

VILLA BUTZ

Haus der Familie e. V.
Familienbildungsstätte
Mörkestraße 17
Göppingen
www.hdf-gp.de

2023 | 2024



Leitung

Barbara Hofgärtner

Telefon 0 71 61. 9 60 51-10

E-Mail: hofgaertner@hdf-gp.de

Maria Köberle | kaufm. Assistenz

E-Mail: koeberle@hdf-gp.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen

Jacqueline Nötzel | stellv. Leiterin

Telefon 0 71 61. 9 60 51-11

E-Mail: noetzel@hdf-gp.de

Regina Grammer

Telefon 0 71 61. 9 60 51-16

E-Mail: grammer@hdf-gp.de

Melanie Schwarz

Telefon 0 71 61. 9 60 51-15

E-Mail: schwarz@hdf-gp.de

Anmeldung, Kursberatung, Sekretariat

Telefon 0 71 61. 9 60 51-10

Telefon 0 71 61. 9 60 51-14

Telefax 0 71 61. 9 60 51-17

Astrid Klapper

Danijela Wilhelm

E-Mail: info@hdf-gp.de



Foto: Indeko Fotodesign

von links nach rechts:

Danijela Wilhelm, Regina Grammer, Jacqueline Nötzel, Melanie Schwarz, Maria Köberle, Barbara Hofgärtner, Astrid Klapper

Bürozeiten

Mo bis Fr 9:00 – 12:00 Uhr

Mo, Di, Do 14:30 – 16:30 Uhr

Haus der Familie Villa Butz

Familienbildungsstätte Göppingen e. V.

Mörikestraße 17

73033 Göppingen

www.hdf-gp.de

1. Vorsitzender: Günter Roos

2. Vorsitzender: Ulrich Drechsel

Mitglieder des Verwaltungsausschusses:

Lothar Hilger, Georg Kolb, Petra Schmidt und
Stephanie Thumm



HERZLICH WILLKOMMEN IM HAUS DER FAMILIE

Liebe Leserinnen und Leser,

sicher ist es Ihnen sofort aufgefallen: Unser diesjähriges Cover erstrahlt in neuem Glanz. Wir hatten Lust auf Veränderung und haben das vertraute Foto durch eine Illustration ersetzt. Das Motiv bleibt dasselbe: unsere Villa Butz.

Seit vielen Jahren ist das Haus der Familie in der Villa Butz zu Hause. Viele Menschen – große und kleine, junge und alte – kommen gerne in die Villa. Sie ist für viele ein wichtiger Ort der Begegnung, ein Ort der Bildung. Hier entstehen Kontakte, Beziehungen und Freundschaften. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist die Villa ein geliebter Arbeitsplatz. Hier haben wir in Zusammenarbeit mit unseren Kursleitungen und orientiert an den Bedürfnissen von Familien und gesellschaftlich relevanten Themen ein abwechslungsreiches Jahresprogramm für Sie erstellt.

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser Jahresprogramm 2023/24 und freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Das Programmheft gibt einen Überblick über unser breites Angebot. Weitere Kurse, aktuelle Themen und Neuigkeiten aus der Villa Butz finden Sie auf unserer Homepage unter www.hdf-gp.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Für das Team der Villa Butz

Barbara Hofgärtner
Leiterin

und

Günter Roos
1. Vorsitzender

Wir werden unterstützt von



Evangelische
Gesamtkirchengemeinde
Göppingen

DANKE!

Anmeldung – so geht's

1. Schritt: Auswählen

Suchen Sie sich einen Kurs oder Vortrag aus unserem Programmheft oder auf unserer Homepage aus:
www.hdf-gp.de

2. Schritt: Anmelden

Telefonisch

setzt Ihr Einverständnis zum Bankeinzug der Kursgebühr voraus. Bitte achten Sie auf genaue Angabe Ihrer Bankverbindung, da wir Ihnen bei Nichteinlösung der Lastschrift anfallende Bearbeitungsgebühren der Geldinstitute belasten müssen.

Telefon: 07161-9605110

Schriftlich, per Fax, per E-Mail, übers Internet

setzt Ihr Einverständnis zum Bankeinzug der Kursgebühr voraus.

Internet: www.hdf-gp.de

E-Mail: info@hdf-gp.de

Telefax: 07161-9605117

Post: Mörikestr. 17, 73033 Göppingen

Persönlich

während unserer Bürozeiten.
Sie bezahlen die Kursgebühr in bar.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag 14.30 – 16.30 Uhr

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nur, wenn wir Ihre E-Mail-Adresse haben.

3. Schritt: Bezahlen

Erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung. Die Kursgebühren werden erst nach Kursbeginn abgebucht. Sie können auch bar im Büro bezahlen.



Viel Spaß beim Kursbesuch!
Wie Sie sich online anmelden, zeigt
Ihnen auch dieser Erklärfilm



Hinweise zur Höhe der Kursgebühren und deren Anpassung

Liebe Interessent*innen,
da es sich bei unserem Programmheft um ein gedrucktes Werk handelt, verstehen sich die abgedruckten Kursgebühren als unverbindliches Angebot. Da es in dem Zeitraum, der vom Programmheft erfasst wird, zu Änderungen in der gesetzlichen Besteuerung unserer Angebote kommen kann, können sich auch die im Programmheft angebotenen Kursgebühren ändern. Die aktuellen Preise können Sie jederzeit auf unserer Webseite einsehen oder telefonisch bei uns erfragen.

Mit der von uns nach Ihrer Buchung übersandten Anmeldebestätigung, die die Angaben Ihrer Buchung bestätigt, sind sowohl die Leistung als auch die Höhe der Kursgebühren für beide Seiten verbindlich. Wir behalten uns es jedoch in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) in diesem Fall vor, die Höhe der Kursgebühren im Falle einer gesetzlichen Änderung der Besteuerung unserer Leistungen nachträglich anzupassen. Dies aber nur in den Fällen, in denen zwischen dem Vertragsschluss und dem Beginn der Leistungserbringung mehr als vier Monate liegen. Sollte es hierbei zu einer Preiserhöhung der Kursgebühr über 7 % kommen, steht Ihnen ein vertragliches Rücktrittsrecht zu. Weiteres hierzu entnehmen Sie bitte unseren AGB auf unserer Webseite oder im Programmheft.

Sollte die Anmeldebestätigung von Ihrer Buchung in Bezug auf die Höhe der Kursgebühr abweichen, stellt dies unsererseits ein geändertes Angebot dar. Erst wenn Sie dies annehmen, ist die Buchung für Sie verbindlich.

Wir bitten diesbezüglich um Ihr Verständnis.

Programm Sept. 2023 – Aug. 2024

Maßgeschneiderte Kurse und Events	06	Rund um Erziehung	
Rund um Geburt und Familienstart		Eltern im Gespräch mit Fachleuten	73
Geburtsvorbereitung	09	Mobile Familienbildung	79
Fitness und Entspannung in der Schwangerschaft	13	Qualifizierung für das Ehrenamt	80
Baby im Anflug: Säuglingspflege, Stillen und mehr	15	Qualifizierung für Betreuungskräfte an Schulen	82
Vorträge und Elterngespräche: Rund ums Baby	18	Aus- und Weiterbildung Tagespflege	83
Wieder fit werden – Rückbildung und mehr	23	Leben gestalten	
Mit Kindern aktiv		Literatur, Kunst und Kultur	85
Babymassage, Babyschwimmen,		Information – Orientierung – Lebensthemen	85
Baby-Musikgarten ...	27	Frauen informieren sich	88
Gruppen im ersten Lebensjahr: PEKiP, LEFinO, ...	29	Göppinger Seniorenakademie	89
Eltern-Kind-Gruppen	30	Gesund und fit	
Mini-Clubs mit besonderem Schwerpunkt	32	Rund um Gesundheit	93
Offene Angebote	33	Entspannung und Körpererfahrung	98
Musikgarten und Musikwiese	37	Bewegung: Gymnastik und mehr ...	101
Den Wald mit Kindern erleben	39	Gesundheit und Ernährung	105
Kinder und Jugendliche		Kochen und genießen	
In den Sommerferien	41	Kochkurse	109
Lernen und Sprache	42	Einzelne Abende – Kulinarische Vielfalt	110
Schwimmen– Bewegung – Entspannung	44	Dem Profi über die Schulter geschaut	113
Rund ums Pferd	47	Kochtreffs	113
Kinder und Eltern aktiv	48	Kleidung, Mode, Kreativität	
Angebote für Väter	49	Nähkurse und Nähtreffs	115
Natur und Technik	51	Neue Näh-Ideen	117
Kochen – Backen – Kreativität	53	Spaß am Handarbeiten	118
Für Jugendliche ab 12 Jahren	57	Filz-Ideen	118
Kindergeburtstag	58	Jahreszeiten-Tisch	119
Inklusive Gruppen für Kinder mit und ohne Handicap	59	Individueller Schmuck	120
Ausflüge und Theater		Rund ums Malen	120
Wohin im Sommer?	61	Accessoires und noch viel mehr ...	120
Familien unterwegs	62	Allgemeine Teilnahme- und Geschäftsbedingungen	124
Erwachsene und Jugendliche unterwegs	66	Datenschutz und Sie wollen helfen	125
Pilz-Exkursionen	68	Impressum	126
Theater für Kinder	69		



UHREN



HALLER

JUWELIER

73037 GÖPPINGEN | ULMER STRASSE 13
WWW.UHREN-HALLER.DE

MAßGESCHNEIDERTE EVENTS & KURSE FÜR (FAST) ALLE

FAMILIEN, UNTERNEHMEN, KINDERGÄRTEN & SCHULEN



Vom Kochevent über den Kindergeburtstag, bis hin zum Gesundheitstag. Wunschtermine sind möglich.
Sie haben Lust auf Unternehmungen mit Ihrer Familie, Teambuilding mit Kollegen oder sogar einer individuellen Eltern-Kind-Gruppe mit Ihren besten Freund*innen?
Wir machen nahezu alles möglich.
Ganz individuell besprechen wir Ihre Vorstellungen und machen Ihre Veranstaltung zu einem echten Highlight.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage unter: info@hdf-gp.de, 07161 9605110

IDEEN FÜR...

-> FAMILIEN & FREUNDESKREISE



Kochevent: Ob italienisch, asiatisch oder Plätzchen backen. (Fast) alles ist möglich!

Eltern-Kind-Gruppe: Gemeinsam mit Ihren besten Freund*innen zur Babymassage, zum Musikgarten oder in die Spielgruppe?

Kindergeburtstag: Verschiedene Themenwünsche möglich, ab 165,00 €

Kreativ sein: Gemeinsame Zeit verbringen: filzen, nähen, Aquarelle malen etc.

-> UNTERNEHMEN



Betriebssport: Was, wenn sich langes Sitzen nicht vermeiden lässt? Bringen Sie Ihr Team in Bewegung.

Kochevent: Lust auf einen ungezwungenen Abend mit Kollegen. Eventuell auch als Alternative zur klassischen Weihnachtsfeier? Teambuilding inklusive.

Fortbildung und Qualifizierung: Ihr Team sucht nach neuen Impulsen und möchte sich inhaltlich fortbilden und weiterqualifizieren? Zusammen entwickeln wir ein maßgeschneidertes Angebot.

Ferienbetreuung/ Kinderbetreuung: 13 Wochen Ferien und die Kinder Ihrer Mitarbeiter benötigen Betreuung? Ihr Fest/Event benötigt Angebote für die kleinen Mitarbeiter von morgen.

-> KINDERGÄRTEN & SCHULEN



Vorträge und Seminare: Sind Sie auf der Suche nach neuen Impulsen für Eltern und pädagogisches Fachpersonal? Benötigen Sie inhaltliche Inputs bei Projektideen oder in der Ganztagesbetreuung?

Wir vermitteln maßgeschneiderte Elternabende, Fortbildungsangebote und bilden Betreuungspersonal in der Ganztagesbetreuung aus.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage unter: info@hdf-gp.de, 07161 9605110

LEITBILD DES HAUSES DER FAMILIE VILLA BUTZ GÖPPINGEN

Wir stehen für ein am Christentum orientiertes Menschenbild, für einen offenen Familienbegriff und für ein lebendiges, vielfältiges Bildungsangebot für Menschen aller Generationen und verschiedener Kulturen.

Wir sprechen generationsübergreifend alle Menschen an, unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religion und Lebenssituation.

Wir bieten eine breite Palette von Vorträgen, Kursen, Seminaren, offenen Treffs und Projekten. Darüber hinaus organisieren wir bedarfsorientiert Veranstaltungen. Unser Qualitätsstandard ist zertifiziert.

Wir achten auf hohe Qualität, Aktualität und eine wertschätzende Haltung gegenüber jeder Person, um die Zukunft menschlich zu gestalten.

**Unser Ziel ist,
Menschen zu befähigen,
zu unterstützen, in ihrem
Alltag zu begleiten und
Integration zu fördern.**

Beides ist wichtig: Wissensvermittlung und achtsames Zusammenleben.

Unser erfahrenes multiprofessionelles Team ist gut vernetzt und macht entsprechend den Bedürfnissen der Kursteilnehmenden passgenaue Angebote. Diese werden flexibel und zeitnah realisiert. Wir sind ein Team aus Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen mit hoher fachlicher Qualifikation und großer Sozialkompetenz.

Wir haben ein Haus mit Atmosphäre in zentraler Lage mit großem Garten und freundlichen, gut ausgestatteten Räumen. Dazu kommen eine Reihe Außenstellen.



Freigegeben vom Verwaltungsausschuss
am 04.12.2014
Positiv zur Kenntnis genommen von der
Mitgliederversammlung am 17.12.2014

Rund um Geburt und Familienstart



Im Haus der Familie finden werdende Mütter und Väter alles unter einem Dach!

Unsere Angebote wollen Sie begleiten und unterstützen auf dem Weg des Familiewerdens und Elternseins. Neben Informationen, Austausch und Übungen bieten sie auch den nötigen Raum für Reflexion.

Geburtsvorbereitung

In unseren Geburtsvorbereitungskursen möchten wir Sie während Ihrer Schwangerschaft begleiten und Ihnen gezielte Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen geben. Wesentlichen Raum nehmen auch Atem-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen ein. Mögliche Beschwerden, Ängste und Fragen sollen zur Sprache kommen. Gemeinsame Gespräche geben Ihnen Freude und Gelassenheit im Blick auf das bevorstehende Ereignis. Der Geburtsvorbereitungskurs umfasst insgesamt 14 Stunden. Beginn zwischen der 24. und 30. Schwangerschaftswoche. Der errechnete Geburtstermin sollte möglichst nicht mehr als 4 Wochen nach dem Kursende sein.

Hebammen-Sprechstunde

An jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat können Schwangere ab Beginn der Schwangerschaft und nach der Geburt ihre persönlichen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett im Einzelgespräch mit einer Hebamme besprechen.

- Individuelle Beratung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Hilfe und Beratung für die Zeit nach der Entbindung
- Stillen
- Schlafen des Babys

Die Beratung ist für Sie kostenlos, die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse. Bringen Sie deshalb Ihre Versicherungskarte mit.

Termin: donnerstags von 17.15 bis 17.45 Uhr. Bitte melden Sie sich spätestens zwei Tage vorher im Büro an.

Die Kursgebühren richten sich nach der Gebührenordnung der Hebammen. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse bezüglich der Kostenerstattung nach. Für nicht besuchte Kursstunden erfolgt keine Erstattung.

Geburtsvorbereitung für Frauen allein

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

Der Kurs beinhaltet einen Abend mit Partner.

1101	Do	07.09.23	18.00-20.00	7x	111,44 €
1102	Do	02.11.23	18.00-20.00	7x	111,44 €
1103	Do	11.01.24	18.00-20.00	7x	111,44 €
1104	Do	07.03.24	18.00-20.00	7x	111,44 €
1105	Do	16.05.24	18.00-20.00	7x	111,44 €
			Partnergebühr		15,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Märklin Tage
15.-17.09.2023
Kommt uns doch besuchen!

märklin
my world



**Eine Packung,
Doppelter Spielspaß!**

3+

29343 Premium-Startpackung mit 2 Zügen

Vorbild: Ein zweiteiliger Nahverkehrszug LINT und ein Güterzug bestehend aus einer modernen Elektrolokomotive Vectron, einem Containertragwagen mit zwei 20-Fuß-Containern beladen, einem offenen Güterwagen und einem Kesselwagen in farbenfroher Gestaltung.



Es herrscht Hochbetrieb auf den Schienen. Der Nahverkehrszug LINT holt deine Passagiere direkt am Bahnsteig ab. Gleichzeitig transportiert dein Güterzug mit seiner starken Elektrolok „Vectron“ jede Fracht durch den Tunnel ins nächste Logistikzentrum. Für die Sicherheit im Straßenverkehr ist natürlich auch ein Bahnübergang dabei. Mit den beiliegenden Stickern werden deine Züge zu echten Hinguckern!



www.facebook.com/maerklin
www.instagram.com/maerklin
www.youtube.com/maerklin

maerklin.de/myworld



Wochenendkurs Geburtsvorbereitung für Paare

Brigitte Haid-Ewald, Geburtsvorbereiterin

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die sich an einem Wochenende intensiv auf die Geburt Ihres Kindes einstellen möchten.

Die Wochenendkurse finden jeweils samstags von 10:00 bis 16:00 Uhr und sonntags von 10:00 bis 16:00 Uhr statt.

1106	Sa/So	14./15.10.23	10.00-16.00	87,60 €
1107	Sa/So	16./17.12.23	10.00-16.00	87,60 €
1108	Sa/So	17./18.02.24	10.00-16.00	87,60 €
1109	Sa/So	13./14.04.24	10.00-16.00	87,60 €
1110	Sa/So	15./16.06.24	10.00-16.00	87,60 €
1111	Sa/So	10./11.08.24	10.00-16.00	87,60 €
			Partnergebühr	75,00 €

Refresher – Geburtsvorbereitung am Samstag

Refresherkurs für Frauen, die bereits ein Kind haben
Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

Auch beim zweiten oder dritten Kind gibt es viele Fragen. Wird es wieder genauso sein? Kann ich etwas anders machen? In diesem Kurs wiederholen Sie in kurzer Zeit alles Wichtige für die Geburt wie Atmung, Entspannungstechniken und Beckenbodenwahrnehmung, und Sie können sich auf die nächste Entbindung vorbereiten. Außerdem erhalten Sie Tipps für den Start in die größere Familie.

1112	Sa	14.10.23	13.00-19.00	47,80 €
1113	Sa	18.11.23	13.00-19.00	47,80 €
1114	Sa	03.02.24	13.00-19.00	47,80 €
1115	Sa	13.04.24	13.00-19.00	47,80 €
1116	Sa	29.06.24	13.00-19.00	47,80 €

Geburtsvorbereitung – Refresher-Kurs für Paare, die bereits ein Kind haben

Brigitte Haid-Ewald, Geburtsvorbereiterin

1117	Sa	16.09.23	10.00-14.00	31,80 €
1118	Sa	11.11.23	10.00-14.00	31,80 €

1119	Sa	13.01.24	10.00-14.00	31,80 €
1120	Sa	09.03.24	10.00-14.00	31,80 €
1121	Sa	11.05.24	10.00-14.00	31,80 €
1122	Sa	20.07.24	10.00-14.00	31,80 €
			Partnergebühr	25,00 €

Geburtsvorbereitung in Eislingen

Carmen Moll, Familienhebamme

Am 3., 4., 5. und 6. Termin nimmt Ihr Partner oder eine Begleitperson Ihrer Wahl am Kurs teil.

Ort: Kinder- und Familienzentrum der Christuskirche Eislingen

1123	Di	05.09.23	18.00-20.00	7x	111,44 €
1124	Di	09.01.24	18.00-20.00	7x	111,44 €
1125	Di	05.03.24	18.00-20.00	7x	111,44 €
				Partnergebühr	55,00 €

Online: BAUCHGEFÜHL –

Deine mentale Geburtsvorbereitung

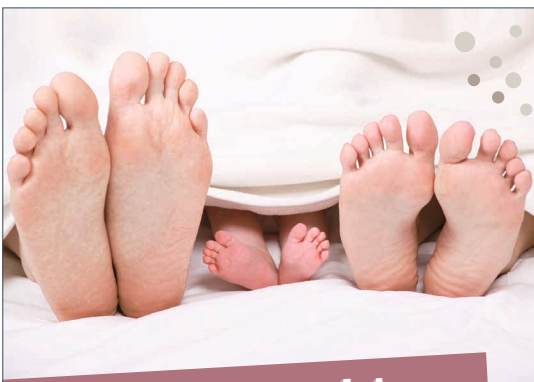
Karin Gumbinger

Stell dir vor, deine Sorgen und Ängste rund um die Geburt würden sich auflösen. Du entwickelst Vertrauen in deinen Körper und bekommst zahlreiche Methoden an die Hand, um dich auf die Geburt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für dich, wenn du an die Kraft deines Körpers glaubst und du dich mental auf die Geburt vorbereiten möchtest.

1128	Mi	13.09.23	19.30-20.30	4x	31,80 €
1129	Mi	22.11.23	19.30-20.30	4x	31,80 €
1130	Mi	10.01.24	19.30-20.30	4x	31,80 €
1131	Mi	10.04.24	19.30-20.30	4x	31,80 €
1132	Mi	19.06.24	19.30-20.30	4x	31,80 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.





**Hier steckt
100% Familie drin.**

**Professionelle Beratung
für Kinder-Erstausrüstung**

Was junge Familien am Anfang wirklich benötigen, wissen wir als Familienbetrieb seit über 40 Jahren. Deshalb unterstützen wir Sie mit unserer unverbindlichen fachmännischen und kostenlosen Beratung.

15.000 Markenartikel auf 4.000 m² – von der Erstausrüstung bis zum Bedarf für Kleinkinder.

Besuchen Sie eine der
größten Kinderwagen-
Ausstellungen im Ländle.



Unsere Öffnungszeiten: Mo – Sa 10.00 – 18.00 Uhr
Parken Sie bequem und kostenlos direkt am Haus.

princess-Kinderwagen Straub GmbH
Heerstraße 10 · 72555 Metzingen · www.princess-kinderwagen.de

**Zentrum
für
Osteopathie**

**Bettina &
Heiko Vollmer**

*wo Ihr Körper
in guten Händen ist...*



Geprüft nach BAO
(Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie)



Marktstr. 25 • 73033 Göppingen • Tel: 07161 / 50 60 100
www.osteopathie-vollmer.de

**GENIESSEN SIE IHRE
SCHWANGERSCHAFT UND
STILLZEIT MIT DEM GUTEN
GEFÜHL, DIE RICHTIGE
APOTHEKE AN DER
SEITE ZU HABEN.**

**BABYFREUNDLICH.
EINFÜHLSAM.
FACHKOMPETENT.**

Mehr Infos unter
www.dr-gropper.de



DIE MARKT APOTHEKE

felicitas gropper

Felicitas Gropper // Wagnerstr. 1 // 73072 Donzdorf // fon 07162/912350

Den Weg bereiten für ein neues Leben – Geburtsvorbereitung spirituell begleitet

Informationsabend

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

1126 Mi 20.03.24 19.45-20.45 gebührenfrei

Den Weg bereiten für ein neues Leben – Geburtsvorbereitung spirituell begleitet

Schwangerschaft und Geburt sind existentielle Erfahrungen: Einerseits gibt es nichts Natürlicheres – andererseits ist es einfach ein Wunder. Mit dieser Art von Geburtsvorbereitung erkennen Sie, wie Sie achtsam mit sich selbst und Ihrem Kind sein können und wie Sie sich selbst vertrauen und Ihren eigenen Weg gehen können. Sie werden sich Ihres eigenen Potentials bewusst und lernen Mut und Vertrauen in die eigene Kraft und Intuition aufzubauen und umzusetzen, den Geburtsschmerz und dessen Bedeutung für eine natürliche Geburt zu erkennen und ihn in Kraft umzuwandeln. Sie entwickeln ein natürliches Gefühl für die Rhythmen der Geburt. Alles wird entspannter, ruhiger und kann mit Freude angenommen werden. Sie erkennen, dass der weibliche Körper von Natur aus vollkommen auf Schwangerschaft und Geburt bzw. das Gebären vorbereitet ist. Sie lernen verschiedene Atem- und Entspannungstechniken und Gebärpositionen kennen. Verschiedene Methoden der Meditation unterstützen Sie dabei und werden mit unterschiedlichen Düften und Essenzen verstärkt. Krankenkassen übernehmen ggf. die Kosten in Höhe eines normalen Geburtsvorbereitungskurses (111 €). Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

1127 Mi 03.04.24 19.45-21.45 7x 290,00 €

Online: Vorgeburtliche Bindungsstärkung

Bindungsanalyse in der Schwangerschaft

Jasmin Hamm, Sozialpädagogin, Bindungsanalytikerin i.A.

In diesem Online-Vortrag geht es um die Möglichkeiten der vorgeburtlichen Bindungsstärkung durch die Metho-

de der Bindungsanalyse. Was bedeutet vorgeburtliche Bindung zum Baby? Welche Chancen bietet diese Methode und wie ist der Ablauf? All das werden wir an diesem Abend klären und im Anschluss gibt es noch ausreichend Raum für Austausch und Fragen.

1133 Mi 25.10.23 19.00-21.30 10,00 €

1134 Mi 10.04.24 19.00-21.30 10,00 €

Fitness und Entspannung in der Schwangerschaft

Fit4two – fit mit Babybauch

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

Bewegungs- und Entspannungsübungen haben viele positive Effekte für die Schwangere und Ihr Kind. Schwangerschaftsbeschwerden und Stress werden deutlich reduziert, Geburtsverlauf und Wochenbett positiv beeinflusst. Gefördert werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Vitalität und Durchhaltevermögen. Dies hat einen sehr positiven Einfluss auf die Beziehung zwischen Mutter und Baby, auf das Erleben der Schwangerschaft und auf die Geburt. Präventive Beckenbodenarbeit, Bewegungs- und Atemübungen stehen im Vordergrund. Teilnahme ab der 14. Schwangerschaftswoche.

1201 Mi 13.09.23 18.30-19.30 12x 96,00 €

1202 Mi 10.01.24 18.30-19.30 11x 88,00 €

1203 Mi 03.04.24 18.30-19.30 9x 72,00 €

1204 Mi 19.06.24 18.30-19.30 6x 48,00 €



Göppinger Trauringstudio

Antragsringe | Verlobungsringe | Trauringe

Marktstr. 26 | Göppingen | 07161.75237 | www.goepingertrauringstudio.de

Yoga für Schwangere

Ein Weg zur sanften Geburt
Monika Richter, Yogalehrerin

Eine Schwangerschaft stellt große Anforderungen an Körper, Seele und Geist und macht verstärkt bewusst, wie diese miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Gerade Hatha-Yoga-Übungen sind gut geeignet, den Verlauf der Schwangerschaft positiv zu unterstützen und die Geburt vorzubereiten. Auch in der Zeit danach sind sie hilfreich. Die Übungen (Asanas) werden ohne Anstrengungen langsam, sanft und rhythmisch ausgeführt. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen, das bewusste „Loslassen“ zu üben. Wohlbefinden und Vitalität steigern sich und das psychische Gleichgewicht wird gestärkt.

1205	Mi	13.09.23	16.45-17.45	7x	65,30 €
1206	Mi	08.11.23	16.45-17.45	7x	65,30 €
1207	Mi	17.01.24	16.45-17.45	6x	56,00 €
1208	Mi	06.03.24	16.45-17.45	7x	65,30 €
1209	Mi	08.05.24	16.45-17.45	7x	65,30 €
1210	Mi	03.07.24	16.45-17.45	5x	46,70 €

Yoga für Schwangere in Salach

Ein Weg zur sanften Geburt
Sabine Spring, Yogalehrerin
Ort: Stauferlandhalle Salach

1211	Di	12.09.23	11.00-12.15	6x	70,00 €
1212	Di	07.11.23	11.00-12.15	6x	70,00 €
1213	Di	09.01.24	11.00-12.15	5x	58,30 €
1214	Di	20.02.24	11.00-12.15	5x	58,30 €
1215	Di	09.04.24	11.00-12.15	6x	70,00 €
1216	Di	04.06.24	11.00-12.15	7x	81,70 €

Pilates – Fit durch die Schwangerschaft

Natalia Bühler, Pilatestrainerin

Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die seitlichen Bauchmuskeln werden sanft trainiert und stärken indirekt auch den Rücken – denn der hat bei wachsendem Bauch besonders viel zu tun. Außerdem werden durch das Pilates-Programm der gesamte Körper – und natürlich auch das Baby – optimal mit Sauerstoff versorgt. Mit Konzentration und ruhiger Atmung entdecken Sie Ihren Körper neu.

1217	Di	12.09.23	16.15-17.15	6x	56,00 €
1218	Di	07.11.23	16.15-17.15	5x	46,70 €
1219	Di	19.03.24	16.15-17.15	6x	56,00 €
1220	Di	04.06.24	16.15-17.15	8x	74,70 €

Schwimmen und Aquafitness für Schwangere

Natalia Bühler, Gesundheits- und Rehabilitationstrainerin

Gerade in der Schwangerschaft ist Schwimmen und Wassergymnastik die ideale Bewegungstherapie. Die Auftriebskraft des Wassers entlastet die Wirbelsäule, somit entsteht eine angenehme Schwerelosigkeit. Die Muskulatur wird gelockert und entspannt. Das Wasser bietet eine Widerstandskraft, die die Durchblutung der Haut fördert und außerdem die Atemtechnik unterstützt. Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten.
Ort: Barbarossa-Thermen, Lorcher Straße 44

1221	Do	14.09.23	17.00-17.45	6x	36,00 €
1222	Do	09.11.23	17.00-17.45	6x	36,00 €
1223	Do	11.01.24	17.00-17.45	10x	60,00 €
1224	Do	06.06.24	17.00-17.45	7x	42,00 €

Second-Hand auf 500 m²

Die-KINDER-STUBE.de

mit Frauen-Zimmer



Babyausstattung, Mode für Kinder
Teenager-Mode, Kindermöbel,
Spielwaren, Kinderfahrzeuge

mit FrauenZimmer

Umstandsmode, Damenbekleidung,
Deko-Artikel und vieles mehr ...



Öffnungszeiten:

Mo - Fr 09:00 - 12:30 Uhr

14:00 - 18:00 Uhr

Sa 09:00 - 13:00 Uhr



www.die-kinder-stube.de · Blumenstr. 44 · 73033 Göppingen

Tel. 07161-70685

seit 1994

Baby im Anflug: Säuglingspflege und mehr

Säuglingspflege am Abend – Hybridkurs

Romina Weinhardt, Gesundheits- und Krankenschwester

Die Geburt eines Babys bedeutet für werdende Eltern eine große Umstellung. Gut informiert und vorbereitet können Sie Ihre neue Aufgabe als Eltern sicher meistern. Der Säuglingspflege-Kurs gibt Ihnen Sicherheit.

Er beinhaltet:

- Ganzheitliche Pflege von Säuglingen u. Kleinkindern
- Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter
- Gesundes Liegen und Schlafen
- altersentsprechende Entwicklung – worauf muss ich achten?
- Gemeinsam ins Gespräch kommen
- Durch Üben und Austausch mehr Sicherheit erlangen
- Antworten auf Fragen zu aktuellen Themen der Säuglings- und Kleinkinderpflege

Der Theorie-Teil am 1. Abend findet als Onlineseminar statt und vermittelt das Hintergrundwissen rund um die ersten Wochen mit einem Neugeborenen. An den zwei Präsenz-Abenden wird dieses Wissen vertieft und die Praxis mit Puppen geübt.

