzentrum KARO

25H12348S

Di 20.1. – 17.2., 5x, 8:30 – 10:00 Uhr

52,50 €

fbs im Familienzentrum KARO

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 25H12349R + 25H12349S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

25H12349R

Fr 26.9. – 28.11., 9x, 10:30 – 11:45 Uhr
Der Kurs findet auch am 31.10. statt.

79,- €

fbs im Familienzentrum KARO



25H12349S

Fr 5.12. – 13.2., 10x, 10:30 – 11:45 Uhr
Der Kurs findet auch am 2.1. statt.

88,- €

fbs im Familienzentrum KARO



Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 25H12350R + 25H12350S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

25H12350R

Fr 26.9. – 28.11., 9x, 11:45 – 13:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 31.10. statt.

79,- €

fbs im Familienzentrum KARO

25H12350S

Fr 5.12. – 13.2., 10x, 11:45 – 13:00 Uhr
Der Kurs findet auch am 2.1. statt.

88,- €

fbs im Familienzentrum KARO

Die aktuellsten Infos
finden Sie direkt auf unserer
Website. Schauen Sie doch
gleich einmal vorbei.



GESUNDHEIT

Hybrid: 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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, dicke Socken

Hybrid: BodyBalancePilates

25H12360AH

📅 Mo 29.9.–8.12., 10x, 19:00–20:00 Uhr

ℹ 70,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Online: BodyBalancePilates

25H12360AW

📅 Mo 29.9.–8.12., 10x, 19:00–20:00 Uhr

ℹ 70,- €

📍 Zoom

Hybrid: BodyBalancePilates

25H12360BH

📅 Mo 12.1.–9.2., 5x, 19:00–20:00 Uhr

ℹ 35,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Online: BodyBalancePilates

25H12360BW

📅 Mo 12.1.–9.2., 5x, 19:00–20:00 Uhr

ℹ 35,- €

📍 Zoom



Hybrid: BodyBalancePilates

25H12361AH

📅 Mo 29.9.–8.12., 10x, 20:00–21:00 Uhr

ℹ 70,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Online: BodyBalancePilates

25H12361AW

📅 Mo 29.9.–8.12., 10x, 20:00–21:00 Uhr

ℹ 70,- €

📍 Zoom

Hybrid: BodyBalancePilates

25H12361BH

📅 Mo 12.1.–9.2., 5x, 20:00–21:00 Uhr

ℹ 35,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Online: BodyBalancePilates

25H12361BW

📅 Mo 12.1.–9.2., 5x, 20:00–21:00 Uhr

ℹ 35,- €

📍 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

25H12362

📅 Mi 24.9.–28.1., 15x, 17:00–18:00 Uhr

ℹ 105,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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 25H12363R + 25H12363S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

25H12363R

📅 Fr 26.9.–28.11., 9x, 8:30–9:30 Uhr

Der Kurs findet auch am 31.10. statt.

ℹ Gebühr 63,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H12363S

📅 Fr 5.12.–13.2., 10x, 8:30–9:30 Uhr

Der Kurs findet auch am 2.1. statt.

ℹ Gebühr 70,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 25H12364R + 25H12364S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

25H12364R

📅 Fr 26.9.–28.11.,

9x, 9:30–10:30 Uhr

Der Kurs findet auch

am 31.10. statt.

ℹ Gebühr 63,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



25H12364S

📅 Fr 5.12.–13.2.,

10x, 9:30–10:30 Uhr

Der Kurs findet auch

am 2.1. statt.

ℹ Gebühr 70,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



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.

25H13100

■ Mi 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 14.1., 21.1., 28.1., 19:00 – 21:00 Uhr
 105,- €
 fbs im Familienzentrum KARO

Schreiben

Kalligraphie für Schriftbegeisterte

• Ilona Wahl

Verschiedene Elemente aus Schrift und Hintergrund kommen zum Einsatz, z.B. auf Grußkarten, Weihnachtskarten, einem Leporello oder auch auf einem selbstgestalteten Kalender. Auch ein gut gelungenes Blatt zum Einrahmen ist eine Option. Interessante Akzente entstehen ebenfalls durch Anwendung verschiedener Schreibwerkzeuge (z.B. Bandzugfedern, Automatic Pen, Balsaholz, Graphitstick, Fineliner).

Bitte mitbringen: Vorhandenes Material. Weiteres wird am 1. Kursabend besprochen.

25H13200

■ Mo 29.9., 13.10., 3.11., 24.11., 8.12., 5x, 19:00 – 21:15 Uhr
 87,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO

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.

Bitte mitbringen: Skizzenblock für Kalligraphie, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Automatic Pen 3A, großes Geodreieck, Küchenrolle, Wasserglas, Tischabdeckung, sowie bereits vorhandenes kalligraphisches Material.

