



**FAMILIEN-  
BILDUNGSSTÄTTE  
WAIBLINGEN**

**PROGRAMM**

**02  
09 2026**



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



**ORIENTIERUNG**



## 4 | Mini-Kindi

## 5 | Serviceangebote

## 6 | Offene Angebote

## 8 | Rund um die Geburt

8 | Vor der Geburt

11 | Nach der Geburt

## 15 | Eltern-Kind-Kurse

15 | PEKiP®, Lefino®, BabySteps®

18 | Babymassage und Kinästhetik

18 | Baby- und Kleinkinderschwimmen

20 | Spielgruppen

24 | Bewegung und Entspannung

26 | Musik

27 | Kreativität

29 | Kochen und Backen

30 | Exkursionen

## 31 | Kurse für Kinder und Jugendliche

31 | Erfahren, Lernen und Lesen

31 | Kinder-Uni

34 | Bewegung und Entspannung

35 | Kreativität

## 38 | Rund um die Erziehung

38 | Kindergesundheit

38 | Entwicklung und Förderung

## 40 | Älter werden

## 41 | Lebensgestaltung

41 | Leben in Balance

43 | Recht und Finanzen

## 44 | Gesundheit

44 | Ernährung

47 | Bewegung

## 54 | Kreativität

54 | Zeichnen und Malen

54 | Schreiben

54 | Nähen

55 | Literatur

56 | Musik

## 57 | Berufliche Fortbildungen und Zertifizierungen

## 59 | Infos rund um die fbs

59 | Kursleiterinnen und Kursleiter

60 | Ansprechpartnerinnen

61 | Geschäftsbedingungen

62 | Anmeldung

63 | Die fbs im Überblick

Unser Newsletter:  
kurz – informativ – anregend

Melden Sie sich  
auf unserer Website an!



## Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu unserem Frühjahr-/Sommer-Semesterprogramm. In Zeiten, die von Wandel und Unsicherheit geprägt sind, richtet sich unser Blick auf das eine, verlässliche Ziel: Orientierung. Als Familienbildungsstätte verstehen wir Orientierung nicht als starre Wegweisung, sondern als Hilfe bei Fragen des täglichen Lebens, Unterstützung für Familien in unterschiedlichen Lebenslagen. Orientierung gibt Sicherheit, eigenständig Entscheidungen zu treffen und gemeinsam Wege zu gestalten.

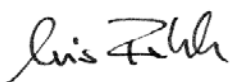
Unsere Angebote laden dazu ein, sich zu fragen, wo man Halt findet, welche Werte einem wichtig sind und wie man Familie, Beruf und persönliche Ziele in Einklang bringt. Wir begleiten Familien, Junge und Alte, Menschen in Übergangssituationen und jene, die Unterstützung suchen, dabei, Orientierung zu gewinnen: Bei der Planung des Alltags, beim Umgang mit Herausforderungen und beim Erkennen eigener Stärken.

Gleichzeitig steht unsere Einrichtung vor wirtschaftlichen Herausforderungen. Die Finanzierung aus öffentlichen Zuschüssen bildet nach wie vor eine wichtige Grundlage unserer Arbeit. Ihre Bedeutung ist größer denn je, denn sie ermöglicht es uns, verlässlich Räume zu schaffen, in denen Bildung, Austausch und Unterstützung stattfinden können. Wir bitten deshalb um Verständnis, dass wir auch in diesem Frühjahr vor Anpassungen stehen, die notwendig sind, um unsere Arbeit fortführen und qualitativ hochwertig gestalten zu können. Transparenz, Verlässlichkeit und konstruktiver Dialog mit Partnern, Förderern und der Gemeinschaft bleiben dabei zentral.

In diesem Spannungsfeld aus Orientierung und Verantwortung möchten wir dennoch Zuversicht vermitteln: Wo immer möglich, setzen wir auf Vielfalt, Teilhabe und Kooperationen. Wir möchten Räume schaffen, in denen sich Menschen begegnen, voneinander lernen und gemeinsam neue Perspektiven entwickeln. Unsere Angebote reichen von Eltern-Kind-Programmen über Bildungsveranstaltungen bis hin zu Austauschforen – im Mittelpunkt steht immer der Mensch und seine Orientierung auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Lebensentwurf.

Wir danken allen Unterstützerinnen und Unterstützern, Freundinnen und Freunden unserer Bildungsarbeit, die es ermöglichen, dass Orientierung nicht nur ein Wort bleibt, sondern gelebte Praxis wird. Bleiben Sie neugierig, offen und beteiligt – gemeinsam gestalten wir ein Frühjahr-/Sommer-Semester, in dem Orientierung nicht nur vermittelt, sondern erlebt wird.

Herzliche Grüße,



Iris Fahle

Leitung und Geschäftsführung  
Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.





# 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.

Lebhaft 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. Ab 1.1. 2026 beträgt die monatliche Gebühr für alle Kinder 145,- € pro Monat.

📅 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 beide Tage möglich. Ab 1.1. 2026 beträgt die monatliche Gebühr für alle Kinder 87,- € pro Monat €

📅 Do/Fr, 8:00 – 12:00 Uhr

💰 87,- € pro Monat

📍 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

### Anmeldung

Bitte nutzen Sie das gesonderte Anmeldeformular [www.fbs-waiblingen.de/downloads/](http://www.fbs-waiblingen.de/downloads/) oder direkt per QR-Code:



Weitere Infos unter:

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

**Abmeldung:**

4 Wochen vor Monatsende. Es sind nur schriftliche Abmeldungen möglich.

## 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 und 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](http://fbs-waiblingen.de/wir-ueber-uns)



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



## Vermittlung von Babysittern und Wunschgroßeltern

Anfragen bitte an: Der Kinderschutzbund Schorndorf/Waiblingen e.V.

E-Mail: [buw@kinderschutzbund-schorndorf.de](mailto:buw@kinderschutzbund-schorndorf.de)

## Kochevent u.v.m.

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

## Service für Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen

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

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

Ansprechpartnerin:

Carolin Burkert-Born,

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



## Ferienbetreuung

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

## Betriebssport/Firmenfitness

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



**flinkdruck**  
Die Selbstdruckerei



5 % Code  
**H25FBS**

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](http://www.flinkdruck.de)**

## 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.

### 26F00400

📅 Di 24.2. – 28.7., 19x, 9:30 – 11:30 Uhr

📍 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

📍 *fbz im Familienzentrum KARO*

## 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 [fbz-beratungsangebot@web.de](mailto:fbz-beratungsangebot@web.de).

### 26F00401

📅 Di 24.2. – 28.7., 19x, 8:00 – 12:30 Uhr

📍 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

📍 *fbz im Familienzentrum KARO*

### 26F00402

📅 Fr 27.2. – 24.7., 16x, 8:00 – 12:30 Uhr

📍 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

📍 *fbz 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 dabei bleiben oder Ihrem Kind die Möglichkeit geben, auszuprobieren, wie es sich ohne Mama und Papa spielt. Ihr Kind macht neue Erfahrungen durch gezielte Beschäftigungsangebote.

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

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

**Kooperation** mit Familienzentrum KARO

### 26F00403

📅 Di 24.2. – 28.7., 19x, 9:00 – 12:00 Uhr

📍 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

📍 *fbz im Familienzentrum KARO*

### 26F00404

📅 Fr 27.2. – 24.7., 16x, 9:00 – 12:00 Uhr

📍 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

📍 *fbz 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](http://www.montessori-waiblingen.de)) erforderlich.

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

### 26F00405

📅 Mi 25.2., 15.4., 24.6., 16:30 – 18:00 Uhr

📍 *ohne Gebühr/mit Anmeldung*

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

## 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 2.3., 16.3., 20.4., 4.5., 18.5., 15.6., 6.7. und 20.7..

### 26F00406

📅 Mo 2.3. – 20.7., 8x, 9:00 – 10:30 Uhr

📍 *ohne Gebühr/ohne Anmeldung*

📍 *fbz im Familienzentrum KARO*



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

## „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. Dienstag im Monat statt. Im Rahmen des Milch-Schnacks finden regelmäßig Themen-Schnacks mit Fachkräften statt.

- 13.01. Offener Schnack
- 03.02. Themen-Schnack: Sanftes Abstillen
- 03.03. Offener Schnack
- 17.03. Themen-Schnack: Wegbegleiterinnen in der Schwangerschaft, Still-/Milchzeit
- 21.04. Offener Schnack
- 05.05. Themen-Schnack: Trage-Check/Stillen in der Tragehilfe
- 19.05. Offener Schnack
- 09.06. Themen-Schnack: Vorbereitung auf die Stillzeit & Stillbeginn
- 23.06. Offener Schnack
- 07.07. Themen-Schnack: Windelfrei/Abhalten
- 21.07. Offener Schnack

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

### 26F00407

 Di 3.3., 17.3., 21.4., 5.5., 19.5., 9.6., 23.6., 7.7., 21.7.

15:30 – 17:00 Uhr

 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

 fbs im Familienzentrum KARO



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

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

Vermessen 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

### 26F00408

 Di 7.4., 9:30 – 12:30 und 13:30 – 17:00 Uhr  
Mi 8.4., 9:30 – 12:30 und 13:30 – 17:00 Uhr  
Do 9.4., 9:30 – 12:30 und 13:30 – 17:00 Uhr

 ohne Anmeldung

 fbs im Familienzentrum KARO

## Frauenliturgie in der Michaelskirche

*Stille – Meditation – Impuls – Gebet – Segen*



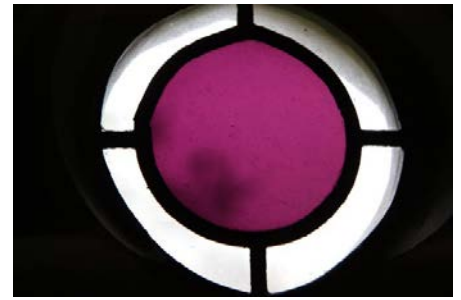
Monatlich laden wir an einem Freitagabend von 18:30 bis 19:15 Uhr in die Michaelskirche ein. Wir feiern kreativ und mit vielen Sinnen eine schlichte Liturgie, in der wir unterschiedliche Themen aus der Sicht von Frauen aufgreifen, mit Stille, Meditation, Impuls, Gesang, Gebet und Segen.

Termine:

- 6.2.
- 6.3.: Feier des Weltgebetstags: Ort und Uhrzeit sind noch nicht bekannt.
- 10.4.
- 8.5.
- 12.6.
- 3.7.

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



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

„Gehe behutsam deinen Weg inmitten des Lärms und der Hast dieser Welt und vergiss nie, welcher Friede im Schweigen liegen kann“ (aus Desiderata, Lebensregel von Baltimore). Zur Kontemplation in der Michaelskirche laden wir alle herzlich ein, die auf der Suche sind nach Besinnung und Stille mitten im Alltag. Sie findet jeden Donnerstag von 18:00 – 19:00 Uhr statt – auch in den Ferien – außer im August, an Gründonnerstag und an Feiertagen.


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

Ansprechpartnerin:

Irmgard Häfele, Tel.: 0711/333600

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

### 26F00410

 Do 26.2. – 30.7., 21x, 18:00 – 19:00 Uhr

 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

 Michaelskirche, Waiblingen, Alter Postplatz 21



## 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:

21.2., 21.3., 18.4., 16.5., 20.6., 18.7.

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](mailto:birgitbauder@web.de)

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

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

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

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

 fbs im Familienzentrum KARO

#### Kostenerstattung:

Geburtsvorbereitung, Wochenbettbesuche und Rückbildung bei einer Hebamme sind Pflichtleistungen der Krankenkassen. Kostenerstattung erfolgt nur für besuchte Kursstunden. Für Privatversicherte gelten die Sätze der privaten Hebammengebührenverordnung (Stand Januar 2026).

### Geburtsvorbereitung Werdendes Leben liebevoll begleiten

 **Birgit Bauder-Weiß**

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

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

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


Bei gewünschter Begleitung in der Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit bitte vorher mit Frau Bauder-Weiß in Verbindung setzen. Anmeldung unter Tel. 07151/1653601 oder [birgitbauder@web.de](mailto:birgitbauder@web.de).

#### Kostenerstattung:

Geburtsvorbereitung, Wochenbettbesuche und Rückbildung bei einer Hebamme sind Pflichtleistungen der Krankenkassen. Kostenerstattung erfolgt nur für besuchte Kursstunden. Die Abrechnung erfolgt direkt über die Hebamme/Krankenkasse. Für Privatversicherte gelten die Sätze der privaten Hebammengebührenverordnung (Stand Januar 2026).

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


#### 26F06101

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

 143,60 €  
(83,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

 fbs im Familienzentrum KARO


#### 26F06102

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

 143,60 €  
(83,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

 fbs im Familienzentrum KARO


#### 26F06103

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

 143,60 €  
(83,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

 fbs im Familienzentrum KARO


#### 26F06104

 Mo 14.9. – 12.10., 5x, 17:45 – 19:45 Uhr


 143,60 €  
(83,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

 fbs im Familienzentrum KARO


#### 26F06105

 Mo 9.11. – 7.12., 5x, 17:45 – 19:45 Uhr

 143,60 €  
(83,60 € Kostenerstattung Krankenkasse)

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26F06106

 Mo 11.1. – 15.2., 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.


Der Kurs findet auch am 2.4. statt.

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


#### 26F06107

 Do 26.2. – 2.4., 5x, 18:00 – 19:00 Uhr

 55,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


#### 26F06108

 Do 9.4. – 7.5., 5x, 18:00 – 19:00 Uhr

 55,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26F06109

 Do 21.5. – 2.7., 6x, 18:00 – 19:00 Uhr

 66,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Outdoor-Yoga für Schwangere


 **Simone Rosin**

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

**Kooperation** mit mamaFit im Park

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, Getränk

#### 26F06110Y

 Mo 15.6. – 20.7., 6x, 18:15 – 19:15 Uhr

 70,- €

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



## Pilates – gezielte Übungen für Schwangere

 Maja Patzelt

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


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

Informationen bei Maja Patzelt unter Telefon: 0177/ 5277185


**Kooperation** mit Move & Relax Studio

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

**26F06111Y**

 Mi 25.2. – 29.7., 19x, 18:00 – 19:00 Uhr

 10-er Karte 130,- €


 Move & Relax Studio, Waiblingen, Mayennerstr. 8

## Der Baby-Vorbereitungskurs für Väter

 Sebastian Mischner

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

**26F06112**

 Fr 24.4., 18:45 – 21:30 Uhr

 29,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

## 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



Gefördert von:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Bundesinitiative Frühe Hilfen



## 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.

**26F06113**


 Sa 28.3., 10:00 – 13:00 Uhr

 Einzelperson 36,50 €

Paare pro Person 26,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

**26F06114**

 Sa 23.5., 10:00 – 13:00 Uhr

 Einzelperson 36,50 €

Paare pro Person 26,- €

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

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

### 26F06115

📅 Fr 27.2., 9:30 – 12:00 Uhr

💰 30,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F06116

📅 Fr 22.5., 9:30 – 12:00 Uhr

💰 30,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## HYBRID: Mama werden, Mama sein – ganzheitlich gesund Ganzheitliche Gesundheit für Frauen – von Kinderwunsch bis Postpartum Weibliche Gesundheit verstehen, nähren und stärken

👤 **Jessica Beraldo**

Dieser Kurs begleitet Frauen in einer der wichtigsten Lebensphasen: vom Kinderwunsch über Schwangerschaft bis ins Wochenbett hinaus. Sie erhalten fundiertes Wissen zu Ernährung, Hormongesundheit und Nervensystemregulation, lernen den Einfluss von Sonnenlicht, Blutzucker und Stress kennen und erfahren, wie traditionelle Frauenheilkunde (z. B. Kräuteranwendungen, Yoni Steaming) unterstützen kann. Neben Fachinput gibt es Raum für Austausch und praktische Übungen. Ziel ist es, Frauen zu stärken, Beschwerden vorzubeugen und Sicherheit für eine gesunde, selbstbestimmte Mutterschaft zu gewinnen.

Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug für Notizen, Getränk

### 26F06117H

📅 Di 24.2. – 28.4., 8x, 19:00 – 21:00 Uhr

💰 141,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F06118H

📅 Di 9.6. – 28.7., 8x, 19:00 – 21:00 Uhr

💰 141,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Milch-Schnack – Themen-Schnack

👤 **Vanessa Cafaro**

Der offene Treff „Milch-Schnack“ (Seite 6) 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: „Wegbegleiterinnen in der Schwangerschaft, Still- und Milchzeit“

👤 **Stephanie Deuschle**

Die Doula und die Mütterpflegerin: Was ist eine Doula und was ist eine Mütterpflegerin? Wie können diese Wegbegleiterinnen durch Schwangerschaft, Geburt und Mamazeit unterstützen?“

Eine Doula und eine Mütterpflegerin stellen sich bei diesem „Themen-Schnack“ vor und stehen für Fragen zur Verfügung. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

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

### 26F09203

📅 Di 17.3., 15:30 – 17:00 Uhr

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO



## Themen-Schnack: „Trage-Check/Stillen in der Tragehilfe“


 Carina Ohmer

Deine Trage sitzt einfach nicht optimal? Werde hier sämtliche Fragen zum Thema Baby-Tragen los, optimiere deine Tragesituation und erfahre hier Tipps & Tricks zum Tragen.

Du hast noch keine passende Trage? Probiere aus einer Auswahl gerne eine Trage oder ein Tragetuch aus. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

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

### 26F09204

 Di 5.5., 15:30 – 17:00 Uhr

 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

 fbs im Familienzentrum KARO


## Themen-Schnack: „Vorbereitung auf die Stillzeit & Stillbeginn“

 Vanessa Cafaro

Viele Frauen treffen schon vor der Schwangerschaft die Entscheidung darüber, wie sie später einmal ihr Kind ernähren möchten. Manche Frauen sind noch unsicher, ob und wie lange sie stillen möchten und haben Sorge, ob es klappt und ob Stillen mit Schmerzen verbunden ist. In diesem „Themen-Schnack“ schauen wir uns an, was zu einem guten Stillstart dazugehört und welche Vorteile Stillen mit sich bringt. Es sind natürlich auch Frauen herzlich willkommen, die bereits Stillen und Fragen haben oder sich einfach mit anderen Frauen über die Stillzeit austauschen möchten. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

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

### 26F09205

 Di 9.6., 15:30 – 17:00 Uhr

 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

 fbs im Familienzentrum KARO

## Themen-Schnack: „Windelfrei/Abhalten“

 Vanessa Cafaro

Was bedeutet „Abhalten“ und was soll das in der Babyzeit und konkret auch für das Stillen/Fläschchengeben nützen? Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

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

### 26F09206

 Di 7.7., 15:30 – 17:00 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 Behördendschlingel.

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

### 26F09201

 Mi 11.3., 19:30 – 21:00 Uhr

 14,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Nach der Geburt

Kostenerstattung:

Geburtsvorbereitung, Wochenbettbesuche und Rückbildung bei einer Hebamme sind Pflichtleistungen der Krankenkassen. Kostenerstattung erfolgt nur für besuchte Kursstunden. Für Privatversicherte gelten die Sätze der privaten Hebammengebührenverordnung (Stand Januar 2026).

## 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.


Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

Kostenerstattung: Geburtsvorbereitung, Wochenbettbesuche und Rückbildung bei einer Hebamme sind Pflichtleistungen der Krankenkassen. Kostenerstattung erfolgt nur für besuchte Kursstunden. Für Privatversicherte gelten die Sätze der privaten Hebammengebührenverordnung (Stand Januar 2026).


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

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

### 26F06200


 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.

### 26F06201


 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.

### 26F06202


 Do 30.4. – 23.7., 10x, 18:00 – 19:00 Uhr


 83,60 €

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

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

### 26F06203


 Mi 16.9. – 25.11., 10x, 9:30 – 10:30 Uhr


 83,60 €


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

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

### 26F06204


 Do 17.9. – 26.11., 10x, 18:00 – 19:00 Uhr


 83,60 €


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

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

### 26F06205


 Mi 13.1. – 24.3.2027, 10x, 9:30 – 10:30 Uhr


 83,60 €


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

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

### 26F06206

 Do 14.1. – 25.3. 2027, 10x, 18:00 – 19:00 Uhr

 83,60 €

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



## Rückbildung Level 2 – Fit for family Fit for family - MamaWorkout

👤 Heike Monson

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

Der Kurs findet auch am 2.4. statt.