1301	Do	14.09.23	19.00-21.30	3x	60,00 €
1302	Do	02.11.23	19.00-21.30	3x	60,00 €
1303	Do	11.01.24	19.00-21.30	3x	60,00 €
1304	Do	07.03.24	19.00-21.30	3x	60,00 €
1305	Do	02.05.24	19.00-21.30	3x	60,00 €
			Partner-Gebühr		30,00 €

Kompaktkurs Säuglingspflege am Samstag

Kathrin Großmann, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

1306	Sa	14.10.23	09.00-16.00		60,00 €
1307	Sa	24.02.24	09.00-16.00		60,00 €
1308	Sa	20.04.24	09.00-16.00		60,00 €
1309	Sa	08.06.24	09.00-16.00		60,00 €
			Partner-Gebühr		30,00 €

Säuglingspflege für Großeltern

Hilde Huber, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

„Eigentlich weiß ich ja, wie es geht.“ Wenn die Zeit, als die eigenen Kinder klein waren, nur nicht so lange zurückläge! Im Kurs können Großeltern wieder sicher im Umgang mit einem Baby werden und ihre Kenntnisse auffrischen. So können sie die junge Familie zuverlässig und mit viel Freude unterstützen.

1310	Mi	22.11.23	18.00-21.00		18,00 €
1311	Mi	15.05.24	18.00-21.00		18,00 €

Stillen – praktische Anleitung für einen guten Start

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

„Richtiges“ Stillen von Anfang an: wie kann ich mich aufs Stillen vorbereiten? Welche Stilltechniken und -positionen gibt es? Wie vermeide ich wunde Warzen? Welche Hilfsmittel gibt es? Wie vereinbare ich Stillen und Berufstätigkeit? Diese Fragen werden konkret beantwortet.

1312	Mi	15.11.23	19.45-21.15		10,00 €
1313	Fr	22.03.24	19.45-21.15		10,00 €

Stillvorbereitung für erfahrene Mamas

Katharina Reik

Du bist bereits Mama, erneut schwanger und möchtest dich auf deine neue Stillbeziehung vorbereiten? Du hast offene Fragen zum Thema Stillen oder dich begleiten zu diesem Thema Sorgen oder Unsicherheiten? In diesem Workshop erhältst du wertvolles Wissen und Tipps rund ums Thema Stillen und hast die Möglichkeit im gemeinsamen Austausch deine Erfahrungen zu reflektieren. Egal welche Erfahrungen du bereits gemacht hast – mit neuem Wissen und voller Selbstvertrauen kannst du entspannt in diese besondere Zeit starten.

1314	Mo	09.10.23	18.30-21.00		12,00 €
1315	Mo	27.11.23	09.30-12.00		12,00 €
1316	Mo	29.01.24	18.30-21.00		12,00 €
1317	Fr	08.03.24	09.30-12.00		12,00 €

... von Anfang an!

Gutschein
10€*

ab einem Einkaufswert von 50€

804 072010000

Alles für einen glücklichen Start

Erspare dir lange Wartezeiten und freu dich auf Zeit nur für dich. Buche jetzt deine persönliche Beratung im Fachmarkt!

100 Fachmärkte – auch in deiner Nähe:
BabyOne Göppingen GmbH, Am Autohof 43 mit Markt in:
73037 Göppingen, Am Autohof 43 • babyone.de

*Gültig gegen Vorlage dieses Gutscheins bei BabyOne in Göppingen bis zum 30.06.24. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und nicht für bestehende Aufträge. Ausgeschlossen sind Geschenkgutscheine und Bücher. Keine Barauszahlung. Pro Kunde und Einkauf nur ein Gutschein.

Klinik am Eichert Göppingen
Helfenstein Klinik Geislingen
www.alb-fils-kliniken.de

VON ANFANG AN IN GUTEN HÄNDEN.

Aktuelle Informationen finden Sie auf: www.alb-fils-kliniken.de

SCHWANGERSCHAFT + GEBURT

Unser Perinatalzentrum mit Geburtshilfe und Kinderklinik bietet Mutter und Kind ein hohes Maß an Sicherheit, auch bei Früh- und Risikogeburten.

KLINIK FÜR KINDER + JUGENDMEDIZIN

Hier werden unsere Jüngsten behandelt: vom Frühgeborenen bis zum Jugendlichen mit einer akuten oder chronischen Erkrankung.

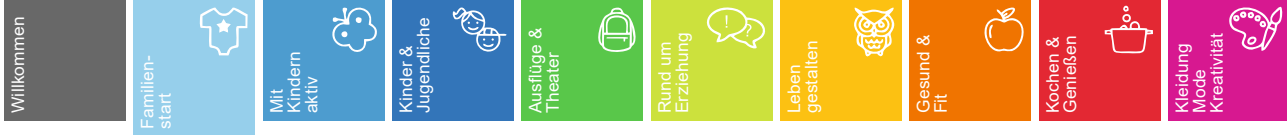
SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM

Umfassende ambulante Diagnostik, Behandlung und Beratung von Kindern und Jugendlichen mit komplexen körperlichen, geistigen und/oder seelischen Beeinträchtigungen.

PRAXEN FÜR KINDER- & JUGENDMEDIZIN (MVZ*)

Kompetente, wohnortnahe Versorgung von Kindern und Jugendlichen in allen allgemeinpädiatrischen Krankheitsbildern mit dem Leistungsspektrum einer modernen Kinderarztpraxis.

* Medizinisches Versorgungszentrum der ALB FILS KLINIKEN



(Darm)gesund durch die Schwangerschaft

Wie wichtig ist die Darmgesundheit der Mama für das Baby?
Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin

Überall in und auf unserem Körper, insbesondere im Darm, siedeln Bakterien, ohne die wir vermutlich keinen Tag überleben würden. Studien haben gezeigt, dass eine gute Darmflora gerade bei schwangeren Frauen, für den gesunden Verlauf einer Schwangerschaft, von großer Bedeutung ist. In diesem Vortrag werden wertvolle Möglichkeiten und Unterstützungsmaßnahmen aufgezeigt, um die eigene Darmgesundheit während der Schwangerschaft zu stärken.

1318 Mi 21.02.24 17.00-19.30 10,00 €

Tragehilfe und Tragesysteme

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

Wusstest du, dass Babys physiologische Frühgeburten sind? Babys lieben die Nähe und brauchen sie auch unbedingt für ihre Entwicklung. Das Tragen soll den Eltern und dem Kind Spaß machen! Damit dies auch gelingt, ist es wichtig die richtige Trage zu finden. Nach einem kurzen Theorieteil können verschiedene Tragesysteme ausprobiert werden. Selbstverständlich darf gerne das eigene Tragetuch oder Tragehilfe mitgebracht werden und auf euch eingestellt werden. Es ist keinerlei Vorerfahrung nötig.

1319 Sa 21.10.23 10.00-12.00 12,00 €

Schick gewickelt mit Stoffwindeln

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

Wickeln mit Stoffwindeln ist heute weder mit aufwändigem Auskochen der Mullwindel verbunden noch langweilig oder den „Ökos“ vorbehalten. Im Gegenteil! Moderne Stoffwindeln sind praktisch, einfach in der Handhabung und machen richtig Spaß. Die bunten Höschen mit großartigen Mustern sind schick, dabei ökologisch und gut für Babys Haut. Man kann mit Stoffwindeln auch viel Geld sparen. Im Workshop erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Stoffwindel-

systeme, Informationen zu Materialien und deren Eigenschaften sowie Tipps zur Ausstattung und Waschroutine. Babys und Kleinkinder sind im Kurs willkommen.

1320 Sa 21.10.23 13.00-15.00 12,00 €
1321 Sa 16.03.24 10.00-12.00 12,00 €

Geschwisterführerschein

Für Kinder ab 3 Jahren mit einem Elternteil
Hilde Huber, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Ihr Erstgeborenes ist bisher unbestrittener Mittelpunkt der Familie. Eine neue Schwangerschaft bzw. die Geburt eines neuen Familienmitglieds verändert eine Familie. Diese Veränderung ist auch für die „großen“ Kinder spürbar. In diesem Kurs wollen wir uns spielerisch mit dieser neuen Lebenssituation beschäftigen. Ziel ist es, dass die Kinder sich in der neuen Situation zurechtfinden, Sicherheit im Umgang mit dem Baby gewinnen und grundlegende Verhaltensweisen wie Tragen, Halten, Trösten und Beschäftigen erlernen.

1322 Di 17.10.23 15.00-16.30 12,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



WOLLEWOLLE-SEIDEBAUMWOLLESEIDE

Große Auswahl an Naturtextilien
für Babys, Kinder & Erwachsene



werner-natur
naturtextilien für groß & klein

www.werner-natur.de | Tel. 07023 - 2942 | Brunnenstraße 23 | 73235 Weilheim
Mo. - Fr.: 10.00 - 12.30 & 15.00 - 18.00 | Sa.: 10.00 - 12.30 | Mittwoch geschlossen

Vorträge und Elterngespräche „Rund ums Baby“

Elterngeld, Kindergeld & Co.

Für werdende Eltern

Stephan Groß, Diplomkaufmann

Werdende Väter und Mütter bekommen einen umfassenden Überblick über alle kindbezogenen Unterstützungen – Wie komme ich an Mutterschaftsgeld, Elterngeld, Kindergeld und was ist in der Beantragung zu beachten? Für die geänderte Familiensituation werden die Fallstricke in der Krankenversicherung, der Privathaftpflicht und Risikoversicherung für junge Eltern aufgezeigt. Weiterführende und oftmals unbekannte Unterstützungen werden vorgestellt. Auch sta(a)t(t)liche Zuschüsse für Kinder und interessante steuerliche Aspekte werden erklärt.

Online: Elterngeld, Kindergeld & Co.

1501	Sa	09.09.23	09.00-11.30	25,00 €
1502	Sa	11.11.23	09.00-11.30	25,00 €
1503	Sa	10.02.24	09.00-11.30	25,00 €
1504	Sa	09.03.24	09.00-11.30	25,00 €
1505	Sa	11.05.24	09.00-11.30	25,00 €
Präsenz:				
1506	Mi	11.10.23	19.00-21.30	15,00 €
1507	Do	07.12.23	19.00-21.30	15,00 €
1508	Mi	24.01.24	19.00-21.30	15,00 €
1509	Mi	17.04.24	19.00-21.30	15,00 €

Online: Mit dem Bauch wachsen die Fragen

Ein Baby verändert Ihr Leben – und auch Ihre finanzielle Situation

Jacqueline Frey, Sexualpädagogin



Deshalb ist es gerade während der Schwangerschaft wichtig, sich über finanzielle Leistungen, die Ihnen vor und nach der Geburt des Kindes zustehen, rechtzeitig zu informieren. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über folgenden Hilfen sowie deren jeweiligen Formalitäten und Fristen:

- Mutterschutzgesetz & Mutterschaftsgeld
- Elterngeld, Elterngeld Plus
- Elternzeit
- Stiftungen, wie z.B. Bundesstiftung „Mutter und Kind“
- Kindergeld
- Kindschaftsrecht
- Andere Sozialleistungen

In Kooperation mit pro familia Beratungsstelle Göppingen

1510	Di	12.09.23	19.00-21.00	gebührenfrei
1511	Di	28.11.23	19.00-21.00	gebührenfrei
1512	Di	20.02.24	19.00-21.00	gebührenfrei
1513	Di	11.06.24	19.00-21.00	gebührenfrei

Online: Bedürfnisorientiertes Abstillen

Katharina Reik

Fragst du dich manchmal, wann der richtige Zeitpunkt ist abzustillen? Machst du dir Sorgen um eure Bindung und hast Angst vor der Reaktion deines Kindes? Das Muttergeleitete Abstillen ist eine sehr emotionale Entscheidung, weshalb diese Unsicherheiten ganz normal sind. Wer sich intensiv damit auseinandersetzt, kann diesen Prozess selbstsicher gestalten. Gemeinsam schaffen wir eine Wissensgrundlage u.a. zu den Themen: Bindung und Bedürfnisse, Mutter und Kind im Abstillprozess auf körperlicher und emotionaler Ebene, der richtige Zeitpunkt und die Rolle anderer Bezugspersonen. Darüber hinaus besprechen wir konkret wie du in die Umsetzung kommst. Du bekommst ein Workbook an die Hand, mit welchem du im Anschluss eure ganz individuelle „Abstill-Reise“ planen darfst.

1514	Mo	11.09.23	10.00-12.00	10,00 €
1515	Mo	23.10.23	19.00-21.00	10,00 €
1516	Mo	05.02.24	10.00-12.00	10,00 €
1517	Mo	08.04.24	19.00-21.00	10,00 €

Beikost nach Bedarf – mit und ohne Brei

Für Eltern, die demnächst mit Beikost starten

Katharina Reik

Mit der Beikost beginnt eine spannende Zeit für viele Familien. Damit kommen bei Eltern häufig Unsicherheiten und Fragen auf. Dieser Workshop bereitet dich ideal vor, sodass du von Anfang an entspannt das gemeinsame Essen mit deinem Baby genießen kannst. Im Workshop erwarten dich wertvolles Wissen und Tipps – wir klären die großen Fragen: Wann, was, wie viel und wie. Eure Babys sind ebenfalls herzlich willkommen.

1518	Mo	18.09.23	10.00-11.30	15,00 €
1519	Mo	15.01.24	10.00-11.30	15,00 €

Online: Beikost nach Bedarf – mit und ohne Brei

Für Eltern, die demnächst mit Beikost starten

1520	Mo	13.11.23	19.00-21.00	15,00 €
1521	Mo	18.03.24	19.00-21.00	15,00 €

Online: Beikost – die Einführung der Breie

Doris Neumann, Dipl.-Oecothrophologin, BeKi-Referentin

Erfahren Sie wie der Start in die Beikost mit einem „Brei-Fahrplan“ gelingen kann und wie sich Breie zusammensetzen. Wir thematisieren auch folgende Fragen: Gläschen/Fertigprodukte oder selbstgekocht? Sind Bio-Lebensmittel nötig? Ist vegetarische Ernährung schon im Babyalter möglich? In Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Göppingen und den BeKi-Fachfrauen.



1522	Mi	27.09.23	19.00-20.30	gebührenfrei
1523	Mi	29.11.23	19.00-20.30	gebührenfrei
1524	Mi	13.03.24	19.00-20.30	gebührenfrei

Online: Essen am Familientisch

Doris Neumann, Dipl.-Oecothrophologin, BeKi-Referentin

Um den ersten Geburtstag Ihres Kindes herum erfolgt die schrittweise Umstellung von der Säuglingskost auf die Familienkost. In dem Online-Vortrag werden folgende Fragen thematisiert:

- Wie gelingt die Umstellung von der Säuglingsernährung auf die Familienkost möglichst reibungslos für alle?
 - Welche Besonderheiten gibt es in der Kleinkinderernährung?
 - Welche Bedeutung haben gemeinsame Mahlzeiten?
 - Ist vegetarische und vegane Ernährung bei Kleinkindern „erlaubt“?
 - Ich habe einen wählerischen Esser. Was ist zu tun?
- In Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Göppingen und den BeKi-Fachfrauen.



1525	Mi	11.10.23	19.00-20.30	gebührenfrei
1526	Mi	21.02.24	19.00-20.30	gebührenfrei
1527	Mi	03.07.24	19.00-20.30	gebührenfrei

Erste Hilfe bei Säuglingsnotfällen

Brigitte Sturm, Ausbilderin Erste Hilfe



Pseudo-Krupp, Fieberkrampf, plötzlicher Kindstod sind Situationen, die uns vor Angst lähmen können. Welche Maßnahmen müssen wir dann ergreifen? Welches sind die Risikofaktoren? In dem Erste Hilfe Kurs üben Sie das richtige Verhalten für Notfallsituationen. Der Kurs geht speziell auf die Situationen im ersten Lebensjahr ein. In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst.

1528	Mo	16.10.23	19.30-22.00	35,00 €
1529	Mo	15.01.24	19.30-22.00	35,00 €

Crashkurs-Notfälle bei Säuglingen und Kleinkindern

für werdende Eltern und junge Familien
Bastian Schatz, Krankenpfleger Anästhesie/Intensiv



Crashkurs Notfälle bei Säuglingen und Kleinkindern auf den Punkt gebracht, nichts Überflüssiges, alles Wichtige in bis zu 3 Stunden mit hohem Praxisanteil und dazu leicht verdaulich und unterhaltsam. Danach bist du sicher.

Hier gewinnst du als werdende Mutter oder Vater sowie als junge Familie oder als Großeltern einen sicheren Umgang mit Notfällen bei Säuglingen und Kleinkindern. Du übst an realitätsnahen Trainingspuppen und kannst immer deine Fragen stellen, die dich in diesem Zusammenhang schon immer geplagt haben. Diese zuvor durch Eltern ausgewählte Themen werden gemeinsam besprochen und praktisch erlebt:

1. Notfälle der Atmung
2. Lebensrettende Maßnahmen
3. Unfälle bei Kindern
4. Vergiftungen
5. Fieber bei Kindern
6. Verbrennungen
7. Wespen- und Bienenstich, Mückenstich und Zeckenbiss
8. Schock

www.qualifiziert-engagiert-bw.de/lkgp



LANDKREIS
GÖPPINGEN

EHRENAMT MACHT GLÜCKLICH

**NEUES. KOMPETENZ. KONTAKTE.
SINN. ANERKENNUNG. FREUDE.
BILDUNG.**

Im Bildungsprogramm Ehrenamt finden Sie viele neue Möglichkeiten. Melden Sie sich jetzt an.

Bildungsnetzwerk Ehrenamt
Landkreis Göppingen

Wir fördern, unterstützen und würdigen ehrenamtliches Engagement durch ein vielfältiges Bildungsprogramm.

www.qualifiziert-engagiert-bw.de/lkgp
kreissozialamt@lkgp.de
Telefon: 07161 202-4020



*Kindern geht es nur gut,
wenn es den Eltern gut geht!*



Fotolia/Christof Moeri

Die ersten Monate nach der Geburt eines Kindes sind ^oanstrengend: Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, niemand kauft ein und kocht – und der Vater hat noch keine Elternzeit...

**Kommt Ihnen das bekannt vor?
Dann brauchen Sie Hilfe durch wellcome!**

Wir entlasten Sie im ersten Lebensjahr Ihres Babys praktisch und ganz individuell bei Ihnen zuhause, ein- bis zweimal die Woche für zwei bis drei Stunden.

Interesse?

Bitte wenden Sie sich an die wellcome-Koordinatorin für Stadt und Landkreis Göppingen:

Petra Schmidt
Haus der Familie Villa Butz,
Mörikestraße 17, 73033 Göppingen
Telefon: 07161-960 51 10
Mail: goeppingen@wellcome-online.de

www.wellcome-online.de

Weitere Infos zum Kurs und Anmeldung unter bs-kurse.de.

1530	Sa	21.10.23	10.00-13.00	50,00 €
1531	Sa	13.01.24	10.00-13.00	50,00 €
1532	Sa	16.03.24	10.00-13.00	50,00 €
1533	Sa	11.05.24	10.00-13.00	50,00 €
1534	Sa	20.07.24	10.00-13.00	50,00 €

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Brittige Sturm, Ausbilderin Erste Hilfe



Hier lernen Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen an Kindern im Alter von 0 bis 17 Jahren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Kinder sicher begleiten und in Notsituationen oder bei Unfällen handlungsfähig sein können. In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst.

1535	Mo	20.11.23	19.30-22.00	3x	80,00 €
1536	Mo	15.04.24	19.30-22.00	3x	80,00 €

Online: babySignal Level I

Für Babys von 3 bis 24 Monaten
Melanie Witrahm



Lange bevor Kleinkinder die ersten Worte sprechen, können sie sich über Babyzeichen konkret mitteilen. Im babySignal-Online-Kurs lernen Eltern einfache Zeichen der deutschen Gebärdensprache spielerisch in ihren Alltag zu integrieren – und für ein entspanntes Miteinander zu nutzen. Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 24 Monaten. Die Kinder können gerne dabei sein, müssen es aber nicht.

1537	Mi	20.09.23	20.00-20.30	5x	60,00 €
1538	Do	05.10.23	09.30-10.00	5x	60,00 €

Online: babySignal Level II

Für Babys ab 8 bis 24 Monate
Melanie Witrahm

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die bereits am Online-Kurs Level 1 oder an einem babySignal-Anfängerkurs teilgenommen haben. Der Kurs unterstützt die teilnehmenden Eltern darin, am Gebärden dran zu bleiben und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Insgesamt lernen Sie ca. 35-40 neue Gebärden. Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von 8 bis 24 Monaten.

1539	Do	25.01.24	20.15-20.45	5x	60,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

„Schlaf, Baby schlaf – Tipps & Tricks rund um den Schlaf unserer Kleinsten“

Maren Lang, Schlafcoach für Babys und Kleinkinder

Lerne den Schlaf von Babys und Kleinkindern besser zu verstehen und schaffe somit die Grundlage für eine entspannte Schlafsituation im eigenen Zuhause. Besonders spannend für Eltern von Kindern im Alter bis 24 Monaten. Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

1540	Mo	09.10.23	10.00-11.30	12,00 €
1541	Mo	18.03.24	10.00-11.30	12,00 €



Bestellen Sie **VERSANDKOSTENFREI** in unserem Onlineshop www.buchperle-kostbar.de

oder stöbern Sie doch ganz in Ruhe abends, nach Geschäftsschluss bei Häppchen & Getränk.



BuchPerle
kostbar

Wühlestraße 26 • 73033 Göppingen • Tel. 07161-706 04 • www.buchperle-kostbar.de

Online: Bindung – Kinder brauchen Vertrauen

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

Die Bindungstheorie geht davon aus, dass Kleinstkinder als Grundvoraussetzung – bevor sie soweit sind, sich in fremde Situationen zu begeben – erst Sicherheit und Vertrauen zu ihren Eltern aufbauen müssen, in denen sie sich auf sich selbst verlassen müssen. Die Interaktion zwischen der Bezugsperson und dem Kind im frühesten Lebensalter ist eine wesentliche Voraussetzung für seine weitere Entwicklung. Diese Interaktion muss „genügend gut“ sein, um adäquate Bindungsmuster zu entwickeln. Der Vortrag legt den Fokus auf das Kind und die bestmöglichen Entwicklungschancen, mit denen Eltern eine vertrauensvolle Zusammenarbeit erreichen können.

1542 Mi 18.10.23 19.30-21.00 10,00 €

Artgerecht Workshop

Romina Weinhardt, Gesundheits- und Krankenschwester

Alle reden von artgerecht gehaltenen Hühnern. Aber was ist artgerecht für Menschenbabys, Menschenkinder und ihre Eltern?“ Anhand von wissenschaftlichen und evidenzbasierten Erkenntnissen aus der Forschung beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie können wir Menschen gesund und sicher unsere Kinder gebären? Wie können wir einen Start gestalten, von dem Mutter und Kind profitieren können? Warum sind Babys so, wie sie sind? Wieso weint es, wenn man es ablegt und verwöhnt man es, wenn man es stillt oder trägt und sofort auf seine Bedürfnisse eingeht? Stimmt es, dass Babys nach dem sechsten Monat nachts keine Nahrung mehr benötigen oder gar durchschlafen? Und wie und wo sollte das Baby überhaupt schlafen, im Ehebett oder gehört es doch lieber ins eigene Bett? Kurz gesagt: Wie sollten Menschenkinder aufwachsen, um später empathische, bindungsfähige und glückliche Erwachsene zu werden?

1543 Do 19.10.23 19.00-21.00 10,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Offenes Stillcafé



Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin



Zu unserem offenen Stillcafé laden wir Schwangere und Mütter mit ihren Kindern herzlich ein. Hier können Sie Kontakte knüpfen, sich mit anderen Müttern austauschen, gemütlich Tee trinken und Informationen rund um das Thema Stillen erhalten. Wir unterstützen Sie beim Stillbeginn und begleiten Sie durch die komplette Stillzeit. Auch Mütter, die nicht Stillen können oder wollen, sind mit ihren Fragen willkommen. Das Angebot ist kostenlos durch die Förderung der Firma TeamViewer.

1544	Fr	15.09.23	09.30-11.30
1545	Fr	20.10.23	09.30-11.30
1546	Fr	17.11.23	09.30-11.30
1547	Fr	19.01.24	09.30-11.30
1548	Fr	23.02.24	09.30-11.30
1549	Fr	19.04.24	09.30-11.30
1550	Fr	15.03.24	09.30-11.30
1551	Fr	17.05.24	09.30-11.30
1552	Fr	14.06.24	09.30-11.30
1553	Fr	19.07.24	09.30-11.30

Nach dem Abstillen – gesunde Ernährung für dich und dein Baby

Nina Schurr, Zertifizierte TCM Therapeutin, HPA

Du hast gerade abgestillt und möchtest eine gesunde Ernährung für dich und dein Baby finden? Ab dem 5. bis 7. Lebensmonat kann dein Kind seine erste Beikost erhalten. Doch was gebe ich hier am besten? In diesem Vortrag erfährst du, wie einfach du Essen im Alltag für dich und deine Liebsten, ohne großen zusätzlichen Aufwand, zubereiten kannst. Zudem werden wir genauer hinschauen, was dein Baby an Nährstoffen benötigt und welche Lebensmittel hierfür am besten geeignet sind.

1554 Di 14.11.23 19.00-20.30 12,00 €

Wundersaft Muttermilch

Clarissa Merzenich, Hebamme

Muttermilch fördert langfristig die Gesundheit von Mutter und Kind – Was Sie über das Stillen wissen sollten. Trotz aller Vorteile, die wissenschaftlich erforscht und belegt sind, werden in Deutschland nur 40% der Säuglinge mindestens 4 Monate lang ausschließlich mit Muttermilch ernährt. Die Bedeutung des Stillens reicht weit über die körperliche Gesundheit des Kindes hinaus und wird hier in ihrer Komplexität verständlich besprochen. Alle Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind – durch Information in der Schwangerschaft zum Thema Stillen ist ein besseres „outcome“ zu erwarten. In Kooperation mit dem Verein zur Förderung gesunder Säuglings- und Kinderernährung.

1555 Mo 19.02.24 19.30-21.00 10,00 €

Trageworkshop für größere Traglinge

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

Die schönste Art für Babys auf Entdeckungsreise zu gehen: Ab zu Mama oder Papa in die Trage, doch wenn die Babys älter werden und an Gewicht zunehmen, wird nicht nur das Tragen schwerer, sondern auch die Bewegungsfreiheit nimmt immer weiter ab. Ein guter Zeitpunkt um das Baby auf den Rücken zu Tragen! In diesem Workshop erlernt ihr verschiedene Tragetechniken zum Rückentragen und könnt diese anschließend ausprobieren. Weiterhin werden verschiedene Tragesysteme vorgestellt. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

1556 Sa 16.03.24 13.00-15.00 12,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Online: Die kindliche Entwicklung im 1.Lebensjahr

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

Mit der Geburt beginnt ein neues selbständiges Leben. In den ersten zwölf Monaten, bis Ihr Kind frei stehen kann, ist es ganz besonders auf Ihre tägliche Pflege mit allen dazugehörigen Änderungen der Körperlagen angewiesen. Wir gehen der Frage nach, wie sich Motorik, Spielverhalten, Sozialverhalten und Sprache im ersten Lebensjahr entwickeln und wie Eltern ihr Kind dabei am besten unterstützen können.

1557 Mi 10.04.24 19.30-21.00 10,00 €

Wieder fit werden – Rückbildung und mehr

Rückbildungsgymnastik mit Beckenbodentraining

Nach der Entbindung hilft Ihnen diese Gymnastik, Ihren Körper wieder „in Form“ zu bringen. Sie dient insbesondere der Rückbildung von Schwangerschaftsveränderungen, der Kräftigung und Festigung der Becken- und Bauchmuskulatur und der Haltungsschulung. Das Beckenbodentraining beugt Senkungsbeschwerden vor. Inhalte des Kurses sind auch Wahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen. Babys sind willkommen. Teilnahme nach der vierten Woche nach einer spontanen Geburt und nach dem dritten Monat nach einem Kaiserschnitt. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse bezüglich der Kostenerstattung nach.

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

1601	Mo	04.09.23	16.45-17.45	10x	79,60 €
1602	Mo	20.11.23	16.45-17.45	10x	79,60 €
1603	Mo	19.02.24	16.45-17.45	10x	79,60 €
1604	Mo	13.05.24	16.45-17.45	10x	79,60 €
1605	Mo	18.09.23	18.00-19.00	10x	79,60 €
1606	Mo	04.12.23	18.00-19.00	10x	79,60 €
1607	Mo	04.03.24	18.00-19.00	10x	79,60 €
1608	Mo	03.06.24	18.00-19.00	8x	63,70 €

Kerstin Dialler, Hebamme

1609	Do	14.09.23	09.00-10.15	8x	79,60 €
1610	Do	11.01.24	09.00-10.15	8x	79,60 €
1611	Do	04.04.24	09.00-10.15	8x	79,60 €
1612	Do	14.09.23	10.30-11.45	8x	79,60 €
1613	Do	11.01.24	10.30-11.45	8x	79,60 €
1614	Do	11.04.24	10.30-11.45	8x	79,60 €

Kinder- und Jugendhospizdienst Rescuebiker · Hausnotruf Katastrophenschutz Rettungsdienst

Erste Hilfe bei Kindernotfällen –
für Sicherheit daheim und unterwegs

www.malteser-goeppingen.de/kurse
ausbildung.goeppingen@malteser.org

Sanitätsdienst · Motorradstaffel
Malteser Garde · Höhlenrettung
Ambulanter Pflegedienst
Menüservice · Fahrdienst
Einsatznachsorge - PSNV
Sonnenzug · Schulsanitätsdienst
Krankentransport
Erste-Hilfe-Ausbildung
Freiwilliges Soziales Jahr
Integrationsdienste
Besuchsdienst · Auslandsdienst
Malteser Jugend · Rückholdienst
Flüchtlingshilfe

Sternchen Rückbildung

Geschlossene Gruppe für Frauen, deren Baby verstorben ist
Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

Auch wenn ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt stirbt, haben bei der Mutter körperliche Veränderungen stattgefunden, für die eine ganzheitliche Rückbildung angebracht ist. Sie dient insbesondere der Rückbildung von Schwangerschaftsveränderungen, der Kräftigung und Festigung der Becken- und Bauchmuskulatur und der Haltungsschulung. Gezielte Entspannungsübungen und die verschiedenen Übungen helfen, wieder zu einem guten Körpergefühl zu finden. Neben den Körperübungen ist in dieser Gruppe Platz für Gespräche und Austausch zwischen den betroffenen Müttern. Wir führen eine Warteliste. Info: noetzel@hdf-gp.de

1615	Mi	19.05-21.15	6x	71,60 €
------	----	-------------	----	---------

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Kennen Sie schon unseren Gutschein?

GUTSCHEIN FÜR
EINEN LIEBEN MENSCHEN



Das ideale Geschenk für Familien, MitarbeiterInnen
in Firmen, Behörden und Banken ...



