



**FAMILIEN-  
BILDUNGSSTÄTTE  
WAIBLINGEN**

**PROGRAMM**  
**09  
02 2026/27**



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



**GEMEINSAM**



# INHALTSVERZEICHNIS

## 4 | Serviceangebote

## 5 | Offene Angebote

## 7 | Rund um die Geburt

- 7 | Vor der Geburt
- 10 | Nach der Geburt

## 13 | Eltern-Kind-Kurse

- 13 | PEKiP®, Lefino®, BabySteps®
- 16 | Baby- und Kleinkinderschwimmen
- 19 | Spielgruppen
- 20 | Bewegung und Entspannung
- 22 | Musik
- 23 | Kreativität
- 26 | Kochen und Backen
- 27 | Exkursionen

## 29 | Kurse für Kinder und Jugendliche

- 29 | Erfahren, Lernen und Lesen
- 29 | Kinder-Uni
- 32 | Bewegung und Entspannung
- 34 | Kreativität

## 36 | Rund um die Erziehung

- 36 | Kindergesundheit
- 36 | Entwicklung und Förderung

## 38 | Älter werden

## 39 | Lebensgestaltung

- 39 | Leben in Balance
- 42 | Recht und Finanzen

## 44 | Gesundheit

- 44 | Ernährung
- 48 | Bewegung

## 55 | Kreativität

- 55 | Zeichnen und Malen
- 55 | Schreiben
- 56 | Kunsthandwerk
- 56 | Nähen
- 57 | Literatur
- 57 | Musik

## 58 | 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



## Liebe Leserinnen und Leser,

Das Semestermotto „**Gemeinsam**“ greift einen zentralen Leitgedanken der Arbeit der Familien-Bildungsstätte auf. Gemeinschaft, Austausch, Bildung und gegenseitige Unterstützung haben das Profil der Einrichtung über viele Jahre hinweg geprägt und bilden auch künftig die Grundlage der Familienbildungsarbeit in Waiblingen.

Zum kommenden Frühjahrssemester ist vorgesehen, die Arbeit der Familien-Bildungsstätte in neuer organisatorischer Form fortzuführen, wie sie es dem Amtsblatt vom 2. April 2026 entnehmen konnten. Damit verbindet sich die Perspektive, bewährte Angebote langfristig zu sichern, die Familienbildungsarbeit wirtschaftlich tragfähig aufzustellen und zugleich neue Entwicklungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Die familienorientierten Schwerpunkte der Einrichtung, insbesondere die etablierten Eltern-Kind-Angebote, sollen auch im neuen organisatorischen Rahmen ein fester Bestandteil des Programms bleiben. Dabei soll das besondere Profil der Familien-Bildungsstätte bewahrt und Familien auch künftig ein verlässliches, qualifiziertes und bedarfsgerechtes Angebot ermöglicht werden.

Der anstehende Übergang ist Ergebnis eines gemeinsamen Entwicklungsprozesses unter Beteiligung der Familien-Bildungsstätte, der Volkshochschule und der Stadt Waiblingen. Die enge Zusammenarbeit eröffnet die Möglichkeit, bestehende Kompetenzen zu bündeln, Synergien zu nutzen und die Familienbildungsarbeit nachhaltig für die Zukunft zu stärken.

Allen Teilnehmenden, Kooperationspartnern, Mitarbeitenden sowie Unterstützerinnen und Unterstützern gilt der ausdrückliche Dank für die langjährige Verbundenheit und das entgegengebrachte Vertrauen.

Das Herbst-/Wintersemester steht damit für einen geordneten Abschluss des bisherigen Weges und zugleich für den Beginn eines neuen Kapitels in der Familienbildungsarbeit in Waiblingen.

Herzlich

Ihre Familien-Bildungsstätte Waiblingen



# SERVICEANGEBOTE

## 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 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)

## 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).

## Für Ihre Lieblingsemenschen!



### 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)

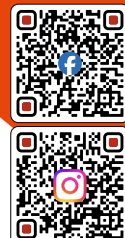
### Öffnungszeiten

#### Vormittags

Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

#### Nachmittags

Do. 15:00 – 17:30 Uhr  
In den Schulferien ist die Geschäftsstelle eingeschränkt geöffnet.





## 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.

### 26X00400

📅 Di 15.9. – 16.2., 19x, 9:00 – 11:00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs 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 – 12:30 Uhr für dich da, ab 9:00 Uhr beginnt das Kinderzimmer.

Frau Walter ist selbst Mama von drei Jungs im Alter von 7 – 13 Jahren, Sozialpädagogin und freut sich auf dich und deine Anliegen. Bei Rückfragen melde dich gerne bei ihr unter der E-Mail fbs-beratungsangebot@web.de.

### 26X00401

📅 Di 15.9. – 16.2., 19x, 8:00 – 12:30 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X00402

📅 Fr 18.9. – 19.2., 18x, 8:00 – 12:30 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Im Kinderzimmer

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

👤 **Stefanie Walter**

Sie möchten gerne einen Termin im Familienzentrum wahrnehmen oder in der Stadt etwas erledigen? Sie brauchen einfach mal Pause für sich alleine oder Sie möchten mit Ihrem Kind gemeinsam in netter Gesellschaft und mit anderen gleichaltrigen Kindern Zeit verbringen? Dann kommen Sie einfach in das Familienzentrum KARO und nutzen unser einmaliges Angebot. Sie können 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 verspern sorgen dafür, dass sich Ihr Kind wohlfühlt und neue Anregungen erhält. Es wird in seiner Entwicklung gefördert und kann durch das Erleben anderer seine Gemeinschaftsfähigkeit steigern.

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

**Kooperation** mit Familienzentrum KARO

### 26X00405

📅 Di 15.9. – 16.2., 19x, 9:00 – 12:00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X00406

📅 Fr 18.9. – 19.2., 18x, 9:00 – 12:00 Uhr

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

👤 **Vanessa Cafaro, Stephanie Deuschle**

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 regelmäßige Themen-Schnacks mit Fachkräften statt.

- Themen-Schnack: „Geschwister-Eifersucht in der Milchzeit“
- Themen-Schnack: „Grenzen in der Stillzeit fühlen, Grenzen setzen“
- Themen-Schnack: „Milch & Babyschlaf“
- Themen-Schnack: „Stillen & Beikost“

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

### 26X00403

📅 siehe Webseite [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)

📍 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.

## 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.

### 26X00404

📅 Mo 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 7.12., 21.12., 18.1., 1.2., 15.2. 9:00 – 10:30 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 Herbstferien

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

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

Die Eltern haben selbst die Aufsicht. Größere Geschwister dürfen mitgebracht werden, sollten jedoch Rücksicht auf die Kleineren nehmen.

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

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

**Kooperation** mit Familienzentrum KARO

**Bitte mitbringen:** Vesper, Getränk

**26X00408**

Mo 26.10., 9:30 – 12:30 Uhr  
und 13:30 – 17:00 Uhr  
Di 27.10., 9:30 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr  
Mi 28.10., 9:30 – 12:30 Uhr  
und 13:30 – 17:00 Uhr

2,- € pro Familie/ohne Anmeldung

fbz im Familienzentrum KARO

## Indoor-Spielplatz für Kleinkinder in den Faschingsferien

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

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

Die Eltern haben selbst die Aufsicht. Größere Geschwister dürfen mitgebracht werden, sollten jedoch Rücksicht auf die Kleineren nehmen.

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

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

**Kooperation** mit Familienzentrum KARO

**Bitte mitbringen:** Vesper, Getränk

**26X00409**

Mi 10.2., 9:30 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr  
Do 11.2., 9:30 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr  
Fr 12.2., 9:30 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr

2,- € pro Familie/ohne Anmeldung

fbz im Familienzentrum KARO

## Infonachmittage im Montessori-Kinderhaus für interessierte Familien an einer Kleinkind- oder Kindergartenbetreuung



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.

**26X00407**

Mi 23.9., 16:15 – 17:00 Uhr  
Mi 25.11., 16:15 – 17:00 Uhr

ohne Gebühr/ohne Anmeldung

Montessori-Kinderhaus, Waiblingen, Im Sämann 88

## Frauenliturgie in der Michaelskirche

Stille – Meditation – Impuls – Gebet – Segen



Monatlich laden wir an einem Freitagabend von 18:30 bis 19:15 Uhr in die Michaelskirche ein.

Wir feiern eine schlichte Liturgie mit kurzem Wortimpuls, kreativen oder sinnlichen Elementen, Stille, Musik, Gebet und Segen. Lebens- und Glaubenthemen werden dabei aus Frauensicht beleuchtet.

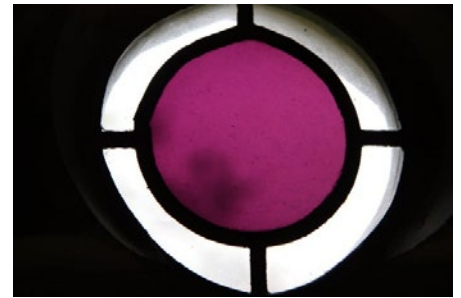
Termine:

11. September  
9. Oktober  
6. November im Nonnenkirchle  
4. Dezember im Nonnenkirchle

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

Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage der Kirchengemeinde Waiblingen unter Veranstaltungen: [www.evangelisch-in-waiblingen.de](http://www.evangelisch-in-waiblingen.de)

**Kooperation** mit Ev. Kirchengemeinde Waiblingen



## Meditation in der Michaelskirche

### Zur Ruhe kommen, zur Mitte finden, Stärkung erfahren

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

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

Ansprechpartnerin:

Irmgard Häfele, Tel.: 0711/333600

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

ohne Gebühr/ohne Anmeldung

Michaelskirche, Waiblingen, Alter Postplatz 21



## 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:  
19.9., 17.10., 21.11., 19.12., 16.1., 20.2.

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



## Vor der Geburt

### Familienhebammen-Sprechstunde

 **Birgit Bauder-Weiß**

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

#### 26X06100

 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 Juli 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 Juli 2026).

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

#### 26X06101

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

 [siehe Text](#)

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X06102

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

 [siehe Text](#)

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X06103

 Mo 11.1. – 15.2., 5x, 17:45 – 19:45 Uhr

 [siehe Text](#)

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X06104

 Mo 22.2. – 22.3., 5x, 17:45 – 19:45 Uhr

 [siehe Text](#)

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X06105

 Mo 5.4. – 3.5., 5x, 17:45 – 19:45 Uhr

 [siehe Text](#)

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X06106

 Mo 7.6. – 12.7., 6x, 17:45 – 19:45 Uhr

 [siehe Text](#)

 fbs im Familienzentrum KARO

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

 **Heike Monson**

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

Bitte beachten Sie:

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

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

#### 26X06107

 Do 1.10. – 5.11., 6x, 18:00 – 19:00 Uhr

Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

 66,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X06108

 Do 12.11. – 17.12., 6x, 18:00 – 19:00 Uhr

 66,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X06109

 Do 7.1. – 18.2., 5x, 18:00 – 19:00 Uhr

 55,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

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



# RUND UM DIE GEBURT

## 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.

**Bitte mitbringen:** Sie können gerne ein Baby-outfit zum Kurs mitbringen. Sind bereits Babyschalen, Tragehilfen oder -tücher angeschafft worden können diese auch mitgebracht werden.

### 26X06111

📅 Sa 26.9., 10:00 – 13:00 Uhr

👤 Einzelperson 36,50 €  
Paare pro Person 26,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X06112

📅 Sa 30.1., 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 IBCLC Diana Stabl informiert zu Themen rund ums Stillen und beantwortet gerne Fragen.

- Was passiert beim Stillen?
- Vorteile des Stillens und der Muttermilchernährung
- Stillen in den ersten Tagen
- Stillzeichen
- Verschiedene Anlegepositionen
- Wie lange stillt man? Mythen und Ammenmärchen
- Was brauche ich zum Stillen? Brauche ich Stillhilfsmittel?
- Wird mein Kind satt? Habe ich genug Milch?
- Erste Hilfe bei Stillproblemen, wie wunde Brustwarzen und Milchstau
- Wie lange kann ich stillen?
- Wie kann mich der Partner in der Stillbeziehung unterstützen?

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

**Bitte mitbringen:** Getränk, Snack

### 26X06113

📅 Fr 9.10., 9:30 – 12:00 Uhr

👤 30,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X06114

📅 Fr 11.12., 9:30 – 12:00 Uhr

👤 30,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X06115

📅 Fr 5.2., 9:30 – 12:00 Uhr

👤 30,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## 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 Kreißaal, der Beziehungsaufbau zum Kind, die eigene Vaterrolle oder die babysichere Wohnung. Der Kursleiter ist Leiter der neonatologischen Intensivstation des Olgahospitals/Klinikum Stuttgart.

### 26X06116

📅 Fr 16.10., 18:45 – 21:30 Uhr

👤 29,50 €

📍 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

### 26X06117H

📅 Di 22.9. – 3.11., 7x, 18:00 – 20:00 Uhr

Der Kurs findet auch am 27.10. statt.

👤 124,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Pilates – gezielte Übungen für Schwangere

👤 **Maja Patzelt**

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

Im Kurs werden speziell die Muskelgruppen angesprochen und trainiert, die während der Schwangerschaft besonders großen Belastungen ausgesetzt sind – z.B. die Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Ihr 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

### 26X06118Y

📅 Mi 16.9. – 17.2., 20x, 18:00 – 19:00 Uhr

Der Kurs findet auch am 28.10. und 10.2. statt.

👤 10-er Karte 130,- €

📍 Move & Relax Studio, Waiblingen, Mayennerstr. 8

## 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 Organisationsprofs. 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.

### 26X00404

📅 Mo 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 7.12., 21.12., 18.1., 1.2., 15.2.  
9:00 – 10:30 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.





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

👤 Vanessa Cafaro, Stephanie Deuschle

Der offene Treff „Milch-Snack“ 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. Dienstag im Monat statt.

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

- Themen-Snack: „Geschwister-Eifersucht in der Milchzeit“
- Themen-Snack: „Grenzen in der Stillzeit fühlen, Grenzen setzen“
- Themen-Snack: „Milch & Babyschlaf“
- Themen-Snack: „Stillen & Beikost“

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

**26X00403**

📅 siehe Webseite [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)

📍 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.

## Themen-Snack: „Geschwister-Eifersucht in der Milchzeit“

👤 Stephanie Deuschle

Der offene Treff „Milch-Snack“ 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.

Der Milch-Snack findet jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt.

Warum die Geschwister-Eifersucht in der Milchzeit normal ist, was sie mit Selbstfürsorge und authentischen Grenzen zu tun hat und wie wir das große Geschwisterchen bestmöglich vor-

bereiten und begleiten können. Damit wir und unsere Kinder uns entspannen und gemeinsam zu einem Familienteam entwickeln können.

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

**26X09200**

📅 siehe Webseite [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)

📍 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 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](mailto:waiblingen@wellcome-online.de)

Gefördert von:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesinitiative  
Frühe Hilfen



[www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

# RUND UM DIE GEBURT

## Themen-Schnack: „Grenzen in der Stillzeit fühlen, Grenzen setzen“

👤 **Stephanie Deuschle**

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.

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

Wir haben unsere Grenzen in der Stillzeit, doch leider nehmen wir sie oft zu spät wahr. Heute üben wir unsere Grenzen bewusst zu fühlen und liebevoll und klar zu handeln bevor der Akku leer ist und wir nur noch reagieren und lauter werden als wir eigentlich möchten.

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

**26X09201**

📅 siehe Webseite [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)

📍 **ohne Gebühr/ohne Anmeldung**

📍 **fbs im Familienzentrum KARO**

## Themen-Schnack: „Milch & Babyschlaf“

👤 **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.

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

Der Babyschlaf ist eines der Themen, die junge Eltern sehr beschäftigt. Wann werden die Nächte ruhiger und was können Eltern dafür tun, dass das Baby zufrieden schläft? Welche Rolle spielt dabei das Stillen/ die nächtlichen Mahlzeiten? Mütter dürfen sich über Ihre Erfahrungen in offener Runde im Themen-Schnack austauschen.

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

**26X09202**

📅 siehe Webseite [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)

📍 **ohne Gebühr/ohne Anmeldung**

📍 **fbs im Familienzentrum KARO**

## Themen-Schnack: „Stillen & Beikost“

👤 **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.

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

Wie geht es mit dem Stillen/Säuglingsmilch weiter, wenn die Beikost eingeführt wird? Wie wird die Beikost eingeführt und was gibt es dann beim Stillen zu beachten? Wie geht es Eltern mit unterschiedlichen Empfehlungen aus dem Umfeld? Darüber wird in offener Runde im Themen-Schnack“ gesprochen.

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

**26X09203**

📅 siehe Webseite [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)

📍 **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 Behördendschungel.

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

**26X09205**

📅 Mi 14.10., 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 Juli 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 Juli 2026).

**Bitte mitbringen:** Mutterpass, Versicherungskarte, Handtuch

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

**26X06200**

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

📍 **siehe Text**

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

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

**26X06201**

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

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

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

**26X06202**

📅 Mi 13.1. – 24.3., 10x, 9:30 – 10:30 Uhr  
siehe Text

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

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

**26X06203**

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

📍 **siehe Text**

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



Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

## 26X06204

📅 Mi 24.2. – 5.5., 10×, 10:45 – 11:45 Uhr

📄 siehe Text

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

Sie können Ihr Baby gerne mitbringen.

## 26X06205

📅 Mi 21.4. – 7.7., 10×, 9:30 – 10:30 Uhr

📄 siehe Text

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

Sie können Ihr Baby leider nicht mitbringen.

## 26X06206

📅 Do 22.4. – 15.7., 10×, 18:00 – 19:00 Uhr

📄 siehe Text

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

## Rückbildung Level 2 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.

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

## 26X06207

📅 Do 1.10. – 5.11., 6×, 19:00 – 20:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

📄 66,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## 26X06208

📅 Do 12.11. – 17.12., 6×, 19:00 – 20:00 Uhr

📄 66,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## 26X06209

📅 Do 7.1. – 18.2., 5×, 19:00 – 20:00 Uhr

📄 55,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## fitdankbaby® MINI Aktiv mit Baby von 3 – 8 Monaten

👤 Lisa Rode

Mama werden ist stark. Mama bleiben auch. Trainiere deinen ganzen Körper – gemeinsam mit deinem Baby! Mehr Power, mehr Stabilität, mehr Wohlfühlen. Kleine Gruppe, sichere Übungen, liebevolle Einbindung deines Babys. Wir machen ein funktionelles Ganzkörpertraining, das perfekt auf die Bedürfnisse von Mamas abgestimmt ist. Dein Baby ist aktiv dabei und wird liebevoll in die Übungen integriert – so wird Training zu Quality Time.