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

### 26F06207

📅 Do 26.2. – 2.4., 5x, 19:00 – 20:00 Uhr

💰 55,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F06208

📅 Do 9.4. – 7.5., 5x, 19:00 – 20:00 Uhr

💰 55,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F06209

📅 Do 21.5. – 2.7., 6x, 19:00 – 20:00 Uhr

💰 66,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



## Yoga für Mamas mit Babys

👤 Floriana Carelli

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

**Bitte mitbringen:** Decke, Getränk

### 26F06210

📅 Mo 23.2. – 4.5., 9x, 11:15 – 12:15 Uhr

💰 87,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F06211

📅 Mo 11.5. – 20.7., 9x, 11:15 – 12:15 Uhr

💰 87,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kangatraining die Mama wird fit – das Baby macht mit

👤 Sabine Reber

Kangatraining ist dein effektives Fitness- und Beckenbodentraining nach der Geburt – gemeinsam mit deinem Baby! Du wirst wieder fit, stärkst deine Körpermitte und tust gleichzeitig etwas für dein Wohlbefinden und deine Balance im Mama-Alltag. Das Training ist perfekt, um nach der Rückbildung sanft wieder einzusteigen, Glückshormone zu aktivieren und dich in deinem Körper rundum wohler zu fühlen. Dein Baby ist dabei ganz nah bei dir – in einer ergonomischen Tragehilfe – und genießt die Nähe und Bewegung. So brauchst du keinen Babysitter und kannst dich trotzdem ganz auf dich konzentrieren. Während der Stunde ist dein Baby etwa 30–40 Minuten in der Trage, sicher gestützt in Anhock-Spreizhaltung und vor Reizüberflutung geschützt. Ein kostenloser Tragecheck vor dem Kurs sorgt für optimale Sicherheit und Komfort. Teilnahme ab ca. 8 Wochen nach der Geburt (Kaiserschnitt: 12 Wochen), nach gynäkologischem Okay und abgeschlossener oder begleitender Rückbildung.

Anmeldung und Infos unter [www.sabinereber.de](http://www.sabinereber.de)

**Kooperation mit Sabine Reber – Kangatrainerin**

Der Kurs findet auch am 1.4. statt.

### 26F06212

📅 Mi 25.2. – 22.4., 8x, 10:30 – 11:30 Uhr

💰 95,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F06213

📅 Mi 6.5. – 8.7., 8x, 10:30 – 11:30 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

**Kooperation mit Move & Relax Studio**

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

### 26F06214Y

📅 Mi 25.2. – 29.7., 19x, 20:30 – 21:30 Uhr

💰 10-er Karte 130,- €

📍 Move & Relax Studio, Waiblingen, Mayennerstr. 8

## fitdankbaby® MINI Spring Aktiv mit Baby zwischen 3 und 8 Monaten

👤 Lisa Rode

Wir machen gemeinsam ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich: wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag. Unsere Trainerin Lisa Rode ist speziell für das postnatale Training geschult. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf dein Rückbildungslevel (betr. Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und deine Konstitution angepasst.

Der Kurs findet auch am 2.4. statt.

Weitere Infos und Anmeldung über [www.fitdankbaby.de/fitdankbaby-mini](http://www.fitdankbaby.de/fitdankbaby-mini)

**Kooperation mit Lisa Rode**

### 26F06215

📅 Do 26.2. – 30.4., 9x, 10:15 – 11:15 Uhr

💰 108,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



## fitdankbaby® MINI Summer Aktiv mit Baby zwischen 3 und 8 Monaten

 **Lisa Rode**


Wir machen gemeinsam ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich: wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag. Unsere Trainerin Lisa Rode ist speziell für das postnatale Training geschult. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf dein Rückbildungslevel (betr. Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und deine Konstitution angepasst.

Der Kurs findet auch am 28.5. statt.

Weitere Infos und Anmeldung über [www.fitdankbaby.de/fitdankbaby-mini](http://www.fitdankbaby.de/fitdankbaby-mini)

**Kooperation mit Lisa Rode**

### 26F06216

 Do 7.5. – 23.7., 10x, 10:15 – 11:15 Uhr

 118,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## fitdankbaby® MAXI Spring Mit Babys ab ca. 8 Monaten

 **Lisa Rode**


Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Mit aufbauen- den Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst. Auf dein Rückbildungs- und Fitnesslevel wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass du effektive und sinnvolle Trainingsreize bekommst. Für Babys ab ca. 8 Monaten.

Der Kurs findet auch am 2.4. statt.

Weitere Infos und Anmeldung über [www.fitdankbaby.de/fitdankbaby-maxi](http://www.fitdankbaby.de/fitdankbaby-maxi)

**Kooperation mit Lisa Rode**

### 26F06217

 Do 26.2. – 30.4., 9x, 9:00 – 10:00 Uhr

 108,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## fitdankbaby® MAXI Summer Aktiv mit Baby ab ca. 8 Monaten

 **Lisa Rode**


Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Mit aufbauen- den Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst. Auf dein Rückbildungs- und Fitnesslevel wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass du effektive und sinnvolle Trainingsreize bekommst. Für Babys ab ca. 8 Monaten.

Der Kurs findet auch am 28.5. statt.

Weitere Infos und Anmeldung über [www.fitdankbaby.de/fitdankbaby-maxi](http://www.fitdankbaby.de/fitdankbaby-maxi)

**Kooperation mit Lisa Rode**

### 26F06218

 Do 7.5. – 23.7., 10x, 9:00 – 10:00 Uhr

 108,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## 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

### 26F06219Y

 Fr 27.2. – 8.5., 8x, 9:30 – 10:30 Uhr

 83,- €

 Treffpunkt: Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talaue

## 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

### 26F06220Y

 Fr 22.5. – 24.7., 8x, 9:30 – 10:30 Uhr

 83,- €

 Treffpunkt: Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talaue

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



## mamaFit nach Geburt (outdoor)

👤 Simone Rosin

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

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

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

Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 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:** Gymnastikmatte, Decke für das Baby, kleines Handtuch, Turnschuhe, Getränk

### 26F06221Y

📅 Fr 22.5. – 24.7., 8x, 11:00 – 12:00 Uhr

💰 113,- €

📍 **Treffpunkt:** Brunnen am Bürgerzentrum, Waiblingen, Talaue

## HYBRID: Mama werden, Mama sein – ganzheitlich gesund

Ganzheitliche Gesundheit für Frauen – von Kinderwunsch bis Postpartum  
Weibliche Gesundheit verstehen, nähren und stärken

👤 Jessica Beraldo

Dieser Kurs begleitet Frauen in einer der wichtigsten Lebensphasen: vom Kinderwunsch über Schwangerschaft bis ins Wochenbett hinaus. Sie erhalten fundiertes Wissen zu Ernährung, Hormongesundheit und Nervensystemregulation, lernen den Einfluss von Sonnenlicht, Blutzucker und Stress kennen und erfahren, wie traditionelle Frauenheilkunde (z. B. Kräuteranwendungen, Yoni Steaming) unterstützen kann. Neben Fachinput gibt es Raum für Austausch und praktische Übungen. Ziel ist es, Frauen zu stärken, Beschwerden vorzubeugen und Sicherheit für eine gesunde, selbstbestimmte Mutterschaft zu gewinnen.

Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug für Notizen, Getränk

### 26F06117H

📅 Di 24.2. – 28.4., 8x, 19:00 – 21:00 Uhr

💰 141,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F06118H

📅 Di 9.6. – 28.7., 8x, 19:00 – 21:00 Uhr

💰 141,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 25H06119

📅 Fr 30.1., 9:30 – 12:00 Uhr

💰 29,50 €

📍 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 teilweise immer noch, 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 vereinbaren.

**Kooperation** mit der vhs Unteres Remstal

### 26F09202

📅 Sa 14.3., 10:00 – 12:00 Uhr

💰 14,- €

📍 vhs im Postplatzforum, Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, Raum 2.5

## Mama & Baby im Rhythmus – Tanzen, spüren und verbunden sein – gemeinsam Herzschlag erleben

für Mamas mit Babys ab 8 Wochen bis 9 Monate

👤 Natascha Reichl-Mistl

Sanfte Tänze zu Rhythmen aus Salsa, Rumba, Bachata und modernen Popsongs laden Mamas und Babys in der Trage dazu ein, gemeinsam Bewegung, Musik und Nähe zu erleben. Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Choreografie, sondern das Wohlfühlgefühl: Mamas dürfen sich selbst wieder spüren, Kraft tanken und Leichtigkeit genießen, während die Babys geborgen und verbunden die Bewegungen miterleben. Dieser Kurs bietet einen ideal ausgleichenden Moment zwischen Alltag, Bindung und Rhythmus – ein gemeinsamer Raum für Freude, Bewegung und Herzensnähe. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk

### 26F06222

📅 Mo 9.3. – 27.4., 6x, 14:30 – 15:30 Uhr

💰 62,50,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F06223

📅 Mo 4.5. – 15.6., 6x, 14:30 – 15:30 Uhr

💰 62,50,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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





## PEKiP®, Lefino® und

### LEFINO®

Geburtstermin  
Ende März – Anfang Mai 2025

👤 **Franziska Schreiner**

#### 26F07100

📅 Mo 23.2. – 20.4., 7x, 10:45 – 12:15 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte April – Mitte Mai 2025

👤 **Susanne Schwer**

#### 26F07101

📅 Mi 25.2. – 29.4., 9x, 10:45 – 12:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 1.4. und 8.4. statt.

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 56,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### PEKiP®

Geburtstermin  
Anfang Mai – Mitte Juni 2025

👤 **Yvonne Bräunig**

#### 26F07102

📅 Mi 25.2. – 20.5., 11x, 9:30 – 11:00 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 137,- €  
weiteres Kind 68,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Mai – Anfang Juli 2025

👤 **Susanne Schwer**

#### 26F07103

📅 Mo 23.2. – 18.5., 11x, 9:00 – 10:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 30.3. statt.

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 137,- €  
weiteres Kind 68,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### PEKiP®

Geburtstermin  
Mitte Juni – Ende Juli 2025

👤 **Yvonne Bräunig**

#### 26F07105A

📅 Do 26.2. – 21.5., 10x, 11:30 – 13:00 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 124,50 €  
weiteres Kind 62,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### PEKiP®

Geburtstermin  
Mitte Juni – Ende Juli 2025

👤 **Yvonne Bräunig**

#### 26F07105B

📅 Do 11.6. – 23.7., 7x, 11:30 – 13:00 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Juni – Anfang August 2025

👤 **Annette Reich**

#### 26F07106A

📅 Fr 27.2. – 24.4., 7x, 9:00 – 10:30 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Juni – Anfang August 2025

👤 **Annette Reich**

#### 26F07106B

📅 Fr 8.5. – 17.7., 7x, 9:00 – 10:30 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### PEKiP®

Geburtstermin  
Anfang Juli – Mitte August 2025

👤 **Yvonne Bräunig**

#### 26F07107A

📅 Mi 25.2. – 20.5., 11x, 11:30 – 13:00 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 137,- €  
weiteres Kind 68,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## 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 Liegeline), 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. Streichelmasagen und spielerische Elemente sorgen für eine entspannte Atmosphäre, in der sich jedes Kind nach seinem eigenen Tempo entwickeln kann. Die Eltern lernen Lieder, Finger- und Bewegungsspiele kennen, die Spaß machen und die Eltern-Kind-Beziehung fördern. Die Kursleiterinnen haben das Lefino®-Zertifikat.



### PEKiP®

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



# ELTERN-KIND-KURSE

## PEKiP®

Geburtstermin  
Anfang Juli – Mitte August 2025

👤 Yvonne Bräunig

### 26F07107B

📅 Mi 10.6. – 29.7., 8×, 11:30 – 13:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 99,50 €  
weiteres Kind 49,75 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte Juli – Ende August 2025

👤 Susanne Schwer

### 26F07108A

📅 Mo 23.2. – 18.5., 11×, 10:45 – 12:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 30.3. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 137,- €  
weiteres Kind 68,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte Juli – Ende August 2025

👤 Susanne Schwer

### 26F07108B

📅 Mo 15.6. – 27.7., 7×, 10:45 – 12:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Juli – Anfang September 2025

👤 Franziska Schreiner

### 26F07109A

📅 Do 26.2. – 23.4., 7×, 9:00 – 10:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte August – Ende September 2025

👤 Franziska Schreiner

### 26F07110A

📅 Do 26.2. – 23.4., 7×, 10:45 – 12:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## PEKiP®

Geburtstermin  
Mitte Sept. – Ende Okt. 2025

👤 Yvonne Bräunig

### 26F07111A

📅 Do 26.2. – 21.5., 10×, 9:30 – 11:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 124,50 €  
weiteres Kind 62,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## PEKiP®

Geburtstermin  
Mitte Sept. – Ende Okt. 2025

👤 Yvonne Bräunig

### 26F07111B

📅 Do 11.6. – 23.7., 7×, 9:30 – 11:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Okt. – Mitte Nov. 2025

👤 Stefanie Benz

### 26F07112A

📅 Di 24.2. – 5.5., 9×, 10:45 – 12:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 56,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Okt. – Mitte Nov. 2025

👤 Stefanie Benz

### 26F07112B

📅 Di 12.5. – 28.7., 10×, 10:45 – 12:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 124,50 €  
weiteres Kind 62,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Nov. – Mitte Dez. 2025

👤 Annette Reich

### 26F07113A

📅 Fr 27.2. – 24.4., 7×, 10:45 – 12:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Nov. – Mitte Dez. 2025

👤 Annette Reich

### 26F07113B

📅 Fr 8.5. – 17.7., 7×, 10:45 – 12:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Nov. 2025 – Anfang Jan. 2026

👤 Anja Heinzelmann

### 26F07114A

📅 Mi 25.2. – 6.5., 9×, 9:45 – 11:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 56,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Nov. 2025 – Anfang Jan. 2026

👤 Anja Heinzelmann

### 26F07114B

📅 Mi 13.5. – 22.7., 9×, 9:45 – 11:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 56,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Dez. 2025 – Mitte Jan. 2026

👤 Susanne Schwer

### 26F07115A

📅 Mi 25.2. – 29.4., 9×, 9:00 – 10:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 1.4. und 8.4. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 56,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Dez. 2025 – Mitte Jan. 2026

👤 Susanne Schwer

### 26F07115B

📅 Mi 6.5. – 29.7., 11x, 9:00 – 10:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 27.5. statt.

📍 1 Kind + 1 Erwachsener 137,- €  
weiteres Kind 68,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Februar – Mitte März 2026

👤 Susanne Schwer

### 26F07116

📅 Mi 6.5. – 29.7., 11x, 10:45 – 12:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 27.5. statt.

📍 1 Kind + 1 Erwachsener 137,- €  
weiteres Kind 68,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## PEKiP®

Geburtstermin  
Anfang März – Mitte Mai 2026

👤 Yvonne Bräunig

### 26F07117

📅 Mi 10.6. – 29.7., 8x, 9:30 – 11:00 Uhr

📍 1 Kind + 1 Erwachsener 99,50 €  
weiteres Kind 49,75 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang April – Mitte Mai 2026

👤 Susanne Schwer

### 26F07119

📅 Mo 15.6. – 27.7., 7x, 9:00 – 10:30 Uhr

📍 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte Sept. – Ende Okt. 2025

👤 Franziska Schreiner

### 26F07120

📅 Mo 23.2. – 20.4., 7x, 9:00 – 10:30 Uhr

📍 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

📍 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](https://schnaithmann.de)



**Schnaithmann**  
Partner der Besten



## Babymassage und Kinästhetik

### Babymassage nach Frédérick 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.

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

**26F07200**

📅 Di 24.2. – 24.3., 5×, 9:00 – 10:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 65,50 €  
weiteres Kind 32,75 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26F07201**

📅 Di 14.4. – 5.5., 4×, 9:00 – 10:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 52,50 €  
weiteres Kind 26,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Kinästhetik Infant Handling – Bewegungsentwicklung von Babys unterstützen

für Babys ab der 6. Woche in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Elli Hautmann**

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

**Bitte mitbringen:** Decke

**26F07203**

📅 Di 17.3. – 24.3., 2×, 14:30 – 16:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 35,50 €  
weiteres Kind 17,75 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Baby- und Kleinkinderschwimmen

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

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



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

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

Die Fortsetzung der AquaBabys I findet im Kurs AquaBabys II statt.

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


Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen AquaBabys I/Babyschwimmen Kursnummer 26F07301 + 26F07302 oder 26F07303 + 26F07304 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.


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

 **Ellena Heefß**

### 26F07301


 Do 26.2. – 30.4., 8x, 15:15 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 97,50 €


 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Ellena Heefß**

### 26F07302


 Do 7.5. – 23.7., 9x, 15:15 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 109,50 €


 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Eva Krell**

### 26F07303

 Sa 28.2. – 16.5., 8x, 8:45 – 9:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 97,50 €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Eva Krell**

### 26F07304

 Sa 13.6. – 18.7., 6x, 8:45 – 9:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 73,– €

 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 Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs findet auch am 28.3. statt.


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

Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen AquaBabys II/Babyschwimmen Kursnummer 26F07305 + 26F07306 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

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

### 26F07305


 Sa 28.2. – 16.5., 8x, 11:45 – 12:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 97,50 €


 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Luisa Gröger**

### 26F07306

 Sa 13.6. – 18.7., 6x, 11:45 – 12:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 73,– €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

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

Die Kinder erlernen gemeinsam mit der Begleitperson grundlegende Kompetenzen im Wasser. Mit Einsatz von Matte, Nudel und Rutschbahn werden Tauchen, Springen, Kneippen, Atmen, Gleiten und Fortbewegen spielerisch trainiert. Die Kinder springen ins Wasser und erreichen selbstständig den Beckenrand. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

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


Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen AquaMinis/Kleinkinderschwimmen Kursnummer 26F07307 + 26F07308 oder 26F07309 + 26F07310 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.


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

 **Eva Krell**

### 26F07307


 Sa 28.2. – 16.5., 8x, 9:30 – 10:15 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 97,50 €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Eva Krell**

### 26F07308


 Sa 13.6. – 18.7., 6x, 9:30 – 10:15 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 73,– €


 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Luisa Gröger**

### 26F07309


 Sa 28.2. – 16.5., 8x, 11:00 – 11:45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 97,50 €


 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Luisa Gröger**

### 26F07310

 Sa 13.6. – 18.7., 6x, 11:00 – 11:45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 73,– €

 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 selbständig den Beckenrand erreichen, ist das Ziel dieses Kurses. Dieser Kurs findet ohne Einsatz von Schwimmhilfen (Schwimmbrille, Schwimmflügel o.ä.) statt. Der Spaß im und mit dem Wasser steht auch hier an erster Stelle. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.


Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen AquaMaxis/Kindergartenkinderschwimmen Kursnummer 26F07311 + 26F07312 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.


**Bitte mitbringen:** Badesachen

 **Ellena Heeß**

### 26F07311


 Do 26.2. – 30.4., 8x, 16:00 – 16:45 Uhr


 97,50 €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Ellena Heeß**

### 26F07312

 Do 7.5. – 23.7., 9x, 16:00 – 16:45 Uhr

 109,50 €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

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

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

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


Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen AquaMaxis I/Kindergartenkinderschwimmen Kursnummer 26F07313 + 26F07314 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.


**Bitte mitbringen:** Badesachen

 **Luisa Gröger, Eva Krell**

### 26F07313


 Sa 28.2. – 16.5., 8x, 10:15 – 11:00 Uhr

 128,50 €


 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Luisa Gröger, Eva Krell**

### 26F07314

 Sa 13.6. – 18.7., 6x, 10:15 – 11:00 Uhr

 96,50 €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## Spielgruppen

### Spielgruppe durch die Jahreszeiten: Frühlingssonne aufgewacht, nach der dunklen Winternacht!

 **Lisa Burkhardt**

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


Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeit Kursnummer 26F07400 + 26F07402 oder 26F07401 + 26F07403 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche, Socken/Hausschuhe

für Kinder von 1 – 2 Jahren in  
Begleitung eines Erwachsenen

### 26F07400


 Mo 23.2. – 18.5., 11x, 9:00 – 10:00 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 76,50 €  
weiteres Kind 38,25 €  
1 Kind + 1 Erwachsener

 fbs im Familienzentrum KARO

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

### 26F07401

 Mo 23.2. – 18.5., 11x, 10:15 – 11:45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 114,- €  
weiteres Kind 57,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

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





## Spielgruppe durch die Jahreszeiten: Aufgewacht die Sonne lacht

👤 Lisa Burkhardt

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeit Kursnummer 26F07400 + 26F07402 oder 26F07401 + 26F07403 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche, Socken/Hausschuhe

für Kinder von 1 – 2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

**26F07402**

📅 Mo 22.6. – 27.7., 6x, 9:00 – 10:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 41,50 €  
weiteres Kind 20,75 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

👤 Lisa Burkhardt

**26F07403**

📅 Mo 22.6. – 27.7., 6x, 10:15 – 11:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 62,50 €  
weiteres Kind 31,25 €

📍 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 Kursnummer 26F07404 + 26F07405 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

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

**Bitte mitbringen:** Materialgeld, Vesper und Trinken

**26F07404**

📅 Mo 23.2. – 4.5., 9x, 9:30 – 11:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 34,50 €  
weiteres Kind 17,25 €

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

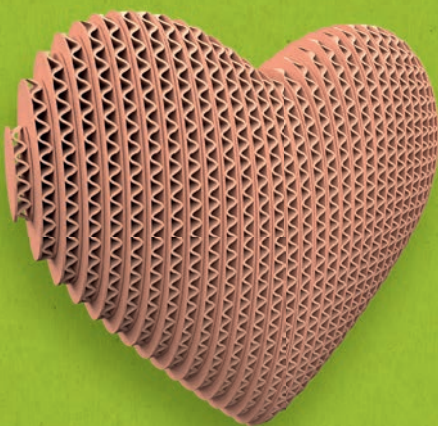
**26F07405**

📅 Mo 11.5. – 27.7., 10x, 9:30 – 11:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 38,- €  
weiteres Kind 19,- €

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

**KLINGELE**  
PAPER & PACKAGING



**Leidenschaft für  
die perfekte Welle**

📷 nextGen\_klinge

📘 klingelegroup

www.klinge.com

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

 **Annette Kroniger-Angene**

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


Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kleckszwerge-Kursen Kursnummer 26F07406 + 26F07407 oder 26F07408 + 26F07409 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


### 26F07406


 Di 24.2. – 19.5., 9x, 14:30 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 56,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


### 26F07407

 Di 9.6. – 21.7., 7x, 14:30 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### 26F07408


 Mi 25.2. – 20.5., 9x, 14:30 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 56,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F07409

 Mi 10.6. – 22.7., 7x, 14:30 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Waldspielgruppe „Wurzelzwerge“ – entdecken, staunen & wachsen in der Natur

für Kinder ab 1 – 3 Jahren in  
Begleitung eines Erwachsenen  
Ein achtsamer Vormittag für kleine  
Entdecker/-innen und ihre Eltern –  
mitten im Wald, mit allen Sinnen

 **Jessica Beraldo**

In unserer Waldspielgruppe „Wurzelzwerge“ erleben Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern die Natur mit allen Sinnen. Wir treffen uns jeden Mittwochvormittag im Wald bei Aichwald um zu forschen, zu matschen, zu lauschen und zu staunen.