Rückbildungsyoga

Monika Richter, Yogalehrerin

Beckenboden- und Bauchmuskulatur stehen im Fokus der Yoga-Übungspraxis. Mit Hilfe bestimmter Yogahaltungen und spezieller Übungen werden Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder aufgebaut. In Verbindung mit der Atmung wird der Beckenboden aktiviert, der Bauchraum, das Zentrum, bewusst wahrgenommen. Schulter- und Nackenverspannungen werden gelöst und Rückenschmerzen können gelindert werden. Die Übungen bauen Muskeltonus, Stabilität und körperliche Kraft systematisch wieder auf und fördern das körperliche und geistige Wohlbefinden. Babys können gerne mitgebracht werden.

1617	Mi	13.09.23	15.30-16.30	7x	65,30 €
1618	Mi	08.11.23	15.30-16.30	7x	65,30 €
1619	Mi	17.01.24	15.30-16.30	6x	56,00 €
1620	Mi	06.03.24	15.30-16.30	7x	65,30 €
1621	Mi	08.05.24	15.30-16.30	7x	65,30 €
1622	Mi	03.07.24	15.30-16.30	5x	46,70 €

Stauferlandhalle, Salach

1623	Do	14.09.23	10.30-11.45	7x	81,70 €
1624	Do	09.11.23	10.30-11.45	6x	70,00 €
1625	Do	11.01.24	10.30-11.45	5x	58,30 €
1626	Do	07.03.24	10.30-11.45	7x	81,70 €
1627	Do	06.06.24	10.30-11.45	7x	81,70 €

SuperMAMAFitness – Fitness & Pilates mit Baby

Für Mütter mit Kindern von 4 bis 36 Monaten

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

SuperMAMAFitness ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit Kind. Starten kann man direkt nach dem Rückbildungskurs. Das Training ist in zwei Bereiche eingeteilt: Ausdauer und Pilates. Die Pilatesübungen stärken die Körpermitte und den Beckenboden. Im Ausdaueranteil machen wir einen Mix aus

leichten Aerobic-Schritten und Funktional Fitness. Kleine Fitnesshelfer wie Fitnessbänder, Loops, Hanteln und Gymnastikbälle runden das Training ab. Dein Kind wird dabei in die Übungen integriert oder kann sich den Spiel- und Bewegungsangeboten widmen. Der Kurs ist ein Präventionskurs und das Kurskonzept wird anerkannt durch die ZPP.

Anmeldung unter: <https://bookingsteps.de/iframe/JessicaBelle>

1628	Di	12.09.23	09.00-10.00	8x	99,00 €
1629	Di	28.11.23	09.00-10.00	8x	99,00 €
1630	Di	20.02.24	09.00-10.00	8x	99,00 €
1631	Di	20.02.24	09.00-10.00	8x	99,00 €
1632	Di	30.04.24	09.00-10.00	8x	99,00 €

BauchBuggyGo – Outdoorkurs Sport mit Baby

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

SuperMamafitness ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining für aktive Schwangere und Mütter mit ihren Babys. Der Buggy dient dabei als Trainingsgerät. Sehr gerne kannst du auch mit Baby in der Tragehilfe mitmachen. Gemeinsam trainieren wir an der frischen Luft Kraft und Ausdauer. Dein Baby/Kind wird ins Trainingsprogramm integriert, darf in der Tragehilfe oder im Buggy schlafen oder in der Natur herumtollen. Zeit für Stillen und Wickeln gibt es natürlich auch. Das Training wird nach dem Rückbildungskurs empfohlen.

Ort: EWS Arena, Göppingen

1633	Di	12.09.23	10.30-11.30	8x	99,00 €
1634	Di	28.11.23	10.30-11.30	8x	99,00 €
1635	Di	20.02.24	10.30-11.30	8x	99,00 €
1636	Di	30.04.24	10.30-11.30	8x	99,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.





We are tomorrow.

Der neue vollelektrische smart #1.

Der Kompakt-SUV begeistert mit modernem Design, zuverlässigen Sicherheits- und Assistenzfunktionen und nahtloser Konnektivität im Fahrzeug. Jetzt Probe fahren!

BURGER SCHLOZ
AUTOMOBILE

Burger Schloz Automobile GmbH & Co. KG
Autorisierter smart Verkauf und Service
73066 GP/Uhingen, Mercedesstraße 1 - 10
Tel. 0 71 61 / 2 05-311, smart@burgerschloz.de
www.burgerschloz-smart.de



Mit Kindern aktiv

Mit der Geburt eines Kindes sind Wünsche und Hoffnungen verbunden. Unsere familienunterstützenden Gruppen begleiten Sie im ersten Lebensjahr Ihres Kindes. Sie vermitteln Grundlagen darüber, was Ihr Baby benötigt und was Sie als Eltern für Ihr Wohlergehen brauchen. Dadurch gewinnen Erziehende mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind und entwickeln ein Gespür für dessen Bedürfnisse. Mit dem Bewegungs- und Spielprogramm werden den Kindern Entwicklungsanreize vermittelt, die ihrer Altersstufe entsprechen. Für die Eltern besteht die Möglichkeit, das gemeinsame Tun zu reflektieren und sich über Erziehungsfragen, Entwicklungsstand und Pflege des Kindes auszutauschen. Sie entwickeln Gelassenheit und haben Spaß und Freude mit ihrem Baby und in der Gruppe.

Babymassage, Babyschwimmen, Babymusikgarten

Babymassage plus

Denn Liebe geht unter die Haut
Für Babys von 4 Wochen bis 6 Monaten

In der ersten Zeit nach der Geburt ist die Haut des Babys das am besten ausgebildete Sinnesorgan, mit dem es zu seiner Umwelt Kontakt aufnehmen kann. Mit der harmonischen Babymassage können Eltern über zärtliche Zuwendung und Berührung die Bindung zu ihrem Kind festigen und ein Urbedürfnis nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen. Die Babymassage stimuliert das Immunsystem, wirkt sich positiv auf die Verdauung aus und verhilft zu einem erholsamen Schlaf. Im Kurs lernen die Eltern außerdem erste Lieder, Finger- und Bewegungsspiele und informieren sich über die kindliche Entwicklung im ersten Lebensjahr. Zum Austausch über anstehende Fragen bleibt genügend Zeit.

2101	Fr	29.09.23	12.30-13.30	8x	58,70 €
2102	Fr	19.01.24	12.30-13.30	8x	58,70 €
2103	Fr	19.04.24	12.30-13.30	8x	58,70 €

Weitere Kurse finden Sie auf unserer Homepage www.hdf-gp.de



Um die Gesamtentwicklung von Kleinkindern zu fördern und Eltern dabei zu unterstützen, erhalten alle Familien, die in Göppingen leben, bei der Geburt ihres Kindes einen Willkommensgutschein im Wert von 40 € von der Stadt Göppingen. Der Gutschein wird beim Besuch eines Kurses im Haus der Familie auf die hierfür an-

fallenden Gebühren angerechnet. Der Willkommensgutschein ist nicht teilbar, kann aber auf einen Kurs mit höheren Gebühren angerechnet werden. Zu den Angeboten, die mit dem Gutschein besucht werden können, zählen unter anderem Babymassage, Babyschwimmen, Babymusikgarten, LEFinO und PEKiP. Der Gutschein muss zwingend im ersten Lebensjahr des Kindes eingelöst werden.

Babyschwimmen

Spielerische Wassergewöhnung für Säuglinge und Kleinkinder

Im Wasser schwerelos schweben, darin ist Ihr Baby Profi – schließlich hat es monatelang in Mamas Bauch geübt. Und weil die meisten Babys sich im Wasser sehr wohlfühlen, wird es beim Babyschwimmen jede Menge Spaß mit Mama oder Papa haben.

Bitte beachten Sie:

- Der Eintritt für Erwachsene pro Termin kommt zur Kursgebühr dazu.
- Die Kinder sollten zur Anfangszeit des Kurses bereits ausgezogen sein.
- Die Aufsichtspflicht liegt bei der Begleitperson.
- Bitte Badehose oder Schwimmwindel mitbringen.
- Es ist nicht zulässig, angekleidet ins Bad zu gehen.

Wenn in Ihrer Familie gehäuft Allergien auftreten, fragen Sie bitte vorher Ihren Kinderarzt.

Babyschwimmen am Samstag in Eislingen

Ort: Hallenbad Eislingen, Scheerstraße 15

Für Babys von 3 bis 7 Monaten

Tanja Hoss, Schwimmlehrerin, Rettungsschwimmerin

2115	Sa	30.09.23	11.15-12.00	8x	52,00 €
2116	Sa	25.11.23	11.15-12.00	8x	52,00 €
2117	Sa	24.02.24	11.15-12.00	9x	58,50 €
2118	Sa	25.05.24	11.15-12.00	9x	58,50 €

Babyschwimmen am Samstag in Eislingen

Für Babys von 7 bis 12 Monaten

Tanja Hoss, Schwimmlehrerin, Rettungsschwimmerin

2119	Sa	30.09.23	12.15-13.00	8x	52,00 €
2120	Sa	25.11.23	12.15-13.00	8x	52,00 €
2121	Sa	24.02.24	12.15-13.00	9x	58,50 €
2122	Sa	25.05.24	12.15-13.00	9x	58,50 €

Babyschwimmen am Samstag NUR für VÄTER in Eislingen

Für Babys von 3 bis 12 Monaten

Tanja Hoss, Schwimmlehrerin, Rettungsschwimmerin

2123	Sa	30.09.23	13.00-13.45	8x	52,00 €
2124	Sa	25.11.23	13.00-13.45	8x	52,00 €
2125	Sa	24.02.24	13.00-13.45	9x	58,50 €
2126	Sa	25.05.24	13.00-13.45	9x	58,50 €

Baby-Musikkurse im ersten Lebensjahr

Eingeladen sind Babys von 4 bis 18 Monate und deren Eltern zum musikalischen Spiel. Gemeinsames Musizieren und Musikhören ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Der frühe Kontakt mit Musik fördert die Entwicklung eines Kindes, sein Sozialverhalten, seine Intelligenz und die Leistungsfähigkeit seines Gehirns.

Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Baby zum Lachen bringen – mit einem Lied wieder beruhigen. Babys erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Sie untersuchen alles in der näheren Umgebung, was rasst und knistert, leuchtet und klappert. Genau die richtige Zeit, um im Babymusikgarten Rasseln, Klanghölzer und bunte Tücher zu erobern!

Aus hygienischen Gründen benötigt jedes Kind ein eigenes Instrumentenpaket, welches über die Kursleiterin bezogen werden kann. Kosten hierfür einmalig 12 €.

Baby-Musikgarten in der Villa Butz

Alexandra Herz



2127	Mo	09.20-09.50
2130	Mo	10.55-11.25
2133	Mo	11.35-12.05

Musikwichtel in Bad Boll

Sabrina Haffa

Ort: Ev. Gemeindehaus Bad Boll, Heckenweg 13

2136	Mi	11.00-11.30
------	----	-------------

Baby-Musikwiese in Eislingen

Für Babys von 4 bis 18 Monate

Tanja Flämig

Ort: Evang. Gemeindehaus der Christuskirche Eislingen

2139	Mo	09.00-09.30
2142	Mo	09.45-10.15
2145	Mo	11.30-12.00

Baby-Musikgarten in Ebersbach

Alexandra Herz

Ort: Musikschule Ebersbach, Fritz-Kaufmann-Straße 4



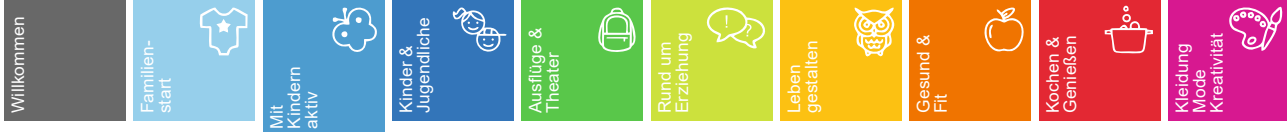
2148	Fr	09.00-09.30
2151	Fr	10.35-11.05
2154	Fr	11.15-11.45

Musikwichtel in Eislingen

Für Babys von 2 bis 18 Monaten

Karin Gumbinger

2157	Di	08.15-08.45
2160	Di	10.15-10.45



Baby-Musikwiese in Salach

Tanja Flämig

Ort: VHS-Raum im OG Stauferlandhalle Salach

2163 Fr 11.00–11.30

2166 Fr 11.40–12.10

Musikwichtel in Schlat

Sabrina Haffa Ort: Rathaus Schlat, Hauptstraße 2

2169 Di 10.30–11.00

Baby-Musikgarten in Schlierbach

Alexandra Herz

Ort: Bürgersaal im Rathaus, Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach



2172 Do 10.35–11.05

2175 Do 11.15–11.45

Gruppen im ersten Lebensjahr

Babys in Bewegung

Die ersten Monate eines Babys sind mit entscheidend für seine spätere Entwicklung. Bewegung – auch schon im Babyalter – ist ein wichtiger Baustein für die gesunde Entwicklung. Koordination, Gleichgewicht, zielbewusste Bewegung und Sinnesanregungen fördern die Eltern-Kind-Beziehung. Singspiele, Wiegeverse, Knireiter, erfühlen verschiedener Materialien und erste Erkundungen an kleinen altersgerechten Babyparcours stehen ebenso auf dem Programm wie Bewegungsanregungen zum Tragen, Schaukeln, Wiegen, Drehen, Krabbeln, Laufen und gemeinsamem Fitnesstraining für Mama oder Papa. Die Babys sind dabei mit Body oder Windel bekleidet, die Räumlichkeiten ggfs. zusätzlich beheizt. Das vom Dt. Turnerbund (DTB) konzipierte Programm soll den Eltern während des gesamten 1. Lebensjahres außerdem die Möglichkeit geben, Erfahrungen, Schwierigkeiten und Wissen auszutauschen.



Das Prager Eltern-Kind-Programm PEKiP bietet Spiel- und Bewegungsanregungen entsprechend dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes. Die Bewegungsspiele stellen eine aktivierende Lernform dar,

in der das Baby mit seinen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot bestimmt. PEKiP unterstützt den Aufbau der positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude. In der PEKiP-Gruppe findet ein intensiver Erfahrungsaustausch über Erlebnisse mit dem Kind in und außerhalb der Gruppe statt. Die Kinder erleben erste soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen im Beisein ihrer Eltern. Weitere Infos unter: www.pekip.de



LEFinO® ist ein Konzept der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien- Bildungsstätten in Württemberg (LEF) mit dem Motto „Eltern und Babys aktiv“. LEFinO® bietet Ihrem Kind eine angemessene altersentsprechende Förderung durch Spiel- und Lernangebote. Durch immer wiederkehrende Rituale gewinnt Ihr Kind Orientierung und Sicherheit. Die ersten sozialen Kontakte zu anderen Babys in der LEFinO® Gruppe sind eine gute Vorbereitung auf die Krippe. LEFinO® bietet den Eltern neben Spaß und Freude mit ihrem Baby Raum für Gespräche über eigene Bedürfnisse und die ihres Kindes. Sie haben die Möglichkeit zu sozialen Kontakten durch das Bilden eines neuen Netzwerks. Eltern erhalten Informationen zu Entwicklung und Erziehung sowie Anregungen zur Entwicklungsförderung, die auch zuhause umgesetzt werden können. Weitere Infos unter: www.lefino.de

Eltern-Kind-Gruppen

Singen – Spielen – Bewegen

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Wir wollen gemeinsam spielen, singen, vespern, tanzen, feiern, Kontakte schließen und Erfahrungen austauschen. Ausgewählte Spielangebote regen die Fantasie der Kinder an, die Erwachsenen sind dabei. Sie können die Aktivitäten ihres Kindes beobachten und eigenes Erziehungsverhalten reflektieren. Geschwister ab einem Jahr bezahlen die halbe Kursgebühr. Für Gruppenstunden, die von Ihnen wegen Krankheit, Urlaub usw. nicht besucht werden können, ist eine Rückerstattung nicht möglich.

Maren Lang, Sozialpädagogin

2301 Mi 10.15-11.45

Sophia Heiling, Eltern-Kindgruppenleitung

2305 Mo 10.00-11.30

2311 Di 09.00-10.30

Singen – Spielen – Bewegen in Salach

Christine Darabos, Erzieherin, Entspannungspädagogin

Ort: Familientreff Salach, Palmstraße 24

2315 Mi 10.00-11.30

Die kleinen Forscher – forschen, spielen, staunen

Für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren

Maria Monika Maurer, LEF-Eltern-Kind-Gruppen-Leiterin



Ihr Kind liebt es, sich drinnen und draußen zu bewegen und die Welt zu erkunden. Es ist Forscher, Entdecker und Künstler zugleich. Unterschiedliche Materialien und Räumlichkeiten fördern die Kreativität und die Sinne Ihres Kindes.

Durch eigenes Tun lernt es, seine Umwelt zu begreifen. Darum möchten wir die Möglichkeit nutzen, um gemeinsam drinnen und draußen aktiv zu sein. Wir wollen uns gemeinsam bewegen, singen, vespern und bei kleinen Ausflügen in Wald und Wiesen matschen, entdecken und die Natur erleben.

2319 Fr 09.00-10.30

2324 Fr 10.45-12.15

Purzelturnen

Bewegungsspaß für Kinder von 12 bis 24 Monaten

Leonie Klein, Lehrerin

Sobald kleine Kinder in Bewegung kommen, entdecken sie die Welt auf neue Art und Weise. In dieser Stunde bekommen bereits die Kleinsten die Gelegenheit zu vielseitigen Bewegungserfahrungen. Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa verbringen wir eine schöne abwechslungsreiche Zeit und fördern die Wahrnehmung und koordinativen Fähigkeiten durch Krabbeln, Rennen, Klettern, Schaukeln, Balancieren und Springen.

2329 Di 09.00-10.00

Purzelturnen in Bodenfeld

Bewegungsspaß für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Rebecca Hein

Ort: Turnhalle Hermann-Hesse-Realschule

2332 Fr 15.45-16.30

Klettermäxle – Psychomotorische Bewegungsgruppe

Für Kinder von 12 bis 24 Monaten

Sophia Heiling, Eltern-Kind-Gruppenleitung



Jedes Kind braucht Bewegung, Spiel und Spaß für seine seelische, motorische und kognitive Entwicklung, Raum und Zeit zum Experimentieren, Fantasie und

Kreativität für Eigenständigkeit, Lob und Wertschätzung als Rückmeldung für ein positives Selbstkonzept. Ziele der Bewegungsgruppe sind, seinen eigenen Körper besser wahrzunehmen und das eigene Wahrnehmungs- und Bewegungsrepertoire zu erweitern. Die Kinder lernen, zum allein und gemeinsam Handeln fähig zu sein. Während der Gruppenstunden wird Ihnen das Prinzip der Psychomotorik nähergebracht und Sie erhalten Anregungen für Ihren Alltag zu Hause.

Ort: Jahnhalle Holzheim

2335 Mi 09.00-10.15



Turnen, Toben und Spielen

Bewegungsspaß für Kinder mit Begleitung ab 4 Jahren
Rebecca Hein

Klettern, Springen, Toben und Bewegung unterstützt die kindliche Entwicklung in jeder Hinsicht. Körpergefühl, Kraft und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa verbringen wir eine schöne abwechslungsreiche Zeit und fördern die Wahrnehmung und koordinativen Fähigkeiten.

Ort: Turnhalle Hermann-Hesse-Realschule

2341 Fr 16.30-17.15

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Knirpsentreff – Spiel, Spaß und Singen

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit Oma und Opa
Anita Volkert, Lehrerin

Großeltern sind wichtige Bezugspersonen für ihre Enkelkinder. Viele übernehmen ihre Betreuung. In dieser Gruppe können Sie mit Ihren Kindern oder Enkelkindern zwischen 1 und 3 Jahren gemeinsam spielen, singen und basteln sowie sich mit anderen Eltern bzw. Großeltern austauschen. Gleichzeitig haben die Kinder die Möglichkeit mit Gleichaltrigen Kontakt aufzunehmen und Freunde zu gewinnen

2344	Do	09.11.23	15.30-17.00	5x	52,50 €
2345	Do	11.01.24	15.30-17.00	5x	52,50 €
2346	Do	07.03.24	15.30-17.00	5x	52,50 €

Waldwichtel

Für Kinder von 20 Monaten bis 3 Jahren mit Begleitung
Heike Meyer

Unser Wald ist ein prima Spielplatz, Turnraum und eine Wunderkiste zugleich. Wir entdecken den Wald und seine vielen Bewohner, wir forschen, stöbern, staunen und haben Zeit für Lieder, Spiele und Basteleien, die in der Natur besonders viel Spaß machen. Die Kinder können unter freiem Himmel ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben, sie hüpfen, balancieren und schaukeln. Mit diesem Kurs schenken Sie Ihrem Kind zwei Stunden gemeinsame Zeit für besondere Erlebnisse in der Natur. Er findet sowohl bei Sonnenschein als auch bei Regen statt. Wir gehen mitten in den Wald hinein, laufen auf Laub und Waldboden, streifen die Zweige der Waldbäume und steigen über Wurzeln und querliegende Äste. Die Kinder laufen alleine oder an der Hand des begleitenden Erwachsenen, z.T. werden sie ein Stück getragen. Kinderwagen sind daher ungeeignet.

2347	Mo	11.09.23	15.30-17.30	6x	88,50 €
2348	Mo	06.11.23	15.30-17.30	3x	44,50 €
2349	Mo	11.03.24	15.30-17.30	8x	118,00 €
2350	Mo	03.06.24	15.30-17.30	8x	118,00 €

inkl. Material

WIR SIND
FÜR SIE DA!

VEDES – lässt Kinderherzen höher schlagen!

- Bestellen Sie Ihre gewünschten Artikel in unserem Online-Shop
- Wir haben eine kontaktlose Abholstation

www.korb-rau.vedes.de

KORB
RAU

Das Spielzeugparadies
in Göppingen!

Am Marktplatz · Telefon 72577 · E-Mail: korb-rau@vedes.de

Mini-Clubs mit besonderem Schwerpunkt

Türkischer Mini-Club

Anneler, babalar ya da büyükanneler, emeklemeye baslamis çocuklardan, anaokulu yasina kadar olan çocuklarınız ile sizi bekliyoruz!

Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

Wir wollen zusammen spielen, toben, Lieder singen und Geschichten hören und Spaß haben. Das Angebot wird in der türkischer Muttersprache und in deutscher Sprache durchgeführt. Die Kinder werden in ihrer Muttersprache gestärkt und lernen spielerisch die deutsche Sprache kennen. Die Mütter und Väter erhalten Anregungen für die Erziehung, können Kontakte knüpfen und sich austauschen.

Birlikte oyunlar oynayip, sarkilar söylemek, hikayeler dinlemek ve eglenmek istiyoruz. Bütün bunlari hem anadilimizde hem de Almanca olarak yapacagiz. Hem çocuklarin anadillerine olan baglari güçlenecek hem de oyun oynayarak Almanca'larini da gelistirebilecekler. Anne ve babalar ise çocuk egitimi konusunda yeni bilgiler edinerek, diger ebeveynlerle tanisip, bu konular üzerine fikir alisverisinde bulunabilecekler. Anneler, babalar ya da büyükanneler, emeklemeye baslamis çocuklardan, anaokulu yasina kadar olan çocuklarınız ile sizi bekliyoruz!

2401 Fr 10.30-12.00



Barbarossa-Buchhandlung
Ralph Schöllkopf

Buchkultur trifft Lesefreude

Authentisch, ehrlich und inspirierend:
Lina Mallon schreibt über die
Begegnungen, die sie geprägt haben.

www.barbarossa-buch.de

Mini-Malwerkstatt für Eltern und Kind

Iris Kopp, Dipl. Schmuckdesignerin

Mit Pinsel, Kreide, Fingerfarbe, Stempeln, Farbrollen, unterschiedlichen Materialien, entstehen spielerisch die ersten Bilder Ihres Kindes. Mit allen Sinnen wird nach Lust und Laune künstlerisch experimentiert und es werden Tipps für gemeinsames Malen zu Hause besprochen.

Für Kinder von 1½ bis 2½ Jahren
in Begleitung Erwachsener

2406	Fr	22.09.23	14.30-15.30	3x	26,50 €
2407	Fr	22.09.23	15.30-16.30	3x	26,50 €
2409	Fr	26.01.24	14.30-15.30	3x	26,50 €
2410	Fr	26.01.24	15.30-16.30	3x	26,50 €
					inkl. Material

Für Kinder von 2½ - 3 ½ Jahren in Begleitung
Erwachsener

2408	Fr	22.09.23	16.30-17.30	3x	26,50 €
2411	Fr	26.01.24	16.30-17.30	3x	26,50 €
					inkl. Material

Singen KINDERleicht

Singgruppe für Kindergartenkinder mit Eltern oder Großeltern



Singen macht glücklich, fit und schlau! Das belegt eine Studie der Universität Münster zur Bedeutung des Singens. Kinder, die täglich eine halbe Stunde singen, schneiden bei den Einschulungstests deutlich besser ab als diejenigen, die nicht oder selten singen. Unsere Kinder-Familien-Singgruppe soll Mut machen, wieder mehr mit Kindern zu singen. Es werden bekannte und neue Kinderlieder in fröhlicher Runde gesungen. Jung und Alt sind herzlich eingeladen!

2412	Di	07.11.23	16.00-17.00	5x	5,00 €
2413	Di	20.02.24	16.00-17.00	5x	5,00 €

Offene Angebote **STÄRKE**



Elterncafé Ursenwang

Für Familien mit Kindern von 0-4 Jahren
Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

Wir möchten Sie herzlich zu unserem Elterncafé einladen. Während die Kinder spielen, können Sie sich mit anderen Mamas oder Papas bei einer Tasse Kaffee oder Tee austauschen. Eine pädagogische Fachkraft begleitet Sie in den ersten Jahren und gibt Unterstützung bei Fragen zur Erziehung, Entwicklung des Kindes und allgemeine Lebensfragen. Ort: Kinderhaus an der Ursenwangschule

2414 Mo 09.30-11.30 gebührenfrei

Elterntalk im Elterncafé Ursenwang

2414A Mi 20.09.23 15.00-16.30
Resilienz bei Kindern fördern
2414B Mi 25.10.23 15.00-16.30
„Ich will aber!!!!!!“ Kinder in der Trotzphase begleiten
2414C Mi 22.11.23 15.00-16.30
Kinder bei Trennung, Trauer und Verlust begleiten
2414D Mi 31.01.24 15.00-16.30
Aufwachsen mit Medien

Offener Treff für Eltern mit Frühchen

Alexandra Ritter, Dipl.Pädagogin

Oh Schreck - Ein Frühchen! Die Geburt eines Frühchens kann die gesamte Familie aus der Bahn werfen. Die

Gruppe trifft sich regelmäßig zum regen Austausch, für Gespräche mit Fachleuten und weiteren Aktivitäten.

2415 Di 26.09.23 09.00-10.30 gebührenfrei
2416 Di 05.12.23 09.00-10.30 gebührenfrei
2417 Di 27.02.24 09.00-10.30 gebührenfrei
2418 Do 06.06.24 09.00-10.30 gebührenfrei

Treff für Eltern von Kindern mit Trisomie 21

Alexandra Ritter, Dipl.Pädagogin

Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum regen Austausch, für Gesprächen mit Fachleuten und weiteren Aktivitäten.

2419 Fr 29.09.23 15.30-17.00 gebührenfrei
2420 Fr 01.12.23 15.30-17.00 gebührenfrei
2421 Fr 01.03.24 15.30-17.00 gebührenfrei

Café für Alleinerziehende/n am Sonntagnachmittag

Ingrid Winkler, Eva Berner



Dieses Café ist gedacht für alle Alleinerziehende/n mit Kindern. Die Teilnahme ist unverbindlich und unabhängig von der Zugehörigkeit zu einer Konfession. Der Nachmittag dient der Begegnung und dem Erfahrungsaustausch. Er will Hilfe zur Bewältigung von persönlichen Problemen sein und der Auseinandersetzung mit Erziehungsfragen dienen. Parallel gibt es immer ein kleines Bastelangebot bzw. Spielangebot für die Kinder. Das Angebot ist kostenfrei und wird gefördert durch das Landesprogramm Stärke. In Kooperation mit der Diözese Rottenburg-Stuttgart und der Evang. Gesamtkirchengemeinde GP.

2422 So 17.09.23 14.00-17.00 gebührenfrei
2423 So 22.10.23 14.00-17.00 gebührenfrei
2424 So 03.12.23 14.00-17.00 gebührenfrei
2425 So 04.02.24 14.00-17.00 gebührenfrei
2426 So 10.03.24 14.00-17.00 gebührenfrei
2427 So 12.05.24 14.00-17.00 gebührenfrei
2428 So 16.06.24 14.00-17.00 gebührenfrei
2429 So 21.07.24 14.00-17.00 gebührenfrei

Afro-Kids Göppingen – Offener Treff für Familien

Katharina Sander, Fremdsprachenkorrespondentin, Juliette Haug

Gemeinsam möchten wir spielen, singen, basteln, essen und uns, über die Herausforderungen austauschen, die uns im Alltag begegnen. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie unterstütze ich ein Kind darin, eine gesunde, starke und selbstbewusste Identität als Schwarze/r in einer weißen Mehrheitsgesellschaft zu entwickeln? Ergänzend wollen wir uns mit den verschiedenen Kulturen der Familien auseinandersetzen. Gerne können traditionelle Leckereien oder Kuchen, Obst, Getränke mitgebracht werden. Termin und Anmeldung unter: <https://www.afrokids-goepingen.de/>



Das Projekt wird gefördert durch die Amadeu Antonio Stiftung.

ILSE Kleinkindgruppe

Für Regenbogenfamilien mit Kindern von 0-5 Jahren



Wir wollen Regenbogenfamilien in Göppingen und Umgebung eine Möglichkeit geben, sich regelmäßig auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und weiterzugeben. Themen wie Kinderwunsch und das Leben mit Kleinkindern sollen ebenso ein Forum finden wie Kindergarten, Schulanfang/-wechsel, Pubertät, Umgang mit Diskriminierung etc. Dabei wollen wir uns und den Kindern die Chance geben, sich zu vernetzen. Bei allem soll aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen. In Kooperation mit dem LSVD (Lesben- und Schwulenverband, Landesverband Baden-Württemberg) Bei Interesse bitte an Email an ilse.goepingen@lsvd.de

Eltern-Kindgruppe für ukrainische Flüchtlingsfamilien

Snizana Luketscha



Unsere Eltern-Kind-Gruppe für Familien mit Kindern bis 6 Jahren soll eine Möglichkeit bieten, sich auszutauschen, gemeinsam zu spielen und sich zu bewegen. Sie erhalten Informationen zum Alltag in Deutschland, können Kontakte zu anderen Familien knüpfen und sich gemeinsam austauschen.