25H13201

■ Di 30.9. – 4.11., 6x, 19:00 – 21:00 Uhr
 Der Kurs findet auch am 28.10. statt.
 84,50 €
 fbs im Familienzentrum KARO

Kalligraphie für Fortgeschrittene

• Brigitte Lenz

Wir werden traditionell eine Schrift lernen und passend dazu verschiedene Weihnachtskarten gestalten. Näheres wird am ersten Kurstermin besprochen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Skizzepapier, Tinte, vorhandene Schreibfedern (auch Breitwerkzeuge), restliche Materialien werden im Kurs besprochen

25H13202

■ Mo 3.11. – 8.12., 6x, 9:00 – 11:30 Uhr
 105,- €
 fbs im Familienzentrum KARO

25H13203

■ Mi 5.11. – 10.12., 6x, 9:00 – 11:30 Uhr
 105,- €
 fbs im Familienzentrum KARO

Kalligraphie Schnupperkurs 2.0 für Neugierige

für Anfänger/-innen

• Hannelore Lottner

Unsere Reise führt uns in die Kunst des Schreibens und Eintauchen in die Welt der schönen Buchstaben – in die Kalligraphie. Neben dem Erlernen einer Schrift widmen wir uns dem Textaufbau und der Gestaltung. Eine Grundausstattung (Feder, Federhalter und Tinte) kann am ersten Abend im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: Skizzensblock für Kalligraphie, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, langes Lineal oder größeres Geodreieck, Küchenrolle, Wasserglas, Tischabdeckung, sowie bereits vorhandenes kalligraphisches Material.

25H13204

■ Di 20.1. – 10.2., 3x, 19:00 – 21:00 Uhr
 42,- €
 fbs im Familienzentrum KARO

Kunsthandwerk

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 Buchbindprojekte, Drucktechniken und jahreszeitlich angepasste Basalteile. Dabei stehen die Fähigkeiten und Ideen bei gemeinsamer Zeit zu teilen, im Vordergrund. Eigene Handarbeitssachen können neben den jeweiligen Themen auch gerne mitgebracht werden. Die Materialanschaffung erfolgt über Spenden im Kurs.

Einen Einblick erhalten sie auf Instagram https://www.instagram.com/creativtag_waiblingen/.

25H13300

■ Fr 26.9. – 13.2., 16x, 14:30 – 16:30 Uhr
 ohne Gebühr/ohne Anmeldung
 fbs im Familienzentrum KARO

Schmuckkurs: individuelle Ketten

• Susanne Löwer

In diesem Kurs gestalten Sie aus Glasperlen und Edelsteinen Halsbänder und Armbketten nach Ihren eigenen Wünschen. Sie lernen von einer erfahrenen Goldschmiedin, wie man die Schmuckstücke zusammenstellt, auffädeln 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: Geschirrtuch, kleine Schüssel, kleine Dose und Nagelschere

25H13301

■ Do 9.10., 18:30 – 21:00 Uhr
 19,- €
 fbs im Familienzentrum KARO

25H13302

■ Do 22.1., 18:30 – 21:00 Uhr
 19,- €
 fbs im Familienzentrum KARO

Veranstaltungshinweis

**FraZ-Markt
der schönen Dinge**



■ Sonntag, 02.11.2025,
 11:00 – 17:00 Uhr

Martinimarkt in Waiblingen – und wir sind mit unserem FraZ-Markt der schönen Dinge wieder dabei!

- Stricksachen für Jung und Alt (Pullover, Ponchos, Schals, Pulswärmer, Socken, Mützen)
- Gehäkeltes und Genähtes wie Kinderkleidung, Türstopper Topflappen
- Patchworkarbeiten (Taschen, Babydecken, Babybekleidung)
- Bienenwachskerzen und -tücher; Marmeladen und Aufstriche
- Schmuck
- Freundschaftsbändchen, Ledergeldbeutel, Ohrringe
- Weihnachtliches wie Sterne aus verschiedenen Materialien
- und noch vieles mehr zu kaufen ...

Öffnungszeiten:

FraZ-Markt im EG von 11:00 – 17:00 Uhr
 FraZ-Café mit Kaffee und Kuchen im 2. EG von 12:00 – 16:00 Uhr

Der FraZ-Markt der schönen Dinge findet im EG und das FraZ-Café mit Kaffee und Kuchen im 2. OG des KARO Familienzentrums statt.

KREATIVITÄT

Nähen

Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene (wöchentlich)

👤 Anneliese Geiss

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 Direktricen und immer auf dem neuesten Stand.

Bitte mitbringen: Stoff für ein Kleidungsstück, Schreibzeug, evtl. Schnitt, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Faden, Schere, Kopierrad

25H13400A

📅 Mi 24.9. – 19.11., 8x, 9:00 – 11:30 Uhr

ℹ 128,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

25H13400B

📅 Mi 26.11. – 11.2., 8x, 9:00 – 11:30 Uhr

ℹ 128,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene (14-täglich)

👤 Inge Kopetschke

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 Direktricen und immer auf dem neuesten Stand.

Bitte mitbringen: Stoff für ein Kleidungsstück, Schreibzeug, evtl. Schnitt, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Faden, Schere, Kopierrad

25H13401

📅 Do 25.9. – 22.1., 8x, 14:00 – 17:00 Uhr

ℹ 152,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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: 20.9., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12., 10.01., 24.01., 07.02.