Hier dürfen Kinder in ihrem eigenen Tempo entdecken, während Eltern Raum für Austausch, Achtsamkeit und Entschleunigung finden.

Jede Einheit ist liebevoll gestaltet – mit naturpädagogischen Spielen, Liedern, kleinen Ritualen und kreativen Impulsen rund um die Jahreszeiten. Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Verbindung: zur Natur, zu sich selbst und zueinander.

Muss ein Termin wetterbedingt ausfallen, werden die Teilnehmenden am Kurstag informiert.


Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Waldspielgruppen „Wurzelzwerge“ Kursnummer 26F07410 + 26F07411 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.


**Bitte mitbringen:** Wetterfeste, robuste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Wechselkleidung, Vesper und Getränk.

**In der kühleren Jahreszeit sind Schichten (z. B. Regenjacke, Matschhose, Mütze) ideal.**


### 26F07410


 Mi 25.2. – 20.5., 10x, 9:00 – 10:30 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 103,50 €  
weiteres Kind 51,75 €

 Treffpunkt: Parkplatz zur Grillstelle Karlstein  
beim Landgut Burg in Weinstadt, <https://maps.app.goo.gl/BgowGJshVQnxkVUg9>

### 26F07411

 Mi 10.6. – 29.7., 8x, 9:00 – 10:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 83,- €  
weiteres Kind 41,50 €

 Treffpunkt: Parkplatz zur Grillstelle Karlstein  
beim Landgut Burg in Weinstadt, <https://maps.app.goo.gl/BgowGJshVQnxkVUg9>

## 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. 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.


Der Kurs findet auch am 1.4. und 8.4. statt.


Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Naturspielgruppen Kursnummer 26F07412 + 26F07413 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

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


### 26F07412


 Mi 25.2. – 8.4., 6x, 9:30 – 11:00 Uhr


 1 Kind + 1 Erwachsener 62,50 €  
weiteres Kind 31,25 €

 Waldspielplatz Schönbühl, Weinstadt,  
Saffrichhof

### 26F07413

 Mi 15.4. – 27.5., 6x, 9:30 – 11:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 62,50 €  
weiteres Kind 31,25 €

 Waldspielplatz Schönbühl, Weinstadt,  
Saffrichhof

## 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 diversión!


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 26F07414 + 26F07415 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Vesper, Trinkflasche, Materialgeld


### 26F07414


 Do 26.2. – 30.4., 8x, 10:00 – 11:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 83,- €  
weiteres Kind 41,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F07415

 Do 7.5. – 23.7., 9x, 10:00 – 11:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 93,50 €  
weiteres Kind 46,75 €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Mamas & Minis – Ein achtsamer Raum für Verbindung, Gefühle und Co-Regulation für Babys bis 12 Monate in Begleitung eines Erwachsenen

 **Jessica Beraldo**

In dieser besonderen Krabbelgruppe geht es nicht darum, „alles richtig zu machen“ – sondern einfach da zu sein. Für dich. Für dein Baby. Für alles, was ist.

Alles an dir ist willkommen.

Wir schaffen Raum für alles, was das Muttersein mit sich bringt – Freude, Erschöpfung, Zweifel, Wut, Trauer oder Liebe.


Hier darfst du mit allem da sein, was dich bewegt – ob du eine schwierige Schwangerschaft erlebt hast, eine belastende Geburt, ein Geburtstrauma, Momente von Überforderung, depressive Phasen oder einfach den Wunsch nach echtem Austausch. Gemeinsam erforschen wir, wie wir unser Nervensystem regulieren, was Co-Regulation mit unseren Babys bedeutet und wie wir uns selbst wieder spüren dürfen – sanft, achtsam und verbunden.


Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen Mamas & Minis Kursnummer 26F07416 + 26F07417 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Decke, Kissen, Getränk


### 26F07416


 Fr 27.2. – 22.5., 8x, 9:00 – 10:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 33,50 €  
weiteres Kind 16,75 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F07417

 Fr 12.6. – 24.7., 7x, 9:00 – 10:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 29,- €  
weiteres Kind 14,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO



# Gemeinsam Zukunft machen.

**Weil Talente eine  
starke Partnerin  
brauchen.**

**#zukunftmachen**



**Kreissparkasse  
Waiblingen**



## Bewegung und Entspannung

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

 **Floriana Carelli**


In diesem besonderen Yoga-Kurs erleben Eltern und Kinder gemeinsam spielerische Bewegung, Fantasie und Entspannung. Wir verwandeln uns in Tiere, tanzen durch kleine Yogageschichten und kommen am Ende gemeinsam zur Ruhe. Dabei steht nicht die perfekte Haltung im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung, die bewusste Zeit miteinander, das gegenseitige Vertrauen und die Nähe. Alles zusammen bewirkt Magisches: Die Beziehung zwischen Groß und Klein wird spielerisch gestärkt.


Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen „Bindung stärken mit Eltern-Kind-Yoga“ Kursnummer 26F07500 + 26F07501 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Stoppersocken


#### 26F07500


 Mi 25.2. – 6.5., 9x, 15:00 – 15:45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26F07501

 Mi 13.5. – 22.7., 9x, 15:00 – 15:45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 87,- €  
weiteres Kind 43,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Tanzend durch die Jahreszeiten – Frühlingszeit

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

 **Angela Ingelfinger**


Vogelgezwitscher, Blumenduft, Sonnenschein...


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

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeiten Kursnummer 26F07502 + 26F07503 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche

#### 26F07502

 Mi 25.2. – 6.5., 7x, 10:45 – 11:45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 58,- €  
weiteres Kind 29,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Tanzend durch die Jahreszeiten – Sommerzeit für Kinder von 1 ½ – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 **Angela Ingelfinger**


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


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

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeiten Kursnummer 26F07502 + 26F07503 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche

#### 26F07503

 Mi 13.5. – 8.7., 7x, 10:45 – 11:45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 58,- €  
weiteres Kind 29,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Spielzeit & Tanzzauber 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


#### 26F07504


 Do 26.2. – 30.4., 8x, 14:30 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 83,- €  
weiteres Kind 41,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26F07520

 Do 7.5. – 2.7., 6x, 14:30 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 62,50,- €  
weiteres Kind 31,25 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Die Windelhüpfer für Kinder von 6 – 18 Monaten 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“ Kursnummer 26F07505 + 26F07506 teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, zur Sicherstellung Ihres Platzes in den Kursen, die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche


#### 26F07505


 Mi 25.2. – 20.5., 9x, 9:30 – 10:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 75,- €  
weiteres Kind 37,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26F07506

 Mi 10.6. – 8.7., 5x, 9:30 – 10:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 41,50 €  
weiteres Kind 20,75 €

 fbs im Familienzentrum KARO



## Erfahren, erleben, begreifen!

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.

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

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

### 26F07507

Di 3.3. – 23.6., 13x, 10:00 – 11:30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 135,- €  
weiteres Kind 67,50 €

fbf 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.

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

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

### 26F07508

Di 3.3. – 23.6., 13x, 14:15 – 15:30 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 112,50 €  
weiteres Kind 56,25 €

fbf im Familienzentrum KARO

## Eltern-Kind-Turnen

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

**Petra Hörter**

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 26F07510 + 26F07511 oder 26F07512 + 26F07513 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

### 26F07510

Do 26.2. – 30.4., 8x, 15:00 – 16:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 70,50 €  
weiteres Kind 35,25 €

fbf im Familienzentrum KARO

### 26F07511

Do 7.5. – 30.7., 10x, 15:00 – 16:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 30.7. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 88,- €  
weiteres Kind 44,- €

fbf im Familienzentrum KARO

### 26F07512

Fr 27.2. – 24.4., 7x, 15:00 – 16:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 61,50 €  
weiteres Kind 30,75 €

fbf im Familienzentrum KARO

### 26F07513

Fr 8.5. – 31.7., 10x, 15:00 – 16:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 31.7. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 88,- €  
weiteres Kind 44,- €

fbf im Familienzentrum KARO

## Eltern-Kind-Turnen

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

**Petra Hörter**

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 26F07514 + 26F07515 oder 26F07516 + 26F07517 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

### 26F07514

Do 26.2. – 30.4., 8x, 16:15 – 17:15 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 70,50 €  
weiteres Kind 35,25 €

fbf im Familienzentrum KARO

### 26F07515

Do 7.5. – 30.7., 10x, 16:15 – 17:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 30.7. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 88,- €  
weiteres Kind 44,- €

fbf im Familienzentrum KARO

### 26F07516

Fr 27.2. – 24.4., 7x, 16:15 – 17:15 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 61,50 €  
weiteres Kind 30,75 €

fbf im Familienzentrum KARO

### 26F07517

Fr 8.5. – 31.7., 10x, 16:15 – 17:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 31.7. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 88,- €  
weiteres Kind 44,- €

fbf im Familienzentrum KARO

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



## 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

### 26F07518

📅 Fr 17.4., 15:30 – 17:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 19,50 €  
weiteres Kind 9,75 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F07519

📅 Do 25.6., 15:00 – 16:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 19,50 €  
weiteres Kind 9,75 €

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

### 26F07600

📅 Di 24.2. – 5.5., 9x, 10:30 – 11:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 65,50 €  
weiteres Kind 32,75 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F07601

📅 Di 24.2. – 5.5., 9x, 11:15 – 12:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 65,50 €  
weiteres Kind 32,75 €

📍 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, Kniereitern, Sprechversen und Tänzen sorgt für Abwechslung. Kreisspiele vermitteln Gruppenerfahrung und Gemeinschaftsgefühl. Damit wird der Grundstein für ein Leben mit Musik gelegt. Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von Musikerziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes – auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen. Die Musikgarten-Phasen sind jeweils auf das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Ein Instrumentenpaket im Wert von 11,50 € muss im Kurs erworben werden, wenn nicht bereits vorhanden.

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

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

### für Babys von 6 – 12 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen

### 26F07603

📅 Mi 4.3. – 15.7., 16x, 10:00 – 10:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 116,- €  
weiteres Kind 58,- €

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

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

### 26F07602

📅 Mi 4.3. – 15.7., 16x, 9:00 – 9:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 116,- €  
weiteres Kind 58,- €

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

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



## Kreativität


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


 **Simone Weigend**

Eine kleine Raupe hat großen Hunger und frisst sich durch Obst, Gemüse und viele andere Leckerbissen. Dabei wird sie immer dicker und größer. Aus vielen bunten Mosaiksteinen gestalten wir ein wunderschönes Bild. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf. Materialgeld


**26F07700**


 Mi 4.3., 14:00 – 15:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 11,- €  
weiteres Kind 5,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

**26F07701**

 Do 21.5., 14:00 – 15:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 11,- €  
weiteres Kind 5,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Wunderbarer Wald Mosaik-Material-Mix für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 6 Jahren alleine

 **Simone Weigend**

Wir gestalten ein Bild zum Thema Wald aus kleinen Naturmaterialien und Glasmosaiksteinchen auf einer Holzplatte. Gerne dürfen eigene kleine Zapfen, Hölzchen ... mitgebracht werden. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**26F07702G**

 Mi 25.3., 14:30 – 16:00 Uhr

 pro Kind 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Hoppelhase


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


 **Simone Weigend**

Aus bunten Mosaiksteinen gestalten wir ein wunderschönes Bild mit einem kleinen Hasen, der über die Frühlingswiese hoppelte. Vielleicht möchtet ihr das Bild zu Ostern verschenken? Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**26F07703**

 Di 31.3., 14:00 – 15:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 11,- €  
weiteres Kind 5,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Regenbogenfisch


Mosaik-Workshop 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 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07704G**

 Di 5.5., 14:00 – 15:30 Uhr

 pro Kind 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Eltern-Kind-Kunstatelier – Kreativ mit allen Sinnen: malen, drucken, stempeln für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen


 **Lilia Baumann**

Eltern und Kinder tauchen gemeinsam ein in eine bunte Welt voller spontaner Sinneserlebnisse. Wir malen, drucken und stempeln mit leuchtenden Farben und verschiedensten Materialien auf großen Papierbögen – hier ist Raum für Spiel, Fantasie und gemeinsames Entdecken. Die Materialien in Höhe von 10,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F07705**

 Mo 16.3., 15:30 – 17:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 11,50 €  
weiteres Kind 5,75 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Eltern-Kind-Kunstatelier – Tonspaß: Mit allen Sinnen formen für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen


 **Lilia Baumann**

Ein kleiner Klumpen Ton in der Hand – und schon beginnt das Faszinationserlebnis! Eltern und Kinder entdecken gemeinsam die Vielfalt dieses natürlichen Materials. Spielerisch erlernt ihr einfache Aufbautechniken und gestaltet kleine Schalen, Tierfiguren oder lasst eurer Fantasie beim freien Tönen freien Lauf. Ein Erlebnis, das Kreativität, Spaß und gemeinsames Gestalten verbindet. Die Materialien in Höhe von 10,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F07706**

 Mo 4.5., 15:30 – 17:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 11,50 €  
weiteres Kind 5,75 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Eltern-Kind-Kunstatelier – Kreativ mit allen Sinnen: malen, drucken, stempeln für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen


 **Lilia Baumann**

Eltern und Kinder tauchen gemeinsam ein in eine bunte Welt voller spontaner Sinneserlebnisse. Wir malen, drucken und stempeln mit leuchtenden Farben und verschiedensten Materialien auf großen Papierbögen – hier ist Raum für Spiel, Fantasie und gemeinsames Entdecken. Die Materialien in Höhe von 10,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F07707**

 Mo 18.5., 15:30 – 17:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 11,50 €  
weiteres Kind 5,75 €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Eltern-Kind-Kunstatelier – Tonspaß: Mit allen Sinnen formen für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Lilia Baumann

Ein kleiner Klumpen Ton in der Hand – und schon beginnt das Faszinationserlebnis! Eltern und Kinder entdecken gemeinsam die Vielfalt dieses natürlichen Materials. Spielerisch erlernt ihr einfache Aufbautechniken und gestaltet kleine Schalen, Tierfiguren oder lasst eurer Fantasie beim freien Tonen freien Lauf. Ein Erlebnis, das Kreativität, Spaß und gemeinsames Gestalten verbindet. Die Materialien in Höhe von 10,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F07708**

📅 Mo 8.6., 15:30 – 17:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 11,50 €  
weiteres Kind 5,75 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Eltern-Kind-Kunstatelier – Faszinierendes magisches Auge aus Wollfäden für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Lilia Baumann

Schon vor langer Zeit fertigten die indigenen Völker Zentralmexikos das sogenannte „Magische Auge“ oder „Gottes Auge“ und hängten es an ihre Tipis, um das Zuhause vor bösen Blicken und Streit zu schützen. Wir gestalten unser eigenes farbenfrohes magisches Auge aus bunten Wollfäden und dekorieren es fantasievoll mit Perlen, Muscheln und Federn – ein kreatives Kunstwerk voller Symbolkraft! Die Materialien in Höhe von 10,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F07709**

📅 Mo 2.3., 16:00 – 18:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 15,- €  
weiteres Kind 7,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Eltern-Kind-Kunstatelier – Oster-Workshop: Kreatives Modellieren mit Ton für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Lilia Baumann

Zu Ostern modellieren wir Hasen, Küken, Schäfchen, Blumen und viele weitere fröhliche Figuren aus Ton. Anschließend verzieren und bemalen wir sie bunt mit Engoben – so werden aus einfachen Tonstücken kleine, lebendige Kunstwerke. Nach dem Brennen können die fertigen Figuren mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F07710**

📅 Mi 1.4., 14:00 – 16:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 15,- €  
weiteres Kind 7,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt – Ostern für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

In diesem Kurs basteln wir zauberhafte Dekoration für Ostern. Falten, kleben und schneiden Sie mit den kleinsten Bastelfans wunderschöne Dinge aus Papier und anderen Materialien. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07711G**

📅 Fr 20.3., 14:30 – 17:00 Uhr

👤 pro Kind 16,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt – Jetzt schon an Muttertag & Vatertag denken! für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

Dieses Mal sind wir früh dran! In unserer Kreativwerkstatt gießen wir gemeinsam duftende, bunte Seifen – liebevolle Geschenke, die von Herzen kommen. So entsteht ganz entspannt etwas Besonderes für Muttertag, Vatertag oder jeden anderen Anlass. Auch kleine Kunstwerke für zwischendurch sind möglich! Komm vorbei und zaubere persönliche Seifengeschenke, über die sich jede/r freut! Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07712G**

📅 Fr 17.4., 14:30 – 17:00 Uhr

👤 16,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt – Bunte Seifenkunst für kleine Hände für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

Wir tauchen in die Welt des Seifenfilzens ein – ein Riesenspaß für kleine Künstler:innen. Das Besondere: Die Seife muss weder geschmolzen noch gegossen werden! Die Kinder formen ihre eigenen Seifenkugeln und ummanteln sie anschließend gleichmäßig mit kunterbunter Filzwolle. Ein bisschen Wasser genügt, und schon entsteht ein einzigartiges, filziges Kunstwerk – perfekt zum Verschenken oder selbst Benutzen.

Die Kinder dürfen nach Herzenslust gestalten, ausprobieren und dekorieren – die Erwachsenen helfen unterstützend mit, sodass jeder am Ende stolz auf sein eigenes kleines Seifen-Kunstwerk sein kann. Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07713G**

📅 Sa 13.6., 14:30 – 17:00 Uhr

👤 pro Kind 16,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt – Kleine Kapitäne an Bord – Bau dein eigenes Wasserfahrzeug für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

👤 Elke Mayer

Sommer, Sonne, Bastelspaß! In unserer Kreativwerkstatt werden kleine Kapitäne aktiv: Gemeinsam bauen wir ein cooles Wasserfahrzeug, das im Pool, Teich oder Badewannen-Abenteuer eingesetzt werden kann. Kreativität, Freude am Tüfteln und jede Menge Spaß sind garantiert! Die Kinder dürfen nach Herzenslust basteln, ausprobieren und dekorieren – die Erwachsenen helfen ein wenig mit, sodass am Ende jeder stolz auf sein eigenes, selbstgemachtes Sommerfahrzeug sein kann. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07714G**

📅 Fr 10.7., 14:30 – 17:00 Uhr

👤 pro Kind 16,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



## Kochen und Backen

### Backwerkstatt – Ostern 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](mailto:info@elkes-stempelreich.com) mitteilen.

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen



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

**26F07800**

📅 Sa 28.3., 10:00 – 12:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 21,- €  
weiteres Kind 10,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

👤 Elke Mayer

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

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

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

**26F07801**

📅 Sa 28.3., 14:30 – 16:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 22,- €  
weiteres Kind 11,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Geschenke aus der Küche für Muttertag für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Dieses Mal sind wir früh dran – und das lohnt sich! Wir zaubern gemeinsam kleine Köstlichkeiten, die von Herzen kommen und sich wunderbar als Geschenk eignen. Ob süßes Gebäck, herzhaftes Leckereien oder besondere Aufstriche: Hier entstehen persönliche Geschenke, die Freude bereiten und bis zum Muttertag wunderbar haltbar bleiben.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

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

**26F07802**

📅 Sa 18.4., 14:30 – 16:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 22,- €  
weiteres Kind 11,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Backwerkstatt – Kekse / Cookies 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](mailto:info@elkes-stempelreich.com) mitteilen.