Du profitierst von:

- einer spürbar stärkeren Körpermitte
- mehr Energie und Kraft für den Mama-Alltag
- besserer Haltung, Koordination und Kondition
- einem neuen, positiven Körpergefühl

Die speziell geschulte Trainerin für postnatales Training sorgt dafür, dass jede Übung optimal zu deinem Rückbildungslevel passt. In kleinen Gruppen erhältst du individuelle Betreuung und ein Training, das dich wirklich weiterbringt.

Anmeldung: [www.fitdankbaby.de/lisa.rode](http://www.fitdankbaby.de/lisa.rode)

**Kooperation** mit Lisa Rode

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Trinkflasche

## fitdankbaby® MINI Spätsommer

### 26X06211

📅 Do 20.8. – 1.10., 7×, 10:15 – 11:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 20.8., 27.8., 3.9. und 10.9. statt.

📄 77,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## fitdankbaby® MINI Goldener Herbst

### 26X06212

📅 Do 8.10. – 12.11., 6×, 10:15 – 11:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

📄 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## fitdankbaby® MINI Fit before X-Mas

### 26X06213

📅 Do 19.11. – 17.12., 5×, 10:15 – 11:15 Uhr

📄 55,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## fitdankbaby® MINI Fit ins neue Jahr

### 26X06214

📅 Do 14.1. – 18.2., 6×, 10:15 – 11:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 11.2. statt.

📄 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

👤 Lisa Rode

Mama werden ist stark. Mama bleiben auch. Trainiere deinen ganzen Körper – gemeinsam mit deinem Baby! Mehr Power, mehr Stabilität, mehr Wohlfühlen. Kleine Gruppe, sichere Übungen, liebevolle Einbindung deines Babys. Wir machen ein funktionelles Ganzkörpertraining, das perfekt auf die Bedürfnisse von Mamas abgestimmt ist. Dein Baby ist aktiv dabei und wird liebevoll in die Übungen integriert – so wird Training zu Quality Time.

Du profitierst von:

- einer spürbar stärkeren Körpermitte
- mehr Energie und Kraft für den Mama-Alltag
- besserer Haltung, Koordination und Kondition
- einem neuen, positiven Körpergefühl

Die speziell geschulte Trainerin für postnatales Training sorgt dafür, dass jede Übung optimal zu deinem Rückbildungslevel passt. In kleinen Gruppen erhältst du individuelle Betreuung und ein Training, das dich wirklich weiterbringt.

Anmeldung: [www.fitdankbaby.de/lisa.rode](http://www.fitdankbaby.de/lisa.rode)

**Kooperation** mit Lisa Rode

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Trinkflasche

## fitdankbaby® MAXI Summer

### 26X06215

📅 Do 20.8. – 1.10., 7×, 9:00 – 10:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 20.8., 27.8., 3.9. und 10.9. statt.

📄 77,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## fitdankbaby® MAXI Goldener Herbst

### 26X06216

📅 Do 8.10. – 12.11., 6×, 9:00 – 10:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

📄 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## fitdankbaby® MAXI Fit before X-Mas

### 26X06217

📅 Do 19.11. – 17.12., 5×, 9:00 – 10:00 Uhr

📄 55,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## fitdankbaby® MAXI Fit ins neue Jahr

### 26X06218

📅 Do 14.1. – 18.2., 6×, 9:00 – 10:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 11.2. statt.

📄 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

# RUND UM DIE GEBURT

## 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

**26X06219Y**

 Fr 25.9. – 27.11., 9x, 9:30 – 10:30 Uhr

 95,- €

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

**26X06220Y**

 Fr 4.12. – 19.2., 8x, 9:30 – 10:30 Uhr

 84,- €

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

## mamaFit nach Geburt (indoor) Zertifizierter Gesundheitskurs – bezuschusst durch die Krankenkasse

 **Simone Rosin**

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

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

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

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

**Kooperation** mit mamaFit im Park

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

**26X06221Y**

 Fr 25.9. – 20.11., 8x, 11:00 – 12:00 Uhr

 113,- €

 **fb**s im Familienzentrum KARO

**26X06222Y**

 Fr 4.12. – 19.2., 8x, 11:00 – 12:00 Uhr

 113,- €

 **fb**s im Familienzentrum KARO

## Mama & Baby im Rhythmus – ein Tanzmoment für zwei Herzen für Mamas mit Babys ab 8 Wochen bis 9 Monate und auch für Schwangere

 **Natascha Reichl-Mistl**

Sanfte Tänze zu Rhythmen aus Salsa, Afrobeat-Latino, 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. Auch für Schwangere geeignet.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk

**26X06223**

 Mo 5.10. – 30.11., 9x, 14:30 – 15:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 26.10. statt.

 93,50 €

 **fb**s im Familienzentrum KARO

**26X06224**

 Mo 11.1. – 15.2., 6x, 14:30 – 15:30 Uhr

 62,50 €

 **fb**s im Familienzentrum KARO

## NEU: Fit und Stark für Väter Bewegung und Austausch für Väter und werdende Väter

 **Andreas Manzei**

Der Kurs richtet sich an werdende Väter und Väter, die körperlich aktiv bleiben und sich gleichzeitig mit den Herausforderungen des Familienalltags auseinandersetzen möchten. Im Mittelpunkt stehen funktionelle Körpergewichtsübungen ohne Geräte zur Verbesserung der Kraft, Stabilität und Belastbarkeit im Alltag. Ergänzend dazu gibt es moderierte Austauschphasen zu Themen wie Rollenverständnis als Vater, Aufgabenverteilung in der Familie, mentale Belastung, Zeitmanagement und Veränderungen im Alltag durch Kinder. Ziel ist es, körperliche Fitness mit praktischen Impulsen für einen bewussteren und stabileren Familienalltag zu verbinden. Bei schönem Wetter wird der Kurs im Freien abgehalten.

**Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Sportkleidung, Getränk

**26X06225**

 Mi 23.9. – 25.11., 9x, 19:30 – 20:45 Uhr

 81,50 €

 **fb**s im Familienzentrum KARO

**26X06226**

 Mi 2.12. – 17.2., 8x, 19:30 – 20:45 Uhr

 72,50 €

 **fb**s 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

**26X06227Y**

 Mi 16.9. – 17.2., 20x, 20:30 – 21:30 Uhr

Der Kurs findet auch am 28.10. und 10.2. statt.

 10-er Karte 130,- €

 **Move & Relax Studio, Waiblingen, Mayennerstr. 8**





## PEKiP®, Lefino® und BabySteps®

### PEKiP®

Geburtstermin

Mitte Sept. – Ende Oktober 2025

👤 Yvonne Bräunig

#### 26X07100

📅 Do 24.9. – 15.10., 4x, 9:30 – 11:00 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 50,- €  
weiteres Kind 25,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### LEFINO®

Geburtstermin

Anfang Okt. – Mitte November 2025

👤 Stefanie Benz

#### 26X07101

📅 Di 22.9. – 3.11., 6x, 10:45 – 12:15 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 74,50 €  
weiteres Kind 37,25 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### LEFINO®

Geburtstermin

Anfang Nov. – Mitte Dezember 2025

👤 Annette Reich

#### 26X07102

📅 Fr 25.9. – 27.11., 8x, 10:45 – 12:15 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### LEFINO®

Geburtstermin

Ende Nov. 2025 – Anfang Jan. 2026

👤 Anja Heinzelmann

#### 26X07103

📅 Mi 23.9. – 16.12., 12x, 9:45 – 11:15 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 149,- €  
weiteres Kind 74,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### LEFINO®

Geburtstermin

Mitte Dez. 2025 – Ende Januar 2026

👤 Susanne Schwer

#### 26X07104

📅 Mo 28.9. – 21.12., 13x, 10:45 – 12:15 Uhr

Der Kurs findet auch am 26.10. statt.

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 161,50 €  
weiteres Kind 80,75 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### LEFINO®

Geburtstermin

Anfang Februar – Mitte März 2026

👤 Susanne Schwer

#### 26X07105A

📅 Mi 30.9. – 25.11., 9x, 10:45 – 12:15 Uhr

Der Kurs findet auch am 28.10. statt.

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

## 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 Liegeland), für Eltern bequeme Kleidung mitbringen.

### Lefino®

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



### PEKiP®

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



# ELTERN-KIND-KURSE

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Februar – Mitte März 2026

👤 Susanne Schwer

### 26X07105B

📅 Mi 2.12. – 17.2., 9x, 10:45 – 12:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 10.2. statt.

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## PEKiP®

Geburtstermin  
Anfang März – Mitte Mai 2026

👤 Yvonne Bräunig

### 26X07106A

📅 Mi 23.9. – 18.11., 8x, 9:30 – 11:00 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## PEKiP®

Geburtstermin  
Anfang März – Mitte Mai 2026

👤 Yvonne Bräunig

### 26X07106B

📅 Mi 25.11. – 17.2., 9x, 9:30 – 11:00 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang April – Mitte Mai 2026

👤 Susanne Schwer

### 26X07107A

📅 Mo 28.9. – 30.11., 10x, 9:00 – 10:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 26.10. statt.

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang April – Mitte Mai 2026

👤 Susanne Schwer

### 26X07107B

📅 Mo 7.12. – 15.2., 9x, 9:00 – 10:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 8.2. statt.

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende April – Anfang Juni 2026

👤 Susanne Schwer

### 26X07108A

📅 Mi 30.9. – 25.11., 9x, 9:00 – 10:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende April – Anfang Juni 2026

👤 Susanne Schwer

### 26X07108B

📅 Mi 2.12. – 17.2., 9x, 9:00 – 10:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 10.2. statt.

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## PEKiP®

Geburtstermin  
Mitte Mai – Ende Juni 2026

👤 Yvonne Bräunig

### 26X07109A

📅 Mi 23.9. – 18.11., 8x, 11:30 – 13:00 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## PEKiP®

Geburtstermin  
Mitte Mai – Ende Juni 2026

👤 Yvonne Bräunig

### 26X07109B

📅 Mi 25.11. – 17.2., 9x, 11:30 – 13:00 Uhr

📌 1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Juni – Ende Juli 2026

👤 Annette Reich

### 26X07110A

📅 Fr 25.9. – 27.11., 8x, 9:00 – 10:30 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Juni – Ende Juli 2026

👤 Annette Reich

### 26X07110B

📅 Fr 4.12. – 19.2., 7x, 9:00 – 10:30 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## PEKiP®

Geburtstermin  
Ende Juni – Anfang August 2026

👤 Yvonne Bräunig

### 26X07111A

📅 Do 24.9. – 19.11., 8x, 11:30 – 13:00 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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



## PEKiP®

Geburtstermin  
Ende Juni – Anfang August 2026

Yvonne Bräunig

### 26X07111B

Do 26.11. – 18.2., 9x, 11:30 – 13:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 112,- €  
weiteres Kind 66,- €

fbz im Familienzentrum KARO

## PEKiP®

Geburtstermin  
Mitte Juli – Ende August 2026

Yvonne Bräunig

### 26X071112

Do 22.10. – 18.2., 13x, 9:30 – 11:00 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 161,50 €  
weiteres Kind 80,75 €

fbz im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Mitte August – Ende September 2026

Stefanie Benz

### 26X071113

Di 10.11. – 16.2., 11x, 10:45 – 12:15 Uhr

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

fbz im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Anfang Sept. – Mitte Oktober 2026

Annette Reich

### 26X071114

Fr 4.12. – 19.2., 7x, 10:45 – 12:15 Uhr

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

fbz im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Sept. – Anfang November 2026

Anja Heinzelmann

### 26X071115

Mi 13.1. – 17.2., 5x, 9:45 – 11:15 Uhr

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

fbz im Familienzentrum KARO

## LEFINO®

Geburtstermin  
Ende Okt. – Anfang November 2026

Susanne Schwer

### 26X071116

Mo 11.1. – 15.2., 6x, 10:45 – 12:15 Uhr

Der Kurs findet auch am 8.2. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 74,50 €  
weiteres Kind 37,25 €

fbz im Familienzentrum KARO

## BabySteps® Mini – Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr für Babys von 2 – 7 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen

Sarah Epp

Der BabySteps®-Kurs ist ein bindungs- und bedürfnisorientierter Babykurs für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr. Das erste Jahr mit Baby ist eine besondere Zeit – und gleichzeitig oft geprägt von Unsicherheit. Unzählige Meinungen und Erwartungen rund um Bindung, Bedürfnisse und Erziehung führen schnell zu Druck und dem Gefühl, es „richtig machen“ zu müssen.

In diesem Kurs darfst du genau davon Abstand nehmen. Hier geht es darum, wieder deinem eigenen Gefühl zu vertrauen, dein Baby bewusst wahrzunehmen und euren eigenen Weg als Familie zu finden – zurück zum natürlichen Ursprung. Du bekommst fundiertes, alltagsnahes Wissen zu Bindung, Schlaf, Stillen/Fläschchen, Beikost, Tragen, Kommunikation und Entwicklung – undogmatisch, wertfrei und orientiert an aktuellen Erkenntnissen. Für die Babys gibt es liebevolle Bewegungs- und Sinnesanregungen, Lieder, Spiele und erste soziale Kontakte. Ergänzend erwarten dich Impulse zu achtsamem Handling, Babymassage und Tragen sowie Raum für Austausch und echte Begegnung.

Bitte beachte:

Wenn du innerhalb eines Semesters an zwei oder mehreren aufeinanderfolgenden BabySteps®-Kursen teilnehmen möchtest, empfiehlt sich zur Sicherstellung deines Platzes die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu den gewünschten Kursen.

Kooperation mit vhs Unteres Remstal

Bitte mitbringen: Großes Handtuch

### 26X071117

Do 24.9. – 5.11., 7x, 9:00 – 10:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 72,50 €

fbz im Familienzentrum KARO,

### 26X071118

Do 12.11. – 17.12., 6x, 9:00 – 10:15 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 62,- €

fbz im Familienzentrum KARO

### 26X071119

Do 14.1. – 18.2., 6x, 9:00 – 10:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 11.2. statt.

1 Kind + 1 Erwachsener 62,- €

fbz im Familienzentrum KARO

### 26X07123R

Mo 21.9. – 9.11., 7x, 9:00 – 10:15 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 72,50 €

vhs Unteres Remstal, Weinstadt-Beutelsbach,  
Poststr. 15/3

Die Anmeldung erfolgt bei der vhs Unteres Remstal, [www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de).

### 26X07124R

Mo 16.11. – 21.12., 6x, 9:00 – 10:15 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 62,- €

vhs Unteres Remstal, Weinstadt-Beutelsbach,  
Poststr. 15/3

Die Anmeldung erfolgt bei der vhs Unteres Remstal, [www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de).

### 26X07125R

Mo 11.1. – 22.2., 6x, 9:00 – 10:15 Uhr

1 Kind + 1 Erwachsener 62,- €

vhs Unteres Remstal, Weinstadt-Beutelsbach,  
Poststr. 15/3

Die Anmeldung erfolgt bei der vhs Unteres Remstal, [www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de).

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

# ELTERN-KIND-KURSE

## BabySteps® Midi – Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

für Babys von 6 – 12 Monaten in  
Begleitung eines Erwachsenen

👤 Sarah Epp

Der BabySteps®-Kurs ist ein bindungs- und bedürfnisorientierter Babykurs für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr. Das erste Jahr mit Baby ist eine besondere Zeit – und gleichzeitig oft geprägt von Unsicherheit. Unzählige Meinungen und Erwartungen rund um Bindung, Bedürfnisse und Erziehung führen schnell zu Druck und dem Gefühl, es „richtig machen“ zu müssen. In diesem Kurs darfst du genau davon Abstand nehmen. Hier geht es darum, wieder deinem eigenen Gefühl zu vertrauen, dein Baby bewusst wahrzunehmen und euren eigenen Weg als Familie zu finden – zurück zum natürlichen Ursprung. Du bekommst fundiertes, alltagsnahes Wissen zu Bindung, Schlaf, Stillen/Fläschchen, Beikost, Tragen, Kommunikation und Entwicklung – undogmatisch, wertfrei und orientiert an aktuellen Erkenntnissen. Für die Babys gibt es liebevolle Bewegungs- und Sinnesanregungen, Lieder, Spiele und erste soziale Kontakte. Ergänzend erwarten dich Impulse zu achtsamem Handling, Babymassage und Tragen sowie Raum für Austausch und echte Begegnung.

Bitte beachte:

Wenn du innerhalb eines Semesters an zwei oder mehreren aufeinanderfolgenden BabySteps®-Kursen teilnehmen möchtest, empfiehlt sich zur Sicherstellung deines Platzes die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu den gewünschten Kursen.

**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

**Bitte mitbringen:** Großes Handtuch

### 26X07120

📅 Do 24.9. – 5.11., 7×, 10:30 – 11:45 Uhr  
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 72,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X07121

📅 Do 12.11. – 17.12., 6×, 10:30 – 11:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 62,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X07122

📅 Do 14.1. – 18.2., 6×, 10:30 – 11:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 62,– €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X07126R

📅 Mo 21.9. – 9.11., 7×, 10:30 – 11:45 Uhr

👤 7 1 Kind + 1 Erwachsener 2,50 €

📍 vhs Unteres Remstal, Weinstadt-Beutelsbach,  
Poststr. 15/3

📍 Die Anmeldung erfolgt bei der vhs Unteres  
Remstal, [www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de).

### 26X07127R

📅 Mo 16.11. – 21.12., 6×, 10:30 – 11:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 62,– €

📍 vhs Unteres Remstal, Weinstadt-Beutelsbach,  
Poststr. 15/3

📍 Die Anmeldung erfolgt bei der vhs Unteres  
Remstal, [www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de).