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 „Tschudi“ von Mariam Kühsel-Hussaini, Rowohlt TB 00183, 15,- €, 318 Seiten.

25H13500

📅 Do 25.9., 23.10., 20.11., 18.12., 15.1., 12.2., 20:00 – 21:30 Uhr

ℹ 104,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Musik

Blockflötenchor

👤 Andrea Höchstädtter

Dieser Kurs wendet sich an alle Blockflöten-spielerinnen und -spieler, die gerne gemeinsam musizieren möchten. Voraussetzung ist, dass Sie mindestens zwei Instrumente der Blockflötenfamilie spielen. Die Literatur wird vor dem ersten Kursabend bekannt gegeben. Es können auch Noten ausgeliehen werden. Ein unverbindlicher Termin zum Kennenlernen ist möglich.

Bitte mitbringen: Instrumente, Notenständer

25H13600

📅 Mi 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12., 7.1., 21.1., 4.2., 25.2., 18:30 – 19:45 Uhr

ℹ 42,- €

📍 Jakob-Andreä-Haus, Waiblingen,
Alte Rommelshauser Str. 22

Veranstaltungshinweis: Kirchenmusik in der Michaelskirche Waiblingen

Oratorienkonzert

KMD Immanuel Rößler
Wolfgang Amadeus Mozart „Königsmesse“ und „Klarinettenkonzert“
Prof. Manfred Lindner, Vokalsolisten, Chöre des Dekanats Waiblingen, Collegium Instrumentale Waiblingen

📅 Samstag 15. November und
Sonntag 16. November 2025
17:00 – 19:00 Uhr

ℹ Konzert mit Eintritt www.reservix.de

📍 Michaelskirche Waiblingen

Weihnachtsliedersingen

KMD Immanuel Rößler
Chorgruppen an der Michaelskirche

📅 Sonntag 14. Dezember
17:00 – 18:00 Uhr

ℹ Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Michaelskirche Waiblingen

Neujahrskonzert

KMD Immanuel Rößler
Werke für Trompeten und Orgel
Stuttgarter Barock Collegium

📅 Montag 6. Januar 2024
19:00 – 20:00 Uhr

ℹ Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Michaelskirche Waiblingen



BERUFLICHE FORTBILDUNGEN UND ZERTIFIZIERUNGEN

Natur- und Kulturwissenschaften/ Kosmische Erziehung

Fortbildung in der
Montessori-Pädagogik
Baustein 2: Sonne und Erde,
die zyklische Zeit

Corinna Retter, Mareike Münzel,
Marianne Heller

Inhalte der Fortbildung:

Die kosmische Erziehung ist ein zentrales Prinzip der Montessori-Pädagogik. Das Kind erfährt von Anfang an den großen Zusammenhang und die Gesetzmäßigkeiten einer Ordnung innerhalb des „Kosmos“. Die kosmische Erziehung bereitet Kinder darauf vor, ihren Platz im „großen Ganzen“ zu finden. Dies umfasst das Wissen um die Phänomene in der Natur, sowie das Bewusstsein für die Wechselbeziehungen Mensch/Natur und den Menschen untereinander. Ziel ist es, den Kindern ein Verständnis für ihre Verantwortung in der Welt zu vermitteln und menschliches Verstehen und Solidarität zu fördern.

Dieser Teil der Fortbildungsreihe bietet eine umfassende Einführung in unser Planetensystem und die zyklische Zeit. Hauptakteure sind unsere Sonne und unsere Erde. Am Freitag ist ein Besuch auf der Sternwarte in Stuttgart geplant. Am Samstag werden wir uns mit der Sonne, den Planeten und der Erde befassen. Wir erzählen die Geschichte, was es am Himmel alles gibt (für junge Kinder ab 5 Jahren) und stellen das Planetenmodell und das Modell von der Größe der Sonne zur Erde dar. Wir stellen das Material zur zyklischen Zeit vor: die Tageskette, die Monatskette und die Jahreskette. Dazu die entsprechenden Zusatzmaterialien und ihre Arbeit in Kinderhaus und Schule.

Der Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Komponenten. Weitere Bausteine der Fortbildungsreihe:

13./14.3.2026 – KE 3: Kulturgeschichte des Menschen, das wirtschaftliche Leben des Menschen, Grundbedürfnisse des Menschen (Kurs-Nr. 26F15002)

17./18.4.2026 – KE 4: Biologie, Botanik, Zoologie und Humanbiologie (26F15003)

12./13.6.2026 – KE 5: Experimente zur Natur der Dinge, Botanik und Geologie (26F15004)

Zu allen Bausteinen ist bereits jetzt eine Anmeldung möglich.

Marianne Heller, Dipl. Päd. ist ehemalige Grundschullehrerin, sowie Dozentin für den Bereich Kosmische Erziehung, Sprache, Mathematik, Geometrie und Theorie in Montessori-Diplomkursen.