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

**26F07803**

📅 Sa 23.5., 14:30 – 16:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 22,- €  
weiteres Kind 11,- €

📍 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

**26F07804**

📅 Sa 20.6., 14:30 – 16:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 22,- €  
weiteres Kind 11,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Backwerkstatt – Fingerfood für Picknick und Freibad 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](mailto:info@elkes-stempelreich.com) mitteilen.

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

**26F07805**

📅 Sa 18.7., 14:30 – 16:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 22,- €  
weiteres Kind 11,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



## Exkursionen

### 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: 21.2.

#### 26F07900

📅 Sa 7.3., 11:30 – 13:30 Uhr

👤 Erwachsene 12,50 €  
Kinder 12,50 €

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

Anmeldeschluss: 21.3.

#### 26F07901

📅 Sa 4.4., 14:00 – 16:00 Uhr

👤 Erwachsene 12,50 €  
Kinder 12,50 €

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

### Kleine Erfinder auf großer Tour – Ein Vormittag in der Forscherfabrik für Kinder von 6 – 11 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Spaziergänge sind für Kinder ja meistens eher langweilig. Ein Experimentiergang durch die Forscherfabrik dagegen ist ein besonderes Erlebnis für die ganze Familie. Im Forscherparcours erschließen sich Kinder und Erwachsene verschiedenste Phänomene der Naturwissenschaften anhand zahlreicher interaktiver Stationen.

An diesem Tag öffnet die Forscherfabrik exklusiv außerhalb der regulären Öffnungszeiten ihre Türen. In entspannter Atmosphäre entdecken neugierige Familien den Forscherparcours und tüfteln und forschen an den Stationen. Vom Laserpuzzle bis zum Tauchbecken – die zwölf Themenwelten halten über 70 spannende Experimente bereit. Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss: 23.3.

#### 26F07902

📅 Di 31.3., 10:00 – 13:00 Uhr

👤 Erwachsene 8,- €  
Kinder 6,- €

📍 Forscherfabrik, Schorndorf, Arnoldstr. 1

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

👤 Ira Baumann

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

Anmeldeschluss: 26.3.

#### 26F07903

📅 Mi 1.4., 13:00 – 15:30 Uhr

👤 Erwachsene 19,- €  
Kinder 19,- €

📍 siehe Kursausschreibung

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

In den Werkstätten der Firma Ostheimer liegt der Geruch von Holz, Farbe und natürlichen Ölen in der Luft. Erleben Sie, wie aus einem ausgesägten Holz mit viel Hingabe, Sorgfalt und Kunstfertigkeit lebendig geformte Figuren entstehen, bei denen sich jede von der anderen unterscheidet. Wenn Sie oder Ihr Kind Lust haben, dürfen Sie zum Schluss selbst Hand anlegen in der Farbgestaltung einer eigenen Figur. Bei der Führung erfahren Sie auch mehr zum pädagogischen Hintergrund und zur Geschichte des traditionsreichen Familienunternehmens.

Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Sie eine Figur bemalen wollen. Pro Figur erhöht sich die Kursgebühr um 5,50 €, pro Kind ist eine Figur möglich. Die Führung dauert eine Stunde, für das Malen ist anschließend eine weitere Stunde vorgesehen. Bitte beachten: Die Preise entsprechen dem Stand 2024 und können sich evtl. geringfügig erhöhen.

Bei einem Einkauf im II. Wahl-Lädle in Zell u.A. im Anschluss an die Führung erhalten Sie einen Rabatt über 10% auf den Einkaufswert.

Anmeldeschluss: 23.3.

#### 26F07904

📅 Do 2.4., 14:00 – 16:00 Uhr

👤 Erwachsene 15,50 €  
Kinder von 3 bis 14 Jahre 10,50 €  
zzgl. pro bemalter Figur 5,50 €

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

### 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 erfahren Sie nicht nur, was passiert, wenn es brennt, sondern erhalten 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.

#### 26F07905

📅 Mo 13.4., 14:00 – 15:15 Uhr

👤 Erwachsene 3,- €  
Kinder 3,- €

📍 Treffpunkt: Feuerwehrhaus, Waiblingen, Winnender Str. 11

### Schafe streicheln mit Filzangebot (Armband filzen oder wahlweise Lesezeichen priekeln) für Kinder von 4 – 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Beatrix Kappeller

Wissenswertes über die Landschaftspflege durch die Schafe. Was unterscheidet einen Mulchenmäher von einem tierischen Rasenmäher? Nach den Infos gibt es noch ein kleines Bastelangebot. Wer mag kann selbstgemachten Hefezopf, Apfelsaft, selbsthergestellte Marmelade und eigene Schafdosensurst probieren. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Kind und die Verpflegungskosten in Höhe von 5,- € pro Person werden vor Ort abgerechnet.

Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter [www.hebsack-schafe.de](http://www.hebsack-schafe.de). Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen.

#### 26F07906

📅 Fr 17.4., 14:00 – 17:00 Uhr

👤 Erwachsene 14,50 €  
Kinder 14,50 €

📍 Schafhof Beatrix Kappeller, Rohrbanner Str. 18, Remshalden

## Erfahren, Lernen und Lesen

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

👤 **Renate Krischker**

Wenn sich plötzlich alles verändert, wenn Gefühle verrückt spielen und der Körper seltsame Signale aussendet, dann hat man als Mädchen unzählige Fragen. Im Mittelpunkt dieses Tages stehen die Geheimsprache unseres Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit Spielen und viel Musik werden wir die „Zyklus-Show“ kennenlernen und dabei jede Menge Neuigkeiten erfahren über das, was jeden Monat in unserem Körper abläuft. Es wäre schön, wenn ein Elternteil um 15:00 Uhr dazukommen könnte.

**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

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

**26F08100**

📅 Sa 7.3., 10:00 – 16:00 Uhr

💰 26,50 €

📍 vhs im Postplatzforum, Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, Raum 2.2

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

👤 **Elke Walter**

Kinder, die wissen, was in ihnen steckt, gehen gelassener durchs Leben. Sie trauen sich mehr zu, finden leichter Freunde und können mit Gefühlen und Herausforderungen besser umgehen. Im LöwenMut-Basisworkshop lernen Kinder genau das. Anhand einer Geschichte, verschiedener Übungen und mit viel Spaß, entdecken die Kinder spielerisch ihren „inneren Löwen“ und was ihnen hilft, sich mutiger zu fühlen und sich mehr zuzutrauen. Für Eltern ist der Kurs eine wertvolle Unterstützung, um das Selbstbewusstsein ihrer Kinder gezielt zu fördern – mit „löwenmutigen Werkzeugen“, die nachhaltig wirken und direkt im Alltag angewendet werden können.

Für Eltern gibt es einen LöwenMut-Elternvortrag siehe Kursnummer 26F09208.

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

**26F08101**

📅 Do 7.5., 15:30 – 17:00 Uhr

💰 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kinder-Uni

### Vulkan-Forscher/-innen für Kinder ab 6 Jahren

👤 **Dr. Ralf Laternser**

Vulkane werden von uns Menschen schon immer ehrfurchtsvoll gefürchtet – aber auch bewundert. Vulkane „erzählen“ wenn man genau beobachtet, entweder mit Getöse oder Gepolter oder auch ganz still und leise den Wissenschaftlern viele spannende Dinge über die Entstehung und den Aufbau unserer Erde. Viele wagemutige Experimente und Anschauungsmaterial – und vor allem ein großer, unberechenbarer, explosiver Vulkan helfen jungen Vulkanbegeisterten dabei, Vulkane besser zu verstehen! Die Materialkosten in Höhe von 2,- € werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F08200**

📅 Sa 28.2., 10:00 – 12:00 Uhr

💰 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Dinosaurier-Forscher/-innen: Schrecklichen Echsen auf der Spur für Kinder ab 6 Jahren

👤 **Dr. Ralf Laternser**

Über Jahrmillionen im Erdmittelalter beherrschten die 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, das wir heute über die Dinosaurier haben, verdanken wir den Paläontologinnen und Paläontologen, die mutig und schlau versteinernte Saurierskelette finden, ausgraben und zusammensetzen. Und eine Paläontologin oder ein Paläontologe zu sein ist gar nicht so schwer. Die Materialkosten in Höhe von 2,- € werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F08201**

📅 Sa 28.2., 13:00 – 15:00 Uhr

💰 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Strom-Forscher/-innen – Verschollen auf einer einsamen Insel für Kinder ab 6 Jahren

👤 **Dr. Ralf Laternser**

Strom, auch Elektrizität genannt ist eine geheimnisvolle, meist unsichtbare Sache. Sehr nützlich – aber auch sehr gefährlich. Aber wie funktioniert eigentlich elektrischer Strom und wie kann man ihn vorsichtig erforschen? Wie kann man ihn machen und speichern und vor allem wie kann man ihn sicher benutzen? Dazu müssen wir erst auf eine einsame Insel, wo uns nur unser Erfindergeist und elektrischer Strom retten kann vor diesem schrecklichen Mons.....!. Die Materialkosten in Höhe von 2,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F08202**

📅 Fr 20.3., 14:00 – 16:00 Uhr

💰 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Kriminal-Forscher/-innen: Üble Verbrecher zur Strecke bringen für Kinder ab 6 Jahren

👤 **Dr. Ralf Laternser**

Viele spannende Kriminalfälle wären nie gelöst worden, wenn schlaue Wissenschaftler nicht richtig erfinderisch gewesen wären! Sie haben Tricks und Methoden entwickelt, mit denen man unsichtbare Spuren von Dieben und Betrügern entdecken kann. Nur wenn man diese Methoden kennt und alle Kinder 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,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F08203**

📅 Fr 20.3., 16:15 – 18:15 Uhr

💰 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Unser Newsletter:  
kurz – informativ – anregend

Melden Sie sich  
auf unserer Homepage an!



# KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## 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! Die Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F08204**

 So 22.3., 14:30 – 17:00 Uhr

 21,- €

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

## Chemie-Detektive – Detektive im Labor für Kinder ab 6 Jahren – Osterferien –

 **Eva Fenrich**

Als Chemie-Detektive werden wir auf Spurensuche gehen. Wer hat die Unterschrift auf dem Brief gefälscht? Was war in dem Trinkglas am Tatort? Unsere Chemikalienvorräte sind aufgebraucht und dann ist auch noch Stromausfall. Die Zeit drängt. Daher müssen wir uns, statt moderne Geräte zu benutzen, zunächst einmal mit Substanzen aus dem Haushalt begnügen. Vielleicht können wir den Täter ja auch so fassen. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**26F08205**

 Sa 11.4., 11:00 – 13:00 Uhr

 20,- €

 **fbf im Familienzentrum KARO**

## Stromkreis aus Zauberknete – werde Stromkreis-Designer für Kinder ab 6 Jahren

 **Eva Fenrich**

In diesem Kurs erforschen wir die Welt der Stromkreise. Was leitet Strom? Wie muss eine Schaltung aussehen, damit Lampen leuchten? Als Schaltkreis-Designer experimentieren wir mit magischer Knetmasse die wir selbst herstellen. Die Materialkosten in Höhe von 7,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**26F08206**

 Sa 11.4., 14:00 – 17:00 Uhr

 20,- €

 **fbf im Familienzentrum KARO**

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

 **Dr. Ralf Laternser**


Dieser Kurs bietet Kindern eine nützliche und spannende Einführung zum Thema Orientierung /Zurechtfinden im Gelände. Neben dem Umgang mit Landkarte und Kompass bekommen die Kinder auch eine Menge Grundwissen angeboten, wie man sich ohne technische Hilfsmittel in der Natur zurechtfindet. Dieses Wissen wird auch dringend benötigt um schließlich einen vergrabenen Schatz zu finden. Über Stock und Stein geht es durch Felder, Wiesen und Wälder. Hierbei müssen immer schwierigere Navigationsaufgaben in Zusammenarbeit gelöst werden. Zwischendurch finden wir mit unseren neuen Fähigkeiten eine Grill – oder Kochstelle und entfachen nach Möglichkeit ein Feuer und genießen Gegrilltes, bevor es schließlich an das Ausheben des Schatzes geht. Die Materialkosten in Höhe von 3,- € werden im Kurs abgerechnet.

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

**26F08207**

 So 31.5., 10:00 – 13:00 Uhr

 29,- €

 **Treffpunkt:** Waldkindergarten beim Sportzentrum, Waiblingen-Hegnach


## Hybridauto zum Selberbauen für Kinder ab 11 Jahren


 **Werner Bernhard**

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

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

**26F08208**

 Sa 14.3., 9:30 – 14:00 Uhr

 31,50 €

 **fbf im Familienzentrum KARO**

## Elektromotor zum Selberbauen für Kinder ab 9 Jahren

 **Werner Bernhard**

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

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**26F08209**

 Di 24.3., 15:00 – 17:15 Uhr

 19,- €

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

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**26F08210**

 Di 21.4., 15:00 – 17:15 Uhr

 19,- €

 **fbf im Familienzentrum KARO**





# Die VVS-App zeigt dir, *wo's lang geht.*



# KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## Getriebe zum Selberbauen für Kinder ab 7 Jahren

👤 **Werner Bernhard**

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

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**26F08211**

📅 Do 7.5., 15:00 – 16:30 Uhr

💰 12,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## YouTube Filmproduktion für Einsteiger/-innen von 9 – 15 Jahren

👤 **Daniela Baum**

Ihr lernt alles von der Idee zum passenden Equipment, Filmdreh und Schnitt, um coole YouTube Videos zu produzieren. Von eurem eigenen Vorstellungsvideo, der ersten Challenge bis zu euren ersten Clips dreht und schneidet ihr alles selber! Ihr lernt alles zu den verschiedenen Techniken: shot/reverse shot, hard cuts...

Es stehen genügend iPads, Requisiten und Lichtequipment zur Verfügung. Die Materialkosten (inkl. USB Stick) in Höhe von 19,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Vesper und Getränk für die betreute Mittagspause, Materialgeld (inkl. USB Stick) von 19,- €

**26F08212**

📅 So 28.6., 10:00 – 17:00 Uhr

💰 35,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Greenbox – Harry Potter Edition: Dreht euren eigenen Harry Potter Film

Filmworkshop für Kinder  
von 9 – 15 Jahren

👤 **Daniela Baum**

Möchtest Du endlich einmal Deine magischen Kräfte ausprobieren? Unglaubliche Zaubereien wie Harry, Ron und Hermine in Hogwarts ausprobieren? Mit Harry's Tarnumhang unsichtbar werden?...oder Gegenstände wie das Monsterbuch zum Fliegen bringen? Ihr dreht eure Szenen in unserer Greenbox vor dem Harry Potter Hintergrund, den ihr euch ausgesucht habt. Das Grüne wird am PC ausgelöscht, und mit dem Harry Potter Hintergrund ersetzt!! Ihr lernt alle Kniffe, um eure Rolle ausdrucksstark zu spielen, wie man mit einer Kamera umgeht und die anderen Jobs am Filmset. Dann schneiden wir den Film und fügen den Harry Potter Soundtrack ein, und ihr erfindet einen coolen Titel. Heraus kommt euer eigener, professioneller Harry Potter Film in HD Qualität, den ihr auf USB Stick oder DVD mit nach Hause nehmen dürft. Es ist außer dem Profi-Greenscreen und Filmstudio ein riesiger Verkleidungs- und Requisitenfundus vorhanden! Die Materialkosten (inkl. USB Stick/DVD) von 25,00 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Vesper und Getränk für die betreute Mittagspause, Materialgeld (inkl. USB Stick/DVD) von 25,- €, bitte nichts grünes anziehen!

**26F08213**

📅 So 19.7., 10:00 – 17:00 Uhr

💰 35,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Bewegung und Entspannung

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

👤 **Benito Baez Ayala**

Bewegung, Spiel & Entwicklung – mit Spaß und Teamgeist!

Unser Kurs vermittelt Kindern auf spielerische Weise das ABC des Ballspiels.

In altersgerechten Übungseinheiten werden grundlegende Bewegungsformen wie Fangen, Werfen, Pellen und Kicken geübt und gefestigt.

Dabei steht nicht nur die Bewegung im Vordergrund – die Kinder verbessern gleichzeitig ihre Koordination, Motorik und Teamfähigkeit. Der Umgang mit dem Ball fördert Konzentration, Reaktionsvermögen und stärkt das soziale Miteinander.

Das Spielen mit und ohne den Ball ist eine abwechslungsreiche, gesunde und fröhliche Ergänzung zum Schul- oder Kindergartenalltag – mit ganz viel Spaß an Bewegung!

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

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

**26F08300**

📅 Mo 23.2. – 27.7., 19x, 16:30 – 17:15 Uhr

💰 145,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26F08301**

📅 Mi 25.2. – 29.7., 19x, 15:45 – 16:30 Uhr

💰 145,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Tanzmäuse für Kinder von 3 – 5 Jahren

👤 **Angela Ingelfinger**

Wir tanzen gemeinsam zu fröhlich fetziger Musik. Dabei lernen die Kinder spielerisch dazu und entwickeln ganz nebenbei eine bessere Körperhaltung. Im Mittelpunkt steht jedoch vor allem eines: die Freude am Tanzen.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Tanzmäuse-Kursen Kursnummer 26F08303 + 26F08302 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche

**26F08302**

📅 Mi 25.2. – 20.5., 9x, 15:00 – 16:00 Uhr

💰 62,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26F08303**

📅 Mi 10.6. – 8.7., 5x, 15:00 – 16:00 Uhr

💰 34,50 €

📍 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

**26F08304**

 Di 3.3. – 23.6., 13x, 15:45 – 16:45 Uhr

 90,- €

 fbs im Familienzentrum KARO, Waiblingen, Alter Postplatz 17

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

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

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


Bitte beachten Sie:


Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen AquaMaxis I/Kindergartenkinderschwimmen Kursnummer 26F07313 + 26F07314 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Badesachen

 **Luisa Gröger, Eva Krell**

**26F07313**


 Sa 28.2. – 16.5., 8x, 10:15 – 11:00 Uhr

 128,50 €


 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

 **Luisa Gröger, Eva Krell**

**26F07314**

 Sa 13.6. – 18.7., 6x, 10:15 – 11:00 Uhr

 96,50 €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## Kreativität

### Cooler Graffitibilder sprühen für Kinder ab 9 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

**26F08400**


 Sa 7.3., 10:00 – 14:00 Uhr

 27,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

**26F08403**

 Do 30.7., 10:00 – 14:00 Uhr

 27,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Kinderatelier: Zaubermalerei mit Wachsmalkreiden, Wasserfarben und Seifenblasen für Kinder ab 5 Jahren


 **Lilia Baumann**

Wir entdecken die Magie der Farben! Zuerst zeichnen wir mit weißen Wachsmalkreiden geheime Linien und Muster, die beim Übermalen mit leuchtender Wasserfarbe sichtbar werden. Danach lassen wir bunte Seifenblasen auf dem Papier platzen – so entstehen echte Farbzaubereien, die kleine Künstler/-innen begeistern! Die Materialkosten in Höhe von 15,- € werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**26F08401**

 Sa 25.4., 10:00 – 12:00 Uhr

 15,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Kinderatelier – Tiere oder andere Figuren aus Gipsbinden modellieren für Kinder ab 5 Jahren

 **Lilia Baumann**

Papier raschelt, Gips wird lebendig – im Kinderatelier entstehen aus einfachen Materialien kleine Kunstwunder. Aus Zeitung und Gipsbinden entstehen fantasievolle Tiere und Figuren – vielleicht eine neugierige Schildkröte, ein schillernder Fisch oder eine gemütliche Schnecke. Wer mag, bringt eigene Ideen mit und formt ganz persönliche Kunstwerke. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F08402**

 Sa 4.7., 10:00 – 13:00 Uhr

 21,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Wunderbarer Wald Mosaik-Material-Mix für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 6 Jahren alleine

 **Simone Weigend**

Wir gestalten ein Bild zum Thema Wald aus kleinen Naturmaterialien und Glasmosaiksteinchen auf einer Holzplatte. Gerne dürfen eigene kleine Zapfen, Hölzchen...mitgebracht werden. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**26F07702G**

 Mi 25.3., 14:30 – 16:00 Uhr

 pro Kind 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Regenbogenfisch Mosaik-Workshop 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 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07704G**

 Di 5.5., 14:00 – 15:30 Uhr

 pro Kind 11,- €

 fbs im Familienzentrum KARO



# KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE


## Kreativwerkstatt – Ostern für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

 **Elke Mayer**

In diesem Kurs basteln wir zauberhafte Dekoration für Ostern. Falten, kleben und schneiden Sie mit den kleinsten Bastelfans wunderschöne Dinge aus Papier und anderen Materialien. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07711G**

 Fr 20.3., 14:30 – 17:00 Uhr

 pro Kind 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt – Jetzt schon an Muttertag & Vatertag denken! für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

 **Elke Mayer**

Dieses Mal sind wir früh dran! In unserer Kreativwerkstatt gießen wir gemeinsam duftende, bunte Seifen – liebevolle Geschenke, die von Herzen kommen. So entsteht ganz entspannt etwas Besonderes für Muttertag, Vatertag oder jeden anderen Anlass. Auch kleine Kunstwerke für zwischendurch sind möglich! Komm vorbei und zaubere persönliche Seifengeschenke, über die sich jede/r freut! Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07712G**

 Fr 17.4., 14:30 – 17:00 Uhr

 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt – Kreativwerkstatt – Bunte Seifenkunst für kleine Hände für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine


 **Elke Mayer**

Wir tauchen in die Welt des Seifenfilzens ein – ein Riesenspaß für kleine Künstler:innen. Das Besondere: Die Seife muss weder geschmolzen noch gegossen werden! Die Kinder formen ihre eigenen Seifenkugeln und ummanteln sie anschließend gleichmäßig mit kunterbunter Filzwolle. Ein bisschen Wasser genügt, und schon entsteht ein einzigartiges, filziges Kunstwerk – perfekt zum Verschenken oder selbst Benutzen.