Mi

15.00-16.30

gebührenfrei

Offener „Mehrlingstreff“ für Eltern von Zwillingen, Drillingen ... von 0 bis 6 Jahren

Information, Austausch und mehr

Noemi Gügel, Erzieherin



Mehrfaches Glück?! Zwillinge oder Mehrlinge können einen ganz schön aus der Bahn werfen. Nach einem ersten kleinen Schock überwiegt zunächst die Freude über das vielfache Glück und gleichzeitig wird dieses auch leicht getrübt durch die vielen anstehenden Fragen und Zweifel. Mit dem Blick auf die besondere Lebenssituation erhalten Eltern von Zwillingen und Mehrlingen Anregungen und Informationen zur Gestaltung ihrer Lebenssituation. Auch besteht die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Der offene Treff findet einmal monatlich statt und ist kostenfrei. Termine erfragen Sie bitte im Büro unter Tel.: 07161/9605110

Haus der Familie

Fr 15.00-17.00 gebührenfrei

Kindergarten Schmiedefeld, Uthingen

Do 15.00-17.00 gebührenfrei

Sprachangebote

Sprachfrühstück – Frauen lernen Deutsch

Sprache als Schlüssel zur Teilhabe



Gemeinsam Sprache lernen und sich austauschen. Während die Kinder betreut werden, kommen die Frauen ins Gespräch und lernen die deutsche Sprache kennen. Ziel ist es, verschiedene Alltagsthemen (Essen, Einkauf, Tischsitten, Gesundheit, Arztbesuch, Erziehung, ...) zu behandeln und dabei die deutsche Sprache zu erlernen. Zum Abschluss findet ein gemeinsamer Spielkreis mit den Kindern statt. Es wird zusammen gesungen und gebastelt. Dabei lernen auch die Kinder erste deutsche Wörter. Das Angebot ist dank Förderung durch die Baden-Württemberg Stiftung kostenfrei. Kinder bis 5 Jahre dürfen gerne mitgebracht werden. Nähere Informationen und Anmeldung unter noetzel@hdf-gp.de

Mi

09.30-11.30

gebührenfrei

Sprachcafé im Haus der Familie

Sprache verbindet -Ankommen in der Fremde

Wie in einem Café können Sie offen und unkompliziert vorbeikommen und gemeinsam die deutsche Sprache lernen und sich austauschen. Im Mittelpunkt steht der Austausch zu Alltagsthemen (Essen, Einkauf, Tischsitten, Gesundheit, Arztbesuch, Erziehung, Beruf) und orientiert sich an den Interessen der Teilnehmenden. Es sind alle herzlich eingeladen gemeinsam die deutsche Sprache zu festigen, zu lernen und nebenbei andere Kulturen kennenzulernen. Parallel findet eine Kinderbetreuung für Kinder bis 9 Jahren statt. Das Angebot ist kostenfrei und wird durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln finanziert, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat. Nähere Informationen und Anmeldung unter noetzel@hdf-gp.de.



Fr 14.30-16.30 gebührenfrei

Sprachcafé in Eislingen

Sprache verbindet - Ankommen in der Fremde
Ort: Eislingen, Daimlerstr. 4, Praxis Frau Bürger



Fr 14.30-16.30 gebührenfrei



optik hasler

Göppingen am Spitalplatz
Telefon 07161 72501

www.optik-hasler.de

**Kennen Sie schon
unseren Gutschein?**



GUTSCHEIN FÜR
EINEN LIEBEN MENSCHEN

Das ideale Geschenk für Familien, MitarbeiterInnen
in Firmen, Behörden und Banken ...

LEONHARD WEISS

MENSCHEN GEBEN UNSEREM UNTERNEHMEN EIN GESICHT



LEONHARD WEISS – das sind über 6.500 kompetente Mitarbeiter, die „mit Freude am Bauen“ europaweit Projekte erfolgreich werden lassen. Werden auch Sie ein Teil der LEONHARD WEISS-Familie und verwirklichen Sie anspruchsvolle Bauvorhaben. Schaffen Sie Lebensräume und Netze für die moderne Gesellschaft – im Gleisinfrastrukturbau, im Straßen- und Netzbau oder im Ingenieur- und Schlüsselfertigbau.

Lernen Sie uns als Partner für Ihre Zukunft kennen.

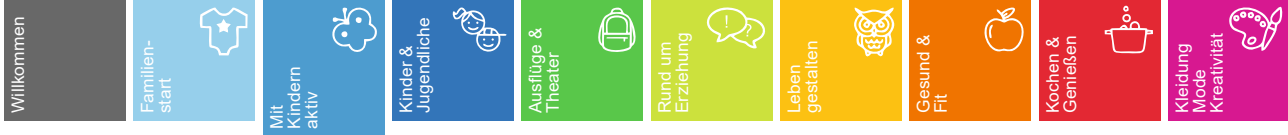
FREUDE
AM **BAUEN**
ERLEBEN

LEONHARD WEISS GmbH & Co. KG

Leonhard-Weiss-Str. 22, 73037 Göppingen

www.leonhard-weiss.de | jobs.leonhard-weiss.com





Musikgarten und Musikwiese

Für Kinder von 1½ bis 3 Jahren

Kleinkinder und deren Eltern erhalten zum gemeinsamen Musizieren vielfältige Anregungen, sich gemeinsam zur Musik zu bewegen, mit dem eigenen Körper zu singen, zu klatschen, zu stampfen, uvm. Durch das Kennenlernen einfacher Musikinstrumente (Rasseln, Klanghölzer, Schellen, Trommeln, etc.) und verschiedener Materialien (bunte Tücher, Bälle, Federn, Schwungtuch, ...) erfahren die Kinder die Welt der Klänge und erleben einen frühen Zugang zur Musik. Musik fördert ganz nebenbei die motorischen Fähigkeiten, soziales Verhalten und die Sprachentwicklung.

Der „Musikgarten“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kleinkinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Der „Musikgarten“ betont die musikalische Wechselbeziehung zwischen Kleinkind und Erwachsenem. Das Kind braucht eine Bezugsperson für sich allein.

Musikgarten I in der Villa Butz

Alexandra Herz



2501 Mo 10.00-10.45
2504 Do 15.40-16.25

Musikzwerge mit Spiel und Bewegung in Bad Boll

Sabrina Haffa

Ort: Ev. Gemeindehaus Bad Boll, Heckenweg 13

2507 Mi 08.45-09.45
2510 Mi 09.50-10.50

Musikgarten I in Ebersbach

Alexandra Herz

Ort: Musikschule Ebersbach, Fritz-Kaufmann-Straße 4



2513 Fr 09.40-10.25

Musikgarten I in Eislingen

Tanja Flämig

Ort: Evang. Gemeindehaus der Christuskirche Eislingen



2516 Mo 10.30-11.15

Musikzwerge in Eislingen

Karin Gumbinger

Ort: Luthergemeindehaus Eislingen, Eingang Friedhofstr.

2519 Di 09.30-10.15
2522 Di 08.45-09.30

Musikgarten I in Salach

Tanja Flämig

Ort: VHS-Raum im OG Staufferlandhalle Salach



2525 Fr 09.00-09.45
2528 Fr 10.00-10.45

Musikzwerge mit Bewegung und Spiel in Schlat

Sabrina Haffa

Ort: Rathaus Schlat, Hauptstraße 2

2531 Di 09.15-10.15

Musikgarten I in Schlierbach

Alexandra Herz

Ort: Bürgersaal im Rathaus, Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach



2534 Do 08.45-09.30
2538 Do 09.40-10.25

Musikwiese I in Zell u.A.

Alexandra Herz, In Kooperation mit der VHS Bad Boll/Voralb.

Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle Zell u.A.

2540 Mi 15.00-15.45
2543 Mi 16.50-17.35



Göppinger Familientreffs



Familientreffs sind offene Treffs für Mütter, Väter, Großeltern sowie andere Erziehungspersonen mit Kleinkindern und Babys. Das Angebot ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht nötig.

Die Göppinger Familientreffs sind Orte, an denen Sie:

- durchatmen und in gemütlicher Runde plaudern können
- Kontakte zu anderen Eltern knüpfen
- Unterstützung durch gegenseitigen Austausch bekommen
- Beratung in Erziehungs-, Partnerschafts- und allgemeinen Lebensfragen erhalten und vieles mehr

Außerdem können Sie an zusätzlichen Angeboten für Groß und Klein teilnehmen:

Spielkreis:

Am Schluss jedes Cafétreffs findet ein Spielkreis mit Fingerspielen, Bewegungsspielen und Mitmachliedern statt.

Offene Erziehungsreihe:

Dabei werden verschiedene Erziehungsthemen besprochen.

Offene Gesundheitssprechstunde:

Erfahrene Familien-, Gesundheits-, Kinderkrankenschwester beantwortet 1x im Monat alle Fragen rund um die Gesundheit von Babys, Kinder und Mamas.

Offene psychologische Sprechstunde:

Unsere Psychologin steht Ihnen für Ihre persönliche Fragen und Anliegen zur Verfügung! Sie können in gemütlicher Runde oder auch unter vier Augen mit ihr ins Gespräch kommen.

Babyclub:

Wir nehmen uns Zeit, um mit den Babys zu spielen, während sich die Mütter in kleinen Gruppen mit pädagogischen Mitarbeiterinnen über Themen wie Entwicklung, Schlafen, Ernährung des Babys informieren und mit anderen Müttern austauschen. Veranstaltungen für die Aller kleinsten: In regelmäßigen Abständen finden verschiedene Veranstaltungen statt: Faschingsfeier, Sommerfest, Puppentheater, Osterfeier, Zuckerfest, Nikolausfest, Weihnachten, Lesungen u.v.m.

Beratung & offene Sprechstunde:

Gerne beraten wir Sie in Erziehungs-, Partnerschafts- und allgemeinen Lebensfragen.

Orte:

Villa Butz
Mörikestr. 17
Göppingen

Familientreff Bodenfeld
Hauffstr.16
Göppingen-Bodenfeld
(im Gemeindehaus)

Öffnungszeiten:

Villa Butz:
Dienstag 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Donnerstag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Familientreff Bodenfeld:
Dienstag & Freitag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

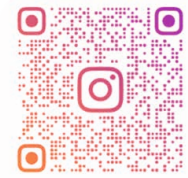
Interesse? Kommen Sie einfach vorbei!

Oder kontaktieren Sie uns unter:

Stefanie Zimmermann
(Familientreff im Haus der
Familie Villa Butz)
Tel.: 0176 17303320
E-Mail: s.zimmermann@awo-gp.de

Natalia Weinberg
(Familientreff Bodenfeld)
Tel.: 0176 17 303 304
Mail: n.weinberg@awo-gp.de

Weitere Infos und aktuelle Veranstaltungen finden Sie hier: www.familientreffs.de



GÖPPINGER_FAMILIENTREFFS

Die Familientreffs werden in Kooperation mit dem Landkreis Göppingen, der Stadt Göppingen, dem AWO Kreisverband Göppingen e.V. und dem Haus der Familie durchgeführt.

Ehrenamtliche für Familientreffs gesucht!

Die Aufgaben von Familientreffs sind sehr vielfältig. Sie sind daher dringend auf die Unterstützung von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen angewiesen. Für die Arbeit im Familientreff brauchen Sie etwas Zeit, praktische Lebenserfahrung und Freude am Umgang mit Kindern. Jedes Ihrer Talente trifft dort auf Begeisterung! Wenn Sie sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit im Familientreff interessieren oder weitere Fragen dazu haben, dann sprechen Sie uns an – ganz unverbindlich.

Musikwiese II in der Villa Butz

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren
Alexandra Herz

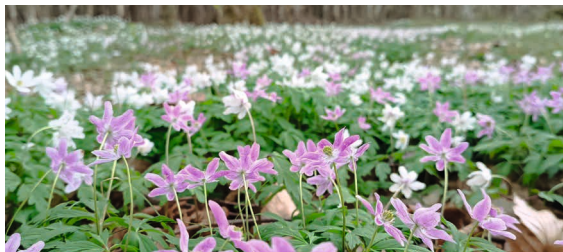
2546 Do 14.45-15.30

Musikwiese II in Zell u.A.

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren
Alexandra Herz, Sängerin, Musikerin
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle Zell u.A.

2549 Mi 15.55-16.40

Den Wald mit Kindern erleben



Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson
Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin
Treffpunkt: Wanderparkplatz Eiche, Schlater Wald

Fast nirgendwo sonst in der Natur lassen sich die Jahreszeiten intensiver erleben als im Wald.

Der Wald im Herbst

Wir spüren die einkehrende Ruhe im Herbst, gehen durch das bunte Laub, entdecken Pilze sowie Früchte und beobachten mit etwas Glück, wie sich Tiere auf den Winter vorbereiten.

2701 Fr 20.10.23 15.30-17.30 14,50 €
Geschwisterkind 5,00 €

Der Wald im Winter – Waldweihnacht

Wir erfahren die Kälte und Stille mit allen Sinnen und entdecken spannende Abläufe, die sich im Wandel des Jahres im Wald vollziehen. Am Lagerfeuer und mit Kerzen, die den Wald erhellen, läuten wir die Waldweihnacht ein.

2702 Fr 15.12.23 15.30-17.30 14,50 €
Geschwisterkind 5,00 €

Der Wald im Frühling

Wir erfahren das Aufblühen des Lebens im Frühjahr mit allen Sinnen und entdecken spannende Abläufe, die sich im Wandel des Jahres im Wald vollziehen.

2703 Fr 15.03.24 15.30-17.30 14,50 €
Geschwisterkind 5,00 €

Der Wald im Sommer

Wir beobachten das fleißige Treiben der Waldbewohner und erfahren mit allen Sinnen, wie erholsam und kühl ein heißer Sommertag unter dem dichten Blätterdach im Wald sein kann.

2704 Fr 14.06.24 15.30-17.30 14,50 €
Geschwisterkind 5,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



KRÖNE DEINEN TAG!

Barbarossa
THERMEN

Folgen Sie uns  

Alle Infos unter:
www.barbarossa-thermen.de



INKLUSION VON ANFANG AN

Gemeinsam Freizeit erleben. Gemeinsam lachen und sich austauschen mit den inklusiven Angeboten für Familien und Kinder im Haus der Familie. Gerne unterstützen unsere Brückenbauer in Einzelassistenten und ermöglichen so eine Teilnahme. So befördern wir Inklusion und Teilhabe. Wir freuen uns auf Sie.

Lebenshilfe Göppingen e. V. · www.lh-goeppingen.de
Heubachstraße 6-10 · 73092 Heiningen

 **Lebenshilfe**
Göppingen



Kinder und Jugendliche

Hinter die Kulissen schauen, das Unbekannte erforschen und unsere Umwelt mit allen Sinnen erleben – bei unseren vielfältigen Angeboten für Kinder und Jugendliche habt ihr die Möglichkeit, Wissenswertes zu erfahren, eure Persönlichkeit zu bilden und euer Weltbild zu erweitern. Bei uns findet ihr interessante Kurse, in denen ihr euch ausprobieren, forschen und kreativ werden könnt.

Unsere qualifizierten Kursleiter*innen regen in den vielfältigen Bildungsangeboten zum Austausch an. Dabei spielen die aktuellen Trends aus Sport, Kunst und Kultur stets eine Rolle. Unser Ziel ist es euch in eurer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und zu einer aktiven Mitgestaltung unserer Gesellschaft zu motivieren.



In den Sommerferien

In den Sommerferien bieten wir viele abwechslungsreiche Angebote für Kinder und Jugendliche an. Eine kleine Auswahl findet ihr hier:

Schnuppertauchen

Für Kinder ab 11 Jahren

Stefanie Böpple, Tauchlehrerin

Du willst einmal wie ein Fisch unter Wasser schwimmen? Dann komm zum Schnuppertauchen ins Ebersbacher Freibad! Bei einer kurzen Einweisung erfährst du alles, was du für deinen ersten Tauchgang wissen musst und dann gehts los! Die Kursgebühr beinhaltet Ausrüstung, die Anleitung und Begleitung eines Tauchprofis. Voraussetzung: du bist körperlich fit, gesund und hast keine Erkältung oder Ähnliches. Es muss eine schriftliche Einverständniserklärung deiner Eltern vorliegen. Bei der Anmeldung bitte die Konfektionsgröße und die Schuhgröße angeben.

Treffpunkt: um 18:45 Uhr am Freibad Ebersbach, Dickneweg 33

3800	Do	27.07.23	19.00-20.30	18,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Babysitterkurs

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Hilde Huber, Anne Geiger-Stahlecker, Noemi Gügel, Edeltraud Lew

Du möchtest als Babysitter arbeiten? In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, alle Kenntnisse und Fertigkeiten für den Job zu erwerben. Schwerpunktmäßig werden besprochen: Entwicklung von Kindern und Beschäftigungsmöglichkeiten in verschiedenen Altersstufen, Unfallvermeidung und Erste Hilfe am Kind, Rechte und Pflichten eines Babysitters, Ernährung und Pflege im Säuglings- und Kleinkindalter. Nach erfolgreichem Kursbesuch erhalten die Teilnehmer/-innen ein Zertifikat.

3804	Do	27.07.23	10.00-17.00		
	Fr	28.07.23	10.00-17.00	2x	56,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Yoga- und Bodypainting- Workshop für Teens

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

Aline Maier, Yoga-Lehrerin

neu

Zusammen tauchen wir in die Yoga-Welt ab. Zu passender Musik stärken wir unseren Körper mit einfachen Yoga Asanas und fühlen uns frei und lebendig. Wir erlernen und üben einfache Entspannungstricks, welche uns in stressigen Situationen helfen können. Auch kreativ werden wir sein und uns zwischendurch auspowern. Zudem werden wir mit Bodypaintingstiften unseren Körper verzieren. Lasst uns gemeinsam Yoga machen, Lachen und Entspannen!

3840	Do	10.08.23	10.00 - 12.00		
	Fr	11.08.23	09.30 - 12.30	2x	30,00 €

So ein Zirkus! – Zirkusworkshop

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Paul Bittes, Kindertheater Rote Nase

Bühne frei für Artisten, Akrobaten und Clowns! Clown Paul vom Kindertheater Rote Nase übt mit euch jonglieren, atemberaubende Kunststücke, die Späße der Clowns und vieles mehr, was zu einem echten Zirkus gehört. Mit wenigen Requisiten und viel Spaß am fantasievollen Körpereinsatz werden einzelne Szenen und Darbietungen entwickelt. Am Ende des Workshops gibt es eine Zirkusvorstellung für Eltern und Geschwister.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sachen zum Verkleiden, Jonglier- und Zaubersachen (falls vorhanden), Vesper und Getränk.

3845	Mo	28.08.23	bis		
	Mi	30.08.23	jeweils 10.00-16.00	3x	86,00 €

Spielen und Forschen am Marbach

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Markus Knödler, Dipl.-Ing. (FH) für Landespflege

Wir wollen den Marbach intensiv erleben und erforschen. Was lebt am und im Bach? Wo kommt der Marbach eigentlich her? Wir sammeln selbst Tiere, die im Bach leben und bestimmen sie. Dazu gibt es Spiele und Versuche rund um das Thema Wasser, die keine Lange-

weile aufkommen lassen. Und wir bauen kleine Wasserfahrzeuge, die wir gleich schwimmen lassen.

Treffpunkt: Kulturmühle in Rechberghausen

3846	Di	29.08.23	09.30-12.00		13,00 €
------	----	----------	-------------	--	---------

Cajon – Die tolle Kistentrommel für Kinder

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Martin Sauer, Musiker

In diesem Trommelkurs werden wir gemeinsam die wunderschöne Kistentrommel „Cajon“ kennenlernen und uns spielerisch in die Welt des Rhythmus begeben. Zusammen werden wir trommeln bis zum Abwinken und lustige Rhythmusspiele machen. Das tolle ist, in der Gruppe gemeinsam coole Beats zu spielen und das eine oder andere Lied trommelnderweise begleiten zu können. Es stehen genügend Cajons zur Verfügung, aber es darf, falls vorhanden, auch gerne die eigene Cajon mitgebracht werden. Martin Mädde Sauer, der Cajon-spezialist aus Bad Boll, spielt seit über 20 Jahren die Kistentrommel. Er zeigt euch wie es geht.

3856	Mo	04.09.23	10.00-12.00		15,00 €
------	----	----------	-------------	--	---------

Weitere Angebote im Rahmen der Sommerferien finden Sie auf unserer Homepage www.hdf-gp.de

Lernen und Sprache

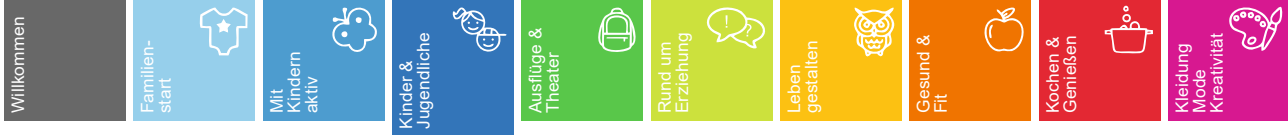
Pflasterpass® Bronze – Erste Hilfe für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Nicole Willmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflasterpass(R)-Kursleitung



Mit einer illustrierten Tiergeschichte lernen die Kinder spielerisch und kindgerecht den ersten Umgang mit einer Unfallsituation. Sie lernen und merken sich die Notrufnummer, üben das Absetzen eines Notrufs sowie die Wundversorgung durch Pflaster und Verbände. Zusätzlich dürfen die Kinder zum Schluss noch kurz die stabile Seitenlage üben, auf welche dann im Silberkurs näher eingegangen wird.

3201	Do	12.10.23	16.00-17.00		10,00 €
3202	Do	08.02.24	16.00-17.00		10,00 €
3203	Do	16.05.24	16.00-17.00		10,00 €



Pflasterpass® Silber – Erste Hilfe für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Nicole Willmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflasterpass(R)-Kursleitung

Im ersten Teil des Kurses werden die Themen aus dem Bronzekurs nochmal behandelt und wiederholt. Daher können auch Kinder direkt einsteigen, die vorher keinen Bronzekurs besucht haben. Durch seine 2 Unterrichtsteile ist der Silberkurs deutlich umfangreicher als der Bronzekurs. Hier stehen vor allem die Unfallprävention und das Anwenden von weiterem Verbandmaterial im Vordergrund. Außerdem wird intensiv auf die stabile Seitenlage eingegangen und geübt.

3204	Do	09.11.23	16.00-18.00	10,00 €
3205	Do	14.03.24	16.00-18.00	10,00 €
3206	Do	13.06.24	16.00-18.00	10,00 €

Pflasterpass® Gold – Erste Hilfe für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Nicole Willmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflasterpass(R)-Kursleitung

In diesem Kurs werden die Kinder schon zu richtigen „Pflasterpass®-Profis“. Das bisher gelernte Wissen rund um die Erste Hilfe wird weiter gefestigt und erweitert. Grundlagen der Wiederbelebung werden vermittelt und die Reanimationspuppe wird mit eingesetzt. Optionale Themen wie z.B. Unfälle im Sommer bzw. Winter runden den Kurs ab. Somit wird ein erster Grundstein für den offenen Umgang mit Erster Hilfe gelegt.

3207	Do	07.12.23	16.00-17.30	2x	20,00 €
3208	Do	11.07.24	16.00-17.30	2x	20,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Memory & Co.–Lesen lernen–ein Kinderspiel?!

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Herbert Volkert, Lehrer

Ein Kurs für Kinder, die sich mit dem Lesen lernen schwertun. Ist Lesen lernen also ein Kinderspiel? Kinder sind grundsätzlich neugierig und spielen gerne und somit steht dem Lesen lernen eigentlich nichts im Wege. In den meisten Fällen ist durch den Kurs das Interesse der Kinder am Lesen tatsächlich dann soweit geweckt, dass die Kinder selbständig weiter machen wollen und können. Das Lese- Lernkonzept entstand aus der langjährigen schulpraktischen Erfahrung und Beobachtung, dass es immer wieder Kinder gibt, die mit den üblichen förderunterrichtlichen Maßnahmen nicht oder nur schlecht zu erreichen sind. Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt (2x pro Woche über 5 Wochen hinweg)

3209	Di	07.11.23	16.00-17.00	10x	75,00 €
------	----	----------	-------------	-----	---------

Lernwerkstatt – Stressfrei durch die Grundschule

Für Grundschüler ab 8 Jahren

Christina Weinhold, Lehrerin, Lerncoach

neu

In der Lernwerkstatt erfahren die Schülerinnen und Schüler, wie sie ihr Selbstvertrauen stärken und wie Lernen funktioniert. Wir üben, wie man sich auf Klassenarbeiten vorbereitet. Außerdem finden wir die besten Strategien, für die Themen Hausaufgaben, Konzentration, Motivation und Prüfungsstress. Alle Kinder erstellen ihren persönlichen Hausaufgabenplan. In der Lernwerkstatt wird mit einem Work-Book gearbeitet. Es enthält Arbeitsblätter, Checklisten und Merkhilfen zu jedem Thema des Workshops, so dass die Kinder zuhause alles umsetzen können. Der Kurs findet an 3 Samstagen statt.

3210	Sa	02.03.24	10.00-12.00	3x	45,00 €
				inkl. Material	3,00 €

Lernwerkstatt – Schluss mit Schulstress

Für Schulkinder von 10 bis 14 Jahren

Christina Weinhold, Lehrerin, Lerncoach

neu

In der Lernwerkstatt erarbeiten die Schülerinnen und Schüler Strategien für effizientes Lernen und verstehen, wie Lernen funktioniert. Sie erfahren, wie sie ihr Selbstvertrauen stärken und mit den Themen Konzentration, Motivation und Prüfungsstress umgehen. Wir klären die bevorzugten Lernkanäle der Kinder und entwickeln persönliche Lernstrategien für verschiedene Fächer. Alle Kinder erstellen ihren persönlichen Hausaufgabenplan. In der Lernwerkstatt wird mit einem Work-Book gearbeitet. Es enthält Arbeitsblätter, Checklisten und Merkhilfen zu jedem Thema des Workshops, so dass die Kinder zuhause alles umsetzen können. Der Kurs findet an 3 Samstagen statt.

3211	Sa	13.01.24	10.00-12.00	3x	45,00 €
				inkl. Material	3,00 €

Schwimmen – Bewegung – Entspannung

Bei unseren Gesundheitsbildungsangeboten stärken die Kinder und Jugendlichen durch körperliche Aktivitäten die Freude an der Bewegung und ihre Fitness. TeilnehmerInnen erkennen ihre eigenen Grenzen und lernen mit diesen verantwortungsvoll umzugehen. Durch Peer Learning werden die Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktlösungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen gestärkt. Ausgebildete Kursleiter*innen fördern durch angemessene praktische Übungen ein gestärktes Selbstwertgefühl, Selbstverantwortung, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen der TeilnehmerInnen.



Yoga für Kinder

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Tatijana Avramovic, Kinder-Yoga-Trainerin

Die Wirkungen von Yoga auf Kinder sind vielschichtig und ausnahmslos positiv: Durch die spielerische Anleitung der Bewegungen werden die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung gefördert. Yoga verbessert zudem die Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung, hilft Angst und Aggressionen abzubauen und steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstwertgefühl der Kinder. Die Kinder sollten ohne Begleitperson am Kurs teilnehmen.

3301	Mi	13.09.23	14.30-15.15	7x	36,80 €
3302	Mi	08.11.23	14.30-15.15	7x	36,80 €
3303	Mi	17.01.24	14.30-15.15	7x	36,80 €
3304	Mi	10.04.24	14.30-15.15	7x	36,80 €

Yoga für Kinder

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Marzia Nehr, Yogalehrerin

3304A	Fr	15.09.23	15.30-16.15	10x	52,50 €
3304B	Fr	12.01.24	15.30-16.15	10x	52,50 €
3304C	Fr	12.04.24	15.30-16.15	10x	52,50 €

Kindergeburtstage & Kinderbetreuung
an Hochzeiten, Geburtstags- und Familienfeiern oder Firmenfesten
www.infuntis.de

Jetzt informieren!
07161 9871131

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Yoga- und Bodypainting- Workshop für Teens

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 15 Jahren
Aline Maier, Yoga-Lehrerin

Ferien

Zusammen tauchen wir in die Yoga-Welt ab. Zu passender Musik stärken wir unseren Körper mit einfachen Yoga Asanas und fühlen uns frei und lebendig. Wir erlernen und üben einfache Entspannungstricks, welche uns in stressigen Situationen helfen können. Auch kreativ werden wir uns austoben und mit Bodypainting Stiften unseren Körper verzieren. Lasst uns gemeinsam Yoga machen, Lachen und Entspannen! Findet montags und dienstags in den Ferien statt.

3319	Mo	30.10.23	10.00-12.00	2x	30,00 €
	Di	31.10.23	09.30-12.30		
			inkl. Material		5,00 €

Entspannung für Kinder: Bewegung, Atmung, Entspannung

Für Kinder von 7 bis 9 Jahren
Brigitte Hansen, Tagesmutter, Entspannungstrainerin

Viele Kinder erleben heute schon früh Stress aufgrund von Reizüberflutung, vielen Terminen oder lauten Umgebungen. Einfach mal abschalten, die Seele baumeln lassen oder träumen kennen viele Kinder nicht mehr. Fehlen diese wichtigen Phasen der Entspannung, können Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Lern- und Konzentrationsstörungen auftreten. Im Kurs werden wir verschiedene Bewegungsspiele, Atem-Übungen, Stille- und Wahrnehmungsübungen sowie Entspannungsübungen machen. Dadurch verbessern die Kinder ihre Entspannungsfähigkeit und lernen, sich wieder aktiv zu entspannen und ihre innere Kraft und Ruhe zu finden.

3305	Mi	20.09.23	17.00-18.00	6x	42,00 €
3306	Mi	08.11.23	17.00-18.00	6x	42,00 €
3307	Mi	10.01.24	17.00-18.00	6x	42,00 €
3308	Mi	06.03.24	17.00-18.00	6x	42,00 €
3309	Mi	05.06.24	17.00-18.00	6x	42,00 €

Achtsame Kinder

Für Kinder von 5 bis 9 Jahren
Jens Czechtizky, Achtsamkeitstrainer



Stress beginnt nicht erst im Erwachsenenalter. Immer häufiger fühlen wir uns im Alltag stark unter Druck gesetzt und überfordert. Schon bevor die Last übermächtig wird und sich äußerlich oder innerlich manifestiert, können wir mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen lernen, unsere Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ausgeglichener zu werden und so die gefühlte Last reduzieren. In verschiedenen Übungen erleben wir gemeinsam, wie wir achtsam mit uns umgehen, uns selbst wertschätzen und unseren Atem zur Entspannung und Beruhigung einsetzen können. Außerdem gehen wir zusammen auf eine schöne Fantasiereise.

3310	Sa	07.10.23	10.00-11.00		8,00 €
3311	Sa	20.01.24	10.00-11.00		8,00 €
3312	Sa	24.02.24	10.00-11.00		8,00 €

Achtsamkeit für Teens

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren
Jens Czechtizky, Achtsamkeitstrainer

Stress beginnt nicht erst im Erwachsenenalter – ein Berg an Hausaufgaben, der nach dem Schultag wartet, Prüfungen, die über die Abschlussnote entscheiden, Sorgen wegen der Berufswahl, Auseinandersetzungen im Freundeskreis... Manchmal fühlen wir uns im Alltag stark unter Druck gesetzt und überfordert. Dadurch leidet unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Ziel ist es stressresistenter zu werden. Achtsamkeit gilt der Psychohygiene und lehrt einen, sich selbst ernst und wichtig zu nehmen. Langfristig können wir dadurch sogar leistungstärker werden – und das, ohne negativen Druck zu empfinden. Probier es einfach mal aus!

3316	Sa	07.10.23	13.30-14.30		8,00 €
3317	Sa	20.01.24	13.30-14.30		8,00 €
3318	Sa	24.02.24	13.30-14.30		8,00 €

SCHNUPPERKURS – Wir sind stark – Ohne Muckis geht es auch!