Corinna Retter ist stellvertretende Schulleiterin der Johannes-Brenz-Schule in Stuttgart, sowie Dozentin für den Bereich Kosmische Erziehung und Sprache in Montessori-Diplomkursen.

Mareike Münzel ist Lehrerin an der Marienschule in Stuttgart und Assistentin für den Bereich Kosmische Erziehung in Montessori-Diplomkursen.

Kooperation mit Montessori-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

25H15002

Fr 7.11., 18:00–21:30 Uhr
Sa 8.11., 9:00–17:00 Uhr
75,- €
Johannes-Brenz-Schule, Stuttgart, Hohe Str. 11

Sprache

Fortbildung in der
Montessori-Pädagogik
Baustein 3: Satzanalyse

Corinna Retter, Sarah Riethmüller

Inhalte der Fortbildung:

Die Sprache ist laut Maria Montessori ein „Schlüssel zur Welt“. Sie ermöglicht uns, Gedanken, Gefühle und Ideen auszudrücken und zu teilen. Sprache ist das wichtigste Mittel der Kommunikation und spielt eine zentrale Rolle in der Bildung und im sozialen Miteinander. Durch Sprache können wir Wissen weitergeben, Beziehungen aufbauen und unsere Kultur und Identität bewahren. In der Montessori-Pädagogik wird besonderer Wert auf die Entwicklung der Sprachfähigkeiten gelegt, da sie die Grundlage für das Lernen und die persönliche Entwicklung bildet.

In diesem Teil der Fortbildungsreihe beschäftigen wir uns mit der Satzanalyse. Diese ist ein wichtiger Bestandteil der Montessori-Pädagogik. Sie zielt darauf ab, Kindern grundlegende Einblicke in die Struktur und den Aufbau von Sätzen zu ermöglichen. Folgende Materialien unterstützen die Kinder, die verschiedenen Bestandteile eines Satzes zu erkennen und zu verstehen: Jagd nach dem Prädikat, Sterntabelle, Satzzerlegungstabelle, Satzzerlegungskästen...

Die Teilnehmer lernen die grundlegenden Inhalte und Materialien kennen und erfahren, wie sie diese in den Alltag integrieren können.

Der Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Komponenten.

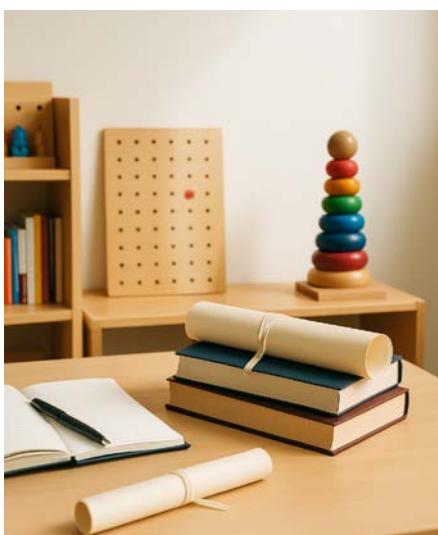
Corinna Retter ist stellvertretende Schulleiterin der Johannes-Brenz-Schule in Stuttgart, sowie Dozentin für den Bereich Kosmische Erziehung und Sprache in Montessori-Diplomkursen.

Sarah Riethmüller ist Sonderschullehrerin an der Johannes-Brenz-Schule in Stuttgart und Assistentin für den Bereich Sprache in Montessori-Diplomkursen.

Kooperation mit Montessori-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

25H15003

Fr 26.9., 18:00–21:30 Uhr
Sa 27.9., 9:00–17:00 Uhr
75,- €
Johannes-Brenz-Schule, Stuttgart, Hohe Str. 11



Natur- und Kulturwissenschaften/ Kosmische Erziehung

Fortbildung in der
Montessori-Pädagogik
Baustein 3: Kulturgeschichte des Menschen, das wirtschaftliche Leben des Menschen

Corinna Retter, Mareike Münzel, Marianne Heller

Inhalte der Fortbildung:

Die kosmische Erziehung ist ein zentrales Prinzip der Montessori-Pädagogik. Das Kind erfährt von Anfang an den großen Zusammenhang und die Gesetzmäßigkeiten einer Ordnung innerhalb des „Kosmos“. Die kosmische Erziehung bereitet Kinder darauf vor, ihren Platz im „großen Ganzen“ zu finden. Dies umfasst das Wissen um die Phänomene in der Natur, sowie das Bewusstsein für die Wechselbeziehungen zwischen Menschen/Natur und den Menschen untereinander. Ziel ist es, den Kindern ein Verständnis für ihre Verantwortung in der Welt zu vermitteln und menschliches Verstehen und Solidarität zu fördern.