### 26X07128R

📅 Mo 11.1. – 22.2., 6×, 10:30 – 11:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 62,– €

📍 vhs Unteres Remstal, Weinstadt-Beutelsbach,  
Poststr. 15/3

📍 Die Anmeldung erfolgt bei der vhs Unteres  
Remstal, [www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de).

## Baby- und Kleinkinderschwimmen

### Tipps zur Vorbereitung auf den Wasser- gewöhnungs-/Kleinkinderschwimmkurs:

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

## AquaBabys I/Babyschwimmen für Babys von 3 – 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 26X07300 + 26X07301 oder 26X07302 + 26X07303 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

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



**CAFFÈ PILU**  
KAFFEE MANUFATUR

## 7x GOLD.

### FÜR ALLE, DIE KAFFEE LIEBEN.

Wir bieten Ihnen Espresso,  
Kaffee's und Specialty Coffee  
von Höchster Qualität aus eigene  
Rösterei.

Bei mitbringen dieses Flyer oder  
mit dem Code  
„WAIBLINGEN10“ online **10%  
Rabatt** auf unsere Kaffeebohnen.  
[www.caffepilu.de](http://www.caffepilu.de)

Angebot gültig bis zum 30. Juni 2026.

Caffè Pilu  
Lange Str. 52  
71332 Waiblingen







👤 Eva Krell

## 26X07300

📅 Sa 26.9. – 21.11., 7×, 8:45 – 9:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 24.10. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 85,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 Eva Krell

## 26X07301

📅 Sa 28.11. – 30.1., 7×, 8:45 – 9:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 85,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 Luisa Gröger

## 26X07302

📅 Sa 26.9. – 21.11., 7×, 11:45 – 12:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 24.10. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 85,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 Luisa Gröger

## 26X07303

📅 Sa 28.11. – 30.1., 7×, 11:45 – 12:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 85,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

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

👤 Ellena Heeß

Bei unserem Babyschwimmen wird durch spezielle Übungen und Reize die motorische Entwicklung der Babys unterstützt. Grundlage des Wassertrainings ist die Kommunikation zwischen Eltern und dem Baby. Besonders in einem für das Baby ungewohnten Milieu ist die Eindeutigkeit in der Körpersprache und den Handlungen zwingend notwendig. In diesem Kurs erhalten die Übungen aus AquaBabys I eine neue Qualität. Durch das methodische Heranführen und Erweitern von Übungen wie Kneippen, Tauchen und Jumpings werden die Kinder eigenständiger in ihrem Umgang mit dem Wasser. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen AquaBabys II/Babyschwimmen Kursnummer 26X07304 + 26X07305 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

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

👤 Ellena Heeß

## 26X07304

📅 Do 24.9. – 26.11., 9×, 15:10 – 15:55 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 109,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 Ellena Heeß

## 26X07305

📅 Do 3.12. – 18.2., 8×, 15:10 – 15:55 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 97,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## AquaMinis/ Kleinkinderschwimmen für Kleinkinder von 1 ½ – 3 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 26X07308 + 26X07309 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

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

👤 Luisa Gröger

## 26X07308

📅 Sa 26.9. – 21.11., 7×, 11:00 – 11:45 Uhr  
Der Kurs findet auch am 24.10. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 85,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 Luisa Gröger

## 26X07309

📅 Sa 28.11. – 30.1., 7×, 11:00 – 11:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 85,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2



## Mehr als amtlich.

### Mitwirken. Mitgestalten. Mitwachsen.

Entscheiden Sie sich für einen zukunftsorientierten und verlässlichen Arbeitgeber, der Ihnen ideale Möglichkeiten eröffnet, sich einzubringen und weiterzuentwickeln. Machen Sie gemeinsam mit uns den Rems-Murr-Kreis noch lebenswerter.

Bewerben Sie sich beim Landratsamt Rems-Murr-Kreis  
[karriere.rems-murr-kreis.de/fach-fuehrungskraefte](https://karriere.rems-murr-kreis.de/fach-fuehrungskraefte)



## AquaMinis/ Kleinkinderschwimmen

für Kleinkinder von 2 – 3 ½ Jahren  
bei Kursbeginn in Begleitung eines  
Erwachsenen

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

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen AquaMinis/Kleinkinderschwimmen Kursnummer 26X07306 + 26X07307 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

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

👤 Eva Krell

### 26X07306

📅 Sa 26.9. – 21.11., 7x, 9:30 – 10:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 24.10. statt.

💰 1 Kind + 1 Erwachsener 85,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 Eva Krell

### 26X07307

📅 Sa 28.11. – 30.1., 7x, 9:30 – 10:15 Uhr

💰 1 Kind + 1 Erwachsener 85,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## AquaMaxis/Kindergarten- kinderschwimmen 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 26X07310 + 26X07311 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Badesachen

👤 Ellena Heefß

### 26X07310

📅 Do 24.9. – 26.11., 9x, 16:00 – 16:45 Uhr

💰 109,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 Ellena Heefß

### 26X07311

📅 Do 3.12. – 18.2., 8x, 16:00 – 16:45 Uhr

💰 97,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## AquaMaxis/Kindergarten- kinderschwimmen für Kinder ab 3 ½ Jahren **OHNE** Begleitung eines Erwachsenen (Kinder sollen tagsüber KEINE Windel mehr benötigen)

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 26X07312 + 26X07313 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Badesachen

👤 Luisa Gröger, Eva Krell

### 26X07312

📅 Sa 26.9. – 21.11., 7x, 10:15 – 11:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 24.10. statt.

💰 112,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

👤 Luisa Gröger, Eva Krell

### 26X07313

📅 Sa 28.11. – 30.1., 7x, 10:15 – 11:00 Uhr

💰 112,50 €

📍 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2



## Spielgruppen

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

 **Mary Verhovnik**

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Stadtteil-Spielgruppen Kursnummer 26X07400 + 26X07401 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 Getränk

#### 26X07400

 Mo 14.9. – 23.11., 10x, 9:30 – 11:30 Uhr

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

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

#### 26X07401

 Mo 30.11. – 15.2., 10x, 9:30 – 11:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 8.2. statt.

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

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

### 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 mitbringen:** Decke, Kissen, Getränk

#### 26X07402

 Di 22.9. – 27.10., 6x, 9:00 – 10:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 27.10. statt.

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

 fbs im Familienzentrum KARO

### 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 26X07403 + 26X07404 oder 26X07405 + 26X07406 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

#### 26X07403

 Di 22.9. – 17.11., 8x, 14:30 – 16:00 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X07404

 Di 1.12. – 2.2., 7x, 14:30 – 16:00 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X07405

 Mi 23.9. – 18.11., 8x, 14:30 – 16:00 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

#### 26X07406

 Mi 2.12. – 3.2., 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 mitbringen:** Wetterfeste, robuste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Wechselkleidung, Vesper und Getränk.

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

#### 26X07407

 Mi 23.9. – 28.10., 6x, 9:00 – 10:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.

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

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



## Spielgruppe durch die Jahreszeiten: Siehst du, wie die Blätter tanzen?

für Kinder von 1 – 3 Jahren in  
Begleitung eines Erwachsenen

 Lisa Burkhardt

Mit allen Sinnen machen wir gemeinsam eine Reise durch die verschiedenen Jahreszeiten. Mit vielen tollen Liedern und Fingerspielen verbringen wir eine tolle Zeit zusammen. Nach einem kleinen Vesper gibt es meist ein kreatives Bastelangebot, wobei das freie Spiel und der Austausch nicht zu kurz kommen dürfen. Wir singen und tanzen gemeinsam mit einem abwechslungsreichen Programm durch den Herbst. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeiten Kursnummer 26X07408 + 26X07409 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche und Vesper

### 26X07408

 Mo 28.9. – 23.11., 8x, 9:15 – 10:45 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

## Spielgruppe durch die Jahreszeiten: Mein kleines Licht im Advent und Winter

für Kinder von 1 – 3 Jahren in  
Begleitung eines Erwachsenen

 Lisa Burkhardt

Mit allen Sinnen machen wir gemeinsam eine Reise durch die verschiedenen Jahreszeiten. Mit vielen tollen Liedern und Fingerspielen verbringen wir eine tolle Zeit zusammen. Nach einem kleinen Vesper gibt es meist ein kreatives Bastelangebot, wobei das freie Spiel und der Austausch nicht zu kurz kommen dürfen. Wir singen und tanzen gemeinsam mit einem abwechslungsreichen Programm durch die Advents- und Winterzeit. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Spielgruppen durch die Jahreszeiten Kursnummer 26X07409 + 26X07408 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche und Vesper

### 26X07409

 Mo 30.11. – 15.2., 9x, 9:15 – 10:45 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

## Bewegung und Entspannung

### 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

### 26X07500

 Di 22.9. – 26.1., 14x, 10:00 – 11:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 145,50 €  
weiteres Kind 72,75 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Bewegung, Spiel und Spaß Psychomotorisches Turnen für Kinder von 1 – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 Antje Schlesinger

Bewegung und Wahrnehmung sind in der Psychomotorik für die Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit von entscheidender Bedeutung. Das Kursangebot greift diese Elemente auf und ist für Kinder im Alter von 1 – 3 Jahren ausgerichtet. Im Bewegungsparcours erleben die Kinder Angebote zu Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit. Dabei erfahren sie ihren Körper in Ruhe und Dynamik. Grob- und Feinmotorik werden gefördert. Darüber hinaus werden sowohl Bereiche der Selbst- und Fremdwahrnehmung als auch Körperwahrnehmung und Raumorientierung angesprochen. Dadurch wird das Vertrauen der Kinder in sich selbst und in ihre Handlungen gestärkt und sie lernen ihren Körper und die Umwelt wahrzunehmen und sich auszudrücken.

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

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

### 26X07501

 Di 22.9. – 26.1., 14x, 14:15 – 15:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 121,- €  
weiteres Kind 60,50 €

 fbs 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 26X07502 + 26X07503 oder 26X07504 + 26X07505 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

### 26X07502

 Do 24.9. – 26.11., 9x, 15:00 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 79,- €  
weiteres Kind 39,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X07503

 Do 3.12. – 18.2., 9x, 15:00 – 16:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 11.2. statt.

 1 Kind + 1 Erwachsener 79,- €  
weiteres Kind 39,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X07504

 Fr 25.9. – 27.11., 9x, 15:00 – 16:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 79,- €  
weiteres Kind 39,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X07505

 Fr 4.12. – 19.2., 9x, 15:00 – 16:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 12.2. statt.

 1 Kind + 1 Erwachsener 79,- €  
weiteres Kind 39,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO



## Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 1 ½ – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Petra Horter**

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

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Eltern-Kind-Turnkursen Kursnummer 26X07506 + 26X07507 oder 26X07508 + 26X07509 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

### 26X07506

📅 Do 24.9. – 26.11., 9x, 16:15 – 17:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 79,- €  
weiteres Kind 39,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X07507

📅 Do 3.12. – 18.2., 9x, 16:15 – 17:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 11.2. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 79,- €  
weiteres Kind 39,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X07508

📅 Fr 25.9. – 27.11., 9x, 16:15 – 17:15 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 79,- €  
weiteres Kind 39,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X07509

📅 Fr 4.12. – 19.2., 9x, 16:15 – 17:15 Uhr  
Der Kurs findet auch am 12.2. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 79,- €  
weiteres Kind 39,50 €

📍 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 beachten Sie:

Wenn Sie innerhalb eines Semesters an beiden Kursen Spielzeit & Tanzzauber Kursnummer 26X07510 + 26X07511 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Snack, bequeme Kleidung, Stoppersocken

### 26X07510

📅 Do 1.10. – 10.12., 10x, 14:30 – 16:00 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

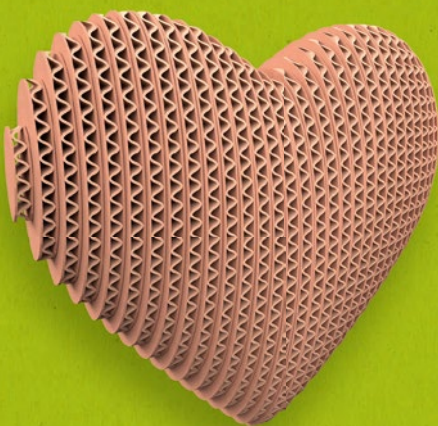
### 26X07511

📅 Do 14.1. – 18.2., 6x, 14:30 – 16:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 11.2. statt.

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 62,- €  
weiteres Kind 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**KLINGELE**  
PAPER & PACKAGING



**Leidenschaft für  
die perfekte Welle**

📷 nextGen\_klinge

📘 klingelegroup

www.klinge.com

# ELTERN-KIND-KURSE

## Gemeinsam mutig – mit Mama oder Papa den „inneren Löwen“ entdecken!

LöwenMut: Workshop für Kinder von  
4–6 Jahren in Begleitung eines  
Erwachsenen

👤 Elke Walter

In diesem besonderen Workshop entdecken Kinder und Eltern gemeinsam, was Mut bedeutet und wie innere Stärke wächst. Mit einer löwenmutigen Geschichte, kleinen Übungen und viel Spaß lernen Kinder und Eltern(teil) ihren „inneren Löwen“ kennen. Das Erlernte kann leicht in den Alltag integriert und der „Löwen“ Zuhause weiter trainiert werden.

Der Workshop ist für jeweils ein Kind und eine erwachsene Bezugsperson konzipiert. Bei Anmeldung von zwei Kindern bitte eine weitere Begleitperson anmelden. Bei vierjährigen Kindern bitten wir um individuelle Einschätzung der Aufmerksamkeitsspanne.

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

**26X07512**

📅 Mi 25.11., 15:00–16:30 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 55,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Musik

### Musikgarten

für Babys von 6–12 Monaten in  
Begleitung eines Erwachsenen

👤 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

**26X07601**

📅 Mi 23.9. – 27.1., 14x, 10:00–10:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 101,50 €  
weiteres Kind 50,75 €

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

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



# Gemeinsam Zukunft machen.

**Weil Talente eine  
starke Partnerin  
brauchen.**



[www.kskwn.de](http://www.kskwn.de)

**#zukunftmachen**



**Kreissparkasse  
Waiblingen**



## Musikgarten

für Kinder von 1 – 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 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, Knireitern, 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

**26X07600**

 Mi 23.9. – 27.1., 14x, 9:00 – 9:45 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 101,50 €  
weiteres Kind 50,75 €

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

## Kreativität

**Tonen mit allen Sinnen im Herbst**  
für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 Lilia Baumann

Gemeinsam entdecken wir die kreative Welt des Tonens und tauchen ein in die herbstliche Waldstimmung. Viele Tiere machen sich bereit für den Winterschlaf – inspiriert davon gestalten wir liebevolle Werke wie Tiere, Pilze, Früchte, Blätter und vieles mehr. Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen, eigene künstlerische Erfahrungen sammeln und lernen spielerisch den Umgang mit Ton, Werkzeugen und einfachen Techniken. Alle entstandenen Kunstwerke werden anschließend mit Engoben bemalt und gebrannt. Sobald die Stücke fertig sind, informieren wir euch über den Abholtermin. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07700**

 Sa 17.10., 14:00 – 15:30 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

**Jetzt wird's gruselig ... die ersten Halloween-Gespenster sind los!**  
für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 Lilia Baumann

Jetzt wird's gruselig und kreativ! In unserem liebevoll gestalteten Halloween-Workshop entstehen die ersten kleinen Gespenster – und die sind gar nicht furchteinflößend, sondern einfach nur niedlich. Gemeinsam mit ihren Eltern können Kinder ab 3 Jahren ganz einfach eigene Halloween-Geister aus Gipsbinden gestalten. Schritt für Schritt zeigen wir, wie aus einfachen Materialien zauberhafte Dekofiguren entstehen. Die fertigen Gespenster eignen sich perfekt, um Zuhause eine stimmungsvolle Halloween-Dekoration zu schaffen – ob auf dem Tisch, im Regal oder zwischen Kürbissen und Spinnweben. Ein besonderes Highlight: Mit einem LED-Teelicht von innen beleuchtet, sorgen die kleinen Geister im Dunkeln für eine gemütlich-gruselige Atmosphäre. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07701**

 Sa 24.10., 14:00 – 15:30 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

**Farbenfrohe Papier-Collagen**  
für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 Lilia Baumann

Welche Farben hat der Herbst? In diesem kreativen Workshop gestalten wir lebendige Collagen aus Bildern, buntem Papier und kräftigen Farben. Papier ist ein wunderbares Material: Es lässt sich bemalen, schneiden, kleben, falten und zu spannenden Formen zusammensetzen. Mit leuchtenden Wachsmalstiften betonen wir Linien und bringen zusätzlichen Schwung in unsere Bilder. Kinder und Erwachsene entdecken gemeinsam spielerisch die Vielfalt der Papiere, experimentieren mit Transparenz und Strukturen und entstehen so große Kunstwerke voller Ausdruck. Im Mittelpunkt stehen Fantasie, Freude am Gestalten und das gemeinsame kreative Erleben. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07702**

 Sa 7.11., 10:00 – 11:30 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

**Weihnachtliches Töpfern**  
für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 Lilia Baumann

Entdecke und erlebe die Welt des Tonens. Für Weihnachten tonen wir viele schöne Objekte wie Engel, Tannenbäume, Sterne, Tiere, Glocken und vieles mehr. Die Kinder haben die Möglichkeit, selbsttätig individuelle künstlerische Erfahrungen zu sammeln und lernen spielerisch einen fachgerechten Umgang mit den Materialien, Werkzeugen und Techniken kennen. Alle Objekte werden kunstvoll mit Engoben bemalt und gebrannt. Über einen Abholtermin werden alle informiert. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07703**

 So 22.11., 11:30 – 13:00 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO



## Weihnachtsgrüße drucken

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 Lilia Baumann

In diesem kreativen Workshop gestalten wir ganz persönliche Weihnachtsgrüße. Mit einfachen Drucktechniken und viel Raum für Fantasie entstehen liebevoll gestaltete Karten, die sich perfekt zum Verschenken eignen. Ob mit Farben, Stempeln oder verschiedenen Materialien – spielerisch entdecken die kleinen Teilnehmer die Welt des Druckens und können ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Dabei steht nicht Perfektion, sondern der gemeinsame Spaß am Gestalten im Vordergrund. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind und werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07704**

 Sa 5.12., 10:00 – 11:30 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

## Vater-Kind-Werkstatt

für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 Lilia Baumann

Vater mit Kind oder Großvater mit Enkel bauen, sägen, montieren, malen und kleben gemeinsam. Alle tollen Ideen versuchen wir zu realisieren. Es wird aus Holz, Pappe und Recycling gebaut. Ein flotter Flieger, ein Supersportwagen, eine kleine Burg, oder ein fantasievolles Flugobjekt, für jeden ist was dabei. Etwas gemeinsam zu entwerfen und umzusetzen ist ein intensives Erlebnis für alle. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind werden im Kurs abgerechnet.