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Tina Flemming, Jugend- und Heimerzieherin, Kids Instructor
Wing Tjun

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind heutzutage (leider) beinahe unverzichtbar geworden. Dabei muss Selbstverteidigung nicht einmal kompliziert sein. In diesem Kurs werden unkomplizierte, einfache Techniken – gepaart mit Übungen zum Thema Selbstbehauptung – einfach und spielerisch vermittelt. Zum Kursinhalt: Umgang mit Beleidigungen und Provokationen, Rollenspiele, Körpersprache, innere Stärke erkennen und nach außen transportieren, Selbstverteidigungs-Techniken (auch Überraschungseffekte). Ihr dürft gespannt sein. Der Kurs findet freitags und samstags statt.

3313	Fr	27.10.23	14.00-15.30	2x	22,00 €
3314	Fr	09.02.24	14.00-15.30	2x	22,00 €

Selbstbehauptungskurs

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

David Risch

Selbstbewusst auftreten, sich selbst behaupten gegenüber anderen Kindern oder auch gegenüber Erwachsenen. In Rollenspielen üben die Kinder, Konfliktsituationen gewaltfrei zu lösen. Das gibt ihnen Sicherheit; sie lernen, wie sie sich verhalten können, um weder Opfer noch Täter zu werden. Für den Notfall, wenn alle Versuche der Gewaltvermeidung scheitern, üben die Kinder wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken. Spaß ist dabei ein Schlüssel zum Erfolg, denn Kinder lernen einfach schneller in einer freundlichen Atmosphäre.

3341	Mi	20.09.23	15.45-16.45	10x	70,00 €
3342	Mi	10.01.24	15.45-16.45	10x	70,00 €
3343	Mi	10.04.24	15.45-16.45	10x	70,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Selbstbehauptungskurs

Für Kinder ab 9 Jahren

David Risch

3344	Mi	20.09.23	17.00-18.00	10x	70,00 €
3345	Mi	10.01.24	17.00-18.00	10x	70,00 €
3346	Mi	10.04.24	17.00-18.00	10x	70,00 €

Fühl dich gut! Bewegung und Entspannung

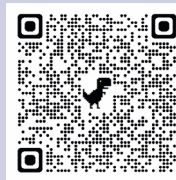
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Aline Maier, Yoga-Lehrerin

Ferien

Ein buntes Programm aus Bewegungsspielen und Entspannungsübungen erwartet euch in diesem Kurs. Wir lernen Asanas aus dem Kinderyoga kennen und fühlen uns stark wie ein Bär, stolz wie ein Löwe, schlau wie eine Katze und konzentriert wie eine Kobra. Einfache Übungen helfen uns spielerisch unseren Körper besser wahrzunehmen, Ängste abzubauen und uns zu entspannen. Ihr dürft euch auf Yogageschichten, Fantasiereisen, Entspannungstricks, Atemübungen, gemeinsames Singen und Tanzen freuen. Der Kurs findet an zwei aufeinanderfolgenden Tagen (Donnerstag und Freitag) in den Ferien statt.

3315	Do	15.02.24	08.30-12.00	2x	50,00 €
				inkl. Material	10,00 €



Wenn Sie Interesse an einem Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren haben, dürfen Sie gerne auf unserer Homepage nach aktuellen Kursen schauen. Unter folgenden QR-Code finden Sie auch aktuelle Termine, Kurse und die Möglichkeit sich anzumelden.





Bei allen Reitkursen bitte mitbringen: Reit- bzw. Fahrradhelm, lange Hose, festes Schuhwerk, möglichst Handschuhe. Für Ausritte: wetterentsprechende Kleidung

Die Reitkurse finden statt: Reiterhof Rügner, Tintenbachstr. 56, Göppingen-Jebenhausen

Die Pony-AG

3-teiliger Kurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Eva Rügner

In dem 3-tägigen Kurs lernt ihr wie man ein Pony putzt, führt und reitet. Außerdem erfahrt ihr viel rund ums Pony also Haltung, Fütterung, über das Verhalten dieser schönen Tiere und den Umgang mit ihnen. Der Kurs findet an 3 Samstagen statt.

3320 Sa 16.09.23 14.45-17.15 3x 95,00 €

Ponynachmittag für kleine Pferdenarren

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson
Eva Rügner

Gemeinsam putzen und satteln wir die Ponys, auf denen wir danach reiten und verschiedene Spiele zusammenspielen wollen.

3321 Sa 21.10.23 14.45-16.45 20,00 €

Laternenumzug mit Ponys

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson
Eva Rügner

Ich reite mit meiner Laterne und meine Laterne mit mir.... Bringt eure Laternen mit und lasst euch von unseren Ponys durch die Dunkelheit tragen. Übt vorher auch Laternenlieder, dass wir mit Euch singen können.

3322 Sa 11.11.23 16.00-18.00 20,00 €
3323 Sa 18.11.23 16.00-18.00 20,00 €

Vorweihnachtliche Ponywanderung

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson
Eva Rügner

...unterwegs mit unseren Ponys bringen wir den Vögeln und anderen heimischen Tieren kleine Geschenke vorbei.

3324 Sa 09.12.23 14.45-16.45 20,00 €
3325 Sa 16.12.23 14.45-16.45 20,00 €

Faschingsumzug mit Ponys

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson
Eva Rügner

Ferien

Bei diesem Faschingsumzug sind nicht nur die Kinder verkleidet! Lasst Euch überraschen.

3326 So 11.02.24 14.45-16.45 20,00 €
3327 Di 13.02.24 14.45-16.45 20,00 €

Ponynachmittag für kleine Pferdenarren

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson
Eva Rügner

Gemeinsam putzen und satteln wir die Ponys, auf denen wir danach reiten und verschiedene Spiele zusammenspielen wollen.

3328 Sa 16.03.24 14.45-16.45 20,00 €

Wanderung mit Ponys durch die Streuobstwiesen

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson

Eva Rügner

Auf unseren Ponys genießen wir bei einem Ritt durch die Streuobstwiesen die Blüten und Blumen der Jahreszeit.

3329	Sa	20.04.24	14.45-16.45	20,00 €
3330	Sa	27.04.24	14.45-16.45	20,00 €

Ponynachmittag für kleine Pferdenarren

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson

Eva Rügner

Gemeinsam putzen und satteln wir die Ponys, auf denen wir danach reiten und verschiedene Spiele zusammen spielen wollen.

3331	Sa	18.05.24	14.45-16.45	20,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Kinder und Eltern aktiv



Kompetenzen fördern, Entwicklung anregen und Beziehungen stärken – von unseren familienfreundlichen Bildungsangeboten profitieren Eltern und Kinder gleichermaßen. Bei fachlich fundierten Vorträgen, Führungen, Unternehmungen schauen Erwachsene und Kinder hinter die Kulissen von Sport, Geschichte, Kunst und Kultur. Dabei unterstützen haptische Erlebnisse und praktische Übungen ein nachhaltiges Lernen mit allen Sinnen.

Wir filzen einen Sonnenfänger

Für Kinder ab 4 Jahre mit Begleitperson

Tatiana Rys

Kinder mit einer Begleitperson filzen in diesem Kurs einen schönen Sonnenfänger, der auch im Herbst mehr Sonnenstrahlen nach Hause bringt. Die kleinen Kugeln sind schnell gefilzt und anschließend aufgefädelt. Mit einem schönen Kristall am Ende der Schnur werden die Sonnenstrahlen eingefangen.

3401	Fr	22.09.23	15.00-16.30	22,00 €
			inkl. Material	4,00 €
			weiteres Kind	8,00 €

Blumen sind unsere Leidenschaft!

Blumen Mendrok

Inh. Blumen Berner e. K.

Hohenstaufenstraße 91

73033 Göppingen

☎ 07161 72206 + 74090

☎ 07161 68745

✉ info@blumenberner.de

Besuchen Sie uns im Internet: www.blumenberner.de



Mit Papa auf der Suche nach dem Grüffelo
Für Kinder von 4 bis 8 Jahren mit ihren Vätern

Mitten im Wald hören wir die spannende Geschichte vom Grüffelo, und anschließend machen wir uns selbst auf die Suche. Es geht über Wurzeln und Bachläufe, über die Baumbrücke, durchs Weidendickicht und den Pirschpfad entlang. Irgendwo muss der Grüffelo doch sein? Vorlesen und Wanderung durchs Badwäldle dauern ca. 2 Stunden. Zum Abschluss kann auf dem Spielplatz gegrillt werden. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Göppingen.

3402	Fr	29.09.23	14.30-16.30	3,50 €
3403	Fr	26.04.24	14.30-16.30	3,50 €



Mit Papa auf dem Fußballplatz
Für Kinder ab 5 Jahren mit ihren Vätern

Tooor! Spannende Fußballgeschichten – vorgelesen direkt auf dem Fußballplatz! Und danach wird selbst gekickt, bei einem Probetraining des Göppinger Sportvereins. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Göppingen. Ort: Göppinger Sportverein 1895 e.V., Hohenstaufenstr. 116

3404	Fr	13.10.23	15.00-16.30	3,00 €
------	----	----------	-------------	--------

Mit Papa auf dem Fußballplatz – Nur für Mädchen!
Für Mädchen ab 5 Jahren mit ihren Vätern

3405	Fr	22.09.23	15.00-16.30	3,00 €
------	----	----------	-------------	--------

Achtsamkeit für Väter und Kinder
Für Kinder ab 5 Jahren mit Vätern
Jens Czechtizky, Achtsamkeitstrainer

Als berufstätiger Vater sieht man sich mindestens zwei großen Herausforderungen gegenüber. Zum einen die Anforderungen in der Arbeit, denen man gerecht werden muss, zum anderen den Ansprüchen, die man gegenüber dem/den Kind/ern hat. Achtsamkeit hilft dabei, reflektierter mit den Gefühlen und Denkmustern umzugehen und ermöglicht, fokussierter und effizienter die gegenwärtigen Aufgaben und Situationen zu bewältigen.

3406	Sa	07.10.23	11.30-12.30	16,00 €
			weiteres Kind	7,00 €
3407	Sa	20.01.24	11.30-12.30	16,00 €
			weiteres Kind	7,00 €
3408	Sa	24.02.24	11.30-12.30	16,00 €
			weiteres Kind	7,00 €

Mit Papa zu den Rettungshunden
Für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Vätern

Es erwartet euch ein spannender und informativer Nachmittag mit den Hunden der Rettungsstaffel. Ihr wolltet schon immer mal wissen, was Rettungshunde eigentlich machen? Wie werden diese ausgebildet und auf ihren Einsatz vorbereitet? Und wie sieht eigentlich ein Rettungshundetraining aus? Dann kommt doch mit zum Hauptquartier der Rettungshundestaffel. Vielleicht werden einige eurer Fragen schon beim Vorlesen eines spannenden Buches beantwortet. Ihr dürft gespannt lauschen, wenn euch auf dem Platz der Rettungshundestaffel vorgelesen wird. Am 27.10. 2023 dürft ihr die Rettungshunde erleben und den HundeführerInnen alle eure Fragen stellen.

3415	Fr	27.10.23	16.00-17.30	5,00 €
------	----	----------	-------------	--------

Do-it-yourself Make up & Gesichtspflege

Für Mädchen ab 11 Jahren mit ihren Müttern

Karin Scenzdina, Dipl. Ing. f. Bekleidungstechnik

In diesem Naturkosmetik-Herstellungskurs werden nur milde, hautfreundliche, ungiftige Zutaten eingesetzt, die keine schädlichen und unschönen Nebenwirkungen haben. Dadurch gewährleisten wir, dass wir mit unseren selbst produzierten Beautyprodukten unsere Haut, Augen und Lippen unbedenklich schminken können und durch ein Abschminkprodukt und eine Tagespflegecreme die Sache rund wird. Füllen Sie am Ende dieses Workshops Ihr Beautycase mit Ihren selbst kreierten Schminkutensilien. Die Materialkosten in Höhe von ca. 20 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

3409	Sa	14.10.23	09.00-12.00	35,00 €
3410	Sa	09.03.24	09.00-12.00	35,00 €

Cajon Bau- und Trommelworkshop

Für Kinder ab 9 Jahren mit einer Begleitperson

Martin Sauer, Musiker

Baue deine eigene Cajon und lerne sie gleich zu spielen. Gemeinsam und jeder für sich bauen wir eines der mittlerweile beliebtesten Perkussioninstrumente weltweit, das Cajon. Vor allem in der Gruppe mit mehreren Cajonspielern ist der Spaßfaktor ganz groß. Später besitzt jeder Teilnehmer seine eigene Cajon und kann mit dem kleinsten Schlagzeug der Welt überall trommeln bis zum Abwinken. In diesem Workshop wird unter fachlicher Anleitung des Berufstrommlers und Cajonspezialisten Martin „Mädde“ Sauer die eigene Cajon gebaut und anschließend gleich getrommelt. „Cajon – Das können alle“

Wichtige Zusatzinfos:

- Die Wahl des Bausatzes Bitte bei Anmeldung angeben
- Der Bausatz wird direkt beim Dozenten am Workshoptag erworben
- Bitte entsprechenden Betrag bereithalten.
- Kleines Vesper und Trinken mitbringen

3411	Sa	09.03.24	10.30-16.30	65,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Ostereier filzen in Nasstechnik

Für Kinder ab 3 Jahre mit Begleitperson

Tatiana Rys

Gefilzte Ostereier sind eine wunderschöne Dekoration an den Osterstrauch oder einen Zweig. Vielleicht können die gefilzten Eier auch ein schönes Geschenk für die (Groß-) Eltern sein? Eure selbst gefilzten Ostereier halten jahrelang und können als Innen- oder Außendeko eine gute Figur machen. Materialkosten in Höhe von 2 € / Osterei werden direkt im Kurs abgerechnet

3412	Sa	16.03.24	09.00-10.30	18,00 €
			weiteres Kind	8,00 €

Mitten in den Wald hinein zum Osterkranz-Binden

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson

Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin

Ferien

Kinder lieben es, draußen zu sein. Dort können sie ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben. Gemeinsam wird der Wald erkundet und die vielen kleinen Waldbewohner können entdeckt werden. Es wird geforscht, gestöbert, gestaunt und gespielt. Behutsam wird Moos gesammelt, um nach einer kleinen Vesperpause daraus einen prächtigen Osterkranz zu binden. Dieser wird mit selbst gewickelten Wollblüten geschmückt und anschließend werden kleine Eier für ein Mini-Vogelnest gefilzt. Die Materialkosten (ca. 4 Euro) werden im Kurs eingesammelt. Bei Regenwetter wird zum Basteln am Vesperplatz eine Plane aufgespannt. Der Treffpunkt (im Göppinger Wald zwischen GP und Hohenstaufen) wird nach der Anmeldung genau mitgeteilt. In Kooperation mit der VHS Göppingen. Bitte mitbringen: Seitenschneider oder Beißzange, kleines Vesper, Sitzunterlage, kleine Flasche Wasser zum Händewaschen.

3413	Sa	23.03.24	14.45-18.00	23,00 €
			weiteres Kind	11,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Österliche Schnitzeljagd

Für Kinder ab 7 Jahren mit Begleitperson
David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)



Der Frühling ist da und der Osterhase hat so einiges in seinem Beutel dabei. Leider ist ihm der Beutel auf dem Weg aufgerissen und er hat einige Osterüberraschungen im Wald verloren. Lasst uns dem Osterhasen helfen und die verlorenen Sachen suchen. Eine Schnitzeljagd bei der wir den Wald entdecken und Überraschungen finden werden. Ein Spaß für Klein und Groß. Bitte beachten Sie das Mindestalter von 7 Jahren. Es ist immer eine Aufsichtsperson als Begleitung notwendig. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung anziehen und Verpflegung mitbringen. Bitte an den Zeckenschutz (lange Kleidung) denken. Ort: Parkplatz Gaststätte am Baronenwald, Schelmenwasen 3, Jebenhausen

3414	So	31.03.24	10.00-13.30	20,00 €
			Erwachsener	15,00 €

Die kleine Raupe Nimmersatt: filzen + lesen

Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Elternteils
Tatiana Rys

Wir hören an diesem Mittag die wunderbare Geschichte von der kleinen Raupe Nimmersatt, die sich in einen Schmetterling verwandelt. Im Anschluss können die Kinder, gemeinsam mit ihren Eltern/Großeltern eine kleine Raupe selbst filzen. Die dabei verwendete Nassfilztechnik ist ganz einfach umzusetzen und auch für die Kleinsten möglich. Auch ein kleiner Schmetterling kann aus Märchenwolle entstehen, sodass die Hauptfiguren der kleinen Raupe Nimmersatt von den Kindern mit nach Hause genommen werden können. Es besteht an diesem Nachmittag die Möglichkeit auch noch andere Geschichten von Eric Carle zu hören. Der Kurs findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek statt. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden direkt im Kurs eingesammelt.

3416	Fr	12.04.24	15.00-17.00	14,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Natur und Technik

Waldwanderung und Gartenentdeckung – was uns die Natur zu bieten hat

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren, Armir Sczendzina

Komm mit uns auf eine Abenteuerreise in die Natur! Der Wald ruft: Auf einer spannenden Wanderung durch den Wald entdecken wir seine Pflanzen und Tiere mit all unseren Sinnen. Wir bringen den Kindern die Natur hautnah näher und lassen dabei weder Spaß noch wichtige Lernimpulse aus. Die Kinder lernen, was sich alles im Wald abspielt, ganz einfach und pragmatisch. Was kann ein Garten leisten? Wiese, Spielplatz, Entdecker- und Selbstversorgerparadies! Ein zusätzlicher Lebensraum, der uns Naturnähe und Naturverbundenheit schenkt! Wir zeigen, was ein Garten bieten kann, wenn der Mensch ihn richtig zu nutzen weiß. Wir ernten zusammen und lassen den Tag bei Lagerfeuer und Essbarem aus Wald und Garten ausklingen! Materialkosten in Höhe von 2 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet. Ort: Reichenbach u.R., Parkplatz Kleingartenanlage

3501	Sa	23.09.23	14.00-18.00	22,50 €
3502	Sa	11.05.24	14.00-18.00	22,50 €

MeinKonto

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Das Konto,
das mitwächst.

- ✔ **Kostenlose Kontoführung**
- ✔ **Guthabenverzinsung¹**
- ✔ **Keine Kontoüberziehung möglich**
- ✔ **Mit Taschengeldkarte (girocard/Debitkarte)**
- ✔ **Spaß und Entertainment in unseren Jugendclubs**

Bis spätestens zur Vollendung des 18. Lebensjahres
¹vorbehaltlich Zins- und Staffelanpassungen

**Volksbank
Göppingen**



Magnetische Kräfte erforschen

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Christiane Fuchs-Rieker, Sport- und Biologielehrerin

Magnete können andere Dinge wie von Geisterhand anziehen. Aber nicht jedes Material ist magnetisch. An diesem Nachmittag wollen wir Gegenstände magnetisieren, selber einen einfachen Kompass bauen, magnetische Kraftfelder sichtbar machen, Büroklammern schweben lassen und den Weg durch ein magnetisches Labyrinth finden. Materialkosten in Höhe von 3,50 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

3503 Fr 17.11.23 15.00-17.00 13,00 €

Faszinierende Farbspiele

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Christiane Fuchs-Rieker, Sport- und Biologielehrerin,

Welche Farbe hat ein schwarzer Filzstift? Schwarz? Sicher? Weißt du, dass (Filzstift)-Farbstoffe im Papier wandern und dadurch getrennt werden können? Anhand eines Filzstift-Wettlaufs wollen wir diese Chromatografie-Methode kennen lernen, faszinierende Farbspiele mit Öl, Wasser, Zucker, Tinte und Salz ausprobieren, sowie betrunkenen Blumen, Schaum aus dem Pusteautomat und einem geheimnisvollen Unterwasserrauch begegnen. Materialkosten in Höhe von 3,50 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

3504 Fr 26.04.24 15.00-17.00 13,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Eier – Kraftpakete trotz dünner Schale

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Christiane Fuchs-Rieker, Sport- und Biologielehrerin,

Die Eierschale ist ein Wunder der Natur. Sie besteht aus Kalk und obwohl nur 0,3 mm dünn, besitzt sie Bärenkräfte. Anhand von spannenden Versuchen werden wir tanzenden, schwimmenden, standfesten und nicht zu bremsenden Eiern mit Gummihäuten begegnen und Eier in Flaschen verschwinden lassen.

3505 Fr 01.03.24 15.00-17.00 13,00 €

TECHNIK FÜR KIDS



Das NwT-Bildungshaus ist als Raum für Lehrende, Erziehende und Lernende gedacht, in dem neue Unterrichtskonzepte und Ansätze ausprobiert, umgesetzt

und optimiert werden können. Für Kinder und Jugendliche stehen projektorientierte Angebote aus den Bereichen der Technik, der Mechanik, der Elektrotechnik und der Informatik zur Verfügung.

Unter folgendem QR-Code finden Sie die aktuellen Angebote des NwT-Bildungshauses:



Alle Veranstaltungen finden statt im NwT-Bildungshaus Göppingen, Vordere Karlstraße 74.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen.

Kochen – Backen – Kreativität

In alltagsnahen Anleitungen zeigen unsere qualifizierten Kursleiter*innen einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen auf. Durch künstlerisches Gestalten mit (Natur-)materialien wird die Kreativität der Teilnehmer*innen gefördert. In praxisorientierten Kursen bekommen Kinder und Jugendliche Informationen zu einer abwechslungsreichen, gesunden und ausgewogenen Ernährung. In praktischen Kochkursen lernen sie den Einsatz von Lebensmitteln, Salz, Gewürzen und Kräutern kennen, üben die richtige nährwertbezogene Zusammensetzung von Gerichten, und werden im achtsamen Umgang mit Werkzeugen und Geräten geschult.



mit einer Filznadel und etwas Geduld. Die kleinen Wollfreunde dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden. In diesem Kurs

werden Grundtechniken zum Filzen kindgerecht erklärt und die ersten Erfahrungen gesammelt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

3603 Fr	20.10.23	16.00-17.30	13,00 €
		inkl. Material	3,00 €

DIY Naturkosmetik – Pflege- und Kosmetikprodukte selbst herstellen

Für Kinder und Jugendliche von 11 bis 16 Jahren
Karin Sczendzina, Dipl. Ing. f. Bekleidungstechnik

Lust auf selbst hergestellte Gesichtspflege und Schminkeprodukte? Dann seid Ihr in meinem DIY Naturkosmetik-Kurs genau richtig! Wir lassen uns inspirieren von Farben und natürlichen Rohstoffen, um Cremes, Lipgloss, etc. selbst herzustellen. Wir legen gemeinsam fest, was Ihr benötigt, um eure junge Haut mit natürlicher Pflege zu unterstützen. Ihr werdet sehen, wie viel Spaß es macht, seine eigene Kosmetiklinie zu erstellen! Eurer Fantasie beim Austoben mit Farben sind keine Grenzen gesetzt! Materialkosten von 20€ werden im Kurs abgerechnet.

3601 Sa	07.10.23	09.00-12.00	18,00 €
3602 Sa	02.03.24	09.00-12.00	18,00 €

Wir filzen Igel oder Maus in Trockentechnik

Für Kinder ab 7 Jahren
Tatiana Rys

Nach eigenem Wunsch dürfen Kinder sich die Kinder aussuchen, ob sie ein Igel oder eine Maus filzen wollen. Die kleinen Tierchen entstehen in Trockentechnik

Bunte Eicheln filzen

Für Kinder ab 3 Jahren
Tatiana Rys

Wir gestalten Herbstdeko kunterbunt. In unserem Filzkurs kreieren wir eigene Eicheln in den Wunschfarben. Dabei werden die ersten Erfahrungen mit Wolle gesammelt. Eine großartige Beschäftigung für die ganz Kleinen, die auch die Kreativität, das Durchhaltevermögen und die Feinmotorik fördert. Beim Nassfilzen gibt es schnell tolle Ergebnisse und ihr könnt eine tolle Deko für Zuhause mitnehmen.

3611 Sa	04.11.23	09.00-10.30	12,00 €
		inkl. Material	2,00 €



Weihnachtsgel filzen in Trockentechnik

Für Kinder ab 6 Jahren

Tatiana Rys

Gestalte einen ganz persönlichen Engel, der winterlichen und weihnachtlichen Glanz zaubert. In diesem Kurs wird ein einfacher Weihnachtsgel mit Knotentechnik und einer Filznadel erstellt. Es werden Grundtechniken zum Filzen und der Arbeit mit Wolle kindgerecht erklärt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

3618	Sa	09.12.23	09.00-10.30	12,00 €
			inkl. Material	2,00 €

Schneemann gefilzt in Trockentechnik

Für Kinder ab 7 Jahren

Tatiana Rys

Es schneit nicht draußen? Kein Problem, wir filzen uns einen hübschen Schneemann. Dieser wird in Trockentechnik mit einer Filznadel, Kreativität und etwas Geduld erstellt. In diesem Kurs werden Grundtechniken zum Filzen kindgerecht erklärt und die ersten Erfahrungen gesammelt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

3620	Sa	20.01.24	09.00-10.30	13,00 €
			inkl. Material	3,00 €

Filzen für den Muttertag: Blume

Für Kinder ab 7 Jahren

Tatiana Rys

Kinder lieben es, zu basteln und sich kreativ auszuleben. Filzen ist eine uralte Bastelart, die nicht nur Spaß macht, sondern fördert gleichzeitig die Feinmotorik, Konzentrationsfähigkeit und Fantasie. Was gibt es Schöneres, als eigene Kunstwerke herzustellen? Wir filzen an diesem Mittag eine Blume in Nassfilztechnik.

3621	Fr	10.05.24	16.00-17.30	13,00 €
			inkl. Material	3,00 €



Schmiedekurs für Kinder ab 10 Jahren

Markus Böhnel, Kunstschmied, Metallbauer

Markus Böhnel, ein Kunstschmied aus Rechberghausen, lässt sich bei seiner Arbeit zusehen und man kann selber das Schmieden ausprobieren. Bitte mit robuster Kleidung und Schuhwerk kommen. Die Kosten für Schmiedekohlen und Material (ca. 15,00 €) sind vor Ort zu entrichten. Der Treffpunkt ist in Bartenbach, Bartenhöhe 41 (links neben dem Waldheim). In Kooperation mit der VHS Göppingen.

3604	Sa	21.10.23	10.00-13.00	20,00 €
3605	Sa	27.04.24	10.00-13.00	20,00 €

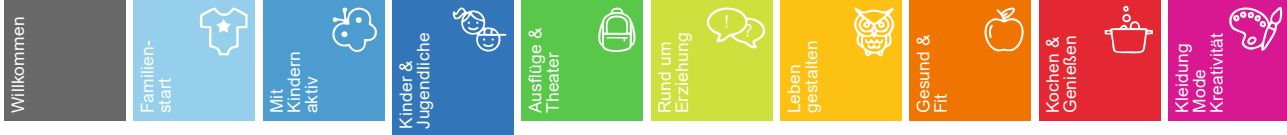
Eine Porzellanschale bemalen

Chiara Böhnel

neu

Zuerst erfährt man viel Wissenswertes über die Herstellung von Porzellan. Danach geht es an das Bemalen einer kleinen Porzellanschale. Jedes Kind wählt sein eigenes Motiv und darf kreativ sein. Die bemalte Schale muss im Brennofen gebrannt werden, damit die Farben nicht verwischen. Ca. 4 Wochen danach kann sie abgeholt werden (Terminabsprache im Kurs). Material- und Brennkosten für die Schale (15 €) werden im Kurs abgerechnet. Der Treffpunkt ist in GP-Bartenbach, Bartenhöhe 41 (links neben dem Waldheim).

3606	Sa	21.10.23	11.00-13.00	25,00 €
3607	Sa	27.04.24	11.00-13.00	25,00 €



Comics und Mangas zeichnen

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Dario Di Donato, Illustrator, Comiczeichner und Autor

Alles ist möglich im Medium Comic: einzelne Bilder zeichnen oder ganze Geschichten erzählen mit Stift und Papier. Unter professioneller Anleitung entstehen individuelle Comic-Helden und Storywelten. Dieser Workshop ist ein perfekter Einstieg für alle, die sich für Comics und Mangas begeistern.

3608	Do	02.11.23	14.00-17.00	18,00 €
3609	Fr	16.02.24	14.00-17.00	18,00 €
3610	Fr	05.04.24	14.00-17.00	18,00 €

Nähführerschein

Für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Doris Wlassaty

Nähen macht Spaß! Doch wie funktioniert eigentlich eine Nähmaschine? Welche Werkzeuge sind notwendig? Wie fädle ich ein? Was bedeutet Spulen und Absteppen? Wie näht man gerade Nähte? Um ein Gefühl für das Nähen und verschiedene Stoffe zu bekommen, werden wir mehrere Nähproben erstellen. Am Ende hast du dein erstes Teil selbst genäht: ein kleines Kissen, Täschchen oder Handytäschchen. Materialkosten von ca. 2 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Stoff, Stecknadeln, Schere, Bleistift, Faden, Nähnaedeln, Maßband, Dekomaterial (z.B. Spitze, Knöpfe, Perlen, Stoffreste), Vesper, Getränk und Geld.

3612	Sa	11.11.23	09.00-13.00	24,00 €
3613	Sa	09.03.24	09.00-13.00	24,00 €

Laubsägearbeit: Tannenbäume

Für Kinder ab 8 Jahren

Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin

Wir stellen zwei ca. 40 cm hohe Tannenbäume her, die auf einer Astscheibe stehen. Den Stamm bildet ein

Aststück. Die Baumkrone wird mit der Laubsäge aus Sperrholz ausgesägt, schön glattgeschliffen und auf dem Stamm befestigt. Zum Schluss werden die Bäume mit Moos, Zapfen u.ä. dekoriert. Materialkosten in Höhe von ca. 6 Euro werden im Kurs eingesammelt. Anmeldung bei der VHS Göppingen.

3614	Sa	18.11.23	09.00-12.45	25,00 €
			weiteres Kind	10,00 €

Sterneköche

Für Kinder ab 5 Jahren mit Großeltern

Anita Volkert, Lehrerin

Die Enkel schwingen gemeinsam mit Oma oder Opa den Kochlöffel. Es wird zusammen gekocht, gebacken und gebraten. Hier können Oma oder Opa ihre Kochfreude an die Kleinen weitergeben, und die Kinder dürfen den Großeltern zeigen, was sie schon können. Es werden leckere Gerichte zubereitet und anschließend beim gemeinsamen Essen genossen. Wenn Interesse besteht, können weitere Kochnachmittage in der Gruppe vereinbart werden. Die Lebensmittelkosten werden umgelegt.

3615	Fr	24.11.23	14.00-17.00	25,00 €
			weiteres Kind	6,00 €
3616	Fr	15.03.24	14.00-17.00	25,00 €
			weiteres Kind	6,00 €

Mhm...Weihnachtsgutle

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Anita Volkert, Lehrerin

In lustiger Runde backen wir unsere eigenen Weihnachtsgutle zum Selbstessen oder zum Verschenken. Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.