Dieser Teil der Fortbildungsreihe bietet eine umfassende Einführung in das Konzept der Kulturgeschichte des Menschen bei Maria Montessori. Maria Montessori geht es bei der Vermittlung von Geschichte in der Grundschule nicht um die Vermittlung von Wissen, sondern um die Unterstützung der kindlichen Entwicklung, der Entwicklung menschlicher Solidarität und Erziehung zum Frieden. Über Erzählungen, Zeitketten, Material zur Erkundung von Geschichtsthemen und Materialien über das wirtschaftliche Leben der Menschen sollen die Teilnehmenden Einblicke in Materialien und Methoden kennenlernen, wie wir die Kinder in Montessori-Einrichtungen für solche Themen neugierig machen und begeistern können.

Der Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Komponenten.

Weitere Bausteine der Fortbildungsreihe:

17./18.4.2026 – KE 4: Biologie, Botanik, Zoologie und Humanbiologie (26F15003)

12./13.6.2026 – KE 5: Experimente zur Natur der Dinge, Botanik und Geologie (26F15004)

Zu allen Bausteinen ist bereits jetzt eine Anmeldung möglich.

Marianne Heller, Dipl. Päd. ist ehemalige Grundschullehrerin, sowie Dozentin für den Bereich Kosmische Erziehung, Sprache, Mathematik, Geometrie und Theorie in Montessori-Diplomkursen.

Corinna Retter ist stellvertretende Schulleiterin der Johannes-Brenz-Schule in Stuttgart, sowie Dozentin für den Bereich Kosmische Erziehung und Sprache in Montessori-Diplomkursen.

Mareike Münzel ist Lehrerin an der Marienschule in Stuttgart und Assistentin für den Bereich Kosmische Erziehung in Montessori-Diplomkursen.

Kooperation mit Montessori-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

26F15002

Fr 13.3., 18:00–21:30 Uhr
Sa 14.3., 9:00–17:00 Uhr
75,- €
Johannes-Brenz-Schule, Stuttgart, Hohe Str. 11

BERUFLICHE FORTBILDUNGEN UND ZERTIFIZIERUNGEN

Natur- und Kulturwissenschaften/ Kosmische Erziehung

Fortbildung in der
Montessori-Pädagogik
Baustein 4: Biologie: Botanik,
Zoologie und Humanbiologie

Corinna Retter, Mareike Münzel

Inhalte der Fortbildung:

Die kosmische Erziehung ist ein zentrales Prinzip der Montessori-Pädagogik. Das Kind erfährt von Anfang an den großen Zusammenhang und die Gesetzmäßigkeiten einer Ordnung innerhalb des „Kosmos“. Die kosmische Erziehung bereitet Kinder darauf vor, ihren Platz im „großen Ganzen“ zu finden. Dies umfasst das Wissen um die Phänomene in der Natur sowie das Bewusstsein für die Wechselbeziehungen zwischen Mensch/Natur und den Menschen untereinander. Ziel ist es, den Kindern ein Verständnis für ihre Verantwortung in der Welt zu vermitteln und menschliches Verstehen und Solidarität zu fördern.

Dieser Teil der Fortbildungsserie bietet eine umfassende Einführung in einige Teilbereiche der Biologie. In der Montessori-Pädagogik liegt ein Fokus auf der Entstehung des Lebens auf der Erde.

Weiter werden Tiere und Pflanzen mit einem wissenschaftlichen Blick untersucht und klassifiziert. Die Teilnehmer lernen die grundlegenden Inhalte und Materialien kennen und erfahren, wie sie diese in den Alltag integrieren können. Diese typischen Materialien werden vorgestellt: Entstehung des Lebens, Lebenslinien, Entwicklung des Menschen, unser Körper, Tierklassen, Tier- und Pflanzenbaum, Botanische Kommode u.v.m.

Der Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Komponenten.

Weiterer Baustein der Fortbildungsreihe:

12./13.6.2026 – KE 5: Experimente zur Natur der Dinge, Botanik und Geologie (26F15004)

Eine Anmeldung ist bereits jetzt möglich.

Corinna Retter ist stellvertretende Schulleiterin der Johannes-Brenz-Schule in Stuttgart, sowie Dozentin für den Bereich Kosmische Erziehung und Sprache in Montessori-Diplomkursen.

Mareike Münzel ist Lehrerin an der Marienschule in Stuttgart und Assistentin für den Bereich Kosmische Erziehung in Montessori-Diplomkursen.

Kooperation mit Montessori-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

26F15003

Fr 17.4., 18:00–21:30 Uhr
Sa 18.4., 9:00–17:00 Uhr

75,- €

Johannes-Brenz-Schule, Stuttgart, Hohe Str. 11

Natur- und Kulturwissenschaften/ Kosmische Erziehung

Fortbildung in der
Montessori-Pädagogik
Baustein 5: Experimente zur Natur
der Dinge, Botanik und Geologie

Corinna Retter, Mareike Münzel,
Marianne Heller

Inhalte der Fortbildung:

Die kosmische Erziehung ist ein zentrales Prinzip der Montessori-Pädagogik. Das Kind erfährt von Anfang an den großen Zusammenhang und die Gesetzmäßigkeiten einer Ordnung innerhalb des „Kosmos“. Die kosmische Erziehung bereitet Kinder darauf vor, ihren Platz im „großen Ganzen“ zu finden. Dies umfasst das Wissen um die Phänomene in der Natur, sowie das Bewusstsein für die Wechselbeziehungen zwischen Menschen/Natur und den Menschen untereinander. Ziel ist es, den Kindern ein Verständnis für ihre Verantwortung in der Welt zu vermitteln und menschliches Verstehen und Solidarität zu fördern.