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

**26X07705**

 Sa 16.1., 15:00 – 17:00 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

## Fantasievolle Hüte zum Fasching

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 Lilia Baumann

In diesem kreativen Workshop lassen wir unserer Fantasie freien Lauf um einzigartige Hüte für Fasching zu gestalten. Mit bunten Materialien, Glitzer, Federn, Stoffen und vielen weiteren Bastelutensilien entstehen individuelle Kunstwerke, die nicht nur Spaß machen, sondern auch die Kreativität fördern. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben: Eltern und Kinder arbeiten Hand in Hand, probieren neue Ideen aus und entdecken zusammen ihre kreative Seite. Ganz egal ob verrückt, bunt, elegant oder märchenhaft – jeder Hut wird zu einem ganz persönlichen Unikat. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07706**

 Sa 13.2., 14:00 – 15:30 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt Halloween – Schaurig schöne Bastelideen für kleine Hände

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

 Elke Mayer

Heute wird geklebt, geschnitten und bunt gestaltet – und natürlich ganz viel gelacht! In unserer Kreativwerkstatt probieren wir gemeinsam tolle Bastelideen aus, zaubern kleine Kunstwerke und haben jede Menge Spaß dabei. Und das Beste: Eure Materialien sind vorbereitet, sodass Zuhause keine Aufräumaktion wartet. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07707G**

 Fr 23.10., 14:30 – 17:00 Uhr

 pro Kind 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt Bunte Seifenkunst für kleine Hände – Seife umfilzen

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

**26X07708G**

 Fr 6.11., 14:30 – 17:00 Uhr

 pro Kind 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt Weihnachten – Basteln, kleben & festliche Dekorationen

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

 Elke Mayer

Heute wird geklebt, geschnitten und bunt gestaltet – und natürlich ganz viel gelacht! In unserer Kreativwerkstatt probieren wir gemeinsam tolle Bastelideen aus, zaubern kleine Kunstwerke und haben jede Menge Spaß dabei. Und das Beste: Eure Materialien sind vorbereitet, sodass Zuhause keine Aufräumaktion wartet. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07709G**

 Fr 11.12., 14:30 – 17:00 Uhr

 pro Kind 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO



## Kreativwerkstatt Fasching – Bunte Masken & närrische Bastelideen

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

👤 **Elke Mayer**

Heute wird geklebt, geschnitten und bunt gestaltet – und natürlich ganz viel gelacht! In unserer Kreativwerkstatt probieren wir gemeinsam tolle Bastelideen aus, zaubern kleine Kunstwerke und haben jede Menge Spaß dabei. Und das Beste: Eure Materialien sind vorbereitet, sodass Zuhause keine Aufräumaktion wartet. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07710G**

📅 Fr 29.1., 14:30 – 17:00 Uhr

👤 pro Kind 16,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Das Igelkind

Mosaikworkshop für Kinder ab 4  
Jahren in Begleitung eines  
Erwachsenen

👤 **Simone Weigend**

Aus vielen bunten Mosaiksteinen gestalten wir ein herbstliches Bild. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**26X07711**

📅 Di 27.10., 14:00 – 15:30 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kleiner Weihnachtsengel

Mosaikworkshop für Kinder  
ab 4 Jahren in Begleitung eines  
Erwachsenen

👤 **Simone Weigend**

Freut ihr euch schon auf Weihnachten? Wir gestalten ein Mosaikbild mit einem kleinen Weihnachtsengel aus bunten Glassteinen und anderen Materialien. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Unempfindliche Kleidung, Materialgeld

**26X07712**

📅 Di 1.12., 14:00 – 15:30 Uhr

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

📍 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**



**Schnaithmann**  
Partner der Besten

SCHNAITHMANN MASCHINENBAU GMBH  
FELLBACHER STR. 49, 73630 REMSHALDEN · SCHNAITHMANN.DE

## Kochen und Backen

### Backwerkstatt Weihnachten mit Oma & Opa – Gemeinsam backen, gemeinsam genießen für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Heute wird gerührt, geknetet und natürlich ganz viel gelacht! Gemeinsam zaubern wir leckere, einfache Rezepte, die garantiert gelingen und richtig Spaß machen. Und das Beste daran: Zuhause bleibt die Küche sauber. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Bitte teilen Sie Lebensmittelunverträglichkeiten vorab der Kursleiterin mit:

Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder per Mail an  
info@elkes-stempelreich.com

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat  
Waiblingen



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

**26X07800**

📅 Sa 12.12., 10:30 – 12:30 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Backwerkstatt Herbst – Apfel, Zwetschge & süße Erntezeit für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Heute wird gerührt, geknetet und natürlich ganz viel gelacht! Gemeinsam zaubern wir leckere, einfache Rezepte, die garantiert gelingen und richtig Spaß machen. Und das Beste daran: Zuhause bleibt die Küche sauber. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Bitte teilen Sie Lebensmittelunverträglichkeiten vorab der Kursleiterin mit:

Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder per Mail an  
info@elkes-stempelreich.com

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

**26X07801**

📅 Sa 10.10., 14:30 – 16:30 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Backwerkstatt Halloween – Gruselspaß aus dem Ofen für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen – Herbstferien –

👤 Elke Mayer

Heute wird gerührt, geknetet und natürlich ganz viel gelacht! Gemeinsam zaubern wir leckere, einfache Rezepte, die garantiert gelingen und richtig Spaß machen. Und das Beste daran: Zuhause bleibt die Küche sauber. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Bitte teilen Sie Lebensmittelunverträglichkeiten vorab der Kursleiterin mit:

Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder per Mail an  
info@elkes-stempelreich.com

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

**26X07802**

📅 Sa 24.10., 14:30 – 16:30 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Backwerkstatt St. Martin – Leckereien zum Teilen für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Heute wird gerührt, geknetet und natürlich ganz viel gelacht! Gemeinsam zaubern wir leckere, einfache Rezepte, die garantiert gelingen und richtig Spaß machen. Und das Beste daran: Zuhause bleibt die Küche sauber. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Bitte teilen Sie Lebensmittelunverträglichkeiten vorab der Kursleiterin mit:

Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder per Mail an  
info@elkes-stempelreich.com

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

**26X07803**

📅 Sa 7.11., 14:30 – 16:30 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Backwerkstatt Weihnachten – Plätzchenduft liegt in der Luft für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Heute wird gerührt, geknetet und natürlich ganz viel gelacht! Gemeinsam zaubern wir leckere, einfache Rezepte, die garantiert gelingen und richtig Spaß machen. Und das Beste daran: Zuhause bleibt die Küche sauber. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Bitte teilen Sie Lebensmittelunverträglichkeiten vorab der Kursleiterin mit:

Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder per Mail an  
info@elkes-stempelreich.com

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

**26X07804**

📅 Sa 12.12., 14:30 – 16:30 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Backwerkstatt Fasching – Bunter Backspaß für kleine Narren für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 Elke Mayer

Heute wird gerührt, geknetet und natürlich ganz viel gelacht! Gemeinsam zaubern wir leckere, einfache Rezepte, die garantiert gelingen und richtig Spaß machen. Und das Beste daran: Zuhause bleibt die Küche sauber.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Bitte teilen Sie Lebensmittelunverträglichkeiten vorab der Kursleiterin mit:

Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder per Mail an  
info@elkes-stempelreich.com

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

**26X07805**

📅 Sa 30.1., 14:30 – 16:30 Uhr

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

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kochwerkstatt Geschenke aus der Küche – Mit Liebe selbstgemacht

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 **Elke Mayer**

Heute wird gerührt, geknetet und natürlich ganz viel gelacht! Gemeinsam zaubern wir leckere, einfache Rezepte, die garantiert gelingen und richtig Spaß machen. Und das Beste daran: Zuhause bleibt die Küche sauber. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Bitte teilen Sie Lebensmittelunverträglichkeiten vorab der Kursleiterin mit:

Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder per Mail an [info@elkes-stempelreich.com](mailto:info@elkes-stempelreich.com)

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

**26X07806**

 Fr 18.12., 14:30 – 16:30 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kochwerkstatt 3-Gänge-Menü – Kochen wie die Profis

für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 **Elke Mayer**

Heute wird gekocht, gerührt und natürlich ganz viel gelacht! Gemeinsam zaubern wir leckere, einfache Rezepte, die garantiert gelingen und richtig Spaß machen. Und das Beste daran: Zuhause bleibt die Küche sauber. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Bitte teilen Sie Lebensmittelunverträglichkeiten vorab der Kursleiterin mit:

Tel. 0 71 51 / 3 42 79 oder per Mail an [info@elkes-stempelreich.com](mailto:info@elkes-stempelreich.com)

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

**26X07807**

 Sa 20.2., 14:30 – 16:30 Uhr

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

 fbs im Familienzentrum KARO

## Exkursionen

### Was passiert, wenn es brennt?

– Besuch bei der  
**Feuerwehr Waiblingen**  
für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

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

**26X07900**

 Di 29.9., 15:00 – 16:15 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 6,- €  
weiteres Kind 3,- €

 Treffpunkt: Feuerwehrhaus, Waiblingen,  
Winnender Str. 11

### Familien-Workshop „Gemeinsam die Polizei kennenlernen“

für Kinder von 6 – 10 Jahren in  
Begleitung Erwachsener

Was ist das Coolste am Polizei-Job? Wie fühlt es sich an, im Polizeiauto zu sitzen? Was machst du, wenn du keinen Einsatz hast? Wie wird man Polizist? Diese und weitere Fragen können beim Familien-Workshop beantwortet und erlebt werden. Ein Blick hinter die Kulissen eröffnet spannende Einblicke in die Arbeit der Polizei. Mitmachaktionen für Kinder sowie Elterninformation, wie Eltern ihre Kinder im Alltag schützen und präventiv unterstützen können, runden den Vormittag der Entdeckungen ab. Die Veranstaltung ist kostenlos. Es wird jedoch eine Verwaltungspauschale von 3,- € pro Person erhoben.

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

**26X07901**

 Mi 28.10., 10:00 – 12:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 6,- €  
weiteres Kind 3,- €

 Treffpunkt: fbs, Waiblingen, Alter Postplatz 17,  
Haupteingang

### 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: 23.11.2026

**26X07902**

 Sa 5.12., 14:30 – 16:30 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 25,- €  
weiteres Kind 12,50 €

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

### Schafe streicheln und mehr für Kinder von 4 – 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

 **Beatrix Kappeller**

„Mama, was machen die Schafe da? Papa, warum fressen die das Gras? Warum stehen hier überhaupt Schafe? Haben die keinen Rasenmäher? Warum nennt man Schafe „Samentaxis“? Ganz viele Fragen – ganz viele Antworten ... und Schafe kuscheln kommt ganz sicherlich nicht zu kurz. Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter: [www.hebsack-schafe.de](http://www.hebsack-schafe.de). Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen.

**26X07904**

 Fr 16.10., 14:00 – 17:00 Uhr

 1 Kind + 1 Erwachsener 31,50 €  
weiteres Kind 15,75 €

 Schafhof Beatrix Kappeller,  
Rohrbronner Str. 18, Remshalden

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





## Schaferlebnis auf der Weide für Kinder von 4 – 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

👤 **Beatrix Kappeller**

„Wie leben Schafe, warum hält man sich Schafe und was macht man mit der Wolle? Ganz viele Fragen – ganz viele Antworten ... und Schafe kuscheln kommt ganz sicherlich nicht zu kurz. Anschließend basteln wir eine Futterglocke für die Wintervögel mit der Schafwolle. Die Materialkosten in Höhe von 8,- € pro Kind werden vor Ort abgerechnet. Mehr zum Schafhof Kappeller ist zu finden unter: [www.hebsack-schafe.de](http://www.hebsack-schafe.de). Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen.

### 26X07905

📅 Fr 23.10., 14:00 – 17:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 31,50 €  
weiteres Kind 15,75 €

📍 Schafhof Beatrix Kappeller,  
Rohrbronner Str. 18, Remshalden

### 26X07906

📅 Sa 24.10., 14:00 – 17:00 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 31,50 €  
weiteres Kind 15,75 €

📍 Schafhof Beatrix Kappeller,  
Rohrbronner Str. 18, Remshalden

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

👤 **Beatrix Kappeller**

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

### 26X07907

📅 Sa 14.11., 11:00 – 15:00 Uhr

👤 Erwachsene 49,- €  
weiteres Kind 24,50 €

📍 Schafhof Beatrix Kappeller,  
Rohrbronner Str. 18, Remshalden

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

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

**Bitte mitbringen:** Taschenlampe

Anmeldeschluss/Rücktritt bis: 19.11.

### 26X07908

📅 Fr 27.11., 18:00 – 18:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 16,- €  
weiteres Kind 8,- €

📍 Haus der Stadtgeschichte, Waiblingen,  
Weingärtner Vorstadt 20

Anmeldeschluss/Rücktritt bis: 21.11.

### 26X07909

📅 Fr 29.11., 18:00 – 18:45 Uhr

👤 1 Kind + 1 Erwachsener 16,- €  
weiteres Kind 8,- €

📍 Haus der Stadtgeschichte, Waiblingen,  
Weingärtner Vorstadt 20

## 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/Rücktritt bis: 19.10.

### 26X07910

📅 Di 27.10., 10:00 – 13:00 Uhr

👤 Erwachsene 9,- €  
Kinder 6,- €

📍 Forscherfabrik, Schorndorf, Arnoldstr. 1





## Erfahren, Lernen und Lesen

### Meine Gefühle und ich – echte Freunde!

LöwenMut: Gefühl-Workshop  
für Kinder von 8–12 Jahren

👤 **Elke Walter**

Gefühle sind wichtige Wegweiser im Alltag – sie zeigen, was uns freut, ärgert, verletzt oder Mut macht. In diesem Workshop lernen Kinder, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und besser zu verstehen. Sie erfahren, warum alle Gefühle wichtig sind, welche Botschaften dahinterstecken. Mit Übungen, Bewegungsspielen und kurzen Geschichten erfahren die Kinder, wie Gedanken, Gefühle und Handlungen zusammenhängen und wie sie in schwierigen Momenten gut reagieren können. Der Workshop fördert Selbstwahrnehmung, Empathie und Konfliktfähigkeit – für mehr Selbstvertrauen und einen sicheren Umgang mit starken Gefühlen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Schuhe und Kleidung

**26X08100**

📅 Do 15.10., 15:30 – 17:00 Uhr

💰 35,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Selbstvertrauen stärken und den „inneren Löwen“ entdecken LöwenMut: Basisworkshop „Entdecke den Löwen in dir!“ für Kinder von 5–9 Jahren

👤 **Elke Walter**

Kinder erleben täglich neue Herausforderungen: den Schuleintritt oder Klassenwechsel, Streit, Unsicherheiten, Leistungsdruck oder das Gefühl nicht gut genug zu sein. In diesem Workshop entdecken Kinder spielerisch und mit viel Spaß, was so alles in ihnen steckt. Mit einer Geschichte, kleinen Spielen und Übungen lernen sie drei alltagstaugliche „löwenmutige Werkzeuge“ kennen, die ihnen helfen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen, schwierige Situationen leichter zu bewältigen und Schritt für Schritt mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. Der Workshop fördert emotionale Kompetenz, soziale Fähigkeiten und ein positives Selbstbild.

Für Eltern gibt es einen LöwenMut-Elternvortrag siehe Kursnummer 26X09207.

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

**26X08101**

📅 Do 4.2., 15:30 – 17:00 Uhr

💰 31,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 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

**26X08102**

📅 Sa 21.11., 10:00 – 16:00 Uhr

💰 26,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Kinder-Uni

### 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

**26X08200**

📅 Sa 26.9., 9:30 – 14:00 Uhr

💰 31,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Putzroboter zum Selberbauen für Kinder ab 7 Jahren

👤 **Werner Bernhard**

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

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**26X08201**

📅 Di 20.10., 15:00 – 17:15 Uhr

💰 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Getriebe zum Selberbauen für Kinder ab 7 Jahren

👤 **Werner Bernhard**

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

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**26X08202**

📅 Di 17.11., 15:00 – 16:30 Uhr

💰 12,50 €

📍 fbs 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

**26X08203**

📅 Do 21.1., 15:00 – 17:15 Uhr

💰 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

# 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

**26X08204**

📅 So 11.10., 14:30 – 17:00 Uhr

🕒 21,- €

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

## Süßigkeiten-Forscher/-innen für Kinder ab 7 Jahren

👤 **Dr. Ralf Laternser**

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

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

**26X08205**

📅 Sa 14.11., 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 schlaue versteinerte 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

**26X08206**

📅 Sa 14.11., 13:00 – 15:00 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

**26X08207**

📅 Sa 30.1., 10:00 – 12:00 Uhr

🕒 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## 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:** Kleines Vesper, Getränk, Materialgeld

**26X08208**

📅 Sa 30.1., 13:00 – 15:00 Uhr

🕒 19,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

👤 **Eva Fenrich**

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

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**26X08209**

📅 Sa 19.12., 11:00 – 13:00 Uhr

🕒 24,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Rainbow-Leuchtkugel für Kinder ab 8 Jahren

👤 **Eva Fenrich**

Wir bauen eine bunte Leuchtkugel, die du nach Belieben an- und ausschalten kannst. Dazu musst du sägen, feilen und schleifen. Mit der Lichtkugel kannst du alle Farben des Regenbogens in dein Zimmer zaubern. Die Materialkosten von 7,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

**26X08210**

📅 Sa 19.12., 14:00 – 17:00 Uhr

🕒 26,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO





Volksbank  
Stuttgart eG



SPACE  
ONE



**WIR HELFEN DIR DURCH  
DEN LERNDSCHUNDEL.**

**1.780 € LERNHILFE GESCHENKT!  
NUR FÜR SPACE ONE KUNDEN.**



# KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## 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 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 Profiscreen und Filmstudio ein riesiger Verkleidungs- und Requisitenfundus vorhanden! Die Materialkosten (inkl. USB Stick/DVD) von 25,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X08211**

📅 So 10.1., 10:00 – 17:00 Uhr

💰 35,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



## Trickfilmwerkstatt mit Special Effects für Handy und Tablet

Filmworkshop  
für Kinder von 8–14 Jahren

👤 Daniela Baum

Heute könnt ihr eure Spiel- und Actionfiguren zum Leben erwecken. Sie erleben gemeinsam spannende Abenteuer, Lustiges oder machen unglaubliche Zaubereien ...