3617	Fr	01.12.23	14.00-17.00	20,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Flammenwerkstatt

Für Kinder ab 8 Jahren

Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin

Ferien

Lust darauf eigene Kerzen zu ziehen? Eine Dochtschnur liegt bereit und auch das Wachs ist schon geschmolzen. Die Dochte werden immer wieder in das Wachs eingetaucht, bis schöne Kerzen entstehen. Auch eine kunstvoll gedrehte Kerze wird gezogen. Kennt jemand kleine Flammenschiffchen? Diese werden mit duftendem Bienenwachs gegossen. Auch Fackeln werden gebaut: Aus einem langen Stock sägt man Griffe für die Fackeln, die mit der Feile schön abgerundet und verziert werden. Anschließend werden Tücher um diese Griffe gewickelt und in Wachs getränkt. Die Materialkosten (ca. 6 - 8 Euro) werden im Kurs eingesammelt. Bitte 3 Wäscheklammern und ein Vesper mitbringen, sowie strapazierfähige Kleidung anziehen, die auch mal ein paar Wachstropfen abbekommen darf. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung bei der VHS. Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

3619	Sa	13.01.24	09.30-13.00	25,00 €
			weiteres Kind	10,00 €

Kinderkurs – Trommeln auf der Cajon

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Martin Sauer, Musiker

Gemeinsam werden wir die wundersame Kistentrommel CAJON kennenlernen und tauchen in die Rhythmuswelt dieser tollen Trommelkiste ein und trommeln zusammen bis zum Abwinken. Auf dem Plan steht aufwärmen mit Body-Percussion, spaßige Rhythmusspiele, coole Grooves und spielen zur Musik. Neben dem Spaß, der an erster Stelle steht, lernt ihr wie man das kleinste Schlagzeug der Welt richtig spielt und gut zum Klingen bringt. Es stehen ausreichend Cajons zur Verfügung, die eigene darf gerne mitgebracht werden.

3622	Fr	12.04.24	15.00-16.30	20,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



DIE SCHALUNG

NOE® Ihr Beton - Unsere Mission



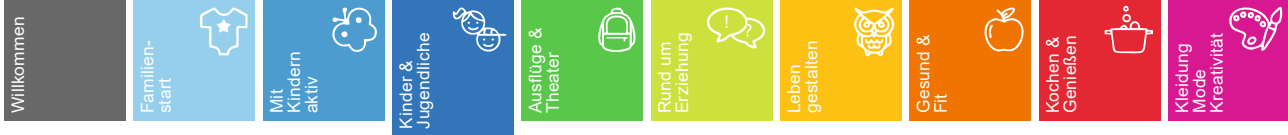
Ihr Schalungspartner



Ihr Betongestalter



www.noe.eu



Theaterworkshop in den Osterferien

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Christina Weinhold

Ferien

In dem Theaterworkshop machen wir uns mit den Grundlagen und Werkzeugen der Schauspielerei vertraut: wir entdecken die Wirkung unserer Stimme, lernen, wie wir unseren Körper einsetzen und unsere Mitspieler und die Bühne wahrnehmen. Wir stellen Charaktere und Gefühle dar und üben uns in Pantomime und in der Improvisation. Außerdem erarbeiten wir im szenischen Spiel eine kleine Aufführung mit verteilten Rollen, die wir zum Ende des Workshops den Eltern und Familienangehörigen präsentieren.

3623 Mo 25.03.24 09.00-13.00 4x 90,00 €

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Rock your life – was willst du werden, wer willst du sein?

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren
Armir Sczendzina

neu

Keine Ahnung wo es nach der Schule hingehen soll? Wo liegen deine Talente? Was sind Deine Stärken? Welcher Weg ins Berufsleben würde Dich langfristig glücklich machen? Welche beruflichen Aufgaben würden Dich erfüllen? Wer und was passt zu Dir? Wir finden gemeinsam Deine Potenziale heraus und bauen darauf Deine Zukunftsperspektive auf. Und dann? Wie funktioniert das deutsche Bewerbungswesen? Wo findest Du den Job, die Ausbindungsstelle, den Studienweg, der Dich weiterbringt? Wie und wo bewirbt man sich? All diese Fragen sollen in diesem Workshop beantwortet werden! Wir wollen Ängste nehmen und Perspektiven schaffen, die genau auf Dich passen. Wir schaffen Klarheit und geben Dir die nötigen Impulse, damit du Deinen eigenen Weg ins Leben nach der Schule finden kannst.

3701 Sa 21.10.23 09.00-12.00 18,00 €
3702 Sa 13.04.24 09.00-12.00 18,00 €

Lost bei der Berufswahl? Entdecke was in dir steckt und welcher Job wirklich zu dir passt

Für Schüler zur Berufsorientierung
Christina Weinhold

neu

Du stehst vor der Wahl eines Berufs oder Studiengangs? Du hast keine Ahnung, was du machen sollst? In diesem Kurs kannst du deine Stärken entdecken. Welches Bild hast du von dir? Wie stellst du dir dein (Arbeits-) Leben vor? Welche Ziele hast du? Und wie kannst du sie erreichen? Wir machen uns gemeinsam und mit verschiedenen Methoden auf die Suche nach Antworten. Am Ende des Kurses hast du ein klares Bild, welche Berufsfelder zu dir passen und wie du diese Erkenntnis in deiner Bewerbung überbringst.

3703 Sa 07.10.23 10.00-13.00 3x 60,00 €

Mädels voraus – Ohne Muckis geht es auch!

Für Mädchen ab 14 Jahren
Tina Flemming

neu

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind heutzutage (leider) beinahe unverzichtbar geworden. Dabei muss Selbstverteidigung nicht einmal kompliziert sein. In diesem Kurs werden einfache Techniken – gepaart mit Übungen zum Thema Selbstbehauptung – einfach und spielerisch vermittelt. Speziell auf euch abgestimmt, dürfen ihr hier mal richtig zeigen, wie stark ihr wirklich seid!

Zum Kursinhalt: Umgang mit Beleidigungen und Provokationen, Körpersprache, meine innere Stärke erkennen und nach außen transportieren, Selbstverteidigungs-Techniken (auch Überraschungseffekte). Im Kurs geht es darum ehrliche und realistische Tipps zu geben, die praxiserprobt sind. Gerne könnt ihr eure Fragen mit einbringen.

3704 Fr 27.10.23 16.00-17.30 2x 22,00 €
3705 Fr 09.02.24 16.00-17.30 2x 22,00 €

Einsteigerkurs – Trommeln auf der Cajon

Für Menschen im Alter von 12 bis 99 Jahren

Martin Sauer, Musiker

In den Workshops von Martin Mäde Sauer wird getrommelt bis zum Abwinken. Angefangen beim Lockern und Aufwärmen, über die richtige Sitz- und Spielposition bis hin zu den grundlegenden Spieltechniken und einfachen Basis - Grooves. Martin „Mäde“ Sauer zeigt wie es geht. Der Berufsmusiker und Cajonspezialist hat seine Leidenschaft zum Trommeln und zur Cajon zu seinem Beruf gemacht. Sein Motto lautet: „CAJON spielen ist mehr als nur trommeln“ „Mäde“ zeigt was man mit der CAJON alles so anstellen kann und erläutert, wo die Trommelkiste überall eingesetzt wird. Darüber hinaus erfährt man das Wichtigste über die Herkunft und Bauweise der weltweit beliebten Kistentrommel. Das ideale Instrument für „Nicht-Musiker“, für Einsteiger, bis hin zum virtuosen Vollprofi. Es stehen ausreichend Instrumente zur Verfügung, aber es darf auch gerne die eigene Cajon mitgebracht werden.

3706 Fr 08.03.24 17.30-20.00

35,00 €

Aufbaukurs – Trommeln auf der Cajon für leicht Fortgeschrittene

Cajon spielen kann jeder

Martin Sauer, Musiker

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon einmal auf der Cajon gespielt und eine Einführung bekommen haben. Dennoch geht Mäde Sauer auf die Sitzhaltung, Spielhaltung und die Spieltechnik ein, um diese zu verfeinern oder andere Ansätze zu vermitteln. In diesem Cajon – Aufbaukurs geht Martin „Mäde“ Sauer etwas tiefer in die Materie „Rhythmus auf der Cajon“ ein. Die schon erlernten Spieltechniken und Basis - Grooves bekommen Feinschliff und werden erweitert. Gemeinsam werden gängige Rhythmen erarbeitet, so dass jeder seine Lieblingsmusik ganz einfach begleiten kann. Es gibt etwas Notenmaterial und anhand von Musikbeispielen wird gezeigt, wie man diese neu erlernten Rhythmen ganz leicht einsetzen kann und natürlich wird wieder getrommelt bis zum Abwinken. Es stehen ausreichend Cajons zur Verfügung, die eigene darf gerne mitgebracht werden.

3707 Fr 15.03.24 14.30-17.30

35,00 €

Kindergeburtstag



Happy Birthday –
Geburtstag feiern in der Villa Butz

für Kinder ab 6 Jahren

Wir organisieren für Ihr Kind eine ganz besondere Geburtstagsfeier in der Villa Butz oder „outdoor“: Spielen und Basteln, Zaubern, Schatzsuche, Verkleiden, Natur erleben...

Ein Kindergeburtstag dauert ca. 3 Stunden und findet in der Regel samstags statt. Es können maximal 10 Kinder teilnehmen. Ein Elternteil sollte während der Veranstaltung anwesend sein. Eine Kursleitung gestaltet das Aktionsprogramm – für Essen und Getränke sind die gastgebenden Eltern zuständig. Durch unsere Vorbereitung und die qualifizierte KursleiterInnen wird bei den Kindergeburtstagen auch -ganz nebenbei- Kreativität, Konzentration und die motorische Entwicklung gefördert. Durch das Interagieren in der Gruppe findet eine Kompetenzerweiterung im Bereich Kommunikation und Kooperationsfähigkeit statt.

Bitte rufen Sie uns an! Wir gehen gern auf die Wünsche des Geburtstagskindes ein. Je nach Angebot entstehen Kosten zwischen 165 und 175 €. Verbrauchsmaterial und/oder Lebensmittelkosten kommen hinzu und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihren Anruf mindestens 6 Wochen vor dem gewünschten Termin, Tel. 07161-96051-10

Folgende Kindergeburtstags Themen bieten wir an:



Kindergeburtstag – Geburtstagsfee

Heute dreht sich alles um kleine Feen...

Wir können für dich eine zauberhafte Geburtstagsparty organisieren. Vom Zauberstab basteln bis zum Feengarten anlegen ist alles möglich. Wir können gemeinsam kreativ werden und sicher werdet ihr auch die magischen Rätsel lösen, um den verzauberten Schatz zu finden....

Kindergeburtstag „Wald erleben“

Ob Sommer, Frühling, Herbst oder Winter der Wald ist einfach ein toller Ort für Kinder. Ob wir eine actionreiche Waldralleye oder eine geheimnisvolle Schatzsuche machen, entscheidest du. Schließlich ist es Dein Tag! Kreative Waldspiele und Ideen für deine Party im Wald haben wir genug.

Kindergeburtstag „Schatzsuche“

Ihr wollt auf eine gemeinsame Schatzsuche gehen? Wir bereiten für euch eine spannende Tour vor. Dabei müsst ihr knobeln, rätseln und Köpfchen beweisen, damit ihr den Schatz am Ende finden könnt.

Kindergeburtstag „Pirat“

Die Piraten sind los! Gleich die Segel setzen und auf geht's zu eurem Piraten Kindergeburtstag Abenteuer! Am besten sofort eine Geburtstagscrew anheuern und losfeiern. Wie wäre es, wenn ihr eine eigene Schatzkarte erstellt? Oder einen Piratenbeutel für eure Edelsteine bastelt?

Gerne können auch andere Themen und eigene Ideen an einer Kindergeburtstagsparty umgesetzt werden.

Inklusive Gruppen



Ein Haus für alle

ALLE Kinder haben die Möglichkeit, an unseren Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen. Damit das gut und immer besser funktioniert, gibt es einige besondere Gruppen für Kinder mit und ohne Handicap. Diese Gruppen führen wir in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Göppingen durch. Für Kinder mit einer Behinderung können Assistenzkosten entstehen. Es erleichtert uns die Planung, wenn Sie bei der Anmeldung darauf hinweisen, dass Ihr Kind besondere Betreuung benötigt. Vielen Dank!

„Gemeinsam Spaß an Bewegung“ von Auspowern bis Entspannung

Für Kinder von 9 bis 13 Jahren
Tatijana Avramovic, Kinder-Yoga-Trainerin



Für alle, die Spaß haben an Bewegung! Wir werden verschiedene Elemente aus unterschiedlichen Sportarten (Kick-Boxen, Fitness, Yoga) kennen lernen und uns bei einem bunten Mix auspowern, aber auch lernen, wie man zur Ruhe kommen kann um sich zu entspannen. Im Vordergrund steht, die Freude an Bewegung zu fördern, allerdings trainieren wir neben den körperlichen auch emotionale und kognitive Fähigkeiten. Es handelt sich um ein inklusives Angebot für alle Kinder von 9-13 Jahren und wird gefördert durch die Aktion „NWZ-Gute Taten“.

3901	Do	14.09.23	16.00-17.00	8x	10,00 €
3902	Do	11.01.24	16.00-17.00	8x	10,00 €
3903	Do	11.04.24	16.00-17.00	8x	10,00 €

Gemeinsam schmeckt's am besten

Für Kinder von 9 bis 15 Jahren mit und ohne Handicap



Gemeinsam kochen, gemeinsam essen und dabei viel Spaß haben! In dieser inklusiven Kochgruppe ist das garantiert der Fall. Jeden Samstag steht ein anderes leckeres Menü auf dem Speiseplan. Die Rezepte kann jedes Kind mit nach Hause nehmen – zum Nachkochen daheim. Die Lebensmittelkosten werden umgelegt und direkt vor Ort bezahlt. Für Kinder mit einer Behinderung können Assistenzkosten entstehen.

Samstags jeweils von 10.00-13.00 Uhr	4x	20,00 €
--------------------------------------	----	---------

KUCK KUCK

Kinderfilmfest

2023



Do | 02.11. bis Sa | 04.11.23

Filme sehen. Filme machen.

Kino & Workshops

für Kinder ab 6 Jahren

In Zusammenarbeit mit Kunsthalle,
Haus der Familie, Kreismedienzentrum

www.odeon-goeppingen.de



im Alten E-Werk

ODEON

FREIWILLIG ENGAGIERT IN GÖPPINGEN

Die Freiwilligenagentur Göppingen
bringt Menschen und Einrichtungen zusammen



informieren Sie sich gleich hier:
www.freiwilligenagentur.goeppingen.de
info@freiwilligenagentur.goeppingen.de

oder direkt Termin vereinbaren:
07161 650-5262



Ausflüge und Theater

Unterwegs sein, hinter die Kulissen schauen, das Unbekannte erforschen und unserer Umwelt mit allen Sinnen erleben. In unserem vielfältigen Ausflugsangebot finden Jung und Alt die Möglichkeit Wissenswertes zu erfahren, eigene Interessen und Fähigkeiten aktiv zu erforschen, ihre Persönlichkeit zu bilden und ihr Weltbild zu erweitern.

Wohin im Sommer?

Ausflüge und Aktionen mit der ganzen Familie

Ferien

Alpakawanderung

Ein inklusives Angebot für Kinder von 6 bis 11 Jahren
Rosi und Fritz Greiner



Schau einem Alpaka nie in die Augen... denn du wirst dich verlieben! So beschreibt es die Familie Greiner auf Ihrer Homepage. An diesem Tag können sich die Kinder (ohne Begleitung) auf der Alpakafarm von Familie Greiner davon überzeugen. Dabei können sie mit den Alpakas ca. eine Stunde wandern, wobei sich die Kinder abwechseln beim Führen der Alpakas. Außerdem können sie Wissenswertes über Alpakas erfahren und die Alpakastuten genauer anschauen. Danach gibt es die Möglichkeit die anderen Hoftiere in Augenschein zu nehmen oder auf dem großen Spielplatz zu spielen.

Veranstaltungsort: Alpakafarmhofwiese zwischen Heiningen und Eschenbach. www.alpakafarmhofwiese.de

3841	Fr	11.08.23	10.00-13.00	Kind	15,00 €
3849	Fr	01.09.23	10.00-13.00	Kind	15,00 €

Fledermaus-Exkursion für Familien

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Florian Pointke

Fledermäuse sind faszinierende Lebewesen. Vor allem ihre heimliche Lebensweise macht sie für viele Menschen inter-

essant. Florian Pointke, der Fledermaus-Experte des NABU-Göppingen und Umgebung, berichtet bei einem Spaziergang über den Hauptfriedhof Göppingen viel Spannendes über die fliegenden Koblode der Nacht. In Kooperation mit dem NABU Göppingen.

Treffpunkt: Hauptfriedhof GP., Eingang Hohenstaufenstraße

3848	Mi	30.08.23	19.00-21.00	Erwachsener	5,00 €
3852	Fr	01.09.23	19.00-21.00	Kind	4,00 €

Esel-Trekking für die ganze Familie

Eine Trekking-Tour mit Eseln ist der ideale Ausgleich zu unserer hektischen Zeit. Jede Familie führt einen Esel. Esel sind sanftmütig und feinfühlig und daher für Kinder sehr gut geeignet. Durch den Umgang mit den geduldrigen Tieren lernt man ganz nebenbei, Verantwortung zu übernehmen und zusammen zu arbeiten. Die Wanderung dauert 2 1/2 Stunden. Anschließend müssen die Esel noch gebürstet werden.

Treffpunkt: Zachersmühle Adelberg

3863	Fr	04.08.23	15.00-18.00	pro Familie	25,00 €
3864	Fr	08.09.23	15.00-18.00	pro Familie	25,00 €



Familien unterwegs



Erlebnistag auf der Schwäbischen Alb

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren
Rüdiger Wagner, Geoventura Erlebnispädagogik

Ein Tag voller Abenteuer, Spaß und Herausforderung für die ganze Familie auf der Schwäbischen Alb. Beim Lösen einiger kniffliger Aufgaben, beim Abseilen über eine senkrechte Felskante oder beim kurzen „Ausflug in den Baum“ sind alle Familienmitglieder gefragt und gefordert. Keiner kommt zu kurz, alle werden gebraucht. Ein erlebnisreicher und herausfordernder Tag für die ganze Familie. Bei entsprechendem Wetter kann vor Ort an einer Feuerstelle gegrillt werden. Bitte beachten: Anmeldeschluss ist der 8. September. Treffpunkt: Burgruine Reußenstein

4001 Sa 23.09.23 10.00-16.00 pro Person 50,00 €

Abenteuer Sinneswandel – Barfuß durch den Wald

Für Familien
Jürgen Hirsch

Gemeinsam in der Gruppe erfahren wir den Naturpfad SinnesWandel in Bad Boll auf eine ganz besondere Art – barfuß, achtsam und eins mit der Natur. Dazu laden uns die einzelnen Elemente des Erlebnispfad und der Bachlauf zum Spielen und Toben ein. Wer möchte kann im Anschluss gerne noch auf dem Spielplatz verweilen und die dortige Grillstelle zum Grillen nutzen. Erleben sie gemeinsam einen unver-

gesslichen Familientag. Bitte beachten: Der Pfad ist nicht für Kinderwagen geeignet.

Treffpunkt: Spielplatz Badwäldle, Pappelweg, Bad Boll

4002 Sa 07.10.23 10.00-13.00 pro Familie 25,00 €
4003 Sa 15.06.24 10.00-13.00 pro Familie 25,00 €

Wildpflanzen-Spaziergang und Zubereitung „wilder“ Gerichte neu

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson
Anita Gärtner, Coach für essbare Wildpflanzen

Bei einem Spaziergang genießen wir die bunten Farben der Natur und halten dabei Ausschau nach den noch essbaren Wildpflanzen des Herbstes. Wir werden die Wildfrüchte von Bäumen und Sträuchern näher kennenlernen, aber auch noch grüne Wildkräuter entdecken, die essbar sind und eine wertvolle und schmackhafte Ergänzung in der alltäglichen Ernährung sind. Im Anschluss an den Spaziergang werden wir in der Küche der Villa Butz gemeinsam ein paar „wilde“ Leckereien verkosten und selbst zubereiten. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 5,00 € werden im Kurs bar eingesammelt. Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Frisch Auf Stadion (Koordinaten: 48.713676,9.676080)

4004 Sa 21.10.23 09.30-13.00 Erw. + Kind 17,50 €
weiteres Kind 5,00 €

Flughafen Stuttgart hautnah erleben

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

Ferien

Ihr wolltet schon immer einmal wissen, wie ein Flughafen funktioniert? Begeben wir uns auf Entdeckungsreise im Flughafen Stuttgart. Euch erwartet folgendes Programm: Kurzer Info-Film über den Flughafen Stuttgart, Vorfelddrundfahrt mit dem Bus, Informationen zu den Starts, Landungen und zur Flugzeugabfertigung, Besichtigung der Flughafenfeuerwehr und Einblick in die Gepäcksortieranlage. Treffpunkt zur Führung: SkyLand (Besucherzentrum), Terminal 3 auf Galerieebene.

4005 Sa 04.11.23 10.30-12.30 Erw. 15,50 €
Kind 10,50 €



Rettungsdienst früher und heute – Besichtigung Rotkreuz-Landesmuseum Geislingen

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Was machen eigentlich Rettungsdienst, Bergwacht, Katastrophenschutz & Co? Wie sah ein Krankenwagen früher aus? Diese und viele weitere Fragen werden euch im Rotkreuz-Landesmuseum in Geislingen an der Steige beantwortet. Ihr erhaltet spannende Einblicke in die Geschichte und in die Aufgaben des DRK und könnt bei einer Museumsrallye durch die Ausstellung selbst aktiv werden. Ein umgebautes Mercedes-Notarzt-Fahrzeug lädt zu einer simulierten Einsatzfahrt ein. Erwachsene Begleitpersonen entrichten den Eintritt (2,00 €) vor Ort. Treffpunkt: Eingangsbereich Rotkreuz-Landesmuseum, GL

4006 Fr 10.11.23 14.00-16.00 Verwaltungsgeb. 3,50 €

Was geschieht mit unserem Müll? Besuch im Müllheizkraftwerk Göppingen

Für Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

Inmitten einer reizvollen Landschaft befindet sich der Standort des Müllheizkraftwerks Göppingen. Erlebe hautnah, wie aus Abfall Energie wird. Hier werden Restabfälle des Landkreises Göppingen und aus Baden-Württemberg thermisch verwertet. So erzeugt der Abfall elektrische Energie, die ins öffentliche Netz eingespeist wird und uns so mit Strom versorgt. Wie das alles genau abläuft, werden wir an diesem Tag herausfinden.

Treffpunkt: Iltishofweg 40, 73037 Göppingen, Pforte

4007 Do 16.11.23 14.00-16.00 Verwaltungsgeb. 3,50 €

Christbaumschlagen für Vater und Kind

Martin Gerspacher, Förster, Johannes Henninger, Forstwirtschaftsmeister, Waldpädagogin

Kurz vor Heiligabend gemeinsam in den Wald aufbrechen, den Christbaum zusammen aussuchen und fällen – ein Erlebnis für Vater und Kind, das haften bleibt. Wir wollen aber nicht nur den Weihnachtsbaum beschaffen, sondern

nebenbei noch Vieles im Wald erleben. Der Winterwald ist lebendig und birgt viele Geheimnisse. Vielleicht finden wir Spuren oder können Tiere beobachten? Gemeinsames Grillen am Lagerfeuer und Spiele runden den Tag ab. Der Baum wird vor Ort bar bezahlt.

Ort: Freibad Bad Boll, Parkplatz Freibadweg

4008 Sa 16.12.23 09.30-12.00 pro Familie 18,00 €
4009 Sa 16.12.23 13.00-15.30 pro Familie 18,00 €

Wibele – ein wahrer Genuss

Besuch der neuen Confiserie Bosch „Genusswelt“ in Utingen. Für Kinder ab 5 Jahren mit Begleitung

Ferien

Wie entstehen Wibele und wie sieht die traditionelle Herstellung der leckeren Bosch-Produkte aus? Bei einer Führung durch die „gläserne“ Produktion im neuen Gebäude erleben wir Zutaten und Herstellungsweise mit allen Sinnen. Wir sehen, hören, riechen und schmecken. Und das Beste – probieren ausdrücklich erwünscht! Im Anschluss erhält jeder Teilnehmer ein kleines Präsent. Ort: Confiserie Bosch, Genusswelt, Plochingenstraße 1, Utingen

4010 Di 13.02.24 10.30-12.00 Erwachsener 15,00 €
Kind bis 11 Jahre 7,50 €
Kind ab 12 Jahre 13,00 €

Ausflug in die Stadtentwässerung Göppingen

Für Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren mit Begleitperson

Ferien

Was passiert, wenn das Wasser unseren Abfluss verlässt, und wie wird es wieder aufbereitet und gereinigt? Von der Öffentlichkeit oft unbemerkt, übernimmt das Klärwerk eine zentrale Aufgabe. Es klärt durch uns Menschen verunreinigtes Schmutzwasser. Heute hast du die Möglichkeit alles zum Thema Abwasserbeseitigung und den Ablauf der Klärung zu erfahren. Neben einem Film zum Einstieg, wird die Führung anschaulich anhand des Lehrpfads Abwassertechnik vermittelt.

Treffpunkt: Stadtentwässerung, Im Bulach 5, 73035 Göppingen

4011 Fr 16.02.24 10.00-12.00 Verwaltungsgeb. 3,50 €

Bonbons und Lollies selber machen – Gmünder Bonbonmanufaktur „Bonbole“

Besuch und Workshop für Kinder ab 7 Jahren mit Begleitperson
Eike Möller

Wir erhalten Einblick in die Gmünder Bonbonmanufaktur „Bonbole“. Hier werden verschiedenste Bonbonspezialitäten von Hand hergestellt, wie schon vor über hundert Jahren. Anschließend werden wir ausprobieren, wie es ist, selbst Bonbons herzustellen: mit der Walze, der Kissenpresse oder ganz einfach mit der Schere. Danach geht es weiter mit Lollies, Zuckerstangen & Co. Mit einer vollen Bonbontüte dürft ihr dann nach Hause gehen. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € pro Person sind in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Bonbole, Kappelgasse 2, 73525 Schwäbisch Gmünd

4012	Mi	06.03.24	18.30-20.00	Erwachsener	28,00 €
				Kind	23,00 €

Heute darfst du Bäcker sein! – Kinder in der Bäckerei Kauderer

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Was muss alles passieren, bis Brot, Brötchen und Co. über dem Ladentisch verkauft werden können? Ein kleiner Rundgang durch die Backstube der Bäckerei und Konditorei Kauderer beantwortet viele Fragen und bietet Kindern spannende Einblicke in die Welt eines Bäckers. Mehlsilos, die große Teigmaschine, das Vorratslager und der riesige Backofen können bei der Besichtigung bestaunt werden. Anschließend dürfen die Kinder sich ausprobieren und selbst zu kleinen Bäckerinnen und Bäckern werden.

Treffpunkt: Meisterbäcker Kauderer, Immenreich 2, 73333 Gingen an der Fils

4013	Fr	08.03.24	14.30-16.00	Kind	8,50 €
------	----	----------	-------------	------	--------

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Morgens ein Natur-Konzert erleben

Vogelstimmen-Exkursion für Familien mit Kindern ab 7 Jahren
Florian Pointke



Bei einem morgendlichen Spaziergang durch den Frühlingswald entdecken wir, wie die Natur erwacht und hören vor allem den vielen Vögeln bei ihrem Gesang zu. Rotkehlchen, Amsel oder Buchfink zwitschern aus voller Kehle

und begrüßen den Frühling.

Treffpunkt: Parkplatz Waldsportpfad Oberholz
(Trimm Dich Pfad)

4014	So	17.03.24	08.00-10.00	pro Person	5,00 €
------	----	----------	-------------	------------	--------

Für Eisenbahnfreunde – Führung im Märklineum Göppingen

Für Kinder ab 7 Jahren mit Begleitperson

Göppinger Geschichte auf der Spur – Mythos Märklin. Im Jahr 1859 gegründet von Theodor Friedrich Wilhelm Märklin und auch heute aus Göppingen nicht mehr wegzudenken. Kommt mit auf die spannende Reise der Firma Märklin vom kleinen Blechspielzeugbetrieb zum heutigen Marktführer für Modellbahnen. Wir machen einen Streifzug durch Produktwelt und Multimedia-Stationen, die uns die Geschichte rund um die Modell- und Spielzeugtechnik zum wahren Erlebnis machen. Die Gebühr bezieht sich ausschließlich auf die Führung. Bitte vor Ort noch Eintritt lösen.

Treffpunkt: Märklineum, Reuschstraße 6, 73033 Göppingen

4015	Sa	06.04.24	10.30-12.00	Erwachsener	7,50 €
				Kind	6,00 €

Erlebnis im Naturhochseilgarten am Schwarzhornhaus

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Bernd Foltin, Erlebnispädagoge

Habt ihr Lust auf spannende Erlebnisse in der Natur? Ihr wollt einmal hoch hinaus? Das ist bei unserem Ausflug zum Naturhochseilgarten beim Schwarzhornhaus in Waldstetten möglich. Teams aus Eltern und einem Kinder oder Kindern können an diesem Vormittag gemeinsam erleben, was

neu

Ferien

neu

es bedeutet „gehalten“ zu werden. Dabei kann jeder nach seinem eigenen Empfinden bestimmen, WIE hoch es hinaus geht. Beim Baumstamm erklettern geht es um Geschicklichkeit, Mut und Balance. Bei einem weiteren Element, der Riesenschaukel werdet ihr hoch hinaus schaukeln und erleben, welch tolles Erlebnis es ist, wenn man gemeinsam schafft, was man sich vorher nicht zugetraut hätte.

4023 Sa 27.04.24 10.00-13.00 Erw. + Kind 73,00 €
weiteres Kind 25,00 €



Kinder-Walderlebnistag „Kennst du das Internet des Waldes?“

Für Kinder ab 7 Jahren mit Begleitperson
David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)

Wir werden uns auf die Suche nach dem Internet des Waldes begeben und uns ansehen wie es funktioniert. Dazu werden wir Pilze, Bäume, Pflanzen, Vogelfedern und Tier-spuren bestimmen. Mit Hilfe einer LED-Lupe werden wir auch dem Mikrokosmos des Waldes entdecken und nicht nur über Insekten und Waldtiere sprechen.

Treffpunkt: Parkplatz Gaststätte am Baronewald, Schelmenwasen 3, Jebenhausen

4016 So 02.06.24 09.00-13.30
4017 So 16.06.24 09.00-13.30
4018 So 07.07.24 09.00-13.30 Kind 20,00 €
4019 So 21.07.24 09.00-13.30 Erwachsene 15,00 €

Familien – Kanutour

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Epia – Erlebnispädagogik im Alltag

Erlebt gemeinsam einen unvergesslichen Tag auf der malerischen Brenz bei Herbrechtingen. Nach kurzer Einführung in die Paddeltechnik geht es los. Unsere Tour führt von Herbrechtingen über Giengen, vorbei an der Filzfabrik nach Hermaringen (Ausstieg Nähe Kronenstraße, unter der B492.) Mit viel Glück entdecken wir unterwegs einen Biber oder einen scheuen Eisvogel. Kinder sollen schwimmen können.

Treffpunkt: Nähe Bauhof Herbrechtingen in der Bauhofstraße

4020 Sa 08.06.24 11.00-17.00 Erw. + Kind 64,00 €
jedes weitere Kind 22,00 €
jeder weitere Erw. 26,00 €

Faszination Biene – Einblick ins Bienenvolk mit Honigverkostung

Für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren
Markus Munzinger, Imker, Diakon

Lernt bei einem Blick in den durchsichtigen Bienenkasten das komplexe und faszinierende Leben eines Bienenvokes kennen. Erfahrt von seinen verblüffenden Leistungen und Fähigkeiten und staunt darüber, wie Bienen sich untereinander verständigen können. Ohne Bienen gäbe es weniger Obst, weniger Gemüse und weniger Getreide. Als Bestäuberinnen sind sie für die Natur und die Landwirtschaft unersetzlich. Diakon und Imker Markus Munzinger verknüpft dabei Wissenswertes aus der Natur mit kurzen christlichen Impulsen. In Kooperation mit der evangelischen Erwachsenenbildung. Anmeldung unter www.ev-erwachsenenbildung-gp.de.