Viele Themen in der Montessori-Pädagogik können durch Experimente im Bereich der Botanik, der Geologie und der Naturphänomene praktisch erfahrbar gemacht werden. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eine Auswahl solcher Experimente kennenzulernen und durchzuführen. Sie bekommen Anleitungen und Bildmaterial, um solche Experimente mit ihren Kindern in Kinderhaus und Schule durchzuführen.

Der Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Komponenten. Eine Anmeldung ist bereits jetzt möglich.

Marianne Heller, Dipl. Päd. ist ehemalige Grundschullehrerin, sowie Dozentin für den Bereich Kosmische Erziehung, Sprache, Mathematik, Geometrie und Theorie in Montessori-Diplomkursen.

Corinna Retter ist stellvertretende Schulleiterin der Johannes-Brenz-Schule in Stuttgart, sowie Dozentin für den Bereich Kosmische Erziehung und Sprache in Montessori-Diplomkursen.

Mareike Münzel ist Lehrerin an der Marienschule in Stuttgart und Assistentin für den Bereich Kosmische Erziehung in Montessori-Diplomkursen.

Kooperation mit Montessori-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

26F15004

Fr 12.6., 18:00–21:30 Uhr
Sa 13.6., 9:00–17:00 Uhr

75,- €

Johannes-Brenz-Schule, Stuttgart, Hohe Str. 11



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 LEFinO-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 oder www.lef-wue.de.

Wir freuen uns auf SIE!



Eine Qualifizierung der evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familienbildungsstätten in Württemberg (LEF)



KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER

Adam Mayra, Fitnessstrainerin,

Baez Ayala Benito, Fußballtrainer,

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,

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 Formulaberaterin für Säuglinge und Kleinkinder,

Eckardt Angela, Bürokauffrau,

Endreß Dorothea, Naturheilkunde-Beraterin DNB, Arzthelferin,

Engels Vanessa, ehrenamtliche Mitarbeiterin OBIA,

Epple Jörg, Dipl.-Ing., MBSR-Trainer,

Fenrich Eva, Dr. Ing. Mediatorin, Lehrerin für F.M. Alexandertechnik,

Focht-Weber Manuela, Aquafitnessstrainerin, 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**, Fitnessstrainerin, Beckentrainerin,

Gröger Luisa, Lehrerin,

Haag Claudia, Sport- und Gymnastiklehrerin,

Hautmann Elli, Heilpraktikerin/Lehrerin,

Heeß Ellena, Jugend- und Heimerzieherin, Übungsleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen,

Heger Michaela, Fastenleiterin (dfa),

Heinzelmann Anja, Psychologin, Lefino®-Kursleiterin, **Heller Marianne**, Lehrerin/Diplom-Pädagogin,

Heller Prof. Dr. Albert, Prof. Dr., Lehrkraft für Montessori-Pädagogik,

Hellerich Annika, Industriekauffrau,

Herter Jasmin, Fitnessstrainerin B-Lizenz,

Hipp Andreas, Montessori-Pädagoge,

Höchstädtner Andrea, Agrarbiologin,

Hofmann Heide, Gedächtnistrainerin,

Hohenberger Uta, Dipl.-Sozialpädagogin, GFK-Trainerin,

Hohl Andrea, Nordic-Walking Trainerin, Qi Gong Lehrerin, Yogalehrerin,

Ingelfinger Angela, Ballettpädagogin,

Jandl Paul, Montessori-Pädagoge,

Kappeller Beatrix, Landwirtin,

Kaufmann Birgit, Lehrerin,

Kissel Harald, Dipl.-Ing. Maschinenbau, IWE,

Kläger Florian, MET Coach®,

Klein Hermann, Feldenkrais-Lehrer,

Köhler Diana, Physiotherapeutin,

Köhler Dr. Andreas, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht und Familienrecht,

König Elisabeth, Arzthelferin, Luna Yoga® Lehrerin,

Kopetschke Inge, Diretrice,

Krauß Elsbeth, Montessori-Pädagogin,

Krell Eva, Übungsleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen,

Krischker Renate, Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin (SG),

Kroniger-Angene Annette, Erzieherin,

Krutzky Ninja, Lehrkraft,

Lamarter-Posselt Margarete, Lehrer/-in i.R.,

Laternser Dr. Ralf, Dr. Ing.-Geologe,

Lehmann Stefanie, Kauffrau für Organisation,

Pilates Trainerin, Yoga-Lehrerin,

Lenz Brigitte, Kalligraphie-Kursleiterin,

Lottner Hannelore, Kalligraphie-Kursleiterin,

Löwer Susanne, Goldschmiedin,

Luithardt Monika, Erzieherin, Heilpädagogin,

Mader Andreas, Dipl.-Ingenieur,

Mager Monika, Trainerin,

Maier Ralf, Medientechniker,

Mayer Elke, Industriemechanikerin, Industrie-

kauffrau, Lehramtsanwärter/-in,

Mischner Sebastian, Bereichsleitung Kinder-

intensiv, Kinderklinik, Geburtshilfe,

Moedinger Christel, Aquafitnessstrainerin,

Rentnerin,

Monson Heike, Physiotherapeutin,

Müller Patricia, Gesundheitsberaterin und

Sprachförderkraft,

Münzel Mareike, Lehrerin und Assistentin für den Bereich Kosmische Erziehung in Montessori-Diplomkursen