Wie das geht? Morgens nehmt ihr mit dem iPad und einem „Stopmotion“-App nehmt ihr eure Figuren vor eurem selbst gestalteten Hintergrund auf, und die Software rechnet daraus euren ersten coolen Trickfilm!

Schneidet am iPad eure Trickfilme selbst, fügt Titel und Sounds ein oder nehmt selber die Stimmen für eure Figuren auf! Mittags machen wir Special Effects: fügt in der Greenbox coole Hintergründe ein-eure Figuren spielen am Strand, auf einem Planeten oder Unterwasser ... ihre Abenteuer! Eure Figuren spielen vor einer grünen Leinwand, und die App ersetzt das Grün mit eurem ausgewählten Hintergrund! Dann animiert ihr Rauch, Feuer, Nebel oder was euch einfällt... in euren Film hinein. Bringt Spielzeug, Spielfiguren (Playmobil, Lego ...) mit, es ist eine riesige Auswahl an Trickmaterialien und Material für eure Hintergründe, die ihr selber baut vorhanden! Die Materialkosten in Höhe von 19,- € (inkl. Kursunterlagen, Trickmaterial, das ihr mit nach Hause nehmen dürft und 1 USB Stick) werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Spielzeug, Spielfiguren (Playmobil, Lego etc.), Vesper, Getränk für die betreute Mittagspause, Materialgeld

**26X08212**

📅 So 31.1., 10:00 – 17:00 Uhr

💰 35,- €

📍 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)

**26X08213**

📅 Fr 12.2., 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

**26X08300**

📅 Mo 21.9. – 15.2., 18x, 16:30 – 17:15 Uhr

💰 137,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26X08301**

📅 Mi 23.9. – 17.2., 17x, 15:45 – 16:30 Uhr

💰 130,- €

📍 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 Bewegungssparcours 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

**26X08302**

📅 Di 22.9. – 26.1., 14x, 15:45 – 16:45 Uhr

💰 97,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO







# EINCHECKEN EINSTEIGEN EINKAUFEN



Mit CiCoBW und einem  
Wisch in der VVS-App zum  
günstigsten Preis fahren.

Nie mehr  
als 72 €  
im Monat





# KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## 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 26X08303 + 26X08304 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche

### 26X08303

Mi 23.9. – 4.11., 7x, 15:00 – 16:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.

48,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

### 26X08304

Mi 25.11. – 17.2., 8x, 15:00 – 16:00 Uhr

55,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

## Achtsamkeit für Kinder

– spielerisch stark fürs Leben

Mein Gefühlsdrache Fridolin besser kennen lernen  
für Kinder ab 6 Jahren

Patricia Müller

Im Kurs lernen Kinder auf spielerische Weise, besser mit ihren Gefühlen und mit Stress umzugehen. Mit kindgerechten Übungen zu bewusstem Atmen, Sinneswahrnehmung und Konzentration entdecken sie, wie sie sich selbst beruhigen und stärken können. Begleitet werden sie dabei von Fridolin der Drache, der die Übungen spannend und lebendig macht. So fällt das Lernen leicht – und macht richtig Freude!

Das Besondere: Die Übungen sind einfach zu erlernen und können auch zu Hause selbstständig angewendet werden. Dadurch bauen die Kinder Schritt für Schritt ihre Konzentration auf, während Unruhe und Aggression abnehmen. Sie lernen, sich selbst besser zu spüren und bewusster mit ihren Gefühlen umzugehen. Jedes Kind bekommt seinen eigenen Fridolin und eine persönliche Übungsmappe für zuhause.

Die Materialkosten in Höhe von 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

### 26X08305

Sa 24.10., 14:00 – 15:30 Uhr

14,50 €

fbf im Familienzentrum KARO

## AquaMaxis/Kindergarten- kinderschwimmen

für Kinder ab 3 ½ Jahren **OHNE**

Begleitung eines Erwachsenen  
(Kinder sollen tagsüber KEINE  
Windel mehr benötigen)

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, Kneipen, 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 26X07312 + 26X07313 teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Badesachen

Luisa Gröger, Eva Krell

### 26X07312

Sa 26.9. – 21.11., 7x, 10:15 – 11:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 24.10. statt.

112,50 €

Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,  
Abendrain 2

Luisa Gröger, Eva Krell

### 26X07313

Sa 28.11. – 30.1., 7x, 10:15 – 11:00 Uhr

112,50 €

Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach,  
Abendrain 2

## Kreativität

### Flieg mit uns ins Weltall

Mosaikworkshop  
für Kinder ab 7 Jahre

Simone Weigend

Wir gestalten aus bunten Glassteinen ein Mosaikbild. Ihr entscheidet, ob da eine Rakete oder Sterne und Planeten drauf zu sehen sind. Vielleicht habt ihr auch ganz andere Ideen. Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

### 26X08400

Do 15.10., 14:00 – 15:30 Uhr

11,- €

fbf im Familienzentrum KARO

### Farbenfrohe Papier-Collagen für Kinder ab 6 Jahren

Lilia Baumann

Welche Farben hat der Herbst? In diesem kreativen Workshop machen wir lebendige Collagen aus Bildern, buntem Papier und kräftigen Farben. Papier ist ein wunderbares Material: Es lässt sich bemalen, schneiden, kleben, falten und zu spannenden Formen zusammensetzen. Mit leuchtenden Wachsmalstiften betonen wir Linien und bringen zusätzlichen Schwung in unsere Bilder. Die Kinder entdecken spielerisch die Vielfalt der Papiere, experimentieren mit Transparenz und Strukturen und entstehen so kleine Kunstwerke voller Ausdruck. Im Mittelpunkt stehen Fantasie, Freude am Gestalten und das gemeinsame kreative Erleben. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind und werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

### 26X08401

Sa 7.11., 11:30 – 13:00 Uhr

11,50 €

fbf im Familienzentrum KARO



## Weihnachtliches Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

 Lilia Baumann

Taucht gemeinsam ein in die kreative Welt des Tonens! In der Vorweihnachtszeit gestalten wir viele liebevolle Werke wie Engel, Tannenbäume, Sterne, Tiere, Glocken und vieles mehr. Die Kinder dürfen ihrer Fantasie freien Lauf lassen, sammeln eigene künstlerische Erfahrungen und lernen spielerisch den Umgang mit Ton, Werkzeugen und einfachen Techniken. Alle entstandenen Kunstwerke werden anschließend mit Engoben bemalt und gebrannt. Sobald die Stücke fertig sind, informieren wir euch über den Abholtermin. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X08402**

 So 22.11., 10:00 – 11:30 Uhr

 11,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt Halloween – Schaurig schöne Bastelideen für kleine Hände für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

 Elke Mayer

Heute wird geklebt, geschnitten und bunt gestaltet – und natürlich ganz viel gelacht! In unserer Kreativwerkstatt probieren wir gemeinsam tolle Bastelideen aus, zaubern kleine Kunstwerke und haben jede Menge Spaß dabei. Und das Beste: Eure Materialien sind vorbereitet, sodass Zuhause keine Aufräumaktion wartet. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07707G**

 Fr 23.10., 14:30 – 17:00 Uhr

 pro Kind 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt Bunte Seifenkunst für kleine Hände – Seife umfilzen 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

**26X07708G**

 Fr 6.11., 14:30 – 17:00 Uhr

 pro Kind 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt Weihnachten – Basteln, kleben & festliche Dekorationen für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

 Elke Mayer

Heute wird geklebt, geschnitten und bunt gestaltet – und natürlich ganz viel gelacht! In unserer Kreativwerkstatt probieren wir gemeinsam tolle Bastelideen aus, zaubern kleine Kunstwerke und haben jede Menge Spaß dabei. Und das Beste: Eure Materialien sind vorbereitet, sodass Zuhause keine Aufräumaktion wartet. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07709G**

 Fr 11.12., 14:30 – 17:00 Uhr

 pro Kind 16,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Kreativwerkstatt Fasching – Bunte Masken & närrische Bastelideen für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen oder ab 8 Jahren alleine

 Elke Mayer

Heute wird geklebt, geschnitten und bunt gestaltet – und natürlich ganz viel gelacht! In unserer Kreativwerkstatt probieren wir gemeinsam tolle Bastelideen aus, zaubern kleine Kunstwerke und haben jede Menge Spaß dabei. Und das Beste: Eure Materialien sind vorbereitet, sodass Zuhause keine Aufräumaktion wartet. Die Materialkosten in Höhe von 8,50 € pro Kind werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X07710G**

 Fr 29.1., 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



## 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.

**26X09100**

📅 Fr 9.10., 18:00 – 21:30 Uhr

💰 28,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26X09101**

📅 Fr 4.12., 18:00 – 21:30 Uhr

💰 28,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26X09102**

📅 Fr 22.1., 18:00 – 21:30 Uhr

💰 28,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26X09103**

📅 Fr 19.2., 18:00 – 21:30 Uhr

💰 28,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Entwicklung und Förderung

### Milch-Schnack – Themen-Schnack

👤 Vanessa Cafaro

Der offene Treff „Milch-Schnack“ (Seite 4) 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.

- Themen-Schnack: „Geschwister-Eifersucht in der Milchzeit“
- Themen-Schnack: „Grenzen in der Stillzeit fühlen, Grenzen setzen“
- Themen-Schnack: „Milch & Babyschlaf“
- Themen-Schnack: „Stillen & Beikost“

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

**26X00403**

📅 siehe Webseite [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)

💰 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.

### Themen-Schnack: „Geschwister-Eifersucht in der Milchzeit“

👤 Stephanie Deuschle

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.

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

Warum die Geschwister-Eifersucht in der Milchzeit normal ist, was sie mit Selbstfürsorge und authentischen Grenzen zu tun hat und wie wir das große Geschwisterchen bestmöglich vorbereiten und begleiten können. Damit wir und unsere Kinder uns entspannen und gemeinsam zu einem Familienteam entwickeln können.

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

**26X09200**

📅 siehe Webseite [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Themen-Schnack: „Grenzen in der Stillzeit fühlen, Grenzen setzen“

👤 Stephanie Deuschle

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.

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

Wir haben unsere Grenzen in der Stillzeit, doch leider nehmen wir sie oft zu spät wahr. Heute üben wir unsere Grenzen bewusst zu fühlen und liebevoll und klar zu handeln bevor der Akku leer ist und wir nur noch reagieren und lauter werden als wir eigentlich möchten.

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

**26X09201**

📅 siehe Webseite [www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)

💰 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Einzelnachhilfe zu Hause

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

**Kostenlose Beratung vereinbaren:**

07181 / 23 801

[e.mueller@abacus-nachhilfe.de](mailto:e.mueller@abacus-nachhilfe.de)

[www.abacus-nachhilfe.de/remms-murr-kreis](http://www.abacus-nachhilfe.de/remms-murr-kreis)



**Einzelnachhilfe zu Hause**

**ABACUS**  
NACHHILFEINSTITUT

INFRATEST  
GUT (1,9)

shaping the future

## Themen-Schnack: „Milch & Babyschlaf“

 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.

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

Der Babyschlaf ist eines der Themen, die junge Eltern sehr beschäftigt. Wann werden die Nächte ruhiger und was können Eltern dafür tun, dass das Baby zufrieden schläft? Welche Rolle spielt dabei das Stillen/ die nächtlichen Mahlzeiten? Mütter dürfen sich über Ihre Erfahrungen in offener Runde im Themen-Schnack austauschen.

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

**26X09202**

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

 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

 fbs im Familienzentrum KARO

## Themen-Schnack: „Stillen & Beikost“

 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.

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

Wie geht es mit dem Stillen/Säuglingsmilch weiter, wenn die Beikost eingeführt wird? Wie wird die Beikost eingeführt und was gibt es dann beim Stillen zu beachten? Wie geht es Eltern mit unterschiedlichen Empfehlungen aus dem Umfeld? Darüber wird in offener Runde im Themen-Schnack“ gesprochen.

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

**26X09203**

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

 ohne Gebühr/ohne Anmeldung

 fbs im Familienzentrum KARO

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

 Uta Hohenberger

Die gewaltfreie Kommunikation bietet einen faszinierenden Weg an, wie wir ohne Machtkampf, auch im Konfliktfall, die Verbindung zu anderen Menschen aufrechterhalten und Lösungen finden können. Sie ist für alle Beziehungen in unserem Leben anwendbar. Wir erlernen eine innere Haltung, aus der heraus wir uns auch in herausfordernden Situationen klar ausdrücken können, ohne zu verletzen und die Wertschätzung 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 30.1.27 (Anmeldung über [www.hdf-stuttgart.de](http://www.hdf-stuttgart.de)).

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

**26X09204**

 Sa 10.10., 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 Behördendschlingel.

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

**26X09205**

 Mi 14.10., 19:30 – 21:00 Uhr

 14,50 €

 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, 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, 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 die Kursleiterinnen Einblick, wie man Kinder gut begleiten kann; mit praktischen Impulsen, hilfreichen Ritualen und einer Sprache, die Kinder stärkt.

Der Vortrag kann im Rahmen von Weiterbildungszeit für Tageseltern anerkannt werden.

**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

**26X09206**

 Mi 4.11., 19:00 – 20:30 Uhr

 18,- €

 vhs, Fellbach, Eisenbahnstr. 23 Raum 07

## Wie stärke ich das Selbstbewusstsein meines Kindes? LöwenMut: Vortrag für ALLE Eltern

 Elke Walter

Warum zweifelt mein Kind an sich, obwohl es immer wieder ermutigt wird? Was braucht es, um innerlich stark zu werden? Eltern wünschen sich glückliche, selbstbewusste Kinder – Kinder, die mutig durchs Leben gehen, Herausforderungen meistern und ihre Bedürfnisse klar äußern können. Dennoch erleben viele Familien Situationen voller Unsicherheit, Zweifel oder Überforderung – bei Kindern wie bei Erwachsenen. Der Vortrag beleuchtet, was Selbstbewusstsein bedeutet, wie es entsteht und welche Rolle Eltern – bewusst und unbewusst – dabei spielen. Vermittelt werden verständliche Hintergründe, kleine Impulse und alltagstaugliche Anregungen für mehr Klarheit, Mut und Gelassenheit im Familienleben.

Für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren gibt es einen LöwenMut-Basisworkshop siehe Kursnummer 26X08101.

**26X09207**

 Do 4.2., 18:30 – 20:00 Uhr

 31,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

# ÄLTER WERDEN

## 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 Stadtseniorenrat Waiblingen und der Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis



### 26X10300

📅 Mi 23.9. – 2.12., 10x, 10:30 – 11:30 Uhr

📍 66,- €

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

## Wenn Eltern alt werden Umgang mit Veränderungen und Trauerprozessen

👤 Kathrin Possik, Patricia Bellmann

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

**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal und dem Stadtseniorenrat Waiblingen



### 26X10301

📅 Mi 7.10., 19:00 – 20:30 Uhr

📍 18,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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





## Leben in Balance

### Bewusst Leben durch Kenntnisse im Ayurveda

👤 Patricia Müller

Im Kurs lernen Sie die ganzheitliche Lehre des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie dieses jahrtausendealte Wissen ganz praktisch in Ihren Alltag integrieren können.

Im Mittelpunkt stehen die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Diese grundlegenden Lebensenergien prägen jeden Menschen auf individuelle Weise. Ihre persönliche Kombination beeinflusst nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihre Gedanken, Ihr Energielevel und Ihr allgemeines Wohlbefinden. Gemeinsam bestimmen wir Ihre eigene Konstitution – der erste und wichtigste Schritt zu mehr Balance. Wenn Sie Ihren Dosha-Typ kennen, können Sie gezielt einen ayurvedischen Lebensstil entwickeln, der wirklich zu Ihnen passt. So stärken Sie Ihr Körpergefühl, bringen Körper und Geist in Einklang und schaffen die Grundlage für mehr Vitalität und innere Ruhe. Die Materialkosten in Höhe von 10,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld

#### 26X11300

📅 Sa 26.9., 14:00 – 16:00 Uhr

🕒 19,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Schlafstörungen – was nun?

👤 Florian Kläger

Schlafstörungen und Dauermüdigkeit können vielfältige Ursachen haben und stören uns im alltäglichen Leben. Mittlerweile leidet jeder dritte Erwachsene gelegentlich unter diesen Symptomen. Mögliche Folgen können u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, körperliche Unruhe, Ärger, Ängste, Diabetes, Konzentrationsschwäche oder verminderte Frustrationstoleranz sein. In diesem Vortrag erfahren Sie praktische Tipps und Lösungsansätze sowie präventive Möglichkeiten, um wieder ruhig ein- und durchzuschlafen. Des Weiteren lernen Sie die Meridian-Energie-Technik (MET) kennen mit deren Hilfe Sie negative Emotionen, Schmerzen, körperliche Symptome und belastende Themen auflösen bzw. mindern können. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage [www.florianklaeger.com](http://www.florianklaeger.com).

#### 26X11301

📅 Sa 10.10., 19:00 – 20:30 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, Trauer, Scham, 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, negative Glaubenssätze sowie eine Live-Demonstration zum Thema „Auflösen von Süchten“ im Sinne von Süßigkeiten (z.B. Cola, Chips, Brausestäbchen, Schokolade, Gummibärchen usw.). Bitte bringen Sie hierzu Ihre Lieblingssüßigkeit mit, bei der Sie immer schwach werden und nicht mehr aufhören können zu essen. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage [www.florianklaeger.com](http://www.florianklaeger.com).