Die Kinder dürfen nach Herzenslust gestalten, ausprobieren und dekorieren – die Erwachsenen helfen unterstützend mit, sodass jeder am Ende stolz auf sein eigenes kleines Seifen-Kunstwerk sein kann. Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07713G**

 Sa 13.6., 14:30 – 17:00 Uhr

 pro Kind 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


## Kreativwerkstatt – Kleine Kapitäne an Bord – Bau dein eigenes Wasserfahrzeug für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

 **Elke Mayer**

Sommer, Sonne, Bastelspaß! In unserer Kreativwerkstatt werden kleine Kapitäne aktiv: Gemeinsam bauen wir ein cooles Wasserfahrzeug, das im Pool, Teich oder Badewannen-Abenteuer eingesetzt werden kann. Kreativität, Freude am Tüfteln und jede Menge Spaß sind garantiert! Die Kinder dürfen nach Herzenslust basteln, ausprobieren und dekorieren – die Erwachsenen helfen ein wenig mit, sodass am Ende jeder stolz auf sein eigenes, selbstgemachtes Sommerfahrzeug sein kann. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F07714G**

 Fr 10.7., 14:30 – 17:00 Uhr

 pro Kind 16,- €

 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 szenischen Aufführungen. Ziel ist es, bei den Kindern die Freude am Singen zu wecken und sie in ihrer stimmlichen und persönlichen Entwicklung zu begleiten und zu fördern. Die Chorgruppen sind nach dem Alter gegliedert und finden nicht in den Schulferien statt.


### Kleine Spatzen


für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

 **KMD Immanuel Rößler**


 mittwochs 16:45 – 17:15 Uhr

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

 donnerstags 15:15 – 15:45 Uhr

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

 donnerstags 16:15 – 16:45 Uhr


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

### Große Spatzen

für Kinder der 1. und 2. Klasse

 **Adelheid Rößler**


 mittwochs 16:00 – 16:30 Uhr


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

### Kinderkantorei

für Kinder ab der 3. Klasse

 **Adelheid Rößler**


 mittwochs 15:00 – 15:45 Uhr


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

### Jugendkantorei

für Jugendliche ab der 6. Klasse

 **KMD Immanuel Rößler**

 mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr

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



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.



Volksbank  
Stuttgart eG



## Kindergesundheit

### Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

👤 **Andreas Bollendorf**

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

**26F09100**

📅 Fr 20.3., 18:00 – 21:30 Uhr

💰 28,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26F09101**

📅 Fr 22.5., 18:00 – 21:30 Uhr

💰 28,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26F09102**

📅 Fr 19.6., 18:00 – 21:30 Uhr

💰 28,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Sanfte Helfer für starke Kinder – ätherische Öle im Familienalltag Die Kraft der Natur gezielt nutzen

👤 **Anna Bodner**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ätherische Öle sicher und wirkungsvoll im Alltag mit Kindern einsetzen können – von den Kleinsten bis zur Pubertät. Sie erhalten wertvolle Praxistipps, einfache Rezepte und die Möglichkeit, eigene Produkte wie einen Roll-on oder ein Raumspray herzustellen.

Was Sie im Kurs erwartet:

- Geeignete ätherische Öle für verschiedene Altersgruppen – worauf Sie bei der Auswahl achten sollten
- Sichere Anwendung – Verdünnung, Dosierung und wichtige Hinweise für den Alltag
- Anwendung bei typischen Beschwerden – Unruhe, Bauchweh, Erkältungen, Hautprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten
- Praktische Rituale und DIY-Ideen – für zuhause, inklusive Herstellung von Roll-ons, Raumsprays und mehr

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

**26F09103**

📅 Di 21.4., 19:00 – 20:30 Uhr

💰 14,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Entwicklung und Förderung

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

👤 **Uta Hohenberger**

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

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

Bei Bedarf gibt es die Möglichkeit zur weiteren Vertiefung und Einübung im Haus der Familie Stuttgart am 4.7.26 (Anmeldung über [www.hdf-stuttgart.de](http://www.hdf-stuttgart.de)).

**26F09200**

📅 Sa 18.4., 10:00 – 16:00 Uhr

💰 66,- €

📍 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 Behördendschungel.

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

**26F09201**

📅 Mi 11.3., 19:30 – 21:00 Uhr

💰 14,50 €

📍 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 teilweise immer noch, 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 vereinbaren.

**Kooperation mit der vhs Unteres Remstal**

**26F09202**

📅 Sa 14.3., 10:00 – 12:00 Uhr

💰 14,- €

📍 vhs im Postplatzforum, Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, Raum 2.5

### Milch-Snack – Themen-Snack

👤 **Vanessa Cafaro**

Der offene Treff „Milch-Snack“ (Seite 6) 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-Snack 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: „Wegbegleiterinnen in der Schwangerschaft, Still- und Milchzeit“

👤 **Stephanie Deuschle**

Die Doula und die Mütterpflegerin: Was ist eine Doula und was ist eine Mütterpflegerin? Wie können diese Wegbegleiterinnen durch Schwangerschaft, Geburt und Mamazeit unterstützen?“

Eine Doula und eine Mütterpflegerin stellen sich bei diesem „Themen-Schnack“ vor und stehen für Fragen zur Verfügung. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

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

**26F09203**

📅 Di 17.3., 15:30 – 17:00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Themen-Schnack: „Trage-Check/ Stillen in der Tragehilfe“

👤 **Carina Ohmer**

Deine Trage sitzt einfach nicht optimal? Werde hier sämtliche Fragen zum Thema Baby-Tragen los, optimiere deine Tragesituation und erfahre hier Tipps & Tricks zum Tragen.

Du hast noch keine passende Trage? Probiere aus einer Auswahl gerne eine Trage oder ein Tragetuch aus. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

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

**26F09204**

📅 Di 5.5., 15:30 – 17:00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Themen-Schnack: „Vorbereitung auf die Stillzeit & Stillbeginn“

👤 **Vanessa Cafaro**

Viele Frauen treffen schon vor der Schwangerschaft die Entscheidung darüber, wie sie später einmal ihr Kind ernähren möchten. Manche Frauen sind noch unsicher, ob und wie lange sie stillen möchten und haben Sorge, ob es klappt und ob Stillen mit Schmerzen verbunden ist. In diesem „Themen-Schnack“ schauen wir uns an, was zu einem guten Stillstart dazugehört und welche Vorteile Stillen mit sich bringt. Es sind natürlich auch Frauen herzlich willkommen, die bereits Stillen und Fragen haben oder sich einfach mit anderen Frauen über die Stillzeit austauschen möchten. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

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

**26F09205**

📅 Di 9.6., 15:30 – 17:00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Themen-Schnack: „Windelfrei/ Abhalten“

👤 **Vanessa Cafaro**

Was bedeutet „Abhalten“ und was soll das in der Babyzeit und konkret auch für das Stillen/Fläschchengeben nützen? Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

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

**26F09206**

📅 Di 7.7., 15:30 – 17:00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kindertrauer – Kinder im Umgang mit Abschied, Wandel und Verlust begleiten

Für Eltern, Lehrer/innen, Erzieher/innen und alle Interessierten

👤 **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 Ritualen 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 als auch die begleitenden Erwachsenen.

**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

**26F09207**

📅 Do 23.4., 19:00 – 20:30 Uhr

📍 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LöwenMut-Elternvortrag: Wie stärke ich das Selbstbewusstsein meines Kindes?

Impulse für ALLE Eltern, wie sie das Selbstbewusstsein ihres Kindes stärken können

👤 **Elke Walter**

Eltern wünschen sich, dass ihr Kind mutig und selbstbewusst durchs Leben geht, dass es mit schwierigen Situationen gut zurechtkommt, seine Grenzen wahrnimmt, seine Bedürfnisse erkennt und seine Meinung vertreten kann. Eltern wünschen sich glückliche Kinder und ein entspanntes Familienleben. In einem informativen und unterhaltsamen Vortrag, der für ALLE Eltern geeignet ist, schauen wir uns an, was den „Löwen“ im Kind (und bei den Eltern) „groß“ macht. Sie erfahren Hintergründe zum Thema Selbstbewusstsein und welche Rolle Sie selbst und Ihre eigenen Prägungen und Erfahrungen dabei spielen. Das ein oder andere können Sie selbst ausprobieren und direkt spüren. Sie 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 26F08101.

**26F09208**

📅 Do 7.5., 18:30 – 20:00 Uhr

📍 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Einzelnachhilfe zu Hause

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



shaping the future

Einzelnachhilfe zu Hause

**Kostenlose Beratung vereinbaren:**

07181 / 23 801

e.mueller@abacus-nachhilfe.de

www.abacus-nachhilfe.de/rem-s-murr-kreis

INFRATEST  
GUT (1.8)

**ABACUS**  
NACHHILFEINSTITUT

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

### Vortrag

👤 **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

**26F10301**

📅 Mi 20.5., 19:00 – 20:30 Uhr

💰 18,- €

📍 vhs Unteres Remstal, Fellbach,  
Eisenbahnstr. 23

## Fitness fürs Gehirn

### Gedächtnistraining

👤 **Heide Hofmann**

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

**Kooperation** mit dem Stadt seniorenrat Waiblingen



**26F10300**

📅 Mi 25.2. – 13.5., 10x, 10:30 – 11:30 Uhr

💰 66,- €

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





## Leben in Balance


### Erwachsene Menschen in Trauer – Facetten des Trauerprozesses Vortrag

 **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

#### 26F11300

 Do 5.3., 19:00 – 20:30 Uhr

 18,- €

 vhs Unteres Remstal, Fellbach, Eisenbahnstr. 23


### 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

#### 26F11301

 Fr 6.3., 19:30 – 21:00 Uhr

 15,- €


 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.florianklaeger.com](http://www.florianklaeger.com)

#### 26F11302

 Fr 13.3., 19:00 – 20:30 Uhr

 9,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Technik zum Lösen von negativen Emotionen


 **Florian Kläger**

Erlernen Sie die Meridian-Energie-Technik (MET) als praktisches Alltags-Tool, mit dem Sie jegliche belastende Gefühle wie zum Beispiel Ärger, Angst, Stress, Schmerzen, Zweifel, Trauer 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 Methode mit Hintergrundinformationen zu Meridianen, Funktionsweise, Anwendungsbereiche sowie mehrere Live-Demonstration zum Thema „Auflösen von Süchten“ im Sinne von Süßigkeiten (z.B. Cola, Chips, Brausestäbchen, Schokolade, Gummibärchen usw.) sowie das Auflösen von negativen Glaubenssätzen und weiteren Live-Demonstrationen. Bitte bringen Sie 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.florianklaeger.com](http://www.florianklaeger.com)

- Informationen zu den Meridianen
- Grundlagen der MET
- Funktionsweise der Methode
- Informationen zu Glaubenssätzen
- Anwendungsbereiche der MET bei Mensch und Tier
- Live-Demonstrationen zum Thema „Auflösen von Süchten“ (Chips, Schokolade, Brausestäbchen usw.)
- Live-Demonstrationen zum Thema „Auflösen von Glaubenssätzen“
- Weitere Live-Demonstrationen der MET

#### 26F11303

 Sa 28.3., 8:30 – 16:30 Uhr

 66,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Waldbaden zur Stärkung der Lebenskräfte Shinrin Yoku – Heilung aus dem Wald


 **Birgit Göller-Bäumler**

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

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

#### 26F11306

 Sa 25.4., 14:30 – 16:30 Uhr

 26,50 €

 Treffpunkt: Parkplatz Hartwaldhalle, Waiblingen, Hartweg 49

### Ätherische Öle im Alltag – die Kraft der Natur gezielt einsetzen Wunder der Natur

 **Anna Bodner**

In diesem Abendseminar erfahren Sie, was ätherische Öle sind und wie diese reinen und natürlichen Essenzen auf uns wirken und uns zugutekommen. Sie erhalten praktische Anwendungstipps für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Prävention, verbunden mit Ölproben für zu Hause zum Mitnehmen, zum Bsp. ein selbst hergestelltes „Anti-Zecken-Spray“ oder einen selbstgemachten „Immun-Support-Roller“ (direkt zum Anwenden auf der Haut). Erfahren Sie, wie Sie sich mit der Kraft der Natur unterstützen können und entdecken Sie neue natürliche Lösungen für Ihre körperliche und mentale Gesundheit.


Die Verwendung von ätherischen Ölen reicht sehr weit zurück und hat eine lange Geschichte. Sie werden seit Jahrhunderten für Gesundheit und Kosmetik sowie im spirituellen Bereich verwendet. Unsere heutige Medizin hat ihren Ursprung in der Pflanzenheilkunde, denn die Natur war das erste Heilmittel, welches uns Menschen zur Verfügung stand.

Ätherische Öle sind vielseitig wirksam. Diese Vielfalt, welche uns die Natur gibt, liefert für jeden Lebensbereich und jede Situation genau das richtige Öl. Dabei geht es darum, sich einen nachhaltig gesunden und präventiven Lebensstil zu gestalten und selbstwirksam agieren zu können.

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

#### 26F11307

 Di 23.6., 19:00 – 20:30 Uhr

 14,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


## 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

### 26F11308

 Sa 14.3., 14:00 – 16:40 Uhr

 34,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## 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 gespürt. Ganz unter dem Motto: Ankommen – Ruhe finden – entspannen – Kraft tanken – verwöhnen lassen. Lassen Sie sich inspirieren! Unterbringung: Einzelzimmer mit Etagendusche. Im Preis enthalten: Kursgebühr, Unterkunft, Vollpension mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Im Preis nicht enthalten: Hin- und Rückfahrt, Fahrten vor Ort. Es gelten unsere Reisebedingungen (siehe <https://fbs-waiblingen.de/reisebedingungen>). Bitte melden Sie sich schriftlich über unser Anmeldeformular im Internet oder im Programmheft an.

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

### 26F11321

 Di 17.3., 18:30 – 19:00 Uhr


 ohne Gebühr/mit Anmeldung

 fbs im Familienzentrum KARO

## Reise

### 26F11322

 siehe Text

 359,50 €

 Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal, 8  
8499 Altheim, Am Münster 7

## 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 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** kleines (ca. 120 x 60 cm) und großes Handtuch (ca. 200 x 90 cm), bequeme Kleidung, Materialgeld


### 26F11309

 Sa 28.2., 12:00 – 17:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### 26F11310

 Sa 28.3., 12:00 – 17:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### 26F11311

 Sa 25.4., 12:00 – 17:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### 26F11312


 Sa 13.6., 12:00 – 17:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F11313

 Sa 11.7., 12:00 – 17:30 Uhr

 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 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**Bitte mitbringen:** kleines (ca. 120 x 60 cm) und großes Handtuch (200 x 90 cm) bequeme Kleidung, Materialgeld


### 26F11314

 Sa 14.3., 12:00 – 17:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### 26F11315

 Sa 11.4., 12:00 – 17:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### 26F11316

 Sa 16.5., 12:00 – 17:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


### 26F11317

 Sa 20.6., 12:00 – 17:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F11318

 Sa 25.7., 12:00 – 17:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

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

Ihre Reise zu mehr Resilienz durch  
Achtsamkeit im Alltag!

 **Jörg Eppele**

Warum sollten Sie dabei sein?

Sie werden die Reduzierung von Stresssymptomen, eine verbesserte emotionale Regulation und gesteigerte Konzentration erleben und dabei ein tieferes Verständnis für sich selbst erarbeiten. Teilnehmer berichten von gesteigerter Lebensfreude, besserem Schlaf, dem Loslassen ungeliebter Angewohnheiten und einer generellen Steigerung des Wohlbefindens.

Der MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine intensive 8-wöchige Erfahrung, die entwickelt wurde, um praxisnahe Werkzeuge zur Bewältigung von Stress, Angst und den Herausforderungen des modernen Lebens zu bieten. Der Kurs ist für Menschen aller Altersgruppen und Lebensbereiche geeignet, ohne dass Vorerfahrung in Meditation oder Achtsamkeit erforderlich ist.

In den gemeinsamen Wochen werden Türen zur Achtsamkeit mit unterschiedlichen Ansätzen – von Atemtechniken über sanfte Yoga-Übungen bis hin zu Meditationen geöffnet. Wir werden systematisch angeleitet gemeinsam üben, praktische Erfahrungen sammeln und den theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrund kennenlernen. So entwickeln Sie Ihre eigene Routine, festigen diese durch aktives Üben zuhause und erhalten zahlreiche Werkzeuge, um Stress abzubauen, Gedanken zu beruhigen und den gegenwärtigen Moment bewusster zu erleben – die ersten Schritte, um Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben zu integrieren.

Jörg Eppele ist Achtsamkeits-Lehrer aus Leidenschaft. Als zertifizierter MBSR-Trainer, Führungskraft, Familienvater und langjähriger Handballtrainer verbindet er Stressmanagement, Führungserfahrung, und Coaching-Fähigkeiten in seinem Unterricht, um eine unterstützende Lernumgebung zu schaffen und alltagstauglich zu sein. Fragen gerne direkt unter JE-MBSR@gmx.de. Nach Möglichkeit erfolgt ein kurzes (Telefon-) Interview vor dem 1. Termin. Die Materialkosten in Höhe von 35,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Kooperation mit der vhs Unteres Remstal**

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

## 26F11320

Di 9.6., 16.6., 23.6., 30.6., 7.7., 14.7., 21.7., 28.7.,  
19:05 – 21:35 Uhr  
Sa 11.7., 9:00 – 16:00 Uhr

285,- €

fbs im Familienzentrum KARO

## 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.

## 26F11500

Termin auf Anfrage

für 30 Min. 32,- €

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

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

## 26F11501

Mo 23.2., 23.3., 20.4., 18.5., 22.6., 20.7.,  
9:30 – 11:30 Uhr

für 30 Min. 32,- €

fbs im Familienzentrum KARO

## 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 Stumpp 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. 071 51/95 942-0 • [www.mackh-lang.de](http://www.mackh-lang.de)**



## Ernährung

### Genuss im Alltag: Kochkurs für den kleinen Seniorenhaushalt


 Daniela Weh

Freuen Sie sich jetzt schon auf einen Kochabend und eine ehrliche, gut bürgerliche Küche aus regionalen Lebensmitteln. Mit viel Wärme und Ruhe entstehen Gerichte, die vertraut sind und schon beim ersten Duft ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Die einfache und gut bürgerliche Küche bietet tellerweise Geschmack ohne Schnickschnack. Mit bewährten regionalen Grundzutaten entstehen leckere Mahlzeiten, die schnell gehen und gut schmecken. Zum Abschluss essen wir gemeinsam. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 17,- € 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.