Neumüller Olga, Yoga-Lehrerin,

Otaibi Amal, Finanz- und Bankmanagement,

Patzelt Maja, Sport- und Gymnastiklehrerin,

Peer Edith, Pädagogin,

Possik Kathrin, Trauerbegleiterin,

Postma Monika, Erzieherin, PEKIP®-Leiterin,

Pott Lisa, Sozialpädagogin M.A., BFB bindungs-

orientierte Familienbegleiterin®,

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,

Retter Corinna, Montessori-Pädagogin,

Riethmüller Sarah, Montessori-Pädagogin,

Rosin Simone, Dipl.-Sportökonomin,

Ruddies Karen, Sozialpädagogin (BA),

Russ Stefanie, Montessori-Pädagogin,

Salgado Claudia, Sozialarbeiterin,

Sauter-Kissel Susanne, Dipl.-Ing. (FH) für Haus-

halts- und Gerätetechnik,

Schlesinger Antje, Erzieherin/Motopädagogin,

Schreiner Franziska, Lefino®-Kursleiterin,

Schwarz Kerstin, Aerobic-Trainerin, Erzieherin,

Schwepp Dagmar, Damenschneiderin (Hand-

werk),

Schwer Susanne, medizinische Fachangestellte,

Lefino®-Kursleiterin,

Siegle Marianne, Lehrerin, Streuobstpädagogin,

Stabl Diana, Bankkauffrau, Stillberaterin,

Theurer Gerold, Übungsleiter „Sport in der Prävention“, Life Kinetik Trainer,

Uhl Gabriele, Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin B-Lizenz,

Verhovnik Mary, Spielgruppenleiterin,

Wahl Ilona, Kalligraphie-Kursleiterin,

Walter Elke, Mentaltrainerin/Coach,

Walter Stefanie, Sozialarbeiterin/Sozialpäda-

gogin,

Weh Daniela, Gesundheitsberaterin (IHK), Heil-

praktikerin,

Weigend Simone, Grafikerin, freie Künstlerin,

Weinmann Christoph, Dipl.-Sozialarbeiter,

Willfahrt Sonja, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht,

Winckler Anja, Dipl.-Betriebswirtin, Musikgarten-

leiterin,

Ziegler Petra, Staatl. Geprüfte hauswirtschaftli-

che Betriebsleiterin,

Zilke Helen, Coach Stressbewältigung und Acht-

samkeit,

Zimmer Natalie, Erlebnispädagogin, Grafikerin

Sie haben Ihre
Lieblingskursleitung bereits
gefunden? Schauen Sie doch
einmal nach, welche Kurse noch
von ihr angeboten werden.



ANSPRECHPARTNERINNEN



Iris Fahle
Leiterin, Geschäftsführung
Mini-Kindi, Eltern-Kind-Exkursionen, Älter werden, Lebensgestaltung: Recht und Finanzen, Gesundheit: Fasten/ Gewicht reduzieren, Ernährung, Kreativität: Literatur, Musik, Berufliche Fortbildungen und Zertifizierungen
07151/98224 8939
iris.fahle@fbs-waiblingen.de



Carolin Burkert-Born
Fachbereichsleiterin
Serviceangebote, Offene Angebote, Rund um die Geburt, Eltern-Kind-Kurse, Kurse für Kinder und Jugendliche, Rund um die Erziehung, Lebensgestaltung: Psychologie im Alltag, Leben in Balance, Kreativität: Zeichnen, Malen, Schreiben, Kunsthandwerk, Nähen
07151/98224 8929
carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de



Nina Junghans
Fachbereichsleiterin
Serviceangebote, Gesundheit: Bewegung, Vorträge und Workshops
07151/98224 8924
nina.junghans@fbs-waiblingen.de



Stefanie Walter
Leitung „Im Kinderzimmer“ und Familien-Sprechstunde
07151/98224 8920
info@fbs-waiblingen.de



Jeanette Krug
Anmeldung/Verwaltung
07151/98224 8920 oder 8921
jeanette.krug@fbs-waiblingen.de



Gerti Lutz
Anmeldung/Verwaltung
07151/98224 8920 oder 8922
gerti.lutz@fbs-waiblingen.de



Heike Grah
Infotheke des Familienzentrums, Kindergeburtstage
07151/98224 8900
heike.grahl@fbs-waiblingen.de