#### 26X11302

📅 Sa 17.10., 19:00 – 20:30 Uhr

🕒 15,- €

📍 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 und Anwendungsbereiche, Auflösen von negativen Glaubenssätzen mittels der MET-Methode sowie mehrere Live-Demonstration, u.a. zum Thema „Auflösen von Süchten“ im Sinne von Süßigkeiten. (z.B. Cola, Chips, Brausestäbchen, Schokolade, Gummibärchen usw.) Bitte bringen Sie hierzu Ihre Lieblingssüßigkeit mit, bei der Sie immer schwach werden und nicht mehr aufhören können zu essen. Des Weiteren werden wir mit Ihren eingebrachten Themen arbeiten. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage [www.florianklaeger.com](http://www.florianklaeger.com).

#### 26X11303

📅 Sa 14.11., 8:30 – 16:30 Uhr

🕒 66,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 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. einen selbstgemachten „Immun-Support-Roller“ (direkt zum Anwenden auf der Haut). Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie 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.

#### 26X11304

📅 Mi 14.10., 19:00 – 20:30 Uhr

🕒 14,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## 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

**26X11305**

 Fr 16.10., 19:30 – 21:00 Uhr

 15,- €

 vhs im Postplatzforum, Waiblingen, Bürgermühlenweg 4

## Das Ende meiner Tage ist nicht aller Tage Ende

– Ein Abend über die Wechseljahre

 **Renate Krischker**

Was verändert sich im Körper einer Frau, wenn der monatliche Zyklus langsam aus dem Tritt kommt? Etwa ein Drittel aller Frauen reagiert mit deutlichen Symptomen auf die hormonellen Veränderungen zum Ende der fruchtbaren Lebensphase. Wir wollen uns in diesem Vortrag mit den Auswirkungen auf Körper und Psyche befassen und schauen, wie ein konstruktiver Umgang gelingen kann. Vortrag mit der Möglichkeit, eigene Anliegen einzubringen.

**Kooperation** mit der vhs Unteres Remstal

**26X11306**

 Mi 4.11., 19:30 – 22:00 Uhr

 19,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

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

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

 **Jörg Eppe**

Ihre Reise zu mehr Resilienz durch Achtsamkeit im Alltag!

Warum sollten Sie dabei sein?

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

Der MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine intensive mind. 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 Eppe 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 und der Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

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

**26X11307**

 Di 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12., 12.1., 19.1., 26.1., 2.2.

19:05 – 21:30 Uhr

Sa 16.1., 9:00 – 16:00 Uhr

 285,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Erwachsene Menschen in Trauer – Facetten des Trauerprozesses

 **Kathrin Possik, Patricia Bellmann**

Tod und Verlust verändern unser Leben von heute auf morgen. Das kann der Tod eines nahestehenden Menschen oder des Haustieres sein. Ein Arbeitsplatzverlust, eine Trennung, der Verlust von Unversehrtheit oder Vitalität können Trauergefühle mit sich bringen, mit denen wir lernen müssen umzugehen. Wir besprechen, wie individuell ein Trauerprozess ist und welche Gefühle sich hinter Trauer verstecken können. Wir zeigen auf, was hilfreich und weniger hilfreich ist, von ganz einfach im Alltag anwendbaren Übungen bis hin zur Kommunikation. Und wo man Unterstützung bekommt – in der eigenen Situation, als Angehöriger oder Freundin von Trauernden.

**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

**26X11308**

 Mi 20.1., 19:00 – 20:30 Uhr

 18,- €

 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

**26X11309**

 Sa 26.9., 14:30 – 16:30 Uhr

 26,50 €

 Treffpunkt: Parkplatz Hartwaldhalle, Waiblingen, Hartweg 49

## 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.

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Handtuch

**26X11310**

 Sa 24.10., 14:00 – 16:40 Uhr

 34,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Entspannungswochenende im Kloster Heiligkreuztal – Infoabend 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 Etagedusche. 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.

Reisedaten: Fr 9.7. – So 11.7. (Anreise: Fr ab 14 Uhr, Beginn 16:00 Uhr) Anmeldung unter Kursnummer 26X11312.

Anmeldeschluss: 31.3.

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

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

### Infoabend

**26X11311**

 Di 16.3., 18:30 – 19:00 Uhr

 ohne Gebühr/mit Anmeldung

 fbs im Familienzentrum KARO

### Reise

Anmeldeschluss: 31.3.

**26X11312**

 Fr 9.7. – 11.7., 3x, 16:00 – 21:00 Uhr

 359,50 €

 Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal, 88499 Altheim, Am Münster 7

Wie werden aus einfachen **Urlaubsbildern** fantastische Bildwerke?  
Erlernen Sie **Grundtechniken** in der **Bildbearbeitung**.

Infos unter: [www.schriftsetzer.net/bild](http://www.schriftsetzer.net/bild)



der **Schriftsetzer**  
Content-first-Publishing.



## 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.

**26X11500**

📅 Termin auf Anfrage

🕒 für 30 Min. 32,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Einzelberatung für Frauen, die vorhaben, sich zu trennen oder sich scheiden zu lassen Rechtliche Beratung

👤 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.**

**26X11501**

📅 Mo 21.9., 19.10., 16.11., 14.12., 18.1., 15.2., 9:30 – 11:30 Uhr

🕒 für 30 Min. 32,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Veranstaltungshinweis

#### „Vorsorgende Papiere“: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

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

Wenn uns das Leben überrascht, ist es gut, vorgesorgt zu haben. An diesem Abend erhalten Sie hilfreiche Informationen, wie Sie sich absichern können für den Notfall, wenn es im eigenen Leben um Krankheit, Schwäche, Unfall oder Tod geht:

- Christliche Patientenverfügung
- General- / Vorsorgevollmacht
- Betreuerverfügung
- Notvertretungsrecht für Ehepartner

Es handelt sich hierbei **nicht** um eine **juristische Beratung**, sondern ausschließlich um lebenspraktische Tipps und allgemeine Informationen zu diesem Thema.

📅 **Mo. 21.9., 18:30 – 20:30 Uhr**

👤 **Birgit Salewski, Dipl.Verw.wirtin (FH),  
Arzthelferin und Zertifizierung von  
Berufsbetreuern**

🕒 **Eintritt frei. Spendengelegenheit besteht  
jederzeit.**

**Anmeldung:** Für eine bessere Planbarkeit der Veranstaltung ist eine Anmeldung bis zum 15.9.2026 erwünscht!

#### Info und Kontakt:

Evangelische Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis:

E-Mail: [info@eeb-rmk.de](mailto:info@eeb-rmk.de)

Tel. 07151 95919400

📍 **Paul-Gerhardt-Haus Neustadt  
Sörenbergweg 21 71336 Waiblingen**

## Ihre Anwälte für Familienrecht & Erbrecht RAin Willfahrt und RA Häcker

**MACKH | LANG**

**RECHTSANWÄLTE**

**Hasret  
Gökce**

Rechtsanwältin

**Natascha  
Rienth LL.M.**

Rechtsanwältin  
und Fachanwältin  
für Arbeitsrecht

**Michael  
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 Arbeits-  
recht 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)**

## Veranstaltungshinweis

### Erbrecht und Testament – Vorweggenommene Erbfolge und lebzeitige Zuwendung

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

Diese Fragen werden an dem Abend beantwortet. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich einen allgemeinen Überblick über das Erbrecht verschaffen möchten.

- die eigene Nutzung sichern (Nießbrauch und Wohnungsrecht)
- vertragliche und gesetzliche Rückforderungs-/Widerrufsrechte
- Übergabe gegen Rentenzahlung und Dienst- oder Pflegeleistungen
- Steuerliche Überlegungen
- Pflichtteilsansprüche übergangener Abkömmlinge

 **Mi. 23.9., 19:00 – 21:00 Uhr**

 **Heiko Schwertfeger, Notar**

 **Eintritt frei. Spendengelegenheit besteht jederzeit.**

**Anmeldung:** Für eine bessere Planbarkeit der Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

#### Info und Kontakt:

Evangelische Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis:

E-Mail: [info@eeb-rmk.de](mailto:info@eeb-rmk.de)

Tel. 07151 95919400

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

## 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

##### Vormittags

Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

##### Nachmittags

Do. 15:00 – 17:30 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle eingeschränkt geöffnet.



## 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 Schnick-Schnack. 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



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

#### 26X12200

 Do 15.10., 18:00 – 21:30 Uhr

 22,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Knödel – lecker und sehr gut selbst zuzubereiten

 Daniela Weh

Knödel sind beliebt und schmecken beinahe jedem, werden aber häufig fertig gekauft. Selbst gemacht sind sie natürlich am leckersten. Hier lernen Sie die Herstellung verschiedener Knödel-Varianten kennen: Kartoffel- oder Semmelknödel, gefüllt und ungefüllt, salzig und süß, als Hauptgang oder als Beilage. Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Wir stellen die verschiedenen Varianten her und genießen sie im Anschluss mit oder ohne Soße. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin (IHK). Mehr zu ihr erfahren Sie unter <https://www.gesundheitsberatung-dw.de>. Es werden vorwiegend Bio- oder regionale Lebensmittel verwendet.

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

#### 26X12201

 Do 12.11., 18:00 – 21:30 Uhr

 22,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Kartoffeln – die tollen Knollen Kartoffeln, weit mehr als nur Beilage!

 Susanne Sauter-Kissel

Kartoffeln sind weit mehr als eine Beilage. Wir setzen sie so richtig in Szene und kochen aus und mit Kartoffeln leckere Gerichte – deftig, vegetarisch, vegan und süß. Zum Beispiel gefüllte panierte Kartoffeln, eine rote Erdäpfelsuppe und süße Kartoffelknödel. Sie erhalten Informationen über die verschiedenen Kartoffelarten und Sorten, ihren richtigen Einsatz und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und Sie erfahren Spannendes über die Geschichte der Kartoffel.

Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 18,- € bis 20,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

#### 26X12202

 Di 3.11., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Südtiroler Küche

 Susanne Sauter-Kissel

Die Südtiroler Küche überzeugt nicht nur durch Speck, Knödel und Schlutzkrapfen. Die Kombination der herzhaften Bergbauernküche und der leichten mediterranen Küche Italiens lädt uns ein zu einem Abend mit vielfältigen Geschmackserlebnissen, der uns auch jetzt schon in Urlaubsstimmung versetzt oder alte Urlaubserinnerungen wachruft. Wir kochen unter anderem eine Südtiroler Gerstsuppe, Kaspressknödel und Topfentirteln. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 18,- € und 20,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

#### 26X12203

 Di 26.1., 18:00 – 22:00 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

#### 26X12205

 Sa 14.11., 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

**26X12206**

 Sa 23.1., 17:00 – 21:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Genuss im Herbst

– Menü zum Erntedank

 **Petra Ziegler**

Draußen wird es langsam kühler und früher dunkel. Das Erntejahr neigt sich langsam aber sicher dem Ende zu, der Herbst ist da. Und mit ihm erntefrisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Herbst und Erntedank ist die perfekte Zeit um inne zu halten, zu danken und um es sich mit lieben Gästen gemeinsam im Warmen gemütlich zu machen und sich zu verwöhnen. Nicht nur die Natur bietet ein farbenfrohes Schauspiel, kulinarisch hat der Herbst einiges zu bieten. Jetzt wird es lecker: Kürbis, Trauben, Pilze, Rote Beete, herzhafter Speck, Birnen, Walnüsse, knackige Salate, saftiges Schweinefilet, Hagebutten, Kartoffeln, Wirsing, Karotten sowie frische Gartenkräuter treffen sich im Menü. Dieses vielfältige Herbstmenü mit allerlei Gutem aus Wald und Garten ist Genuss pur – vom Appetizer bis zum Dessert! Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- € bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X12207**

 Di 29.9., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Street food

– kulinarische Reise durch die Straßenküchen dieser Welt

 **Petra Ziegler**

In Asien ganz normal, in Amerika hip und jetzt ist Street Food auch bei uns im Trend!

Die kulinarische Vielfalt reicht von regionaler Küche neu in Szene gesetzt, über die exotische Küche anderer Kulturkreise, bis zur Crossover Küche, bei der die Grenzen zwischen landestypischen Kochstilen aus allen Teilen der Welt verschwimmen und eine neue Verbindung eingehen. Erlaubt ist, was schmeckt! Piadina Romagnola, Manti, Mlaoui baghrir, Bunny Chow, Paneer Tikka Kathi Rolls, Bánh mì, Arepas, Empanadas de Carne, Po'Boy Sandwiches ... um nur ein paar der Köstlichkeiten zu nennen, die Sie bei diesem Streifzug erwarten. Gehen Sie mit allen Sinnen auf diese kulinarische Reise durch die Straßenküchen dieser Welt. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital zugesandt. Die Lebensmittel- und Materialkosten zwischen 15,- und 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X12208**

 Di 20.10., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Stressfreies Weihnachtsmenü

– mehr Zeit für Gäste, Lichterglanz & Tannengrün

 **Petra Ziegler**

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

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

**26X12209**

 Di 10.11., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Zukunftsküche

– klimafreundlich kochen und genießen

 **Petra Ziegler**

Auf den Bereich Ernährung entfällt ca. 1/3 aller menschengemachten Treibhausgase. Die Einsparungen, die durch klimafreundliche Ernährung erzielt werden können, übertreffen die möglichen Einsparungen im Transport- und Energiewesen. Eine klimafreundliche Ernährung wird geprägt durch bewusste Lebensmittelauswahl, mehr pflanzlich denn tierisch und die Berücksichtigung von Saisonalität und Regionalität. Durch das Experimentieren mit Neuem im Vergleich zu Altbekanntem möchten wir Sie ermutigen Neues zu wagen. Wir bereiten klassische Gerichte zu und stellen diesen zum Vergleich neue Varianten gegenüber: frische Aufstrich-Ideen mit Hirse oder Hülsenfrüchten werden uns zum Staunen bringen, die klassische Hackfleisch- Bolognesesauce zeigt sich neu mit Blumenkohl oder Sojahack, statt Fleischküchle kommen nun Bratlinge mit Linsen oder Bohnen daher, die „Currywurst“ ist auf der Basis von Karotten, bei Schmorgerichten spielt statt Fleisch nun Gemüse die Hauptrolle, bei Süßem überrascht uns ein Brownie im neuen Gewand ... Das Ganze wird abgerundet mit Tipps zum nachhaltigen Einkaufen und Kochen, so dass sich Genuss und Klimaschutz ergänzen. Die Rezepte stehen im Kurs zur Verfügung und werden danach digital versandt. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- € bis 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X12210**

 Di 12.1., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO



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

👤 Petra Ziegler

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

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

### 26X12211

📅 Di 2.2., 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. Jeder Termin wird kulinarisch individuell und unterschiedlich gestaltet. Lebensmittel- und Materialkosten von ca. 14,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**Jeder Termin wird kulinarisch individuell gestaltet.**

### 26X12212

📅 Fr 9.10., 18:00 – 22:00 Uhr

👤 25,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X12213

📅 Fr 13.11., 18:00 – 22:00 Uhr

👤 25,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X12214

📅 Fr 4.12., 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 Befeu- rung 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 Brot- beutel mit nach Hause genommen werden. In der Kursgebühr sind Lebensmittel- und Material- kosten in Höhe von 15,- € enthalten.

**Kooperation mit vhs Unteres Remstal**

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

### 26X12215

📅 Sa 5.9., 14:00 – 18:00 Uhr

👤 61,- €

📍 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach, Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus



**fbs**  
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

### Vormittags

Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

### Nachmittags

Do. 15:00 – 17:30 Uhr  
In den Schulferien ist die Geschäfts-  
stelle eingeschränkt geöffnet.



## Backen im Backhäusle Beutelsbach: Weihnachtsbäckerei

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

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

**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

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

**26X12216**

 Sa 5.12., 14:00 – 18:00 Uhr

 61,- €

 Backhäusle, Weinstadt-Beutelsbach, Parkplatz Ulrichstraße oder Rathaus

## Springerle – schwäbisches Adventsgebäck mit Tradition

 **Susanne Sauter-Kissel**

Das Bildgebäck mit historischen Wurzeln hat seinen Ursprung im schwäbisch-alemannischen Raum und war lange Zeit der vornehmen und reichen Bevölkerung vorbehalten. Wir bereiten heute den Teig für dieses traditionelle Gebäck zu und modellieren Springerle mit vorhandenen Modellen. Ausgebacken wird zu Hause, da der Teig zuvor trocknen muss. Bei einer Tasse Tee während der Teigruhe gibt uns Kristina Kraemer vom Haus der Stadtgeschichte Waiblingen einen kleinen Einblick in die Geschichte der Springerle und zeigt historische Model aus dem Bestand des Hauses der Stadtgeschichte. Wer mag, kann eigene Model mitbringen. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 8,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Kooperation** mit dem Haus der Stadtgeschichte Waiblingen

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld, Backblech, Tuch zum Abdecken, wenn gewünscht eigene Springerlesformen

**26X12217**

 Di 24.11., 18:00 – 21:30 Uhr

 23,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Strudeleien – Appetitliche Fülle in knuspriger Hülle Klassische Strudelküche mit neuem Zeitgeist, angepasst an neue Ernährungsgewohnheiten

 **Susanne Sauter-Kissel**

Egal ob Strudel als Suppeneinlage, Fleischstrudel, oder als klassischer Apfelstrudel. Sie erfahren alles Wissenswerte über das Herstellen von Strudelteigen und backen in diesem Kurs verschiedene Strudelvarianten, vegetarisch, vegan, süß und deftig. Die Lebensmittelkosten zwischen 18,- € und 20,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

**26X12218**

 Mi 27.1., 18:00 – 22:00 Uhr

 25,- €

 fbs im Familienzentrum KARO



## Kochevent für geschlossene Gruppen kochen – reden – feiern

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





## 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 4

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)

### Sommerkurs: Core-Training statt Biergarten für Fortgeschrittene

Alexandra Groenewald

Bevor wir ins neue Herbstsemester starten wollen wir gemeinsam unsere Fitness und Muskulatur pushen. Durch das Training wird die tief liegende Rumpfmuskulatur (Bauch, unterer Rücken, Becken, Hüfte) gestärkt, die Stabilität, Haltung und Koordination trainiert und die sportliche Leistung gesteigert. Das Training besteht aus einer Mischung aus statischen Halteübungen und dynamischen Bewegungen. An vier aufeinanderfolgenden Tagen erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training, jede Menge Power und Spaß.