**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen



Gefördert durch  Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, gutes Messer, zwei Geschirrtücher, Spüllappen, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

#### 26F12200

 Do 12.2., 18:00 – 21:30 Uhr

 22,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Vielseitige Maultaschenküche


 Petra Ziegler

Vom Herstellen des Nudelteiges über die Zubereitung von verschiedenen Füllungen bis zur Ausformung und Garziehens der Maultaschen – Schritt für Schritt werden Sie an die Zubereitung der Maultaschen herangeführt. Ob die Maultaschen schneckenförmig gerollt, viereckig geklappt und gefaltet oder rund ausgestochen werden, entscheidet hierbei Tradition, Gewohnheit und persönlicher Geschmack. Außerdem wird jede Maultaschenvariation durch einen kleinen Begleiter zu einem vollständigen Gericht abgerundet. Die Maultaschen werden nicht nur klassisch und traditionell gefüllt, Variationen von vegetarisch über mediterran, herzhaft pikant, mit exotischem Flair bis zu süß und fruchtig erweitern die Vielfalt. Entdecken Sie schwäbisches Kulturgut und die vielseitigen Variationen eines schwäbischen Klassikers. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,- bis 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

#### 26F12201

 Di 17.3., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Verpflegung am Arbeitsplatz – mit Power durch den Tag

 Petra Ziegler

Gesunde Ernährung kommt im Arbeitsalltag oft zu kurz. Wie wäre es z.B. mit einem Bircher Müsli für einen vitalen Start in den Tag, für die Mittagspause ein bunter Quinoasalat mit Curry-Sonnenblumenkern-Topping, Zucchini-Tomaten-Taler oder ein würziges Cajun-Hähnchen-Sandwich? Oder doch lieber knusprig gebratene Polenta-sticks mit Ratatouille-Gemüse? Beim Kampf gegen das Nachmittagstief verleiht vielleicht ein Schokoladen-Haselnuss-Cookie Körper und Geist neuen Schwung? Ob kalt oder warm, Frühstück, Zwischensnack oder Mittagessen – hier ist für alle etwas dabei! Wir bereiten ausgewogene und sättigende Speisen zu, die sich gut zu Hause vorbereiten und in eigenen vielfach verwendbaren Aufbewahrungsbehältern transportieren lassen. Denn selbst zubereitet schmeckt immer besser, Sie wissen, was Sie essen und sparen dabei noch Geld. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 12,- € bis 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

Gefördert durch  Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

#### 26F12202

 Di 21.4., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


### Spargel und Erdbeeren

– mit knackigem Stangengemüse und süßen Früchten den Frühsommer genießen


 Petra Ziegler

Endlich ist es so weit! Wenn auch Sie sich jedes Jahr wieder auf diese genussvolle Zeit freuen, ist dieser Kochworkshop genau das Richtige für Sie! Freuen Sie sich beim Spargel auf eine klassische Zubereitung des weißen Spargels mit selbst hergestellter Sauce Hollandaise, raffinierte Ricotta-Ravioli mit grünem Spargel und knackigem Gemüse, knusprige Quinoa-Spargel-Pizza mit mediterraner Note ... und auch aus der Schale des weißen Spargels lässt sich noch eine wunderbare Spargel-Cremesuppe zaubern! Gemeinsam stark sind Spargel und Erdbeeren als bunter Salat. Mit Erdbeeren schaffen wir nicht nur Dessertvariationen, auch einem Hauptgang können Erdbeeren die prägende Note verleihen. Lecker wird es hier mit einer Erdbeer-Currysauce zu kurzgebratenem Geflügel. Zusammen mit Spargel und Erdbeeren lässt sich der Frühsommer kulinarisch bestens einfangen. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

Gefördert durch  Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

#### 26F12203

 Di 5.5., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Rund ums Grillen – Begleiter zu Steaks und Co.

 Petra Ziegler

Wappnen Sie sich für eine kulinarisch abwechslungsreiche Grillsaison und bereiten Sie leckere Salate, frische Backwaren, verschiedene Dips und vieles mehr als Begleiter zu Steaks & Co. zu. Erleben Sie, wie aus einfachen Zutaten raffinierte Marinaden für Fleisch und Gemüse entstehen. Sie bekommen auch Tipps und Tricks, wie Sie Ihr Fleisch und Gemüse am Grill immer wieder abwechslungsreich präsentieren können. Abgerundet wird die Grillparty mit leckeren Dessertvariationen, die sich gut vorbereiten lassen. Nach diesem Kurs haben Sie sicher Appetit auf die beginnende Grillsaison! Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 12,- € bis 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

#### 26F12204

 Di 23.6., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO



## Die indische vegetarische Küche


 Muralidharan Naganathan

Tauchen Sie ein in die aromatische Welt Indiens! In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen der indischen Küche kennen und erfahren, wie Sie mit typischen Gewürzen und Zutaten authentische Gerichte zubereiten. Gemeinsam kochen wir ein abwechslungsreiches Menü, sprechen über Zubereitungstechniken und geben praktische Tipps für zu Hause. Die Gerichte sind überwiegend vegetarisch und werden traditionell mit Reis oder Fladenbrot serviert. Lebensmittel- und Materialkosten von ca. 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

Jeder Termin wird kulinarisch individuell gestaltet.

### 26F12210

 Fr 27.2., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F12211

 Fr 27.3., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


### 26F12212

 Fr 17.4., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F12213

 Sa 9.5., 9:00 – 13:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F12214

 Fr 19.6., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F12215

 Fr 3.7., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

# Für Ihre Lieblingsemenschen!



  
**FAMILIEN-  
 BILDUNGSSTÄTTE  
 WAIBLINGEN**

**Familien-Bildungsstätte  
 Waiblingen e.V.**

Alter Postplatz 17  
 71332 Waiblingen

Tel.: 07151 98224 8920

E-Mail: [info@fbs-waiblingen.de](mailto:info@fbs-waiblingen.de)

[www.fbs-waiblingen.de](http://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



## Tapas


– kleine Köstlichkeiten aus Spanien

 **Jonatan Garcia Corado**

Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Küche und entdecken Sie die Kunst der Tapas-Zubereitung. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein abwechslungsreiches Menü zu, das vegetarische Köstlichkeiten sowie Fisch- und Fleischvariationen umfasst – ein wahres Fest der Aromen. 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 in Höhe von ca. 13,- € bis 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F12216**

 Sa 11.4., 17:00 – 21:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Tapas


– kleine Köstlichkeiten aus Spanien

 **Jonatan Garcia Corado**

Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Küche und entdecken Sie die Kunst der Tapas-Zubereitung. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein abwechslungsreiches Menü zu, das vegetarische Köstlichkeiten sowie Fisch- und Fleischvariationen umfasst – ein wahres Fest der Aromen. 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 in Höhe von ca. 13,- € bis 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26F12217**

 Sa 20.6., 17:00 – 21:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kulinarische Weltreise – Begegnungen am Kochtopf – exklusiv für Frauen


 **Heidrun Winkler**

Frauen aus aller Welt treffen sich regelmäßig im Sprachcafé im KARO. An diesem Abend kochen einige dieser Frauen zusammen mit Ihnen nach Rezepten aus ihren Heimatländern. Lassen Sie sich überraschen von der Auswahl der Gerichte. Nach dem Kochen wird alles gemeinsam verspeist. Sie erfahren mehr zu den Gerichten und den Ländern, aus denen sie stammen und Sie erhalten die Rezepte und Tipps zum Nachkochen zu Hause. Wir laden Sie herzlich ein zur Begegnung und zum Austausch. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Kooperation mit Sprachcafé und FraZ –  
Frauen im Zentrum**

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

**26F12218**

 Do 23.4., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Backen im Backhäusle Beutelsbach: der Duft von frischem Brot


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

Kein Brot ist wie das andere: Im Holzbackofen ist das Backen immer aufs Neue spannend. An diesem Tag erfahren Sie einiges über die Befeuerung eines Holzbackofens, das Backen wie früher und die Geschichte der Backhäuser. Wir backen aus vorbereiteten Teigen Salzkuchen, „schießen“ dann das Bauernbrot in den Ofen und stellen leckere Hefezöpfe her. Den Salzkuchen genießen wir im Anschluss gemeinsam, das Brot und das Gebäck kann im mitgebrachten Brotbeutel mit nach Hause genommen werden. In der Kursgebühr sind Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 15,- € enthalten.

**Kooperation mit vhs Unteres Remstal**

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


**26F12220**

 Fr 6.3., 14:00 – 18:00 Uhr

 61,- €

 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach,  
Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus

## Backen im Backhäusle Beutelsbach: der Duft von frischem Brot

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


Kein Brot ist wie das andere: Im Holzbackofen ist das Backen immer aufs Neue spannend. An diesem Tag erfahren Sie einiges über die Befeuerung eines Holzbackofens, das Backen wie früher und die Geschichte der Backhäuser.

Wir backen aus vorbereiteten Teigen Salzkuchen, „schießen“ dann das Bauernbrot in den Ofen und stellen leckere Hefezöpfe her. Den Salzkuchen genießen wir im Anschluss gemeinsam, das Brot und das Gebäck kann im mitgebrachten Brotbeutel mit nach Hause genommen werden. In der Kursgebühr sind Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 15,- € enthalten.

**Kooperation mit vhs Unteres Remstal**

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

**26F12221**

 Fr 8.5., 14:00 – 18:00 Uhr

 61,- €

 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach,  
Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus

## 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.

## 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 5

Die betreffenden Kurse sind mit diesem Symbol gekennzeichnet:



## EGYM WELLPASS

### Wellpass bringt Bewegung in Ihre Firma

EGYM Wellpass wird als Mitarbeiterbenefit von Unternehmen angeboten, die die Gesundheit und Fitness ihrer Mitarbeitenden fördern möchten. Dazu bietet Wellpass ein vielfältiges Angebot, bei dem jeder genau die Fitness- oder Wellness Aktivitäten findet, die exakt zu seinen individuellen Vorlieben und seinem Alltag passen.

Wir sind seit 2024 stolzer Partner von EGYM Wellpass! Wenn Ihr Betrieb ebenfalls teilnimmt, können Sie mit Ihrer EGYM Wellpass-Mitgliedschaft bei uns trainieren.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

### 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. Mütter mit Kind im Kinderwagen sind herzlich willkommen. Der Kurs findet auch am 20.2. statt.

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

**Kooperation** mit mamaFit im Park und FraZ – Frauen im Zentrum

**Bitte mitbringen:** Matte, Getränk

**26F12300Y**

Fr 20.2. – 8.5., 9x, 9:30 – 10:30 Uhr

95,- €

Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

**26F12301Y**

Fr 22.5. – 24.7., 8x, 9:30 – 10:30 Uhr

83,- €

Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

### Hybrid: Intervalltraining Outdoor/ 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 Fettschmelze hält sogar noch lange nach dem Training an! Ein intensives Bauch-Workout und eine kurze Cool-Down-Sequenz runden den Kurs ab.

Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

Die ersten drei Termine finden indoor, die letzten beiden outdoor statt – wetterabhängige Änderungen werden immer von der Kursleitung mitgeteilt.

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

**Kooperation** mit mamaFit im Park

**Bitte mitbringen:** Indoor-Turnschuhe, Getränk

**Indoor/Outdoor**

**26F12302H**

Mo 23.2. – 23.3., 5x, 19:30 – 20:30 Uhr

53,- €

fbs im Familienzentrum KARO

**Online**

**26F12302W**

Mo 23.2. – 23.3., 5x, 19:30 – 20:30 Uhr

53,- €

Zoom



## Intervalltraining 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 FraZ-Frauen im Zentrum

**Bitte mitbringen:** Getränk, Übungsmatte

**26F12303**

📅 Mo 13.4. – 20.7., 12x, 19:30 – 20:30 Uhr

💰 120,- €

📍 **Treffpunkt:** Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

## \*\*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.

Der Kurs findet auch am 9.4. und 28.5. statt.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch, Getränk

**26F12304**

📅 Do 26.2. – 2.7., 12x, 9:00 – 10:00 Uhr

💰 87,- €

📍 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!

Der Kurs findet auch am 9.4. und 28.5. statt.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**26F12305**

📅 Do 26.2. – 2.7., 12x, 10:00 – 11:00 Uhr

💰 87,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Körper in Balance 50+

👤 **Gabriele Uhl**

Für alle die Freude an der Bewegung haben. Nach einem Warm up werden unter Einsatz verschiedener Kleingeräte Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Es werden Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Oberschenkel-Po und Pilates mit einfließen. Das alles mit Musik und anschließendem Stretching um die Muskeln zu dehnen.

Der Kurs findet auch am 9.4. und 28.5. statt.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**26F12306**

📅 Do 26.2. – 2.7., 12x, 11:00 – 12:00 Uhr

💰 87,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## \*\*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.

Der Kurs findet auch am 30.3. statt.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen



**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

**26F12307**

📅 Mo 2.3. – 27.7., 19x, 10:00 – 11:00 Uhr

💰 133,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## \*\*Rückenfitness

👤 **Tanja Gallinat**

Ein abwechslungsreiches und effektives Rücken- und Stabilisationstraining lindert Rückenbeschwerden und löst Verspannungen. Ausgewählte Übungen aus dem Yoga und Pilates kräftigen und mobilisieren den Körper. Beim Stabilisationstraining wird das Gleichgewicht trainiert und die Körperhaltung verbessert. Ein abschließendes Mobilisationstraining bringt mehr Beweglichkeit in den Alltag. Der Kurs ist ein ganzheitliches Training für Einsteiger oder Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Matte, Getränk, rutschfeste Socken

**26F12307U**

📅 Fr 27.2. – 24.7., 15x, 9:15 – 10:15 Uhr

💰 109,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

EGYM  
WELLPASS

## \*\* Neu: Wellpass-Angebot

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)



## Wirbelsäulengymnastik

 **Carolina Barrera Rodriguez**


Durch gleichmäßige und angemessene Belastung wird Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt, um so Schmerzen oder Bewegungsproblemen vorzubeugen. Wenn Sie akute Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte vor dem Kurs an Ihren Arzt.

Der Kurs findet auch am 31.1. und 26.5. statt.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

### 26F12308

 Di 3.3. – 28.7., 19x, 9:00 – 10:00 Uhr

 138,- €

 fbs im Familienzentrum KARO



## Wirbelsäulengymnastik


 **Gerold Theurer, Alexandra Groenewald, Jasmin Herter, Diana Köhler**


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.

Der Kurs findet auch am 2.4., 9.4. und 30.7. statt.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch


### 26F12309

 Do 26.3. – 30.7., 16x, 18:00 – 19:00 Uhr

 119,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F12310

 Do 26.3. – 30.7., 16x, 19:00 – 20:00 Uhr

 119,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## EGYM WELLPASS

### \*\* Neu: Wellpass-Angebot

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

## \*\*FITMIX Ganzkörpertraining


 **Kerstin Schwarz**


Egal ob Einsteiger/-in oder Fortgeschrittene/r – in diesem Kursformat kommt jede/r auf seine Kosten! Trainiert euren Körper mit einem ausgewogenen Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining. Durch verschiedene Varianten und Optionen der Übungsausführung, wird es jedem Teilnehmenden ermöglicht auf seinem individuellen Leistungsniveau zu trainieren. Der Einsatz von diversen Kleingeräten macht diesen Kurs zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch

### 26F12311

 Di 24.2. – 23.6., 13x, 18:00 – 19:00 Uhr

 94,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO


## Body & Stretch für alle Ganzkörpertraining mit Mobility


 **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.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch

### 26F12312

 Di 24.2. – 23.6., 13x, 19:00 – 20:30 Uhr

 141,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

## \*\*Fit After Work – Ganzkörpertraining

 **Jasmin Herter**


Ein umfangreiches Fitnessprogramm für alle – ganz besonders für Menschen, die viel sitzen! Der Kurs besteht aus Übungen zur Stärkung der Muskulatur und allgemeinen Kondition. Abgerundet wird der Kurs mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 26F12312R + 26F12312S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe


### 26F12312R

 Mi 25.2. – 6.5., 8x, 19:15 – 20:15 Uhr

 58,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F12312S

 Mi 20.5. – 22.7., 8x, 19:15 – 20:15 Uhr

 58,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


## 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-Stretching 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

### 26F12313

 Fr 27.2. – 10.7., 11x, 9:00 – 10:00 Uhr

 80,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

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



## \*\*Krafttraining-Workout

 **Carolina Barrera Rodriguez, Jasmin Herter**


Ein Trainingsprogramm mit Langhanteln und anderen Hilfsmitteln zur Kräftigung und Definition des gesamten Körpers. Es werden alle Hauptmuskulgruppen mit Gewichtssübungen 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!

Der Kurs findet auch am 30.3. statt.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 26F12314

 Mo 23.2. – 20.7., 19x, 17:50 – 19:00 Uhr

 161,- €

 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!

Der Kurs findet auch am 31.3. statt.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

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

### 26F12315

 Di 10.3. – 14.7., 16x, 17:00 – 18:00 Uhr

 116,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Body-Workout Ganzkörpertraining


 **Alexandra Groenewald**

Ein ganzheitliches Training, von Kopf bis Fuß, mit der besonderen Aufmerksamkeit auf Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen.

Der Kurs findet auch am 31.3. und 7.4. statt.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung einschließlich Schuhe, Handtuch, Getränk

### 26F12316

 Di 24.3. – 28.7., 14x, 18:15 – 19:15 Uhr

 102,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


## Fit for summer intensives, abwechslungsreiches und vielfältiges Ganzkörpertraining – die Mischung macht's


 **Alexandra Groenewald**

Lust auf mehr Power, Beweglichkeit und ein neues Körpergefühl für den bevorstehenden Sommer? Ein abwechslungsreiches und intensives Kraft-/Ausdauertraining mit unterschiedlichen Kleingeräten sowie dem eigenen Körpergewicht. Bewusst wird bei diesem Training auf eine Choreographie verzichtet. Der Kurs findet auch am 31.3. und 7.4. statt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung einschließlich Turnschuhe, Handtuch und Getränk

### 26F12317

 Di 24.3. – 28.7., 14x, 19:30 – 20:45 Uhr

 127,- €

 fbs im Familienzentrum KARO


## Aquafitness mit Musik


 **Manuela Focht-Weber**


Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers: Auftrieb, Druck, Widerstand ist eine besonders gelenkschonende Gymnastik möglich. Das Bindegewebe wird gestrafft und die gesamte Körperfunktion aktiviert. Auch Entspannung kommt im Kurs nicht zu kurz. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

## Early-bird-Kurs


### 26F12320


 Di 24.2. – 28.7., 17x, 7:00 – 7:45 Uhr

 121,50 €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2


### 26F12321

 Di 24.2. – 28.7., 17x, 8:00 – 9:00 Uhr


 162,- €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

### 26F12322

 Di 24.2. – 28.7., 17x, 9:00 – 10:00 Uhr

 162,- €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

# EGYM WELLPASS

## \*\* Neu: Wellpass-Angebot


In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)


## Aquafitness mit (Schlager-) Musik Individuelles Angebot


 **Christel Mödinger**

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers ist eine besonders gelenkschonende Gymnastik – ganz besonders für Menschen mit Rheuma, Arthrose oder Fibromyalgie – möglich. Das Bindegewebe wird gestrafft und die gesamte Körperfunktion aktiviert. Auch Entspannung und Dehnungsübungen kommen im Kurs nicht zu kurz. Das Ende des Kurses besteht aus einem 15-minütigen Ausschwimmen. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

### 26F12323

 Mo 23.2. – 20.7., 17x, 18:15 – 19:15 Uhr

 162,- €


 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2


## Aquafitness


 **Christel Mödinger**

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. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.


### 26F12324

 Mi 25.2. – 29.7., 18x, 7:45 – 8:30 Uhr


 129,- €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

### 26F12325

 Mi 25.2. – 29.7., 18x, 8:30 – 9:15 Uhr

 129,- €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## Bewusstheit durch Bewegung Feldenkrais-Kurs für Teilnehmende mit und ohne Feldenkraiserfahrung

**Hermann Klein**

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat  
Waiblingen



### 26F12330

Mo 23.2. – 6.7., 13x, 9:30 – 11:00 Uhr

179,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

### 26F12331

Mi 25.2. – 8.7., 13x, 17:30 – 19:00 Uhr

179,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

## \*\*Mit Hatha Yoga in den Tag für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**Katalin Jahnne Molnar**

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.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

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

### 26F12339

Di 24.2. – 24.3., 5x, 8:30 – 10:00 Uhr

54,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

## \*\*Yoga in Balance

**Gabriele Brasch**

In diesem Kurs verbinden sich sanfte Atemübungen, Meditation und stützende Asanas zu einer ganzheitlichen Praxis. Ziel ist es ein Gleichgewicht zu erschaffen – im Außen wie im Innen. Zusätzlich fokussieren wir uns auf Beweglichkeit, mentale Klarheit und körperliche Stabilität.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Kissen und Decke bei Bedarf

### 26F12340

Di 24.2. – 7.7., 16x, 18:00 – 19:00 Uhr

116,- €

fbf im Familienzentrum KARO

## \*\*Yin & Yang Yoga

**Gabriele Brasch**

In diesem Kurs wird mit einer sanften und achtsamen Praxis die innere Reise, in der Balance zwischen Ruhe und Aktivität, entdeckt. Durch langsame Yin-Positionen und dynamische Yang-Sequenzen werden Energieflüsse, Atmung und Emotionen wahrgenommen. Freude, Gelassenheit und echtes Glück können wir so in jedem Atemzug finden. Damit können wir eine kraftvolle Grundlage für unser tägliches Wohlbefinden und unsere Lebensfreude schaffen.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Kissen und Decke bei Bedarf

### 26F12341

Di 24.2. – 7.7., 16x, 19:00 – 20:00 Uhr

116,- €

fbf 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

### 26F12342

Mi 11.3. – 15.7., 13x, 18:00 – 19:00 Uhr

94,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

## 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

### 26F12343

Do 26.2. – 16.7., 16x, 12:00 – 13:00 Uhr

116,- €

fbf 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 26F12344R + 26F12344S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

### 26F12344R

Fr 17.4. – 8.5., 3x, 10:30 – 11:45 Uhr

27,50 €

fbf im Familienzentrum KARO



### 26F12344S

Fr 22.5. – 24.7., 9x,  
10:30 – 11:45 Uhr

82,- €

fbf im Familienzentrum KARO



## EGYM WELLPASS

### \*\* Neu: Wellpass-Angebot

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

## 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 26F12345R + 26F12345S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung und Socken


### 26F12345R

 Fr 17.4. – 8.5., 3x, 11:45 – 13:00 Uhr

 27,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F12345S

 Fr 22.5. – 24.7., 9x, 11:45 – 13:00 Uhr

 82,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## \*\*Yoga meets Pilates


 **Tanja Gallinat**

Erlebe die perfekte Verbindung zwischen fließenden und achtsamen Bewegungen aus dem Yoga und gezielter Kräftigung der Körpermitte aus dem Pilates. Spüre, wie jede Stunde eine kleine Auszeit vom Alltag ist, nach der man sich flexibler, aufrechter und ausgeglichener fühlt. „Yoga meets Pilates“ ist ein ganzheitliches Training, das Dehnung, Körperbewusstsein und Core-Training vereint. Komm auf die Matte und entdecke, was passiert, wenn Körper und Geist im Einklang sind.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Yogasocken, Getränk, Handtuch

### 26F12346

 Fr 27.2. – 24.7., 15x, 10:30 – 11:30 Uhr

 109,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## EGYM WELLPASS

### \*\* Neu: Wellpass-Angebot

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)


## Luna Yoga® nach Adelheid Ohlig für Frauen

 **Elisabeth König**

Luna Yoga® stellt, basierend auf dem alten Wissen des klassischen Hatha Yoga, die Bedürfnisse des weiblichen Körpers in den Mittelpunkt. Die Kombination von Yogaübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken wirken wohltuend und belebend auf die weiblichen Organe. In Verbindung mit dem Atem lösen sich Verspannungen, Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder finden zu ihrer Beweglichkeit zurück. Wir entdecken die Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers und unterstützen unsere Selbstheilungskräfte. Luna Yoga® stärkt das Körperbewusstsein und bringt durch die besondere Übungsweise Lebendigkeit in das Becken. Es fördert Kreativität, Fruchtbarkeit und Lebenslust und ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Luna Yoga® beinhaltet Yoga Übungen für ein Frauenleben. Luna Yoga® ist bei der WHO in Genf und beim Population Committee in Washington als Heilweise international anerkannt.