Ana Munk
Infotheke des Familienzentrums, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit
07151/98224 8900
ana.munk@fbs-waiblingen.de
theke@familienzentrum-waiblingen.de



Annette Kroniger-Angene
Mini-Kindi
Gruppenleitung, Erzieherin
07151/98224 8902
annette.kroniger-angene@fbs-waiblingen.de
minikindi@fbs-waiblingen.de



Antje Schlesinger
Mini-Kindi
Erzieherin, Motopädagogin
07151/98224 8902
antje.schlesinger@fbs-waiblingen.de
minikindi@fbs-waiblingen.de



Angela Eckardt
Mini-Kindi
Mitarbeiterin
07151/98224 8902
angela.eckardt@fbs-waiblingen.de
minikindi@fbs-waiblingen.de



Ann-Sophie Pfender
Koordinatorin Willkommensbesuche des Familienzentrums KARO
07151/98224 8920
ann-sophie.pfender@fbs-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 Anmeldezahldurchgeführt. 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 unberüht. Unterbelegte Kurse können alternativ nach Absprache auch im Umfang gekürzt werden. Sollte eine Lehrkraft ausfallen, setzt die fbs wenn möglich eine Vertretung ein. Es steht im Ermessen der fbs, welche Lehrkraft hierfür eingesetzt wird.

Bis auf Ausnahmen werden die Kurse durch die Schulferien unterbrochen.

Bezahlung

Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Kursgebühr. Die Bezahlung erfolgt durch Bankeinzug nach Kursbeginn. Telefonische Anmeldungen setzen die Zustimmung zum Bankeinzugsverfahren und zu unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen voraus. Bei Kursen mit Staffelpreisen ist für die Höhe der Kursgebühr die Anzahl der Personen ausschlaggebend, die am zweiten Kurstermin angemeldet sind.

Barzahlung ist nur bei gesondert ausgewiesenen Veranstaltungen möglich.

Bei Kursgebühren über 100,- € ist eine Zahlung in zwei Raten möglich. Bitte bei der Anmeldung vereinbaren.

Rücktrittsbedingungen/ Abmeldung

Die Familien-Bildungsstätte kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall der Kursleitung oder anderer nicht von ihr zu vertretender Gründe vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt einer angemeldeten Person ist bei Veranstaltungen mit bis zu 9 Terminen bis zu 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich. Bei späterer Abmeldung fällt die Kursgebühr an oder Sie finden eine Ersatzperson. Bei Veranstaltungen mit 10 und mehr Terminen ist eine Abmeldung möglich bis zum 3. Kalendertag nach dem ersten Kurstermin. Die Gebühr für den ersten Kurstermin muss bezahlt werden. Der Rücktritt muss der fbs schriftlich und fristgerecht vorliegen. Bei nicht fristgemäßer Abmeldung 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 Kinderferienbetreuungs-angebote gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen gemäß Anmeldeformular für die jeweilige Veranstaltung. Bei einzelnen Veranstaltungen ist es möglich, dass Kinder/Jugendliche teilnehmen, die nicht dem ausgeschriebenen Alter entsprechen. Hier ist ein Rücktritt ausgeschlossen, wenn sich die Veranstaltung aus Altersgründen als nicht passend erweist. Für unsere Reisen gelten die Reisebedingungen. Diese finden Sie im Internet unter www.fbs-waiblingen.de oder wir schicken Ihnen diese auf Anfrage gerne zu. Von diesen Regelungen bleibt Ihr Widerrufsrecht gemäß § 312c BGB unberührt (siehe nebenstehende Spalte). Wir bitten um Verständnis für unsere Rücktrittsregelungen, ohne die eine organisatorische und finanzielle Planung unserer Kurse nicht möglich ist.

Ermäßigung

Gegen Vorlage von Nachweisen (bitte im Original vorlegen):

Ermäßigung der Kursgebühr um 20 % für

- Schülerinnen und Schüler (außer in Eltern-Kind und Kinder/Jugend-kursen)
- 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 Vertrags-erklärung 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

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.

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 DE82fb00000845012 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 9.00 – 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 53.



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.

Vorstand

Veronika Bohnet, 1. Vorsitzende
Diana Köhler, 2. Vorsitzende
Joachim Off, Finanzwart
Nicole Brüggemann, Beisitzer
Michaela Renz-Högg, Beisitzer

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 ausgesgrenzt 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

KLINGELE
PAPER & PACKAGING GROUP

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

STIHL
Andreas Stihl AG & Co. KG

Schnaithmann
Partner der Besten

Syntegon Technology GmbH

vhs Unteres Remstal

Waldmühle Waiblingen

Für Ihre Lieblingsmenschen!



**Familien-Bildungsstätte
Waiblingen e.V.**
Alter Postplatz 17
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 98224 8920
E-Mail: info@fbs-waiblingen.de
www.fbs-waiblingen.de

**Öffnungszeiten
der fbs**
Vormittags
Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
Nachmittags
Di. 14:00 – 16:00 Uhr
Mo. & Do. 15:00 – 17:30 Uhr