Bitte beachten: Der Kurs ist nicht für Sporteinsteiger/Anfänger/-innen geeignet.

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

#### 26X12319

Do 10.9 – So 13.9., 4x, 18:30 – 20:00 Uhr

43,50 €

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.

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

#### 26X12300

Mo 21.9. – 15.2., 18x, 10:00 – 11:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 26.10. statt.

130,50 €

fbs im Familienzentrum KARO

### \*\*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.

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

#### 26X12301

Di 22.9. – 16.2., 18x,  
9:00 – 10:00 Uhr

Der Kurs findet auch am 27.10. statt.

130,50 €

fbs im Familienzentrum KARO



### Wirbelsäulengymnastik

Gerold Theurer, Alexandra Groenewald, Diana Köhler, Jasmin Herter

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.

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen



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

#### 26X12302

Do 24.9. – 18.2., 19x, 18:00 – 19:00 Uhr

Der Kurs findet auch am 29.10. und 7.1. statt.

137,50 €

fbs im Familienzentrum KARO

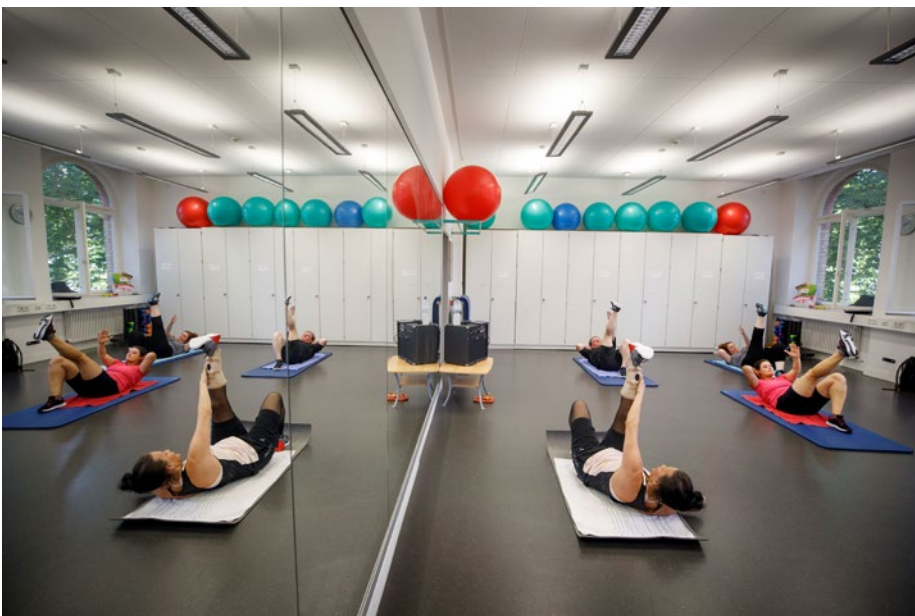
#### 26X12303

Do 24.9. – 18.2., 19x, 19:00 – 20:00 Uhr

Der Kurs findet auch am 29.10. und 7.1. statt.

137,50 €

fbs im Familienzentrum KARO



## \*\*Wirbelsäulengymnastik und Entspannung 60+

 **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 mit verschiedenen Kleingeräten wird die Muskulatur gekräftigt und aufgebaut. Männer sind im Kurs herzlich willkommen.

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, Getränk

**26X12304**

 Do 8.10. – 4.2., 12x, 9:00 – 10:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

 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.

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

**26X12305**

 Do 8.10. – 4.2., 12x, 10:00 – 11:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

 87,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

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

## 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)

### \*\*Körper in Balance 50+

 **Gabriele Uhl**

Für alle die Freude an der Bewegung haben. Nach einem Warmup 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 anschließend Stretching um die Muskeln zu dehnen.

Männer sind im Kurs herzlich willkommen.

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

**26X12306**

 Do 8.10. – 4.2., 12x, 11:00 – 12:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 29.10. statt.

 87,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### \*\*Krafttraining-Workout – Krafttraining und Dehnung

 **Carolina Barrera Rodriguez, Jasmin Herter**

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

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

**26X12307**

 Mo 21.9. – 15.2., 18x, 17:50 – 19:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 26.10. statt.

 152,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Functional Training

 **Carolina Barrera Rodriguez, Jasmin Herter**

Ein ganzheitliches, sportartübergreifendes Trainingsprogramm – angepasst an das eigene Level. Der Fokus liegt auf der Stabilisierung des Körpers sowie des Muskelapparats, der Muskelsansätze, Sehnen und Gelenke. Perfekt für den Alltag oder für intensive sportliche Belastungen. Functional Training ist für jeden, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern oder seine Leistung in bestimmten Sportarten steigern will.

Die Anmeldung erfolgt bei der vhs Unteres Remstal, [www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de).

**Kooperation** mit vhs Unteres Remstal

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

**26X12307VS**

 Mo 21.9. – 15.2., 18x, 19:05 – 20:05 Uhr  
Der Kurs findet auch am 26.10. statt.

 108,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Hybrid: 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. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

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

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

**Bitte mitbringen:** Getränk, Übungsmatte

## Outdoor

**26X12308YH**

 Mo 21.9. – 30.11., 10x, 19:30 – 20:30 Uhr

 105,- €

 Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talau

## Online

**26X12308YW**

 Mo 21.9. – 30.11., 10x, 19:30 – 20:30 Uhr

 105,- €

 Zoom

## Hybrid: Intervalltraining Indoor für Frauen

 Simone Rosin

Die Kursstunde umfasst ein intensives und motivierendes Fitness-Intervall-Training. Verschiedene Kraftübungen wechseln sich mit kurzen, hochintensiven Ausdauerübungen ab. Dabei arbeiten wir viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch diverse Kleingeräte wie z.B. Tubes kommen zum Einsatz. Diese Trainingsart ist sehr effizient und bestens geeignet, um Gewicht zu verlieren, die komplette Figur zu straffen und etwas für das Herz-Kreislauf-System zu tun. Und das Beste daran: die Fettschmelze hält sogar noch lange nach dem Training an! Ein intensives Bauch-Workout und eine kurze Cool-Down-Sequenz runden den Kurs ab.

Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

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

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

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

### Indoor

#### 26X12309YH

 Mo 7.12. – 15.2., 8x, 19:30 – 20:30 Uhr

 84,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Online

#### 26X12309YW

 Mo 7.12. – 15.2., 8x, 19:30 – 20:30 Uhr

 84,- €

 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)

## 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 Kindern im Kindergarten sind ebenfalls herzlich willkommen.

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

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

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Getränk

#### 26X12310Y

 Fr 25.9. – 27.11., 9x, 9:30 – 10:30 Uhr

 95,- €

 Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

#### 26X12311Y

 Fr 4.12. – 19.2., 8x, 9:30 – 10:30 Uhr

 84,- €

 Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

## \*\*NaDanza – Power/Tanz/Glanz Wo Power auf Rhythmus trifft - NaDanza ist für alle, die tanzen, strahlen und ihre Kraft spüren wollen

 Natascha Reichl-Mistl

NaDanza steht für alles, was ich verkörpere: Tanz, Lebensfreude und pure Energie. In meinem Kurs verbinden wir Workout und Tanz zu mitreißenden Rhythmen und schwingvollen Bewegungen. Wir tanzen Choreografien über mehrere Wochen, sodass du die Schritte wirklich spürst, Sicherheit gewinnst und deine eigenen Power entfalten kannst. Neue Tänze bringen frischen Schwung und Abwechslung. Jede Stunde ist eine Mischung aus Bewegung, Musik und guter Laune-perfekt, um den Körper zu stärken, den Kopf frei zu bekommen und Energie zu tanken.

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

#### 26X12312

 Di 22.9. – 9.2., 17x, 17:00 – 18:00 Uhr

 123,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## \*\*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

#### 26X12313

 Di 22.9. – 26.1., 15x, 18:00 – 19:00 Uhr

 109,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Body-Workout Ganzkörpertraining

 Alexandra Groenewald

Ein ganzheitliches Training, von Kopf bis Fuß, mit der besonderen Aufmerksamkeit auf Kräftigungs- und Bewegungsübungen. Für ein abwechslungsreiches Training sorgen der Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten sowie das eigene Körpergewicht.

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

#### 26X12314

 Di 22.9. – 16.2., 16x, 18:15 – 19:15 Uhr

Der Kurs findet auch am 27.10. und 9.2. statt.

 116,- €

 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

#### 26X12315

 Di 22.9. – 26.1., 15x, 19:00 – 20:30 Uhr

 163,- €

 fbs im Familienzentrum KARO



## Fit for Ski für Sie & Ihn intensives, abwechslungsreiches und vielfältiges Ganzkörpertraining – die Mischung macht's

 **Alexandra Groenewald**

Lust auf mehr Power, Beweglichkeit und ein neues Körpergefühl für die bevorstehende Wintersaison? Stichwort: Skifahren ohne brennende Oberschenkel? Ein abwechslungsreiches und intensives Kraft-/Ausdauertraining mit unterschiedlichen Kleingeräten sowie dem eigenen Körpergewicht. Bewusst wird bei diesem Training auf eine Choreographie verzichtet.

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

### 26X12316

 Di 22.9. – 16.2., 16x, 19:30 – 20:45 Uhr  
Der Kurs findet auch am 27.10. und 9.2. statt.

 145,- €

 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 26X12317R + 26X12317S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

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

 **Jasmin Herter**

### 26X12317R

 Mi 23.9. – 25.11., 8x, 19:15 – 20:15 Uhr

 58,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

 **Jasmin Herter**

### 26X12317S

 Mi 2.12. – 17.2., 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 beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 26X12318R + 26X12318S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

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

### 26X12318R

 Fr 25.9. – 20.11., 7x, 9:00 – 10:00 Uhr

 51,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X12318S

 Fr 4.12. – 5.2., 7x, 9:00 – 10:00 Uhr

 51,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## Christmas Powertraining für Fortgeschrittene

 **Alexandra Groenewald**

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

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

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

### 26X12320

 Fr 27.11. – 18.12., 4x, 18:00 – 19:15 Uhr

 36,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

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

## 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 Musik – early bird Kurs

 **Manuela Focht-Weber**

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

### 26X12321

 Di 22.9. – 2.2., 15x, 7:00 – 7:45 Uhr

 107,50 €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## Aquafitness mit Musik

 **Manuela Focht-Weber**

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

### 26X12322

 Di 22.9. – 2.2., 15x, 8:00 – 9:00 Uhr

 143,- €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

### 26X12323

 Di 22.9. – 2.2., 15x, 9:00 – 10:00 Uhr

 143,- €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

### 26X12324

 Mi 23.9. – 3.2., 15x, 8:15 – 9:15 Uhr

 143,- €

 Hallenbad, Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2

## NEU: Stark & ausgeglichen durch die Lebensmitte – Effektive Ganzkörperkräftigung für Frauen Ü40

Zertifizierter Gesundheitskurs – bezuschusst durch die Krankenkasse

👤 **Simone Rosin**

Fühlst du dich manchmal nicht mehr ganz so belastbar wie früher? Verändert sich dein Körper – und du suchst nach einem Weg, dich wieder kraftvoll, stabil und wohl in deiner Haut zu fühlen? Dann ist dieser Kurs genau für dich gemacht!

Dieser zertifizierte Gesundheitskurs richtet sich an Frauen ab 40 Jahren – besonders rund um die Wechseljahre – ist aber auch ideal zur frühzeitigen Prävention für jüngere Teilnehmerinnen.

Im Mittelpunkt steht ein gezieltes, durchdachtes Training, das deinen Körper nachhaltig stärkt und dich optimal auf die Veränderungen dieser Lebensphase vorbereitet. Mit effektiven Übungen fördern wir deine allgemeine Fitness, verbessern deine Haltung und sorgen für eine stabile, kräftige Körpermitte.

Du profitierst von:

- gezieltem Kraftaufbau für mehr Stabilität und Sicherheit im Alltag
- effektiven Übungen zur Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden
- präventivem Training zur Linderung und Vorbeugung typischer Wechseljahresbeschwerden
- einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Energie, Beweglichkeit und Wohlbefinden

Dieser Kurs schenkt dir nicht nur körperliche Stärke, sondern auch neue Motivation und ein besseres Körpergefühl – heiße die Wechseljahre entspannt willkommen!

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

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

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

**26X12325**

📅 Mo 21.9. – 16.11., 8x, 18:00 – 19:00 Uhr

💰 120,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26X12326**

📅 Mo 30.11. – 1.2., 8x, 18:15 – 19:15 Uhr

💰 120,- €

📍 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)

## 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.

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen



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

**26X12330**

📅 Mo 14.9. – 25.1., 14x, 9:30 – 11:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 26.10. statt.

💰 200,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26X12331**

📅 Mi 16.9. – 27.1., 13x, 17:30 – 19:00 Uhr  
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.

💰 186,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

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

## 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.

**Kooperation** mit dem Stadtseniorenrat Waiblingen



**Bitte mitbringen:** warme Socken, bequeme Sportbekleidung

**26X12340**

📅 Fr 13.11. – 18.12., 6x, 9:00 – 10:00 Uhr

💰 43,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Luna Yoga® nach Adelheid Ohlig für Frauen

👤 **Elisabeth König**

Luna Yoga® stellt, basierend auf dem alten Wissen des klassischen Hatha Yoga, die Bedürfnisse des weiblichen Körpers in den Mittelpunkt. Die Kombination von Yogaübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken wirken wohltuend und belebend auf die weiblichen Organe. In Verbindung mit dem Atem lösen sich Verspannungen, Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder finden zu ihrer Beweglichkeit zurück. Wir entdecken die Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers und unterstützen unsere Selbstheilungskräfte. Luna Yoga® stärkt das Körperbewusstsein und bringt durch die besondere Übungsweise Lebendigkeit in das Becken. Es fördert Kreativität, Fruchtbarkeit und Lebenslust und ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Luna Yoga® beinhaltet Yoga Übungen für ein Frauenleben. Luna Yoga® ist bei der WHO in Genf und beim Population Committee in Washington als Heilweise international anerkannt.

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

**26X12341**

📅 Mo 21.9. – 15.2., 16x, 18:00 – 19:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 26.10. statt.

💰 174,- €

📍 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

### **26X12342**

 Di 22.9. – 16.2., 15×, 8:30 – 10:00 Uhr

 163,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

## **Yoga am Abend**

 **Stefanie Lehmann**

Yoga ist ein gesundes Training für den ganzen Körper. Einerseits werden alle Muskeln angesprochen, dadurch werden Blockaden im Körper gelöst und Energien freigesetzt, andererseits können durch die Entspannung und Meditation am Ende der Stunde der Geist und Körper nach einem stressigen Tag zur Ruhe kommen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Decke

### **26X12343**

 Mi 23.9. – 27.1., 15×, 18:00 – 19:00 Uhr

 109,- €

 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

### **26X12346**

 Mi 7.10. – 3.2., 14×, 19:00 – 20:00 Uhr

 101,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### **26X12347**

 Do 8.10. – 4.2., 14×, 19:00 – 20:00 Uhr

 101,50 €

 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)

## **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 26X12348R + 26X12348S oder 26X12349R + 26X12349S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

### **26X12348R**

 Fr 25.9. – 27.11., 10×,

10:30 – 11:45 Uhr

Der Kurs findet auch am 30.10. statt.

 91,- €

 fbs im Familienzentrum KARO



### **26X12348S**

 Fr 4.12. – 19.2., 10×,

10:30 – 11:45 Uhr

Der Kurs findet auch am 8.1. und 12.2. statt.

 91,- €

 fbs im Familienzentrum KARO



### **26X12349R**

 Fr 25.9. – 27.11., 10×, 11:45 – 13:00 Uhr

Der Kurs findet auch am 30.10. statt.

 91,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### **26X12349S**

 Fr 4.12. – 19.2., 10×, 11:45 – 13:00 Uhr

Der Kurs findet auch am 8.1. und 12.2. statt.

 91,- €

 fbs 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

#### 26X12360AH

📅 Mo 21.9. – 14.12., 11x, 19:00 – 20:00 Uhr

💰 80,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Online

#### 26X12360AW

📅 Mo 21.9. – 14.12., 11x, 19:00 – 20:00 Uhr

💰 80,- €

📍 Zoom

### Hybrid

#### 26X12360BH

📅 Mo 11.1. – 1.2., 4x, 19:00 – 20:00 Uhr

💰 29,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Online

#### 26X12360BW

📅 Mo 11.1. – 1.2., 4x, 19:00 – 20:00 Uhr

💰 29,- €

📍 Zoom

## Hybrid

### 26X12361AH

📅 Mo 21.9. – 14.12., 11x, 20:00 – 21:00 Uhr

💰 80,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Online

#### 26X12361AW

📅 Mo 21.9. – 14.12., 11x, 20:00 – 21:00 Uhr

💰 80,- €

📍 Zoom

## Hybrid

### 26X12361BH

📅 Mo 11.1. – 1.2., 4x, 20:00 – 21:00 Uhr

💰 29,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Online

#### 26X12361BW

📅 Mo 11.1. – 1.2., 4x, 20:00 – 21:00 Uhr

💰 29,- €

📍 Zoom

## \*\*Pilates

👤 Stefanie Lehmann

Pilates ist ein Workout für den ganzen Körper und dient zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atmung. Vor allem werden Rumpf, Arme und Po gestrafft und die Haltung verbessert. Grundsätzlich ist Pilates für jeden geeignet, egal welchen Alters. Bei Rücken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen fragen Sie Ihren Arzt, ob die Pilates-Methode für Sie geeignet ist.

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

### 26X12362

📅 Mi 23.9. – 27.1., 15x, 17:00 – 18:00 Uhr

💰 109,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Pilates

👤 Mayra Adam

Durch sanfte Übungen und intensives Training wird die Wirbelsäule aufgerichtet und die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken aufgebaut. So wird die Körpermitte stabilisiert und eine gute Haltung, größere Beweglichkeit, bessere Atmung und Durchblutung erzielt. Pilates ist ein ganzheitliches Training und bei jeder Übung werden die Prinzipien Entspannung, Konzentration, Ausrichtung, Atmung, Zentrierung, Koordination, fließende Bewegungen und Ausdauer berücksichtigt. Grundsätzlich ist Pilates für jeden geeignet, egal welchen Alters. Bei Rücken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen fragen Sie Ihren Arzt, ob die Pilates-Methode für Sie geeignet ist.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie innerhalb eines Semesters an den beiden aufeinander folgenden Kursen 26X12363R + 26X12363S teilnehmen wollen, empfiehlt sich die frühzeitige oder gleichzeitige Anmeldung zu beiden Kursen.