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

### 26F12347

 Mo 2.3. – 20.7., 17x, 18:00 – 19:30 Uhr

 185,- €

 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, die in den laufenden Kurs variabel eingebaut wird. Eine Entspannungsphase erfolgt immer am Ende des Kurses und rundet hier das Angebot ab.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

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


### 26F12348

 Mi 4.3. – 24.6., 12x, 19:00 – 20:00 Uhr

 87,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26F12349

 Do 5.3. – 2.7., 12x, 19:00 – 20:00 Uhr

 87,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## NEU: Yoga auf dem Stuhl Sanfte Bewegung für mehr Wohlbefinden

 **Andrea Hohl**


Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga bequem im Sitzen oder mit Unterstützung eines Stuhls üben möchten. Ob aus gesundheitlichen Gründen, zur Entlastung der Gelenke oder einfach für mehr Leichtigkeit im Alltag – Yoga auf dem Stuhl bietet eine achtsame Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mit sanften Dehnübungen, Atemübungen und kleinen Kräftigungseinheiten fördern wir Beweglichkeit, Balance und Entspannung. Dabei sind keine Vorkenntnisse erforderlich - jede(r) ist willkommen.

Ziel des Kurses ist hier mehr Beweglichkeit, Vitalität und Ruhe ganz ohne Druck, im eigenen Tempo und immer in einer unterstützenden Atmosphäre zu erleben.

**Bitte mitbringen:** warme Socken, bequeme Sportbekleidung

### 26F12350

 Fr 6.3. – 26.6., 11x, 9:00 – 10:00 Uhr

 80,- €

 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.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

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

### **26F12351**

Di 14.4. – 7.7., 11x, 8:30 – 10:00 Uhr

120,- €

fbf im Familienzentrum KARO

## **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 diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

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

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, dicke Socken

## **Hybrid: BodyBalancePilates**

### **26F12360AH**

Mo 23.2. – 11.5., 10x, 19:00 – 20:00 Uhr

72,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

## **Online: BodyBalancePilates**

### **26F12360AW**

Mo 23.2. – 11.5., 10x, 19:00 – 20:00 Uhr

72,50 €

Zoom

## **Hybrid: BodyBalancePilates**

### **26F12360BH**

Mo 8.6. – 13.7., 6x, 19:00 – 20:00 Uhr

43,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

## **Online: BodyBalancePilates**

### **26F12360BW**

Mo 8.6. – 13.7., 6x, 19:00 – 20:00 Uhr

43,50 €

Zoom

## **Hybrid: BodyBalancePilates**

### **26F12361AH**

Mo 23.2. – 11.5., 10x, 20:00 – 21:00 Uhr

72,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

## **Online: BodyBalancePilates**

### **26F12361AW**

Mo 23.2. – 11.5., 10x, 20:00 – 21:00 Uhr

72,50 €

Zoom

## **Hybrid: BodyBalancePilates**

### **26F12361BH**

Mo 8.6. – 13.7., 6x, 20:00 – 21:00 Uhr

43,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

## **Online: BodyBalancePilates**

### **26F12361BW**

Mo 8.6. – 13.7., 6x, 20:00 – 21:00 Uhr

43,50 €

Zoom

EGYM  
WELLPASS

**\*\* Neu: Wellpass-Angebot**

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

## **\*\*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.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an. Alle Infos unter: [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Getränk, Handtuch

### **26F12362**

Mi 11.3. – 15.7., 13x, 17:00 – 18:00 Uhr

94,50 €

fbf 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.

Der Kurs findet auch am 29.5. statt.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 26F12363R + 26F12363S und 26F12364R + 26F12364S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

### **26F12363R**

Fr 17.4. – 8.5., 3x 8:30 – 9:30 Uhr

22,- €

fbf im Familienzentrum KARO

### **26F12363S**

Fr 22.5. – 24.7., 9x, 8:30 – 9:30 Uhr

65,50 €

fbf im Familienzentrum KARO



### **26F12364R**

Fr 17.4. – 8.5., 3x, 9:30 – 10:30 Uhr

22,- €

fbf im Familienzentrum KARO



### **26F12364S**

Fr 22.5. – 24.7., 9x, 9:30 – 10:30 Uhr

65,50 €

fbf 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 Collagen und Mischtechniken. Ziel ist es, das Erlernte umzusetzen und voneinander zu lernen.

Interessierte sind herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Aquarellmalfarben, Pinsel, Malblock, Lappen, Becher, Bleistift, Radierer

#### 26F13100

📅 Mi 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 17.6., 24.6., 1.7., 19:00 – 21:00 Uhr

💰 47,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Schreiben

### 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, großes Geodreieck, Küchenrolle, Wasserglas, Tischabdeckung, sowie bereits vorhandenes kalligraphisches Material.

#### 26F13200

📅 Di 24.2. – 14.4., 6x, 19:00 – 21:00 Uhr

💰 87,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Kalligraphie für Schriftbegeisterte

👤 Ilona Wahl

Freie Buchstaben- und Schriftgestaltung. Anhand der entwickelten Formen wollen wir Text- und Schrift Elemente abstrakt, unleserlich, kombiniert mit exakter Schrift, anwenden. Ergänzt mit interessantem Hintergrund entstehen kreative Werke, die vielfältig eingesetzt werden können.

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

#### 26F13201

📅 Mo 2.3., 23.3., 20.4., 11.5., 8.6., 29.6., 6x, 19:00 – 21:15 Uhr

💰 91,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Kalligraphie – Schrift pur für Fortgeschrittene

👤 Brigitte Lenz

An diesen vier Abenden tauchen wir ein ins Üben! Erlernen, verfeinern, optimieren und evtl. variieren der Englischen Schreibschrift (auch Copperplate genannt) steht im Mittelpunkt. Natürlich werden wir unser kleines Buch jeweils mit einem „Abendblatt“ ergänzen.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Lineal, Skizzenpapier, Tinte, vorhandene Schreibfedern (v.a. Spitzfedern), Restliche Materialien werden im Kurs besprochen.

#### 26F13202

📅 Do 5.3. – 26.3., 4x, 18:30 – 21:00 Uhr

💰 72,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Kalligraphie für Fortgeschrittene

👤 Brigitte Lenz

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

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

#### 26F13203

📅 Mo 13.4. – 18.5., 6x, 9:00 – 11:30 Uhr

💰 109,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Kalligraphie für Fortgeschrittene

👤 Brigitte Lenz

Wir werden traditionell eine Schrift lernen und passen dazu ein Objekt gestalten. Näheres wird am ersten Kurstermin besprochen.

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

#### 26F13204

📅 Mi 15.4. – 20.5., 6x, 9:00 – 11:30 Uhr

💰 109,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## 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 Schnitthanfertigung, Problemfiguren oder neue „schwierige“ Stoffe: In unseren Kursen können Sie fast alles meistern. Unsere Lehrkräfte sind Damenschneiderinnen, Schneidermeisterinnen oder Direktrizen und immer auf dem neuesten Stand.

**Bitte mitbringen:** Stoff für ein Kleidungsstück, Schreibzeug, evtl. Schnitt, Stecknadeln, Nähadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Faden, Schere, Kopiergerät, wenn vorhanden: eigene Nähmaschine

#### 26F13400A

📅 Mi 25.2. – 25.3., 5x, 9:00 – 11:30 Uhr

💰 75,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26F13400B

📅 Mi 10.6. – 29.7., 8x, 9:00 – 11:30 Uhr

💰 120,- €

📍 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 Direktrinnen und immer auf dem neuesten Stand.

**Bitte mitbringen:** Stoff für ein Kleidungsstück, Schreibzeug, evtl. Schnitt, Stecknadeln, Nähadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Faden, Schere, Kopiergerät

**26F13402**

 Do 26.2. – 25.6., 8x, 14:00 – 17:00 Uhr

 144,- €

 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, spannendes Hobby.

Wir bieten Anleitungen u. a. für Loops, Dreieckstücher, Schals, Stulpen, Socken ... Für Anfängerinnen sind Wollreste sowie Strick- und Häkelnadeln zum Ausprobieren vorhanden.

Wir treffen uns in der Regel 2-wöchentlich samstags von 14:00 – 16:00 Uhr im FraZ-Raum des KARO Familienzentrums in gemütlicher Runde.

Information und Anmeldung unter:  
0173-3222345

 Termine: 7.3., 21.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5., 20.6., 4.7., 18.7., 6.6. im Biergarten Schwaneninsel



## 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.

Für den ersten Termin lesen Sie bitte den Roman „Transit“ von Anna Seghers, Aufbau TB 3501, 309S. 12,- €

**26F13500**

 Do 19.3., 16.4., 21.5., 18.6., 16.7., 20:00 – 21:30 Uhr

 108,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Lesungen zum Weltfrauentag – Starke Stimmen – drei Frauen, drei Perspektiven „Unter anderen Umständen“

 Verena Teke


Die Stadtbücherei Waiblingen, die Buchhandlung Taube und die Familien-Bildungsstätte Waiblingen laden anlässlich des Weltfrauentags zu einer Lesereihe mit drei besonderen Autorinnen ein, die alle in Waiblingen verwurzelt sind. (siehe hierzu auch die Kursnummern 26F13502 + 26F13503)

Nach dem Ende einer Beziehung wagt Hanna in Berlin einen Neuanfang – mit einem großen Traum: Mutter zu werden. Doch was als Liebesgeschichte beginnt, wird schnell zu einer emotionalen Achterbahnfahrt zwischen Hoffnung, Hormonspritzen und dem Druck, „einfach mal entspannt zu bleiben“.

Verena Teke erzählt in ihrem eindringlichen Roman vom Kinderwunsch in der Moderne – einfühlsam, authentisch und mit einem Augenzwinkern. Ein Abend über das Hoffen, Scheitern und Wiederaufstehen.

Reservierung unter 07151/5001-1777 oder stadt-buecherei@waiblingen.de oder im Vorverkauf in der Buchhandlung Taube und in der Stadtbücherei Waiblingen.

**Kooperation mit Stadtbücherei Waiblingen und Buchhandlung Taube**

 Fr 27.2., 19:00 – 21:00 Uhr

 5,- €

 Stadtbücherei, Waiblingen, Kurze Str. 24 Untergeschoss

### Lesungen zum Weltfrauentag – Starke Stimmen – drei Frauen, drei Perspektiven „Die Riesinnen“

 Hannah Häffner


Die Stadtbücherei Waiblingen, die Buchhandlung Taube und die Familien-Bildungsstätte Waiblingen laden anlässlich des Weltfrauentags zu einer Lesereihe mit drei besonderen Autorinnen ein, die alle in Waiblingen verwurzelt sind. (siehe hierzu auch die Kursnummern 26F13501 + 26F13503)

Ein kleines Dorf im Schwarzwald, drei Generationen Frauen, die anders sind als alle anderen. In „Die Riesinnen“ erzählt Hannah Häffner von Liese, Cora und Eva, die ihren Platz im Dorf suchen und gleichzeitig ihren eigenen Weg finden wollen.

Mit poetischer Wucht, feinem Humor und großer Empathie zeichnet Häffner ein bewegendes und sprachgewaltiges Familienporträt über die Sehnsucht nach Freiheit und Wurzeln, über Mütter und Töchter und über die Kraft der Natur – ein Roman, der noch lange nachhallt.

Reservierung unter 07151/5001-777 oder stadt-buecherei@waiblingen.de oder im Vorverkauf in der Buchhandlung Taube und in der Stadtbücherei Waiblingen.

**Kooperation mit Stadtbücherei Waiblingen und Buchhandlung Taube**

 Fr 6.3., 19:00 – 21:00 Uhr

 5,- €

 Stadtbücherei, Waiblingen, Kurze Str. 24 Untergeschoss

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



## Lesungen zum Weltfrauentag – Starke Stimmen – drei Frauen, drei Perspektiven „Gretas Männer“

 **Dr. Judith Reusch**


Die Stadtbücherei Waiblingen, die Buchhandlung Taube und die Familien-Bildungsstätte Waiblingen laden anlässlich des Weltfrauentags zu einer Lesereihe mit drei besonderen Autorinnen ein, die alle in Waiblingen verwurzelt sind. (siehe hierzu auch die Kursnummern 26F13501+ 26F13502)

Fünf Ehemänner, von denen alle bis auf einen kurz nach der Hochzeit starben – und eine Frau, die alle in Atem hielt: Greta, von ihrer Familie nur „die Bienenkönigin“ genannt, ist eine Frau voller Geheimnisse. Als ihre Enkelin Lola ihre Tochter nach ihr benennt, begibt sich diese auf Spurensuche in die Vergangenheit und reißt dabei alte Wunden auf. Was hat Lolas Mutter dazu gebracht, den Kontakt zu Greta abubrechen?


Ein bewegendes Familienepos über weibliche Selbstbestimmung, tragische Verluste und unerwartetes Glück – von den 1950er Jahren bis heute.

Reservierung unter 07151/5001-1777 oder stadtbuecherei@waiblingen.de oder im Vorverkauf in der Buchhandlung Taube und in der Stadtbücherei Waiblingen.

**Kooperation** mit Stadtbücherei Waiblingen  
und Buchhandlung Taube

 **Fr 13.3., 19:00 – 21:00 Uhr**

 **5,- €**

 **Stadtbücherei, Waiblingen,  
Kurze Str. 24 Untergeschoss**

## Musik


### Blockflötenchor

 **Andrea Höchstädter**

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


**Bitte mitbringen:** Instrumente, Notenständer

### 26F13600

 **Mi 11.3., 25.3., 15.4., 29.4., 13.5., 10.6., 24.6., 8.7.**

**18:30 – 19:45 Uhr**

 **32,- €**

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

## Veranstaltungshinweis: Kirchenmusik in der Michaelskirche Waiblingen

### Stunde der Kirchenmusik

KMD Immanuel Rößler  
Singen aus dem neuen Evangelischen  
Gesangbuch  
Ansinge Gruppe aus den Chören des Dekanats  
Waiblingen, Instrumente


 **Samstag, 7. Februar 2026  
19:00 – 20:00 Uhr**

 **Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich**

 **Jakob-Andreä-Haus Waiblingen**

### König Drosselbart

KMD Immanuel Rößler  
Jugend- und Kinderkantorei an der Michaels-  
kirche, Instrumente


 **Samstag, 28.2. und Sonntag, 1.3.  
16:00 – 17:00 Uhr**

 **Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich**

 **Jakob-Andreä-Haus Waiblingen**

### Gospelabend

KMD Immanuel Rößler  
Gospelchor Voices  
Barbara Bürkle (vocals), Stephan Lenz  
(piano), Steffen Hollenweger (bass)

 **Sonntag, 22. März 2026  
17:00 – 18:00 Uhr**

 **Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich**

 **Michaelskirche Waiblingen**

### Wort und Musik zum Karfreitag

KMD Immanuel Rößler  
Sieben Worte am Kreuz und „Exequien“ von  
Heinrich Schütz  
Michaelskantorei Waiblingen, Vokalsolisten  
und Instrumente

 **Karfreitag, 3. April 2026  
19:00 – 20:00 Uhr**

 **Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich**

 **Michaelskirche Waiblingen**

### Waiblinger Orgelsommer

KMD Immanuel Rößler  
Sechs Konzerte an sechs Sonntagen in den  
Schulsommerferien

 **2.8., 9.8., 16.8., 30.8., 6.9. und 13.9.  
jeweils 19:00 Uhr**

 **Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich**

 **Michaelskirche Waiblingen**





## Natur- und Kulturwissenschaften/ Kosmische Erziehung Fortbildung in der Montessori-Pädagogik Baustein 3: Kulturgeschichte des Menschen, das wirtschaftliche Leben des Menschen, Grundbedürfnisse 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

## 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 Fortbildungsreihe 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.



### Qualifizierung zur LEFino®-Kursleitung



Sie haben Freude an der Arbeit mit jungen Eltern und ihren Babys.

Sie möchten Ihre Erfahrungen in diesem Bereich weitergeben und andere damit unterstützen. Sie haben beruflich schon pädagogische (Vor-) Erfahrung und möchten sich weiterqualifizieren.

Dann besuchen Sie die LEF-Qualifizierung zur LEFino®-Gruppenleitung und werden Sie qualifizierte LEFino®-Kursleitung für Eltern-Kind-Kurse mit Baby im ersten Lebensjahr an einer Familien-Bildungsstätte.

**Alle weiteren Informationen zur Konzeption von LEFino® und die aktuellen Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage unter [www.lefino.de](http://www.lefino.de) oder [www.hdf-gp.de](http://www.hdf-gp.de).**

**Wir freuen uns auf SIE!**



Evangelisches Bildungswerk  
Württemberg

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

### Einführung in das Montessori-Mathematikmaterial – eine praxisorientierte Fortbildungsreihe Modul 3: Schritte in die Abstraktion – Hierarchie der Zahlen

**Marianne Heller**

„Der mathematische Geist“ – Mathematik begreifen mit Herz, Hand und Verstand

Maria Montessori bezeichnete den Menschen als Träger eines „mathematischen Geistes“ – ein Ausdruck, der verdeutlicht, dass Mathematik kein exklusives Gebiet für besonders begabte Menschen ist, sondern ein elementarer Bestandteil menschlichen Denkens und Erlebens. Schon Kinder verfügen über eine natürliche Fähigkeit zur Ordnung, zum Vergleichen und Klassifizieren – also zu ersten mathematischen Prozessen.

Maria Montessori verstand es, diesen Geist mit Hilfe von „materialisierten Abstraktionen“ anzusprechen: konkretes Material, das Kindern einen verständnisvollen und freudvollen Zugang zur Welt der Zahlen ermöglicht.

In dieser praxisnahen Fortbildungsreihe erhalten Sie einen fundierten Überblick über das mathematische Montessori-Material für Kinder im Alter von ca. 4 bis 9 Jahren.

Ziel ist es, Ihnen das Material, seine didaktische Bedeutung und seinen konkreten Einsatz im pädagogischen Alltag näherzubringen. Im Zentrum stehen sowohl die sinnvolle Einführung als auch die strukturierte Begleitung des Kindes auf seinem Weg vom konkreten Tun zur abstrakten Erkenntnis.

Inhalt der Fortbildung Modul Mathematik 3: Schritte in die Abstraktion – Hierarchie der Zahlen

- Rechenrahmen
- Großes Multiplikationsbrett
- Liegender Rechenrahmen
- Bankspiel
- Große Division

Weitere Module der Fortbildungsreihe:

16.1./17.1.2026 - Modul 1: Der Zahlenraum von 0 bis 10; Einführung ins Dezimalsystem (25H15005)

30.1./31.1.2026 – Modul Mathematik 2: Lineares Zählen; Operationen im Dezimalsystem; Grundaufgaben (25H15006)

8.5./9.5.2026 - Modul Mathematik 4: Potenzen und Wurzeln, Rechnen mit gebrochenen Zahlen (26F15008)

Zu allen Modulen ist bereits jetzt eine Anmeldung möglich.