4021 Sa 08.06.24 14.00-15.00 gebührenfrei

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Wildblüten-Spaziergang und Zubereitung wilder Blüten-Köstlichkeiten

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

Anita Gärtner, Coach für essbare Wildpflanzen

neu



Im Juni erfreut sich unser Auge und Herz an den zahlreichen, bunten Blüten des Sommers. Blüten sind schön, eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten und viele Blüten der Wildpflanzen sind auch essbar. Bei einem Spaziergang lernt ihr und eure erwachsene Begleitperson blühende Wildpflanzen kennen und erfährt,

welche essbar sind und wie man sie zu Hause in der Küche verwenden kann. Ihr sammelt einige Wildpflanzen für die Zubereitung wilder Köstlichkeiten im Anschluss in der Küche der Villa Butz. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 5,00 € werden im Kurs bar eingesammelt.

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Frisch Auf Stadion (Koordinaten: 48.713676,9.676080).

4022 Mi 26.06.24 16.30-20.00 17,50 €
jedes weitere Kind 5,00 €

Erwachsene und Jugendliche unterwegs

Idyllisches Marbachtal – herrliche Blicke zu den Kaiserbergen

mit Einkehr im Marbachstüble

Ursula Weingart-Brodbeck, Englisch-Dozentin



Eine herrliche Wanderung durch das Marbachtal erwartet Sie. Dieses Tal wird Sie begeistern, ein einzigartiger naturbelassener Waldbestand, herrliche moosüberzogene Baumstämme, der mäandrierende Marbach und kleine Seen mit Enten! Die Wanderführerin weiß einiges zu berichten. Unterwegs kehren wir im urigen Marbachstüble ein, welches extra

für uns mit frischgebackenem Kuchen oder auch etwas Herzhaftem aufwartet (Selbstzahler). Anschließend ma-

chen wir uns auf den Rückweg und wandern aufwärts. Hier genießen wir wunderbare Blicke zu den 3 Kaiserbergen. Mit herrlichen Ausblicken kommen wieder zum Ausgangspunkt zurück. Länge: knapp 10 km, Gehzeit ca. 2,5 Stunden. Anmeldung bis 11. August möglich. Kurzfristige Anfragen direkt bei der Wanderführerin unter: 07161 813055 oder ubrodbeck@t-online.de
Treffpunkt:Parkplatz Maiergasse/Schulstrasse Wäschenbeuren

4101 Mi 16.08.23 13.30-17.30 10,00 €

Panoramatour am Albtrauf – Sonderführung in der Steinofenbäckerei „Bopp“

Ursula Weingart-Brodbeck, Englisch-Dozentin

Bei der St. Vituskirche in Türkheim brechen wir auf zu einer herrlichen aussichtsreichen Tour! Zuerst geht es zum Tiro-ler Fels, wo wir eine Aussicht auf die „obere Stadt“ Geislingen und den früheren Weiler Rorgensteig genießen. Weiter geht es am Albtrauf entlang bis zum Geiselstein mit Aussicht auf das Rohrachtal und die Geislinger Steige. Den Abschluss der Wanderung verbringen wir in der Steinofenbäckerei Bopp, einer Handwerksbäckerei mit über 100jäh-riger Tradition. Hier erwartet uns eine Sonderführung mit einer Dauer von ca. 1.5 Stunden. Selbstverständlich lassen wir es uns zum Ausklang noch gutgehen bei Kaffee/Ku-chen oder auch etwas Herzhaftem aus der Backstube. Lassen Sie sich diesen aktiven, erlebnisreichen Nachmittag nicht entgehen! Länge: ca. 11km, Gehzeit: ca. 3 Stunden. Anmeldungen bis 25. August möglich. Ab 11. August direkt bei der Wanderführerin unter: 07161 813055 oder ubrodbeck@t-online.de. Preis inklusive Sonderführung in der Bäckerei Bopp, sowie 1 Laib Brot.

4102 Di 29.08.23 12.00-17.30 24,00 €

Kennen Sie schon
unseren Gutschein?

GUTSCHEIN FÜR

EINEN LIEBEN MENSCHEN



Outdoor: Barfuß durch den Wald

Jürgen Hirsch

Monatliche Termine: www.hdf-gp.de

7459	So	06.08.23	10.00-13.00	Erwachsene	12,50 €
				Jugendliche/Studenten	8,50 €
				Kind bis 14 Jahre	6,50 €

Das Gute aus Apfel, Birne & Co.

Betriebsbesichtigung der Boller Fruchtsaftkellerei
Für Erwachsene und Senioren
Karin Stolz

Aus dem regionalen Fruchtsaftangebot nicht wegzudenken und so lecker! Am Standort der Fruchtsaftkellerei in Bad Boll entsteht gerade jetzt im Herbst leckerer Apfel- und anderer Fruchtsaft. Bei einem Rundgang erhalten Sie Einblick hinter die Kulissen und erfahren alles rund um die schonende Herstellung von Fruchtsäften, Obst- und Schaumweinen etc. Bei der anschließenden Verkostung können wir uns vom einzigartigen Geschmack überzeugen. Gebühr inklusive Verkostung. Treffpunkt: Wilhelm-Zwick-Str. 8, Jebenhausen

4103	Mi	20.09.23	13.30-14.30		8,50 €
------	----	----------	-------------	--	--------

Waldbaden – entspanntes Erleben mit allen Sinnen

Für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren
Rainer Teschner, Heilpraktiker, Phytotherapeut

Treffpunkt Wanderparkplatz Linsenholzsee
(GP - Richtung Hohenstaufen)

7466	Sa	25.05.24	09.00-11.00		10,00 €
7467	Sa	27.07.24	09.00-11.00		10,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Mich faszinieren Bienen – ich würde gerne Imkern

Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Markus Munzinger

Diakon und Imker Markus Munzinger erläutert, was es bedeutet zu imkern, welche Anschaffungen dafür nötig sind und welche Aufgaben ein Imker hat. Dabei lernen Sie mit einem Blick in die Schabeute das komplexe und faszinierende Leben eines Bienenvolks kennen. Erfahren Sie von deren verblüffenden Leistungen und Fähigkeiten und staunen darüber, wie Bienen sich untereinander verständigen und welche sozialen Rollen sie einnehmen. Kosten: Es wird um eine Spende für den Honig und den Unterhalt des Bienenvolks gebeten. Veranstaltet von der Ev. Erwachsenenbildung in Kooperation mit Kath. Erwachsenenbildung, Haus der Familie und VHS Göppingen Ort: im Garten vor dem Oberhofengemeindehaus, Ziegelstr. 1

4104	Sa	08.06.24	15.30-17.00		gebührenfrei
------	----	----------	-------------	--	--------------

Heilpflanzenspaziergang rund um den Hohenstaufen

Rainer Teschner, Heilpraktiker, Phytotherapeut

Sie sind eingeladen, bei jedem Wetter mit einem erfahrenen Heilpraktiker und Kräuterkenner zu verschiedenen Jahreszeiten einen Kräuterspaziergang durch Feld und Wald zu machen. Dabei sehen, fühlen, riechen, schmecken und sammeln Sie kraftvolle Frühlings- und Sommerkräuter und erhalten Informationen zu deren Wirkungen und Inhaltsstoffen. Praktische Tipps zur Zubereitung und Konservierung runden die Spaziergänge ab. Die Spaziergänge finden auf befestigten Wegen statt und sind auch für ältere Personen und Kinder geeignet. Nur bei starkem Regen und Gewitter finden die Spaziergänge nicht statt. Treffpunkt im Sept., April und Juni: Wanderparkplatz zum Wannenhof (GP - Richtung Hohenstaufen) Treffpunkt Mai und Juli: Wanderparkplatz Linsenholzsee

4105	Sa	16.09.23	10.00-12.00		10,00 €
4118	Sa	13.04.24	10.00-12.00		10,00 €
4106	Sa	18.05.24	10.00-12.00		10,00 €
4107	Sa	15.06.24	10.00-12.00		10,00 €
4108	Sa	20.07.24	10.00-12.00		10,00 €

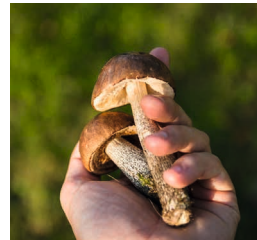
Pilz-Exkursion mit David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)



Bei allen Pilz-Exkursionen gilt:
Wir werden etwa 3-4 Stunden durch den Wald streifen und uns die gefundenen Pilze genau ansehen. Neben Infos zu den Pilzen wird es auch viele Infos zu ihrem Lebensraum und der Flora und Fauna des Waldes geben. Bitte passende Kleidung anziehen und Verpflegung mitbringen.

Gut zu wissen: Dies ist eine Lernveranstaltung, keine Sammelveranstaltung. Natürlich darf gesammelt werden. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm, Starkregen oder Dauerregen. Vor Ort gibt es die Möglichkeit Pilzmesser, Pilzkorb und Pilzbücher zu erwerben.

Pilz-Exkursion für Anfänger und Fortgeschrittene David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)



Der Herbst ist die Zeit, in der die meisten und die leckersten Pilze wachsen aber auch die giftigsten. Was du sammeln kannst oder lieber im Wald lassen solltest, erfährst du vom Waldkobold David Viehmann, bei dieser Exkursion. Neben Infos zu den Pilzen wird es auch viele Infos zu ihrem Lebensraum und der Flora und Fauna des Waldes geben.

Ort: Parkplatz Köhlerstr. 13, 73066 Uhingen-Baiereck

4109	Sa	09.09.23	09.00-13.00	25,00 €
4110	Sa	23.09.23	09.00-13.00	25,00 €
4111	So	08.10.23	09.30-13.30	25,00 €
4112	Sa	14.10.23	09.30-13.30	25,00 €
4113	Sa	04.11.23	09.30-13.30	25,00 €
4114	Sa	11.11.23	09.30-13.30	25,00 €



- SCHREINEREI
- INNENAUSBAU
- NATÜRLICHE VOLLHOLZMÖBEL

Eberhard Sodat Schreinermeister

*Holz lebt.
Ihr Schreiner.*

Quäkerstraße 11
Göppingen

Tel. 07161/68880

info@schreiner-sodat.de
www.schreiner-sodat.de

Die Welt der Winterpilze und Vital-/Heilpilze mit dem Waldkobold erkunden

David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)

Im Winter gibt es zahlreiches im Wald zu entdecken, darunter auch die Winterpilze. Da gibt es essbare Pilze, Vitalpilze, Heilpilze oder auch seltsame Pilze zu entdecken. Der Frost macht vielen Pilzen nichts aus, im Gegensatz. Manche Pilze findet man nur im Winter. Der Samtfussrübling, das Judasohr, der Austernseitling oder auch der Birkenporling warten darauf entdeckt zu werden. Unterwegs gibt es Glühwein, alkoholfreien Punsch und Kuchen!

Treffpunkt: Parkplatz Gaststätte am Baronewald,
Schelmenwasen 3, Jebenhausen

4115	So	10.12.23	10.00-14.00	25,00 €
4116	So	14.01.24	10.00-14.00	25,00 €
4117	So	04.02.24	10.00-14.00	25,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Frühlings-Pilzexkursion für Anfänger und Fortgeschrittene

David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)

Kennst du den leckeren Mairitterling, den freundlichen Waldfreundrübling, den Voreilenden Ackerling, den Tränenden Saumpilz und andere Frühlingspilze? Nein? Dann bist du hier genau richtig. Wir werden durch den Wald streifen und uns auf die Suche nach essbaren oder auch nicht essbaren Frühlingspilzen begeben. Treffpunkt: Parkplatz Gaststätte am Baronewald, Schelmenwasen 3, Jebenhausen

4119 So 21.04.24 09.30-13.30 25,00 €
4120 So 05.05.24 09.30-13.30 25,00 €

Theater für Kinder



Auf unserer Bühne gibt es alles, was das Herz begehrt: Menschen, Figuren, Puppen, Zauberei, Musik, Clowns, Schattentheater – den ganzen vielfältigen Kosmos der Theaterkunst. Damit die ersten Theaterbesuche bei den Kindern in guter Erinnerung bleiben, haben wir die Dauer der Stücke entsprechend dem Alter der Kinder ausgewählt. Bitte beachten Sie diese Altersempfehlung.

Die Anzahl der Sitzplätze ist begrenzt. Daher ist eine Anmeldung zu unseren Kindertheater-Vorstellungen notwendig! Anmeldeschluss ist jeweils am Freitag vor der Vorstellung um 12 Uhr. Einlass ist ca. 15 Minuten vor Beginn der Vorstellung. Bitte kommen Sie rechtzeitig – die Plätze sind nicht nummeriert.

Kasperl und Wuff

Ab 3 Jahren

Ebersbacher Kasperle

Kasperl ist der Hund Wuff zugelaufen. Er möchte ihn unbedingt behalten. Da Wuff sehr viel anstellt und gar nicht gehorchen kann, ist die Großmutter damit nicht einverstanden. Das ändert sich jedoch als Großmutter

Schafe plötzlich ganz unruhig sind und die ganze Zeit blöken. Was ist der Grund? Kasperl soll nach den Schafen schauen. Wuff erkennt den Grund sofort und erweist sich als Retter in der Not.

4301 Fr 29.09.23 15.00-15.30 5,00 €

Clown Paul ermittelt

Ab 4 Jahren

Paul Bittes, Kindertheater Rote Nase



In dem schelmischen Clown- und Mitmachtheaterstück ermittelt Clown Paul in alle Richtungen und bringt Licht ins Dunkel. Clown Paul wirft bei seiner Detektivarbeit viele Fragen auf, die von seinen Gehilfen, den Kindern, beantwortet werden müssen. Sie müssen ihm bei der Suche behilflich zur Seite stehen. Dabei kommen aus seinem Detektivkoffer alles Mögliche an „alten“ Hüten, an Zaubertricks, musikalischen Spitzfindigkeiten und pfiffigen Ideen zum Vorschein.

4302 Sa 21.10.23 15.00-15.50 5,00 €

Mama Muh und der Kletterbaum

Ab 4 Jahren

Lothar Lempp, Objekt-Figuren-und-Clown-Theater

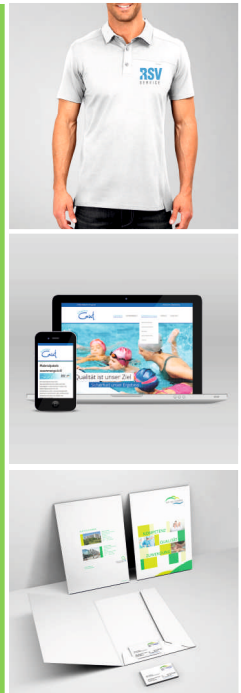
Nach dem Buch von Jujja Wieslander und Sven Nordqvist: Wer sagt, dass Kühe nicht auf Bäume klettern können? Auch wenn die Krähe behauptet, eine Kuh könne nicht klettern: Mama Muh will hoch hinaus! Ganz nach oben, in die Wipfel der Bäume! Und was Mama Muh will, das gelingt ihr auch!

4303 So 26.11.23 15.00-15.45 5,00 €



WIR KÖNNEN VIEL
FÜR SIE TUN...

pulswerk
WERBEAGENTUR & DRUCKEREI GMBH



**Weil wir zusammen
Großes erreichen
können!**

**Eine Region und eine Gesellschaft,
die zusammenhält und an der wir alle
teilhaben können: Dafür steht die
Kreissparkasse. Seit unserer Grün-
dung engagieren wir uns für unsere
Gesellschaft, die Menschen und
unseren Lebensraum.**

Weil's um mehr als Geld geht.

ksk-gp.de



**Kreissparkasse
Göppingen**



Die Weihnachtsgeschichte

Ab 3 Jahren
Mobile Marionettenbühne
Biblische Weihnachtsgeschichte frei nach dem Lukas Evangelium.

4304 Sa 16.12.23 15.00-15.40 5,00 €

Die Bremer Stadtmusikanten

Ab 4 Jahren
Wolfgang Messner, Blinklichter Theater



Frei nach den Gebrüdern Grimm. Das Grimm'sche Märchen über Außen-seiter, die Freunde werden, neue Wege gehen und so ihr Glück finden. Der Esel alt, der Hund fast blind, die Katze mag keine Mäuse essen, und auf den Hahn wartet der Kochtopf...

„Etwas Besseres als den Tod finden wir überall!“. Die Vier schließen sich zusammen, und wollen als Stadtmusikanten in Bremen ein neues Leben beginnen. Hungrig, matt und müde kommen sie des Nachts an ein Haus. Dort gibt es Speisen nur vom Allerfeinsten. Dort gibt es aber auch die Räuberbande.....

4305 Sa 27.01.24 15.00-15.45 5,00 €

Henne Henna oder „Das schönste Ei der Welt“

Ab 3 Jahren
Christoph Frank

Ein fantastisches Stück mit viel Magie und Bauchreden nach dem Bilderbuch „Das schönste Ei der Welt“ von Helme Heine. Ein Entertainer ist kein Ententrainer, geschweige denn ein Hühnertrainer. Diese Verwechslung führt zu einer Begegnung der ganz besonderen Art... Henne Henna muss immer Eier legen. Von einem Ei nach dem anderen legen wird's ihr aber schrecklich langweilig. Da hat sie eine tolle Idee: Henna schickt dem „Ententrainer“ einen Brief.

4306 So 03.03.24 15.00-15.40 5,00 €

Kasperl und Eselchen

Ab 3 Jahren
Ebersbacher Kasperle

Seppel hat sich nach einem Streit mit Kasperl im Wald verlaufen. Er wird von der Hexe in einen Esel verzaubert und muss für sie hart arbeiten. Das Eselchen kann von der Hexe fliehen. Kasperl sucht im Wald ganz verzweifelt nach Seppel und findet das Eselchen. Er nimmt das Eselchen mit nach Hause. Aber auch hier muss das Eselchen arbeiten. Wann wird Kasperl merken, dass das Eselchen sein verzauberter Freund Seppel ist? Und wie kann der Zauber der Hexe rückgängig gemacht werden?

4307 Fr 10.05.24 15.00-15.30 5,00 €

Maler-Fachbetrieb für Neubau, Umbau und Renovierung

maler schmidtke

- Maler • Stuckateure
- Industrielackierer • Bodenleger • Bodenbeschichter



Maler Schmidtke GmbH
Siemensstr. 3, 73079 Sößen
Tel: 07162-93 93 81
info@maler-schmidtke.de
www.maler-schmidtke.de

Der Glas Gärlich

- Spiegel- und Glas-Reparatur und Sonderanfertigungen
- Duschabtrennungen
- Glasgeländer
- Küchenrückwände aus Glas

Mario Gärlich
Glasveredlermeister

Ulrichstraße 52, 73033 Göppingen
Telefon 07161 26193
gaerlich-glasschleiferei@arcor.de
www.der-glas-gaerlich.de



Laufend neue Qualifizierungs- Kurse



Tagesmütterverein



GEFÖRDERT DURCH
LANDKREIS
GÖPPINGEN

Wir qualifizieren, vermitteln und begleiten Sie!

Geislingen | Karlstraße 24
Telefon 07161 | 96 33 1- 51 und - 52
Göppingen | Ziegelstraße 35 | am Rosenplatz
Telefon 07161 | 96 33 10
www.tmv-gp.de | info@tmv-gp.de

Unsere Tagesmütter/Tagesväter arbeiten ...

... in den eigenen Räumen,
... in anderen geeigneten Räumen oder
... in der Wohnung der Eltern.

Rund um Erziehung

Orientierung in Erziehungsfragen finden, den eigenen Erziehungsweg entwickeln und gemeinsam Familie sein – in unseren vielfältigen Bildungsangeboten zur Gestaltung von Erziehung und Familienleben fördern wir die Erziehungskompetenzen der Eltern und stärken ein gutes Miteinander. In fachlich fundierten Vorträgen, methodisch vielfältigen Seminaren und Workshops werden aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen und pädagogische Trends aufgegriffen. Die Teilnehmer*innen lernen Erziehungsstile und -methoden kennen, reflektieren eigene Erfahrungen und schwierige Situationen im Familienalltag und lernen Hilfsmittel für alltägliche Erziehungsfragen kennen. Sie erhalten zahlreiche Impulse für ein gesundes und selbstbestimmtes Familienleben und werden in ihrer Rolle als (Groß-)Eltern gestärkt. Unsere qualifizierten Kursleiter*innen führen die Kurse digital oder in Präsenz durch und orientieren sich an unserem Bildungs- und Qualitätsverständnis gemäß unserem Leitbild.

Eltern im Gespräch mit Fachleuten

Als Mama den Alltag meistern

Katharina Hartdegen

Viele Mütter genießen die Babyzeit. Neben all dem Glück bringt die Mutterschaft auch eine Menge an Herausforderungen mit sich. Doch auch nach der Baby-/Kleinkinderzeit hört es nicht auf: die Eingewöhnung in den Kindergarten, die Frage nach der Schulreife der Kinder und das Thema Schule. Die „Pubertät-Monster“ bescheren uns ebenfalls eine aufregende Lebensphase. Wo bleibe ich da als Mama? Wie gestalten wir unser Familienleben und konkret den Alltag? Nehmen Sie sich Zeit, sich darüber Gedanken zu machen und gestalten Sie aktiv mit. Dieser Kurs erstreckt sich über 6 Abende:

1. Termin: Meine Beziehung zu meinem Kind – (Ist-, Soll?)
2. Termin: Fange an, für dich da zu sein
3. Termin: Jeden Tag das gleiche Theater!
4. Termin: Die bedürfnisorientierte Erziehung
5. Termin: Bewusster leben-Mama sein
6. Termin: Zeitmanagement im Familienalltag

5301 Fr 15.09.23 17.30-19.00 6x 63,00 €



Zweisprachig aufwachsen – Vortrag in türkischer Sprache

Iki dil ile yetismek

Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

Iki dil ile yetismek bir çocuk için ayni zamanda büyük de bir sans anlamina gelir. Her iki dilinde es zamanli öğrenimi en çok da küçük yasta kolaydir. Fakat bu süreç belirli ihtiyaçlari ve zorluklari da beraberinde getirir. Bu süreç içerisinde nelere dikkat etmemiz gerektiğini ele alip, ebeveynlere yardımcı olacak öneriler ve onların yeteneklerini arttırıcı bilgiler sunacagiz.

Zweisprachig aufzuwachsen, bedeutet für Kinder eine große Chance. Das gleichzeitige Lernen von zwei Sprachen funktioniert am besten in der frühen Kindheit. Dies stellt jedoch besondere Anforderungen an die Kinder beim Spracherwerb. Der Vortrag zeigt, welche Regeln dabei beachtet werden müssen und gibt Werkzeuge und Kompetenzen an die Hand, mit denen Eltern ihren Kindern helfen können.

5302 Di 19.09.23 19.00-20.30 10,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



„Du hast mir gar nichts zu sagen“

Patchworkfamilie - wie sie gelingen kann
Hilde Huber, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Du bist nicht meine Mutter! Du hast mir gar nichts zu sagen! – Familienleben ist nicht immer einfach, erst recht nicht, wenn man sich plötzlich auf neue Familienmitglieder einstellen muss. Stieffamilien sind mit einer Vielzahl von Verhaltens- und Rollenanforderungen konfrontiert. Vor allem Aushandlungsprozesse haben eine große Bedeutung. In praktischen Übungen werden die theoretischen Inhalte wie einfühlsames Zuhören, Ich-Botschaften, konstruktives Feedback, Konflikt- und Problemlösungsfähigkeiten alltagsnah verinnerlicht.

5303 Mi 27.09.23 19.30-21.00 10,00 €

„Ich mag nicht in die Schule!“

Anna Krickl, Erzieherin, Evolutionspädagogik

Hat Ihr Kind Schulangst? Konzentrationsprobleme? Eckt Ihr Kind an? Traut es sich nichts zu? Hat es einfach keine Lust auf Schule? Diese und viele andere Themen belasten die Kinder und deren Familien oft sehr. Immer mehr Kinder und Jugendliche scheitern in unseren Schulen. Gerade überdurchschnittlich intelligente, kreative und innovativ denkende Schüler/Innen entsprechen oft nicht dem normalen Lernklima und werden in ihrer Andersartigkeit nicht verstanden. Dieser Vortrag hilft zu verstehen, wo die Ursachen für Schulprobleme liegen können und wie man als Eltern damit umgehen kann.

5304 Mo 09.10.23 19.00-20.30 10,00 €

Angela Zahn

Systemische Therapie (DGSF)
Heilpraktiker Psychotherapie

Menschen stark machen!
Coaching • Supervision • Therapie

Termine, Preise
und Ort bitte
anfragen unter: | az@angelazahn.de
Tel. 0162 417 28 04
www.angelazahn.de



FAMILIENSTELLEN



WILHELMSHILFE⁺

Beruf + Ausbildung (er)leben



Komm in unser TEAM!

- + Sie möchten nach einer Familienphase wieder zurück in den Beruf oder möchten sich umorientieren?
- + Sie sind auf der Suche nach einem Arbeitsplatz in wertschätzender Umgebung und fairer Bezahlung und möchten die Freude bei der Arbeit mit Menschen erleben?

Wir suchen

Fachkräfte / Quereinsteiger*innen

in Voll- und Teilzeit sowie geringfügiger Beschäftigung

PFLEGE – BETREUUNG – HAUSWIRTSCHAFT –
HAUSNOTRUFZENTRALE

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf findet unsere volle Unterstützung – wir bieten Ihnen flexible Verträge und eine attraktive tarifliche Vergütung.

Schreiben Sie uns!

Wir freuen uns auf Ihre **Initiativ-Bewerbung**

Wilhelmshilfe e.V.
Hohenstaufenstraße 4 · 73033 Göppingen
bewerbung@wilhelmshilfe.de
Tel.: 07161 / 6726-1025 · www.wilhelmshilfe.de



Lernort gestalten und Hausaufgaben begleiten – Vortrag in türkischer Sprache

Ders çalışma alanını en uygun şekilde oluşturmak ve ev ödevlerinde yardım
Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

Wie kann ich mein Kind zum Lernen motivieren? Welche Rolle spielt der Lernort beim Erfolg? Wie kann ich den Lernort optimal gestalten, damit mein Kind sich gut konzentrieren kann? Wieviel Hilfestellung ist bei Hausaufgaben sinnvoll? Diese und viele andere Fragen werden wir in diesem Erziehungsvortrag besprechen. Çocugumu ders çalışmaya nasıl motive edebilirim? Başarıda çalışma alanının rolü nedir? Çocugumun konsantre olabilmesi için çalışma ortamını en doğru şekilde nasıl düzenlemeliyim? Ödevlere yardımın ne kadarı gerekli ve doğrudur? Ve bu önemli konuda daha bir çok sorunuzu bu konferansta ele alacağız.

5305 Do 12.10.23 19.00-20.30 10,00 €

Online: Family Click: Mental load – Wie können wir uns entlasten?

5306 Mo 23.10.23 20.15-21.15 gebührenfrei

Online: Smartphones und Apps

Filiz Tokat, Medienpädagogin



Smartphones und Tablets haben sich in den vergangenen Jahren zu stetigen Begleitern im Alltag von Jugendlichen und auch Kindern entwickelt. Das Bedienen der Geräte fällt leicht – eine verantwortungsbewusste Nutzung beinhaltet jedoch auch das Bewusstsein für potentielle Herausforderungen und Risiken. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie Sie als Eltern dazu beitragen können, die Mediennutzung Ihrer Kinder besser zu verstehen und letztlich sicherer zu gestalten. Sie erhalten zudem wertvolle Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Endgeräten in der Familie.

5307 Di 24.10.23 19.30-21.30 gebührenfrei

Online: Wie wollen wir leben? Vereinbarkeit von Familie und Beruf neu denken und gestalten

Karin Kalmbach, Frühpädagogin, Sozialpädagogische Familienhelferin

Kinder verändern vieles im bisherigen Alltag eines Paares. Wer ist für welche Aufgabe verantwortlich? Wie werden diese Aufgaben aufgeteilt und wie verhindern Eltern die „Mental-Load-Falle“ – das Gefühl der Überforderung? Kindererziehung, Haushalt, Hausaufgaben, Zeit für Partnerschaft, Freizeit-Mütter und Väter müssen viele Lebensbereiche organisieren und sich dabei immer mal wieder neu ausrichten. Mit diesem dreiteiligen Online-Workshop möchten wir Sie als Eltern dabei unterstützen Ihren gemeinsamen Weg zu einem gelungen Miteinander aus Familie und Beruf zu finden.

5308 Mo 06.11.23 19.00-21.15 3x gebührenfrei

EP:Marzini
ElectronicPartner
Einfach persönlicher.

Wir sind ihr kompetenter Ansprechpartner!
Für Beratung, Verkauf, Service und Reparaturen von Unterhaltungselektronik und Haushaltsgeräten in Göppingen.

Inh. Mathias Marzini • www.ep-marzini.de
Haushaltsgeräte: Spitalstr. 3, 73033 Göppingen, ep.marzini-hausgeraete@gmx.de, Tel. 07161 4078230
TV, Consumer- /Multimedia: Spitalstr. 6, 73033 Göppingen, ep.marzini@t-online.de, Tel. 07161 72868

Ständig Stress und Streit wegen der Schule?

Das Reizthema Hausaufgaben

Christina Weinhold, Lehrerin, Lerncoach

Streit um Hausaufgaben, schlechte Noten, null Bock, aber womöglich auch Lernblockaden oder Prüfungsangst? In diesem Vortrag geht es um die optimalen Voraussetzungen für das Lernen, welche Rolle Motivation spielt und welche Lerntypen es gibt. Wie kann man das Lernen zuhause besser strukturieren und Ängste abbauen? Eltern erhalten während des Vortrags Tipps und Strategien für den täglichen Umgang mit Hausaufgaben und Schulaufgaben, erfahren, wie Lernen optimal funktioniert und wie sie Ihr Kind wirkungsvoll unterstützen können.

5309 Mi 08.11.23 19.30-21.00 10,00 €

Tausche Schwester gegen Bagger

Wenn Geschwister streiten...

Hilde Huber, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Jedes Kind hat den Wunsch nach ungeteilter elterlicher Liebe, nach einem einzigartigen, speziellen Platz innerhalb der Familie. Vater und Mutter sind Quelle für Nahrung, Schutz, Wärme, Zärtlichkeit, Selbstwertgefühl und Zugehörigkeit. Wie sollte sich ein Kind von der Anwesenheit anderer Geschwister nicht bedroht fühlen? Hier setzt die schwere Aufgabe ein: Erziehung zu Gemeinschaftsgefühl, Mitmenschlichkeit, Teilen und Füreinander.