**Bitte mitbringen:** Großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

### 26X12363R

📅 Fr 25.9. – 27.11., 10x, 8:30 – 9:30 Uhr

Der Kurs findet auch am 30.10. statt.

💰 72,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X12363S

📅 Fr 4.12. – 19.2., 10x, 8:30 – 9:30 Uhr

Der Kurs findet auch am 8.1. und 12.2. statt.

💰 72,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### 26X12364R

📅 Fr 25.9. – 27.11., 10x,

9:30 – 10:30 Uhr

Der Kurs findet auch am 30.10. statt.

💰 72,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO



### 26X12364S

📅 Fr 4.12. – 19.2., 10x,

9:30 – 10:30 Uhr

Der Kurs findet auch am 8.1. und 19.2. statt.

💰 72,50 €

📍 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)

## 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

**26X13100**

📅 Mi 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 20.1., 27.1.  
19:00 – 21:00 Uhr

📍 47,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Veranstaltungshinweis

#### FraZ-Markt der schönen Dinge

📅 Sonntag, 08.11.2026,  
11:00 – 17:00 Uhr

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

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

und noch vieles mehr zu kaufen ...

#### Öffnungszeiten:

FraZ-Markt von 11:00 – 17:00 Uhr

FraZ-Café mit Kaffee und Kuchen von 12:00 – 16:00 Uhr

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



## Schreiben

### Kalligraphie für erste Fortgeschrittene

👤 Hannelore Lottner

Wir widmen uns an vier Abenden einer Schrift mit Spitzfeder 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.

Spitzfeder, wenn vorhanden, kann auch im Kurs erworben werden.

**26X13200**

📅 Di 29.9. – 20.10., 4x, 19:00 – 21:00 Uhr

📍 58,50 €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Kalligraphie für fortgeschrittene Schriftbegeisterte

👤 Ilona Wahl

Freie Schrift – und kreative Hintergrundgestaltung kombiniert mit exakten Buchstaben-Elementen zur vielseitigen Anwendung.

**Bitte mitbringen:** Vorhandenes Material. Weiteres wird am ersten Kursabend besprochen

**26X13201**

📅 Mo 5.10., 19.10., 2.11., 23.11., 7.12., 14.12., 6x,  
19:00 – 21:15 Uhr

📍 91,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

### Kalligraphie für Fortgeschrittene

👤 Brigitte Lenz

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

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Lineal, Skizzenpapier, Tinte, vorhandene Schreibfedern. Restliche Materialien werden im Kurs besprochen

**26X13202**

📅 Mo 2.11. – 7.12., 6x, 9:00 – 11:30 Uhr

📍 109,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

**26X13203**

📅 Mi 4.11. – 9.12., 6x, 9:00 – 11:30 Uhr

📍 109,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

Einrahmungen

## Colorado

### Künstlerbedarf

**Theodor-Heuss-Str. 77**

**70736 Fellbach (Beim Bahnhof)**

**TEL 0711 - 57 30 38**

**colorado-shop.de**

Di bis Fr 10 bis 18 Uhr Sa 10 bis 14 Uhr  
Montags geschlossen

Künstlerfarben  
Hobbyfarben  
Pigmente  
Leinwand  
Keilrahmen  
Galeriebedarf



Zeichenpapier  
Grafikerbedarf  
Pinsel  
Staffeleien  
Ton  
Speckstein

## Kunsthandwerk

### Neue Impulse am Samstag: Tonen mit Handaufbau für Einsteiger/-innen

 Lilia Baumann

Das Arbeiten mit Ton hat einen ganz besonderen Reiz. Nach einer kurzen Einführung in Werkzeuge und grundlegende Techniken – wie Plattentechnik, freies Modellieren und Daumendrucktechnik – entstehen individuelle Keramikstücke: Schalen, kleine Plastiken, Platten, Lichthäuser, Snackteller und mehr. Mit der Ritztechnik Sgraffito lassen sich Oberflächen frei gestalten und verfeinern. Die jeweils passende Vorgehensweise wird im Kurs vermittelt. Am zweiten Termin am 21.11. werden die Arbeiten glasiert und erneut gebrannt. Nach dem Brand können die fertigen Stücke abgeholt werden. Die Materialkosten in Höhe von 25,- € werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung

**26X13300**

 Sa 17.10., 16:00 – 20:30 Uhr,  
Sa 21.11., 14:00 – 15:30 Uhr,

 46,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Neue Impulse am Samstag: Malerei, Zeichnung, Collage für Einsteiger/-innen

 Lilia Baumann

Bildentstehung ist ein vielfältiger, dynamischer Prozess, der sich im spannungsreichen Wechsel zwischen Spontaneität, Zerstörung und konzeptuellem Aufbau vollzieht. Über die Gegenpole von Malerei und Collage – mit gerissenen, geschnittenen und gefundenen Papieren – tasten wir uns an eine eigene Bildsprache heran. Wir beginnen in kleinen Formaten und lassen die Arbeiten nach und nach wachsen, bis sie größer und freier werden. Es gibt viel Raum für Inspiration und Experiment: Wir arbeiten intuitiv und prozessorientiert mit Graphit, Pastell, Kohle, Kreide, Acryl und eingefärbten Papieren. Auf individuelle Wünsche und Ideen wird eingegangen, sodass sich eine persönliche Bildsprache entwickeln kann. Die Materialkosten in Höhe von 20,- € werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung

**26X13301**

 Sa 21.11., 16:00 – 20:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Neue Impulse am Samstag: Monotypie und Malerei – Linie, Gestik, Schichtung für Einsteiger/-innen

 Lilia Baumann

Die Drucktechnik der Monotypie bietet vielfältige Impulse für die Malerei – als Zeichnung, Collage, Vorlage oder experimentelles Versuchsfeld. Durch unterschiedliche Zeichenmaterialien und freie Methoden wie die Blindzeichnung entwickeln wir neue Sichtweisen und nähern uns schrittweise eigenen Themen an. Die Linie tritt dabei in einen Dialog mit der Fläche: Sie kann dominieren oder nur als feine Andeutung bestehen bleiben. Im weiteren Verlauf erweitern Monotypie und experimentelle Drucktechniken das Zusammenspiel von Linie und Fläche und eröffnen Möglichkeiten zum seriellen Arbeiten. Die Materialkosten in Höhe von 20,- € werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung

**26X13302**

 Sa 12.12., 16:00 – 20:30 Uhr

 32,50 €

 fbs im Familienzentrum KARO

### Neue Impulse am Samstag: Vom Foto zum Bild – freie Abstraktion für Einsteiger/-innen

 Lilia Baumann

Ausgehend von eigenen oder gefundenen Fotografien begeben wir uns auf eine spannende Reise in die freie Abstraktion. Schritt für Schritt lösen wir uns von der realistischen Darstellung und entdecken neue, überraschende Bildwelten. Durch Reduktion, Übermalung, Schichtung und Neuinterpretation entstehen individuelle Arbeiten mit ganz eigener Ausdruckskraft. Dabei kombinieren wir Techniken der Acrylmalerei mit Collage und zeichnerischen Elementen – spielerisch, experimentell und offen für Zufall und Intuition. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung einer persönlichen Bildsprache sowie ein lebendiger Umgang mit Farbe, Form und Komposition. Ein Kurs für alle, die Lust haben, das Bekannte hinter sich zu lassen und aus einem fotografischen Ausgangspunkt etwas ganz Eigenes entstehen zu lassen. Die Materialkosten in Höhe von 20,- € werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung

**26X13303**

 Sa 23.1., 16:00 – 20:30 Uhr

 32,50 €

 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 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, wenn vorhanden: eigene Nähmaschine

**26X13400A**

 Mi 23.9. – 28.10., 6x, 9:00 – 11:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 28.10. statt.

 90,- €

 fbs im Familienzentrum KARO

**26X13400B**

 Mi 13.1. – 17.2., 6x, 9:00 – 11:30 Uhr  
Der Kurs findet auch am 10.2. statt.

 90,- €

 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

**26X13401**

 Do 24.9. – 28.1., 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, entspannendes Hobby.

Wir bieten Anleitungen u. a. für Loops, Dreieckstücher, Schals, Stulpen, Socken ... Für Anfängerinnen sind Wollreste sowie Strick- und Häkelnadeln zum Ausprobieren vorhanden.

Wir treffen uns in der Regel **2-wöchentlich samstags von 14:00 – 16:00 Uhr im FraZ-Raum** des KARO Familienzentrums gemütlicher Runde.

Information und Anmeldung unter:  
0173 – 3222345

📅 26.9., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.2026



## 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 „Der Leopard“ von Giuseppe Tomasi di Lampedusa, Piper TB 31863, 399 S., 15,- €

### 26X13500

📅 Do 24.9., 22.10., 19.11., 17.12., 21.1., 18.2., 20:00 – 21:30 Uhr

📍 104,- €

📍 fbs im Familienzentrum KARO

## Veranstaltungshinweis:

### Kirchenmusik in der Michaelskirche Waiblingen

#### Konzerte „Weihnachtsoratorium“ und „Gloria-Kantate“ Stunde der Kirchenmusik

KMD Immanuel Rößler

Johann Sebastian Bach „Weihnachtsoratorium“ Teile I, V und VI, Gloria-Kantate BWV 191

Michaelskantorei Waiblingen, Vokalsolisten und Orchester

📅 Samstag, 5. Dezember und Sonntag, 6. Dezember 2026  
Jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

📍 Konzert mit Eintritt, Vorverkauf Tourist-Info und Online-Dienst „reservix“  
Restkarten an der Abendkasse

📍 Michaelskirche Waiblingen

#### Weihnachtsliedersingen

KMD Immanuel Rößler

Chorgruppen an der Michaelskirche, Posaunenchor, Instrumente

📅 Sonntag, 13. Dezember  
17:00 – 18:00 Uhr

📍 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Michaelskirche Waiblingen

#### Weihnachtsoratorium in den Gottesdiensten der Weihnachtsfeiertage

KMD Immanuel Rößler

Johann Sebastian Bach „Weihnachtsoratorium“ an den Weihnachtsfeiertagen im Gottesdienst in der Michaelskirche

Michaelskantorei Waiblingen, Vokalsolisten und Orchester

📅 Aufführungen der sechs Teile:  
Teil 1:

1. Weihnachtsfeiertag, 25.12., 10:00 Uhr

Teil 2:

2. Weihnachtsfeiertag, 26.12., 10:00 Uhr

Teil 3:

Sonntag, 27.12., 10:00 Uhr (Salierchöre, Leitung: Michael Römer)

Teil 4:

Neujahr, 1.1. 17:00 Uhr (Ökumenische Projekt-Chorgemeinschaft aus der ACK)

Teil 5:

Sonntag, 3.1., 10:00 Uhr

Teil 6:

Epiphanias, 6.1., 10:00 Uhr

📍 Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

📍 Michaelskirche Waiblingen

## Musik

### Blockflötenchor

👤 Andrea Höchstädter

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Blockflöte nicht alleine sondern lieber in einer Gruppe musizieren möchten. Voraussetzung ist, dass Sie mindestens zwei Instrumente der Blockflötenfamilie spielen. Die Literatur wird am ersten Kursabend bekannt gegeben. Es können für den Anfang auch Noten ausgeliehen werden. Ein unverbindlicher Termin zum Kennenlernen ist möglich. Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen.

**Bitte mitbringen:** Instrumente, Notenständer

### 26X13600

📅 Mi 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12., 13.1., 27.1.  
18:30 – 19:45 Uhr

📍 36,- €

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

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





## Qualifizierung zur LEFino<sup>©</sup>-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<sup>©</sup>-Gruppenleitung und werden Sie qualifizierte LEFino<sup>©</sup>-Kursleitung für Eltern-Kind-Kurse mit Baby im ersten Lebensjahr an einer Familien-Bildungsstätte.

**Alle weiteren Informationen zur Konzeption von LEFino<sup>©</sup> 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**

**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 Lilia**, *Lehrerin*,

**Bellmann Patricia**, *Trauerbegleiterin*,

**Benz Stefanie**, *Dipl.-Sozialpädagogin, Lefino®-Kursleiterin*,

**Beraldo Jessica**, *Gesundheits- und Achtsamkeits-coach*,

**Bernhard Werner**, *Diplom-Ingenieur*,

**Bodner Anna**, *Holistic Health Coach, ganzheitliche Gesundheitsberaterin*,

**Bollendorf Andreas**, *Erste-Hilfe-Ausbilder, Rettungssanitäter*,

**Bräunig Yvonne**, *Dipl.-Sozialarbeiterin/Dipl.-Sozialpädagogin (FH)*,

**Burkhardt Lisa**, *Erzieherin*,

**Cafaro Vanessa**, *Familienbegleiterin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin, zertifizierte Flaschen- und Formulierberaterin für Säuglinge und Kleinkinder*,

**Deuschle Stephanie**, *Soul Birth Doula*,

**Eckardt Angela**, *Bürokauffrau*,

**Epp Sarah**, *BabySteps®-Kursleiterin, Trageberatung*,

**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*,

**Garcia Corado Jonatan**, *Koch*,

**Geiss Anneliese**, *Schneiderin*,

**Göller-Bäumler Birgit**, *Waldkraftbegleiterin, Peter*

**Hess®-Klangmassagepraktikerin**,

**Groenewald Alexandra**, *Fitnesstrainerin*,

*Beckenrainerin*,

**Gröger Luisa**, *Lehrerin, Übungsleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen*,

**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**, *Yogalehrerin*,

**Horter Petra**, *Heilpraktikerin, Märchenerzählerin der EMG*,

**Ingelfinger Angela**, *Ballettpädagogin*,

**Jandl Paul**, *Montessori-Pädagoge*,

**Kappeller Beatrix**, *Landwirtin*,

**Kaufmann Birgit**, *Lehrerin*,

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

**Kläger Florian**, *MET Coach®*,

**Köhler Diana**, *Physiotherapeutin*,

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

**König Elisabeth**, *Arzthelferin, Luna Yoga® Lehrerin*,

**Kopetschke Inge**, *Direktrice*,

**Krauß Elsbeth**, *Montessori-Pädagogin*,

**Krell Eva**, *Übungsleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen*,

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

**Kroniger-Angene Annette**, *Erzieherin*,

**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*,

**Manzei Andreas**, *Controller*,

**Mayer Elke**, *Industriemechanikerin, Industriekauffrau, Lehramtsanwärter/-in*,

**Mischner Sebastian**, *Bereichsleitung Kinderintensiv, Kinderklinik, Geburtshilfe*,

**Monson Heike**, *Physiotherapeutin*,

**Müller Patricia**, *Gesundheitsberaterin und Sprachförderkraft*,

**Münzel Mareike**, *Lehrerin*,

**Naganathan Muralidharan**, *Ingenieur*,

**Neumüller Olga**, *Yoga-Lehrerin*,

**Otaibi Amal**, *Finanz- und Bankmanagement*,

**Patzelt Maja**, *Sport- und Gymnastiklehrerin*,

**Possik Kathrin**, *Trauerbegleiterin*,

**Preuß Ulrich**, *Dipl.-Pädagoge, Systemischer Familientherapeut, Mediator*,

**Reich Annette**, *Dipl.-Religionspädagogin (FH), Lefino®-Kursleiterin*,

**Reichl-Mistl Natascha**, *Erzieherin, Kursleiterin für Kindertanz, Spielgruppenleiterin*,

**Retter Corinna**, *Montessori-Pädagogin*,

**Riethmüller Sarah**, *Montessori-Pädagogin*,

**Rode Lisa**, *IT-Projektmanager, Group Fitness Trainerin (Mutter mit Kind)*,

**Rosin Simone**, *Dipl.-Sportökonomin*,

**Russ Stefanie**, *Montessori-Pädagogin*,

**Sauter-Kissel Susanne**, *Dipl.-Ing. (FH) für Haushalts- und Gerätetechnik*,

**Schlesinger Antje**, *Erzieherin/Motopädagogin*,

**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**, *Pilates-Trainerin, Fitnesstrainerin B-Lizenz*,

**Verhovnik Mary**, *Spielgruppenleiterin*,

**Wahl Ilona**, *Kalligraphie-Kursleiterin*,

**Walter Elke**, *Mentaltrainerin/Coach*,

**Walter Stefanie**, *Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin*,

**Weh Daniela**, *Gesundheitsberaterin (IHK), Heilpraktikerin*,

**Willfahrt Sonja**, *Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht*,

**Winckler Anja**, *Dipl.-Betriebswirtin, Musikgartenleiterin*,

**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

---



## **Carolin Burkert-Born**

Fachbereichsleiterin

07151/98224 8929

[carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de](mailto:carolin.burkert-born@fbs-waiblingen.de)



## **Jeanette Krug**

Anmeldung/Verwaltung

07151/98224 8920 oder 8921

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



## **Stefanie Walter**

Leitung „Im Kinderzimmer“  
und Familien-Sprechstunde

07151/98224 8920

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



## **Ann-Sophie Pfender**

Koordinatorin Willkommensbesuche  
des Familienzentrums KARO

07151/98224 8920

[ann-sophie.pfender@fbs-waiblingen.de](mailto: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](http://www.fbs-waiblingen.de)  
**E-Mail:** [info@fbs-waiblingen.de](mailto: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 G. Stoppel sowie fotolia, unsplash, pixabay und pexels zur Verfügung gestellt.

### Vorstand

Veronika Bohnet, 1. Vorsitzende

## 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

Evang. Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

Ev. Kirchengemeinde Waiblingen

Ev. Michaelkirchengemeinde

Familienzentrum KARO

Forum Süd im Martin-Luther-Haus

Frauenrat der Stadt Waiblingen

FraZ – Frauen im Zentrum e.V.

Haus der Stadtgeschichte Waiblingen

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

Rode Lisa

Frauensprachcafé

Stadt Waiblingen

Stadtseniorenrat Waiblingen

**STIHL**

 **Schnaithmann**  
Partner der Besten

Syntegon 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 large, 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**