Zielgruppe:

Diese Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte in Montessori-Einrichtungen und Grundschullehrkräfte, sowie Interessierte, die sich mit der Montessori-Mathematik vertraut machen möchten – unabhängig von Vorkenntnissen.

Ziele:

- Verständnis für die Bedeutung und Wirkung des mathematischen Materials
- Sicherheit im praktischen Umgang und in der Darbietung
- Reflexion über den Weg vom konkreten Material zur abstrakten Mathematik
- Ideen zur Umsetzung im pädagogischen Alltag

Warum Montessori-Mathematik?

Durch sensomotorische Erfahrungen erschließen Kinder auf natürliche Weise mathematische Strukturen. Das Montessori-Material erlaubt individuelle Lernwege, fördert eigenständiges Denken und öffnet – ganz im Sinne Montessoris – einen Zugang zur Mathematik, der auf Freude, Verständnis und innerer Motivation beruht.

Kursleitung:

Marianne Heller, Dipl. Päd. ist Lehrerin i. R., Dozentin für Sprache, Mathematik, Geometrie, Kosmische Erziehung und Theorie des Montessori-Landesverbandes Baden-Württemberg e.V. und der Deutschen Montessori-Vereinigung DMV.

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

## 26F15007

Fr 27.2., 18:00 – 21:30 Uhr  
Sa 28.2., 9:00 – 17:00 Uhr

75,- €

fbs im Familienzentrum KARO

### Einführung in das Montessori-Mathematikmaterial – eine praxisorientierte Fortbildungsreihe Modul 4: Potenzen und Wurzeln, Rechnen mit gebrochenen Zahlen

**Marianne Heller**

„Der mathematische Geist“ – Mathematik begreifen mit Herz, Hand und Verstand

Maria Montessori bezeichnete den Menschen als Träger eines „mathematischen Geistes“ – ein Ausdruck, der verdeutlicht, dass Mathematik kein exklusives Gebiet für besonders begabte Menschen ist, sondern ein elementarer Bestandteil menschlichen Denkens und Erlebens. Schon Kinder verfügen über eine natürliche Fähigkeit zur Ordnung, zum Vergleichen und Klassifizieren – also zu ersten mathematischen Prozessen.

Maria Montessori verstand es, diesen Geist mit Hilfe von „materialisierten Abstraktionen“ anzusprechen: konkretes Material, das Kindern einen verständnisvollen und freudvollen Zugang zur Welt der Zahlen ermöglicht.

In dieser praxisnahen Fortbildungsreihe erhalten Sie einen fundierten Überblick über das mathematische Montessori-Material für Kinder im Alter von ca. 4 bis 9 Jahren.

Ziel ist es, Ihnen das Material, seine didaktische Bedeutung und seinen konkreten Einsatz im pädagogischen Alltag näherzubringen. Im Zentrum stehen sowohl die sinnvolle Einführung als auch die strukturierte Begleitung des Kindes auf seinem Weg vom konkreten Tun zur abstrakten Erkenntnis.

Inhalt der Fortbildung Modul Mathematik 4: Potenzen und Wurzeln, Rechnen mit gebrochenen Zahlen

- Großes Perlenregal
- Material zum Rechnen mit echten Brüchen

Weitere Module der Fortbildungsreihe:

16.1./17.1.2026 – Modul Mathematik 1: Der Zahlenraum 0 bis 10; Einführung ins Dezimalsystem (25H15005)

30.1./31.1.2026 - Modul Mathematik 2: Lineares Zählen; Operationen im Dezimalsystem; Grundaufgaben (25H15006)

27.2./28.2.2026 – Modul Mathematik 3: Schritte in die Abstraktion (26F15007)

Zu allen Modulen ist bereits jetzt eine Anmeldung möglich.

Zielgruppe:

Diese Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte in Montessori-Einrichtungen und Grundschullehrkräfte, sowie Interessierte, die sich mit der Montessori-Mathematik vertraut machen möchten – unabhängig von Vorkenntnissen.

Ziele:

- Verständnis für die Bedeutung und Wirkung des mathematischen Materials
- Sicherheit im praktischen Umgang und in der Darbietung
- Reflexion über den Weg vom konkreten Material zur abstrakten Mathematik
- Ideen zur Umsetzung im pädagogischen Alltag

Warum Montessori-Mathematik?

Durch sensomotorische Erfahrungen erschließen Kinder auf natürliche Weise mathematische Strukturen. Das Montessori-Material erlaubt individuelle Lernwege, fördert eigenständiges Denken und öffnet – ganz im Sinne Montessoris – einen Zugang zur Mathematik, der auf Freude, Verständnis und innerer Motivation beruht.

Kursleitung:

Marianne Heller, Dipl. Päd. ist Lehrerin i. R., Dozentin für Sprache, Mathematik, Geometrie, Kosmische Erziehung und Theorie des Montessori-Landesverbandes Baden-Württemberg e.V. und der Deutschen Montessori-Vereinigung DMV.

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

## 26F15008

Fr 8.5., 18:00 – 21:30 Uhr  
Sa 9.5., 9:00 – 17:00 Uhr

75,- €

fbs im Familienzentrum KARO

**Adam Mayra**, *Fitnesstrainerin*,

**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*,

**Baum Daniela**, *freiberufliche Trainerin für Film- und Audioprojekte*

**Baumann Ira**, *Jugendleiterin*,

**Baumann Lilia**, *Lehrerin*,

**Bellmann Patricia**, *Trauerbegleiterin*,

**Benz Stefanie**, *Dipl.-Sozialpädagogin, Lefino®-Kursleiterin*,

**Beraldo Jessica**, *Gesundheits- und Achtsamkeitscoach*,

**Bernhard Werner**, *Diplom-Ingenieur*,

**Bischoff Marc**, *Dipl.-Ingenieur, Finanzberater*,

**Bodner Anna**, *Holistic Health Coach, ganzheitliche Gesundheitsberaterin*,

**Bollendorf Andreas**, *Erste-Hilfe-Ausbilder, Rettungssanitäter*,

**Brasch Gabriele**, *Yoga-Lehrerin, Meditationsleiterin in Ausbildung, Yin Restorative Yogatherapie*,

**Bräunig Yvonne**, *Dipl.-Sozialarbeiterin/Dipl.-Sozialpädagogin (FH)*,

**Burkhardt Lisa**, *Erzieherin*,

**Cafaro Vanessa**, *Familienbegleiterin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin, zertifizierte Flaschen- und Formulierer für Säuglinge und Kleinkinder*,

**Carelli Floriana**, *Yogalehrerin, Zumba Instructor*,

**Deuschle Stephanie**, *Soul Birth Doula*,

**Eckardt Angela**, *Bürokauffrau*,

**Eppe Jörg**, *Dipl.-Ing., MBSR-Trainer*,

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

**Focht-Weber Manuela**, *Aquafitnesstrainerin, Übungsleiter „Sport in der Prävention“*,

**Frey Cristina**, *Chemieingenieur*,

**Gallinat Tanja**, *Groupfitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates Trainerin, Personal Trainer, Entspannungstrainer*,

**Garcia Corado Jonatan**, *Koch*,

**Geiss Anneliese**, *Schneiderin*,

**Göller-Bäumler Birgit**, *Waldkraftbegleiterin*,

**Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin**,

**Graf Karin**, *Yoga Lehrerin, Ayurveda Therapeutin*,

**Groenewald Alexandra**, *Fitnesstrainerin*,

**Beckentrainerin**,

**Gröger Luisa**, *Lehrerin, Übungsleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen*

**Hautmann Elli**, *Heilpraktikerin/Lehrerin*,

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

**Heinzelmann Anja**, *Psychologin, Lefino®-Kursleiterin*,

**Heller Marianne**, *Lehrerin/Diplom-Pädagogin*,

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

**Hellerich Annika**, *Industriekauffrau*,

**Herter Jasmin**, *Fitnesstrainerin B-Lizenz*,

**Hipp Andreas**, *Montessori-Pädagoge*,

**Höchstädter Andrea**, *Agrarbiologin*,

**Hofmann Heide**, *Gedächtnistrainerin*,

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

**Hohl Andrea**, *Nordic-Walking Trainerin, Qi Gong*

*Lehrerin, Yogalehrerin*,

**Horter Petra**, *Heilpraktikerin, Märchenerzählerin der EMG*,

**Ingelfinger Angela**, *Ballettpädagogin*

**Jahanne Molnar Katalin**, *Personalreferentin*,

**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 Fach-*

*anwalt für Erbrecht und Familienrecht*,

**König Elisabeth**, *Arzttherferin, Luna Yoga®*

*Lehrerin*,

**Krauß Elsbeth**, *Montessori-Pädagogin*,

**Krell Eva**, *Übungsleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen*,

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

**Kroniger-Angene Annette**, *Erzieherin*,

**Krutzky Cinja**, *Lehrkraft*,

**Latenser Dr. Ralf**, *Dr. Ing.-Geologe*,

**Lehmann Stefanie**, *Kauffrau für Organisation*,

*Pilates Trainerin, Yoga-Lehrerin*,

**Lenz Brigitte**, *Kalligraphie-Kursleiterin*,

**Lottner Hannelore**, *Kalligraphie-Kursleiterin*,

**Mader Andreas**, *Dipl.-Ingenieur*,

**Maier Ralf**, *Medientechniker*,

**Mayer Elke**, *Industriemechanikerin, Industrie-*

*kauffrau, Lehramtsanwärter/-in*,

**Mischner Sebastian**, *Bereichsleitung Kinder-*

*intensiv, Kinderklinik, Geburtshilfe*,

**Möding Christel**, *Auafitnesstrainerin*,

**Monson Heike**, *Physiotherapeutin*,

**Müller Patricia**, *Gesundheitsberaterin und*

*Sprachförderkraft*,

**Münzel Mareike**, *Lehrerin*,

**Nass Birgit**, *Kalligrafin*,

**Neumüller Olga**, *Yoga-Lehrerin*,

**Ohmer Carina**, *Lehrerin, Doula, Trageberaterin*,

**Otaibi Amal**, *Finanz- und Bankmanagement*,

**Patzelt Maja**, *Sport- und Gymnastiklehrerin*,

**Possik Kathrin**, *Trauerbegleiterin*,

**Pott Lisa**, *Sozialpädagogin M.A., BFB bindungsorientierte 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*,

**Rode Lisa**, *IT-Projektmanager, Group Fitness*

*Trainerin*

**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*,

**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**, *Kalligrafie-Kursleiterin*,

**Walter Elke**, *Mentaltrainerin/Coach*,

**Walter Stefanie**, *Sozialarbeiterin/Sozialpäda-*

*gogin*,

**Weh Daniela**, *Gesundheitsberaterin (IHK), Heil-*

*praktikerin*,

**Weigend Simone**, *Grafikerin, freie Künstlerin*,

**Willfahrt Sonja**, *Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht*,

**Winckler Anja**, *Dipl.-Betriebswirtin, Musikgarten-*

*leiterin*,

**Winkler Heidrun**, *Krankenschwester, Mitarbeite-*

*rin Frauensprachcafé*,

**Ziegler Petra**, *Staatl. Geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterin*,

**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: 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: Leben in Balance, Kreativität: Zeichnen, Malen, Schreiben, Nähen, Gesundheit: Bewegung  
07151/98224 8929  
carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de

**Jeanette Krug**

**Anmeldung/Verwaltung**

07151/98224 8920 oder 8921  
jeanette.krug@fbs-waiblingen.de

**Stefanie Walter**

**Leitung „Im Kinderzimmer“ und Familien-Sprechstunde**

07151/98224 8920  
info@fbs-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 Anmeldezahl durchgeführt. Bei geringerer Zahl entscheidet die fbs, ob der Kurs abgesagt wird. Wenn der Kurs auf Wunsch der Teilnehmenden dennoch durchgeführt werden soll, kann in Absprache eine Kleingruppengebühr erhoben werden. Die Kleingruppengebühr wird vor dem ersten Kurstermin festgelegt. Kommen nach dem ersten Termin noch Teilnehmende dazu, bleibt die Erhöhung davon unberührt. Unterbelegte Kurse können alternativ nach Absprache auch im Umfang gekürzt werden. Sollte eine Lehrkraft ausfallen, setzt die fbs wenn möglich eine Vertretung ein. Es steht im Ermessen der fbs, welche Lehrkraft hierfür eingesetzt wird.

Bis auf Ausnahmen werden die Kurse durch die Schulferien unterbrochen.

### Bezahlung

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

### Barzahlung ist nur bei gesondert ausgewiesenen Veranstaltungen möglich.

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

### Verwaltungsgebühren

Für die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen für Kurse wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,- € pro Bescheinigung erhoben.

### 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. Bei Kursen mit mehreren Terminen gilt: Im Falle eines krankheitsbedingten Rücktritts kann bei Vorlage eines ärztlichen Attests eine Reduzierung oder Erstattung der Kursgebühren ausschließlich für den Zeitraum erfolgen, der durch das Attest abgedeckt ist.

Eine Rückerstattung der vollständigen Kursgebühr ist in diesen Fällen ausgeschlossen.

Hiervon abweichende Rücktrittsregelungen sind bei der Ankündigung der jeweiligen Veranstaltung angegeben. So fällt z.B. bei Veranstaltungen, bei denen ein Anmeldeschluss angegeben ist, bereits ab diesem Zeitpunkt die gesamte Kursgebühr an.

Für Kinderferienbetreuungsangebote gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen gemäß Anmeldeformular für die jeweilige Veranstaltung. Bei einzelnen Veranstaltungen ist es möglich, dass Kinder/Jugendliche teilnehmen, die nicht dem ausgeschriebenen Alter entsprechen. Hier ist ein Rücktritt ausgeschlossen, wenn sich die Veranstaltung aus Altersgründen als nicht passend erweist. Für unsere Reisen gelten die Reisebedingungen. Diese finden Sie im Internet unter [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de) oder wir schicken Ihnen diese auf Anfrage gerne zu. Von diesen Regelungen bleibt Ihr Widerrufsrecht gemäß § 312c BGB unberührt (siehe nebenstehende Spalte). Wir bitten um Verständnis für unsere Rücktrittsregelungen, ohne die eine organisatorische und finanzielle Planung unserer Kurse nicht möglich ist.

### Ermäßigung

Gegen Vorlage von Nachweisen (bitte im Original vorlegen):

Ermäßigung der Kursgebühr um 20 % für

- Schülerinnen und Schüler (außer in Eltern-Kind und Kinder/Jugendkursen)
- Studentinnen und Studenten bei Vollzeitstudiengängen (nicht berufsbegleitend)
- Auszubildende
- Wehr- und Ersatzdienstleistende, Mitarbeitende im Bundesfreiwilligendienst, Freiwilligen Sozialen Jahr und Freiwilligen Ökologischen Jahr
- Geschwister in demselben Kurs bei Eltern-Kind- und Kinder-Jugend-Veranstaltungen (nicht bei Ferienbetreuung)

Ermäßigung der Kursgebühr um 50% für

- Bezieher/-innen von Bürgergeld
- Bezieher/-innen von Sozialhilfe
- Inhaber/-innen des Stadtpass FAMILIE Waiblingen

Darüber hinaus kann in begründeten sozialen Härtefällen auf Antrag eine Ermäßigung gewährt werden.

Keine Ermäßigung bei Exkursionen, Reisen, Kindergeburtstagen und Kooperationsveranstaltungen und Mini-Kindi.

Nachweise für Ermäßigungen sind vor Kursbeginn vorzulegen. Eine nachträgliche Berücksichtigung oder Erstattung nach bereits erfolgter Abbuchung der Kursgebühren ist ausgeschlossen.

Kurstermine, an denen die Kursteilnehmenden verhindert sind, können nicht erstattet werden.

### Haftung

Die Familien-Bildungsstätte haftet nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Sie übernimmt Teilnehmenden gegenüber keine Haftung bei Unfällen während der Veranstaltung, auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort oder bei Verlust oder Beschädigung von Gegenständen. Bei Eltern-Kind-Angeboten liegt die Aufsichtspflicht bei der das Kind begleitenden erwachsenen Person. Bei Kinder-Jugend-Kursen besteht die Aufsichtspflicht nur für die Dauer des Kurses und bei Angeboten innerhalb von Gebäuden nur innerhalb des Kursraums. Außerhalb dieser Zeit und ggf. des Kursraums kann sie von den Lehrkräften nicht übernommen werden. D.h., dass Sie für die Sicherheit und das Tun Ihres Kindes vor und nach dem Kurs verantwortlich sind und Toilettengänge nicht begleitet werden können.

### Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften (§ 312c BGB)

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, Telefon, Telefax, E-Mail, Internet).

**Widerrufsrecht:** Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an die Familien-Bildungsstätte, Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen, Telefax: 07151/98224 8927, E-Mail: [info@fbs-waiblingen.de](mailto:info@fbs-waiblingen.de)

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

(Stand 1.1.2026)

# ANMELDUNG

**Familien-Bildungsstätte • Alter Postplatz 17 • 71332 Waiblingen**

**Tel. 0 71 51 / 9 82 24 89 20 • Fax 0 71 51 / 9 82 24 89 27**

**info@fbs-waiblingen.de • www.fbs-waiblingen.de**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die unten angegebenen Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im gültigen Programm der Familien-Bildungsstätte Waiblingen abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die auf der gleichen Seite stehende Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Wenn die angemeldete Person nicht mit der anmeldenden Person übereinstimmt, übernimmt die anmeldende Person alle aus der Anmeldung entstehenden Verpflichtungen gegenüber der Familien-Bildungsstätte Waiblingen. Die von Ihnen angegebenen Daten werden von uns ausschließlich intern genutzt. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht.

**Kurs-Nr.**

**Kurs-Titel**

**Name**

**Vorname**

**Straße, Hausnummer**

**PLZ, Wohnort**

**Telefon Festnetz/mobil**

**E-Mail**

**Bei Eltern-Kind- bzw. Kinder- und Jugendkursen: Name und Geburtsdatum des Kindes**

☐ Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich mit der Speicherung meiner Daten für die Kursverwaltung und zu Informationszwecken einverstanden bin.

Im Falle einer Reisebuchung erkläre ich mich mit meiner Unterschrift mit den aktuell gültigen Reisebedingungen der Familien-Bildungsstätte Waiblingen einverstanden.

**Ort, Datum**

**Unterschrift**

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Familien-Bildungsstätte Waiblingen, Gläubiger-Identifikationsnummer DE82fbs00000845012 Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familien-Bildungsstätte Waiblingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird von der Familien-Bildungsstätte separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Kreditinstitut (Name/BIC)**

DE

**IBAN**

**Datum/Unterschrift**

## Impressum

### Kontakt

**Internet:** www.fbs-waiblingen.de  
**E-Mail:** info@fbs-waiblingen.de  
**Fax:** 07151/98224 8927  
**Post:** Alter Postplatz 17  
71332 Waiblingen  
**Persönlich:** in der Geschäftsstelle, 3. OG,  
Familienzentrum KARO  
**Telefon:** 07151/ 98224 8920

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstag 15.00 – 17.30 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 61.



### Bildquellen

Verwendete Bilder sind Eigentum der fbs oder mit freundlicher Genehmigung von Kursleitenden, dem Fotografen Stoppel sowie shutterstock, fotolia, unsplash, pixabay und pexels zur Verfügung gestellt.

### Vorstand

Veronika Bohnet, 1. Vorsitzende  
Diana Köhler, 2. Vorsitzende  
Joachim Off, Finanzwart  
Nicole Brüggemann, Beisitzer  
Thomas Groenewald, 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 ausgegrenzt werden.

**Wir freuen uns über Ihre Zuwendung und setzen diese verantwortungsvoll in unserer Arbeit ein!**

### Spendenkonto:

Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.  
KSK Waiblingen  
BIC: SOLADES1WBN  
IBAN: DE66 6025 0010 0000 2081 01

Wir sind als gemeinnützig anerkannt.

Bei gewünschter Spendenquittung bitte auf dem Überweisungsträger Namen und Anschrift angeben.

## Wir danken unseren Sponsoren, Unterstützern und Kooperationspartnern:

Ballschule BATLETICO – All About Sports

Buchhandlung Taube

Ev. Kirchengemeinde Waiblingen

Ev. Michaelskirchengemeinde

Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

Familienzentrum KARO

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

Rode Lisa

Sprachcafé

Stadt Waiblingen

Stadtbücherei Waiblingen

Stadtseniorenrat Waiblingen

**STIHL**  
Andreas Stihl AG & Co. KG

 **Schnaithmann**  
Partner der Besten

Syntego Technology GmbH

vhs Unteres Remstal



The STIHL logo is displayed in white, bold, italicized capital letters on an orange rectangular background.The logo for STIHL's 100th anniversary, featuring the number '100' in a stylized orange font with 'YEARS' in a smaller orange font below it.

## 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](https://markenwelt.stihl.de)



**STIHL MARKENWELT**