5310 Do 16.11.23 19.30-21.00 10,00 €

Hochsensible Kinder – Infoabend für Interessierte

Glück und Leid hochsensibler Kinder und die besonderen Herausforderungen ihrer Eltern

Christoph Weinmann, Dipl.Sozialarbeiter (FH), Kinderpsychotherapeut

Bisherigen Forschungen zufolge ist etwa jeder zehnte Mensch wesentlich sensibler veranlagt als die normal-sensible Mehrheit. Hochsensible Kinder und Jugendliche sind in der Regel außergewöhnlich empfindsam für äußere und innere Reizwahrnehmungen und Veränderungen, für Feinheiten und Details, Stimmungen und Gefühle, oft auch auffallend zu-

rückgezogen, furchtsam oder zuweilen „eigenwillig“. Gleichzeitig verfügen sie häufig über ungewöhnliche Talente und Interessen, wirken zuweilen verträumt, verletzlich, widersprüchlich oder auch überraschend gereizt und aggressiv. Einerseits können sie völlig unkompliziert und geschmeidig sein und plötzlich wieder ausgesprochen widerwillig und vollkommen unverständlich reagieren.

5311 Mo 20.11.23 19.00-20.30 10,00 €

Workshop für Eltern von hochsensiblen Kindern

Christoph Weinmann, Dipl.Sozialarbeiter (FH), Kinderpsychotherapeut

5313 Sa 25.11.23 09.00-13.00 32,00 €

Die 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

Stephanie Weber, Evolutionspädagogin

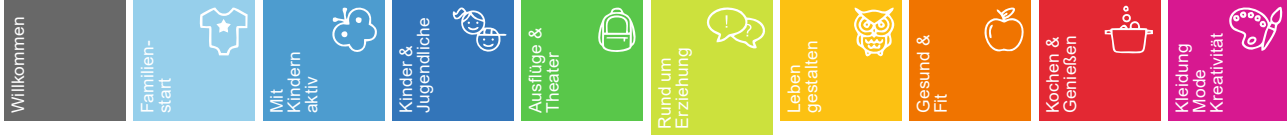
Intelligenz und Lernen hängt mit der Bewegungsfähigkeit des einzelnen Menschen zusammen. Durch Bewegung wird Vernetzung im Gehirn geschaffen. In der Evolutionspädagogik® werden die kindlichen Bewegungsmuster (z.B. krabbeln) den 7 Gehirnentwicklungsstufen zugeordnet. Wurde ein Bewegungsmuster nicht ausreichend trainiert kann eine Blockade im Lern – und Sozialverhalten entstehen. Mit Hilfe der 7 evolutiven Bewegungsmuster werden die Verhaltensweisen neu integriert, das Gehirn neu vernetzt und die Blockaden gelöst. In diesem Vortrag geht es darum, was Eltern tun können um die Gehirnvernetzung zu stärken und damit Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Ängsten, Konzentrationsschwierigkeiten, Sprach – und Motorikproblemen entgegenzuwirken.

5312 Do 23.11.23 19.30-21.00 10,00 €

5323 Do 14.03.24 19.30-21.00 10,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.





Online: Aufwachsen mit Tablet, Fernseher & Co. Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

Digitale Medien sind überall präsent. Das Leben mit Medien in der Freizeit gehört zum Alltag der Kinder. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Regeln zur sicheren Nutzung eines Smartphones/Tablets mit Ihren Kindern einführen und umsetzen können und wie Sie geeignete Apps erkennen können.

5314 Do 18.01.24 19.00-20.30 10,00 €

Alleinerziehend – Wie schaffe ich es bloß? Katharina Hartdegen

STÄRKE Wenn eine Partnerschaft oder Ehe auseinander geht, ist das für die Eltern und Kinder ein drastisches Ereignis. Das bisherige Lebensmodell wird auf einmal „auf den Kopf gestellt“. Hat man sich bisher im Umgang mit den Kindern wohl und sicher gefühlt, die Finanzen irgendwie im Griff gehabt und auch das sonstige soziale und berufliche Leben organisiert bekommen, wird nun alles durcheinander gewirbelt. Für viele ist das der Auslöser einer „Lebenskrise“. Mit diesem Kurs möchten wir Sie in dieser schweren Phase unterstützen und Ihnen Möglichkeiten an die Hand geben, mit denen Sie in dieser Situation zurechtkommen und Ihre Situation lösbar gestalten. Sie lernen mit ihren Gefühlen umzugehen und auf der Konflikttreppe wieder die Stufen nach unten zu nehmen. Sie haben sich selbst wieder im Blick und können für sich selbst sorgen. Sie erlernen neue Handlungsmöglichkeiten und Lösungsideen wie die Kommunikation mit dem anderen Elternteil leichter wird. Der Kurs findet 1x monatlich am Samstag von 10.00-11.30 Uhr statt. Termine sind: 20.01./24.02./23.03./27.04./18.05.2024. Der Kurs ist dank Förderung durch das Landesprogramm Stärke kostenfrei.

5515 Sa 20.01.24 10.00-11.30 gebührenfrei

Von Anfang an gestärkt- Die große Bedeutung der ersten Lebensphase

Die Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen
Anna Krickl, Erzieherin, Evolutionspädagogik

Viele Eltern und werdende Eltern stellen sich die Frage: Wie kann ich die Entwicklung meines Kindes in die richtigen Bahnen lenken? Aus Sicht der Evolutionspädagogik ist die erste Lebensphase eines Menschen prägend für die gesamte spätere Entwicklung. Denn viele Blockaden, die einen Menschen später beeinflussen, entstehen in dieser Zeit. Dieser Vortrag zeigt praktisch und konkret auf, wie sie ihr Kind von Anfang an positiv unterstützen können. Für werdende Eltern, Eltern von Kleinkindern und alle Interessierten.

5315 Mo 22.01.24 19.00-20.30 10,00 €

„Hilfe, mein Kind rastet aus“

Gefühlswelten im Kindesalter
Hilde Huber, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Wenn Kinder außer sich sind vor Wut, sind wir häufig überfordert. Als Eltern legen wir das Fundament dafür, wie unsere Kinder mit Ärger und Wut umgehen. Kein Kind ist gerne aggressiv. In gewissen Situationen haben unsere Kinder (noch) keine Handlungsmöglichkeiten erlernt, um mit negativen Eindrücken gut umgehen zu können. Wir beleuchten die Ursachen, Ausdrucksweisen und vor allen Dingen die Möglichkeiten der Eltern, als Vorbilder Ihren Kindern einen guten Weg aufzuzeigen.

5316 Mi 24.01.24 19.30-21.00 10,00 €

**Kennen Sie schon
unseren Gutschein?**



GUTSCHEIN FÜR
EINEN LIEBEN MENSCHEN

Online: Trotzphase – Eine Zeit voller Veränderung

Jessica Belle, Familienbegleiterin

Autonomiephase? Die nächste einsame Insel viel zu weit weg? Welche Eltern kennen das nicht: Plötzlich ist aus dem kleinen Baby ein zickiges, bockendes, kreischendes Kleinkind geworden. Sie verstehen Ihr Kind nicht mehr? Das ist sehr anstrengend – für die ganze Familie und alle darum herum. Wir sprechen darüber, warum die Autonomiephase so wichtig für die Entwicklung Ihrer Kinder ist und wie Sie diese Zeit gemeinsam als Team meistern können.

5317 Mi 31.01.24 19.30-21.00 10,00 €

Dein Kind ist schulreif, bist du es auch?

Vortrag für Eltern, deren Kind eingeschult wird oder bereits in der Grundschule ist

Christina Weinhold, Lehrerin, Lerncoach

Hohe Erwartungen und Leistungsdruck, der Vergleich mit anderen und Ängste vor Hausaufgaben, Mathe oder dass das Kind keine Freunde findet, sind oft schon präsent, bevor die Schule begonnen hat. Dabei vergessen wir oft, dass unsere Kinder von Natur aus neugierig sind und lernen WOLLEN. Unbewusst erzeugen wir unnötigen Druck, wo doch (Vor)freude auf den neuen Lebensabschnitt vorherrschen sollte. Im Vortrag geht es darum, herauszufinden, wie wir als Eltern die Kinder entspannt durch die Schulzeit begleiten und sie unterstützen können.

5318 Do 01.02.24 19.00-20.30 10,00 €

Spielregeln in der Familie

Hilde Huber, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Wie sich das Zusammenleben in der Familie gestaltet, kommt wesentlich auf den Umgang der Beteiligten miteinander an und lässt sich positiv beeinflussen, wenn ganz konkrete, gemeinsam formulierte Spielregeln beachtet werden. Aber welche Familienregeln sind sinnvoll? Und wie lässt sich sicherstellen, dass die Regeln auch von allen Familienmitgliedern eingehalten werden? Sie erhalten sehr alltagstaugliche und leicht umsetzbare Tipps!

5319 Mo 26.02.24 19.30-21.00 10,00 €

Schulreife aus Sicht der Evolutionspädagogik®

Stephanie Weber, Evolutionspädagogin

Im Vorschulalter stellen sich viele Eltern die Frage: „Ist mein Kind schon schulreif?“ Und sind unsicher über die Einschulung und die bevorstehende Schulzeit. In diesem Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Kinder bis zur Einschulung optimal unterstützt werden können, um mit viel Begeisterung und voller Vertrauen in den neuen Lebensabschnitt einzutreten zu können. Hierbei wird der Schulreifebegriff mit der Evolutionspädagogik® erweitert.

5320 Do 29.02.24 19.30-21.00 10,00 €

Brüll' doch! Wut und Aggression bei Kindern

Sarah Beyer, Kindheitspädagogin,
transaktionsanalytische Beraterin

Oft kommen Eltern an ihre Grenzen, wenn das eigene Kind wütend um sich schlägt, brüllt, beißt und emotional überkocht. Für die kindliche Entwicklung ist es dennoch essentiell, dass es ein Gegenüber erlebt, dass seine Gefühle aushält und es im Umgang damit unterstützt. Wie kannst du dein Kind positiv in seinen Gefühlen begleiten? Im Workshop klären wir entwicklungspsychologische Hintergründe, sprechen über den Umgang mit Wut und Aggression bei Kindern und es gibt die Möglichkeit, Fragen aus der Runde zu diskutieren.

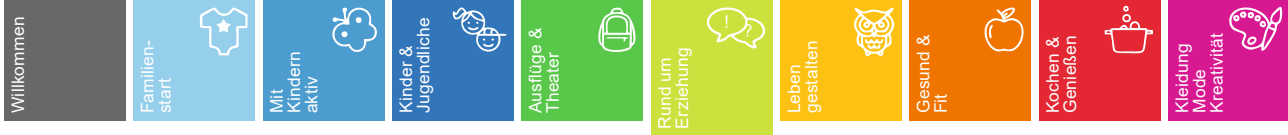
5321 Di 05.03.24 19.00-21.00 33,00 €

**Kennen Sie schon
unseren Gutschein?**



**GUTSCHEIN FÜR
EINEN LIEBEN MENSCHEN**

Das ideale Geschenk für Familien, MitarbeiterInnen
in Firmen, Behörden und Banken ...



Liebevoll Grenzen setzen

Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

„Wenn du nicht dein Zimmer aufräumst, lese ich dir keine Geschichte vor!“ Auch dir sind solche Sätze schon über die Lippen gekommen? Was aber tun, wenn das Kind Grenzen überschreitet und nicht kooperiert? Wenn es keine Bereitschaft zeigt, den Teller leer zu essen oder die Bauklötze wegzuräumen oder die Hose anzuziehen? Wir müssen Wege finden, um unseren Kindern Grenzen und Regeln aufzuzeigen, dabei sollte unsere Autorität als Erwachsenen jedoch keine Machtposition sein, die wir nach Belieben einsetzen, um unsere Kinder zu einem erwünschten Verhalten zu zwingen. Kinder kooperieren grundsätzlich gerne, und zwar aus dem Vertrauen heraus, dass wir als Eltern Vertrauen schenken und ihnen einen Weg aufzeigen.

5322 Fr 08.03.24 19.00-20.30 10,00 €

Online: Kinderängste bewältigen – Eltern stärken

Hilde Huber, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Im Alter zwischen drei und sechs machen kleine Kinder riesige Entwicklungsschritte. Doch gerade in dieser Zeit tauchen auch Ängste und Aggressionen auf, die durchaus auch zum Großwerden dazu gehören. Dennoch – als Eltern lassen Sie sich verunsichern und stoßen an Ihre erzieherischen Grenzen. Sie fragen sich, was Sie falsch gemacht haben und was Sie anders machen könnten? Sie erfahren in diesem Seminar, was „normal“ ist, wie sie kritische Situationen entschärfen und Ihrem ängstlichen Kind Vertrauen und Mut mit auf den Weg geben können.

5324 Mi 20.03.24 19.30-21.00 10,00 €

Weck, was in ihnen steckt – wie motiviere ich mein Kind?

Hilde Huber, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Grundsätzlich wollen sich Kinder konstruktiv beteiligen und Aufgaben übertragen bekommen, die sie altersent-

sprechend erfüllen können. Kinder wollen den Eltern „gefallen“. Funktioniert dieses Lebensprinzip nicht, sind Kursänderungen in der Erziehung hilfreich. Es werden die Ursachen und Hintergründe von Desinteresse, Rückzugsverhalten oder Rebellion der Kinder beleuchtet und Wege aufgezeigt, Kinder zum Mitmachen und zur Eigenverantwortung zu motivieren.

5325 Mo 15.04.24 19.30-21.00 10,00 €

MOBILE Familienbildung

Familienbildung unterwegs – auch online!
Wir kommen zu Ihnen – in die Kita, in die Schule oder in die Elterngruppe. Mit unserer Mobilen Familienbildung unterstützen wir Sie, wenn Sie einen Elternabend zu Erziehungsfragen organisieren möchten. Das kann sowohl ein Elternabend vor Ort als auch ein virtueller Elternabend sein! Die Veranstaltungen werden von kompetenten Fachleuten geleitet und umfassen in der Regel 1,5 Stunden.

Mögliche Themen:

- Den Alltag mit Kindern gestalten -Zeitmanagement
- Grenzen setzen – Freiheit schenken in der Erziehung
- Kinder wollen Werte
- Konsequenz in der Erziehung
- Die 7 Sicherheiten (aus Sicht der Evolutionspädagogik)
- Liebevoll Grenzen setzen
- Trotzphase - Eine Zeit voller Veränderung
- Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände – wie geht das?
- Fit für die Schule? (aus Sicht der Evolutionspädagogik)
- Wie wird mein Kind stark fürs Leben?

Wenn Sie eigene Themen haben, machen wir dies gerne für Sie möglich.

MELDEN SIE SICH GERNE

Melanie Schwarz
schwarz@hdf-gp.de
www.hdf-gp.de
Telefon: 07161-96051-15

Ist unser Kind willensstark?

Johannes Bindel, Anthroposophischer Allgemeinarzt

Wir wollen darüber sprechen, wie die Persönlichkeit der Kinder gefördert werden kann und erkennen, dass Kinder, die immer ihren Kopf durchsetzen wollen, nicht wirklich willensstark sind.

5326 Di 16.04.24 19.30-21.00 10,00 €



ELTERNSCHULE

An jedem 3. Samstag im Monat erscheint in der NWZ die Seite Elternschule. Die Bündnispartner Haus der Familie, Volkshochschule Göppingen/Schurwald, Katholische und Evangelische Erwachsenenbildung und DRK veröffentlichen dort ihre aktuellen Angebote für Eltern: Vorträge und Seminare zu Erziehungsthemen, Eltern-Kind-Kurse, Veranstaltungen für die ganze Familie bzw. für Alleinerziehende und offene Treffs.

Lierheimer

Praxis für Ergotherapie



Oberhofenstr. 6
73033 Göppingen

☎ 07161 7 11 10

Ergotherapie für Kinder/Jugendliche

- bei Entwicklungsverzögerungen
- bei Lernstörungen/schulischen Problemen
- bei Verhaltensauffälligkeiten
- Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern nach Lauth & Schlotke
- Marburger Konzentrationstraining
- Psychomotorik

Weitere Infos: www.ergotherapie-lierheimer.de

Ehrenamtsakademie der Bürgerstiftung Göppingen



BÜRGERSTIFTUNG
GÖPPINGEN

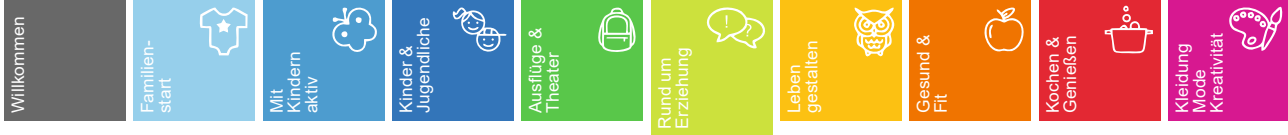
Viele ehrenamtlich Engagierte erfüllen wichtige Aufgaben in der Stadt, bei denen oft hohe Ansprüche gestellt werden und vielerlei Fähigkeiten gefragt sind. Die Bürgerstiftung Göppingen möchte sie hierbei mit dem Angebot ihrer Ehrenamtsakademie unterstützen, sich für ihr Ehrenamt zu qualifizieren und fortzubilden. Inhaber der Goldenen Ehrenamtskarte erhalten bei der Anmeldung zu ausgewählten Kursen aus dem Programm der Villa Butz eine Ermäßigung von 10 € pro Kurstag auf die Kursgebühr. Damit die Ermäßigung berücksichtigt werden kann, muss eine Kopie der Ehrenamtskarte vorgelegt oder unter Angabe der Kursnummer an info@hdf-gp.de geschickt werden. Voraussetzung für den Erhalt der Ehrenamtskarte ist ein ehrenamtliches Engagement von mindestens drei Stunden in der Woche oder 120 Stunden im Jahr. Ausschlaggebend ist, dass das Engagement in Göppingen stattfindet. Nähere Informationen zur Goldenen Ehrenamtskarte sowie das Antragsformular finden Sie www.goepppingen.de/start/engagieren/angebote.

Mama-Check-Up

Emilie Rommel, Kindheitspädagogin,
transaktionsanalytische Beraterin

Nutze die Elternzeit und den kurzzeitigen Ausstieg aus dem Hamsterrad für eine innere Bestandsaufnahme. Mit welchen Bereichen deines Lebens bist du zufrieden? Wo darfst du nachjustieren oder einen anderen Weg einschlagen? Wie möchtest du als Mutter sein? Wie geht es beruflich weiter? Mithilfe verschiedener Coachingtools machen wir uns auf die Suche nach deinen persönlichen Wünschen, Zielen und Bedürfnissen für ein authentischeres und leichteres Leben. Gemeinsam schauen wir uns an, welche Schritte du gehen kannst, um die Frau und Mutter zu werden, die du gerne sein möchtest.

5327 Sa 11.05.24 09.00-11.30 40,00 €



Wenn die Eltern schwierig werden: Die Pubertät

Hilde Huber, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Familienoase Göppingen

Impulsiv, irrational, risikobereit und geneigt, Regeln zu ignorieren – das Verhalten von Kindern und Jugendlichen in der Pubertät treibt Eltern gelegentlich in die Verzweiflung. Was macht die Phase der Pubertät für uns Erwachsene so schwierig und aufwühlend? Warum stoßen wir als Eltern in dieser Zeit so oft an unsere persönlichen Grenzen? Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Erwachsenwerden und den damit verbundenen Auswirkungen auf das Familienleben.

5328 Mo 10.06.24 19.30-21.00 10,00 €

Werden Sie ein Engel!

Für das Projekt „welcome – Praktische Hilfe nach der Geburt“ suchen wir ehrenamtliche Mitarbeiterinnen – bei welcome werden sie „Engel“ genannt.



Wellcome ist eine moderne Form der Nachbarschaftshilfe. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt ins Haus und verhilft der Mutter zu kleinen Pausen, in denen sie neue Kraft tanken kann. Die Hilfestellung ist ganz individuell und richtet sich nach dem Bedarf und der aktuellen Situation der Familie. Die Ehrenamtlichen kommen 1 – 2mal pro Woche für einige Stunden. In der Regel ist der Einsatz sechs Monate nach der Geburt des Babys beendet, denn bis dahin hat sich die Familiensituation meistens „eingespielt“. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen erhalten ihre Fahrtkosten erstattet. Sie haben die Möglichkeit, kostenlos an Fortbildungen im Haus der Familie teilzunehmen, z.B. an Kursen zur Säuglingspflege oder Erste Hilfe am Kind. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Petra Schmidt, Haus der Familie Villa Butz, Möriestraße 17, 73033 Göppingen, Tel. 07161-96051-10 oder goeppingen@wellcome-online.de

Familienpaten im Landkreis: Gemeinsam für starke Familien

Lebenserfahrene Bürgerinnen und Bürger begleiten als Paten mit Zeit und Herz Familien mit Kindern, Alleinerzie-

hende, neu zugezogene Familien, kinderreiche Familien, Familien mit Migrationshintergrund oder Familien in besonderen Lebenslagen in ihren Alltagssituationen. Familienpatenschaften sind eine Begleitung auf Zeit, solange es allen Beteiligten Freude macht. Familienpatinnen und Familienpaten werden für ihre verantwortungsvolle Tätigkeit in einer Schulung durch erfahrene Fachkräfte qualifiziert und danach weiter begleitet. Die kostenfreie Qualifizierung zur Familienpatin / zum Familienpaten umfasst:

- 6 Termine á drei Stunden
- 6 Input/-Treffen á zwei Stunden
- einen Erste-Hilfe-Kurs am Kind
- die Möglichkeit, begleitend an Supervision teilzunehmen

Familienpatinnen und Familienpaten können sich zur Integrationspatin/zum Integrationspaten weiter qualifizieren. Finanziert und gefördert wird das Projekt über die Bundesstiftung Frühe Hilfen und den Landkreis Göppingen. Das Projekt ist Teil des Netzwerks Familienpaten Baden-Württemberg. Möchten Sie sich als Familienpatin/Familienpate engagieren? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu einer Ansprechperson vor Ort. Carmen Traub, Mail: traub@hdf-gp.de

Ehrenamtsprojekt: Nesteldecken für Demenzkranke nähen



Die Nesteldecke für Demenzkranke ist oft eine der letzten Kommunikations- und Ausdrucksmittel dieser Patienten. Sie vermittelt Ruhe und Geborgenheit und fördert konstruktiv Sinne wie Haptik und Gehör. Dazu werden unterschiedliche Stoffe und kleine Accessoires wie Knöpfe, Reißverschlüsse, Perlen, Glöckchen usw. eingearbeitet. Die neue Ehrenamtsgruppe trifft sich regelmäßig und stellt gemeinsam Nesteldecken her. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie im Kapitel „Nähkurs und Nähtreffs“

9202 Sa 23.09.23 09.00-12.00

Die entstandenen Nesteldecken werden an örtliche Pflegeheime für Demenzkranke gespendet. Das Projekt wird von der Bürgerstiftung gefördert. Melden Sie sich an, wenn Sie sich für diese Idee ehrenamtlich engagieren möchten.

QUALIFIKATION FÜR BETREUUNGSKRÄFTE AN SCHULEN

Basisschulung

Basisschulung

Qualifizierung für
stundenweises Engagement in
der Schule
für Erwachsene **ohne** eine
pädagogische Ausbildung



Schulungsinhalte sind:

Kommunikation/Umgang mit
Konflikten
„Miteinander“/System Schule
Rechtliches / Arbeitsorganisation
Kinderschutz

Die Basisschulungen werden im Haus
der Familie oder als Inhouse-
Veranstaltung direkt an der Schule
durchgeführt; Termine nach
Absprache.

Die Anmeldung erfolgt durch die
Ansprechperson für die Organisation
der Ganztageschule bzw. durch die
für die Schulbetreuung zuständige
Person in der kommunalen
Verwaltung.

Aufbauschulung

Für Kollegien, die sich
bereits in einer
Basisschulung qualifiziert
haben, bieten wir
Aufbauschulungen zu
speziellen Themen

Ich bin ich und du bist du

Zum Rollenverständnis in der
Schulkindbetreuung

Und was machen wir jetzt ?

Ein Ideenkoffer für offene Spielangebote

Klassenclowns und Schwatzbacken

Umgang mit störendem Verhalten

Kann ich nicht, will ich nicht, mach ich nicht!

Die Frage der Motivation

Wunschthema nicht dabei?
Gerne sprechen wir mit Ihnen ab, welches
Thema für Ihr Kollegium interessant wäre.

Kollegiale Beratung für Betreuungskräfte an Schulen

Sie haben problematische Kinder
in Ihrer Gruppe? Sie sind mit Ihrem
„Latein“ am Ende? Sie wünschen
sich einen Austausch mit
KollegInnen? Oder brauchen einen
Tipp vom Profi?

Bei unserer kollegialen Beratung
können Betreuungskräfte von
Ihrem herausfordernden Alltag
berichten und -unter fachlicher
Anleitung- gemeinsam
Lösungsansätze entwickeln.

Die Kollegiale Beratung kann dank
Kooperation mit dem Landratsamt
Göppingen kostenfrei angeboten
werden.

VILLA BUTZ
Haus der Familie e.V.

Anmeldung bei

Melanie Schwarz
schwarz@hdf-gp.de
oder unter 07161/9605110
www.hdf-gp.de



Lust auf was Neues?

- Du möchtest eine Eltern-Kind-Gruppe leiten und benötigst entsprechendes Knowhow.
- Du bist bereits als Gruppenleitung tätig, stehst aber immer wieder vor schwierigen Situationen und brauchst neue theoretische und praktische Impulse.
- Du möchtest dich (beruflich) weiterbilden und das Zertifikat für deinen persönlichen Werdegang nutzen.

⇒ **Dann melde dich an und werde Kursleitung
an einer Familien-Bildungsstätte!**

Alle weiteren Informationen zur Konzeption und die aktuellen Kurstermine
unter www.lef-wue.de.



Wir freuen uns auf DICH!

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



Qualifizierung zur LEFino® -Kursleitung

- >> Sie haben Freude an der Arbeit mit jungen Eltern und ihren Babys?
- >> Sie möchten Ihre Erfahrungen in diesem Bereich weitergeben und andere damit unterstützen?
- >> Sie haben beruflich schon pädagogische (Vor-) Erfahrung und möchten sich weiterqualifizieren?

Dann besuchen Sie die LEF-Qualifizierung zur LEFino®-Gruppenleitung und werden Sie qualifizierte LEFino®-Kursleitung für Eltern-Kind-Kurse mit Baby im ersten Lebensjahr an einer Familien-Bildungsstätte.

Alle weiteren Informationen zur Konzeption von LEFino® und die aktuellen Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage unter www.lefino.de oder www.lef-wue.de.

Wir freuen uns auf SIE!



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

Tagespflegepersonen – Aus- und Weiterbildung

Qualifizierungskurse für Tagesmütter/Tagesväter Angelika Plechaty, Fachberatung Kindertagespflege

Sie haben pädagogisches Geschick und Einfühlungsvermögen? Sie möchten Kinder betreuen, in Ihrem Haushalt, gemeinsam mit anderen Tagesmüttern in anderen geeigneten Räumen oder als Kinderfrau im Haushalt einer Familie? Die Qualifizierungskurse für Tagesmütter/Tagesväter bieten Ihnen die Möglichkeit, sich mit der besonderen Situation eines Tagespflegekindes vertraut zu machen und sich mit Ihren eigenen Erziehungsvorstellungen und den Anforderungen an Tageseltern auseinander zu setzen. Die Qualifikationskurse für Tagesmütter/Tagesväter sind ein wichtiger Bestandteil zur Qualitätssicherung innerhalb der Kindertagespflege. Der Tagesmütterverein im Landkreis Göppingen bietet in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie mehrmals jährlich Qualifizierungskurse an. Die Kurse entsprechen den Vorgaben des Landes Baden-Württemberg.

Wenn Sie sich für eine Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater interessieren und an einem Qualifizierungskurs für Tagesmütter/Tagesväter teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte direkt beim

Tagesmütterverein Göppingen
Ziegelstr. 35
73033 Göppingen
Tel: 07161-963310,
info@tmv-gp.de, www.tmv-gp.de



Online: Tagesmutter – ein Beruf für mich?
Für pädagogische Fachkräfte

5918 Do 07.03.24 16.00-17.30 gebührenfrei

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



FAMILY CLICK – Der Web-Talk für Eltern

Informativ – persönlich – ortsunabhängig

FAMILY CLICK findet immer montags von 20.15 – 21.15 Uhr statt und richtet sich an alle Eltern, die sich Gedanken über die Erziehung ihrer Kinder machen, die Fragen zu bestimmten Themen haben und sich gern im digitalen Raum bewegen.



FAMILY CLICK  MACH MIT!


Family Click: Mental load – Wie können wir uns entlasten?

5306 Mo 23.10.23 20.15-21.15 gebührenfrei

Family Click: Mehrsprachigkeit von Anfang an

5301Z Mo 25.09.23 20.15-21.15

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage unter „Family Click“.

Ein Projekt der
Ev. Landesarbeitsgemeinschaft
der Familienbildungsstätten in Württemberg 

in Kooperation mit



www.lk-gp.de/start/Landratsamt/Pflegekinderdienst



LANDKREIS
GÖPPINGEN



Sie sind | 

Sie sind **Alltagsheld.**

Sie sind **da.**

Sie sind **die Pflegeeltern, die wir suchen.**

Was sollten Sie mitbringen?

Stabile Lebensverhältnisse.
Zeit. Liebe. Geduld.
Einfühlungsvermögen.

Interessiert?

Mehr Informationen unter
Telefon 07161 202-4343
pkd@lkgp.de

Kreisjugendamt Göppingen
Pflegekinderdienst


Pflegekinderdienst



Leben gestalten



Im Fachbereich „Leben gestalten“ finden Sie vielfältige Bildungsangebote, die Sie bei der Auseinandersetzung mit wichtigen Lebens-Themen unterstützen und begleiten. In fachlich fundierten Vorträgen, Seminaren und Workshops werden unterschiedlichste gesellschaftspolitische, kulturelle und persönlichkeitsbildende Themen gemeinsam bearbeitet, sachlich und kontrovers diskutiert und (kritisch) hinterfragt. Sie erhalten Informationen, (Neu-) Orientierung und Impulse für Ihre individuelle Form der Lebensgestaltung. Unsere qualifizierten Referent*innen passen Inhalte und Methoden bedarfsorientiert an die Kursteilnehmer*innen und aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen an. Diese orientieren sich an unserem Bildungs- und Qualitätsverständnis gemäß unserem Leitbild.

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Literatur, Kunst und Kultur

Literaturkreis am Abend

Marlies Birkle, Germanistin, Autorin

Literatur kann unseren Blickwinkel erweitern und sogar unsere Weltsicht verändern, vorausgesetzt, wir überlassen uns ihrem Sog. Gemeinsam wollen wir neue Romane entdecken und besprechen. Wir lesen pro Abend ein Buch. Neue Interessent*innen sind herzlich willkommen. Bitte für den ersten Abend lesen und mitbringen: „Dschinns“ von Fatma Aydemir (gebundenes Buch, Carl Hanser Verlag, 368 S.)

6201	Di	17.10.23	17.45-19.45	6x	80,00 €
6202	Di	17.10.23	20.00-22.00	6x	80,00 €

Information – Orientierung – Lebensthemen

Gewaltfreie Kommunikation – Übungsgruppe

Karin Geiger, GFK Trainerin und Coach

Eine Übungsgruppe für Menschen, die an einem Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg teilgenommen haben und jetzt die Anwendung vertiefen möchten. Nach kurzen Impulsen und Demonstrationen durch die Trainerin teilt sich die Gruppe immer wieder in übende Kleingruppen. Dadurch können eigene Situationen in einem geschützten Rahmen bearbeitet werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

6401	Di	19.09.23	19.00-21.15	5x	75,00 €
6402	Mi	20.09.23	19.00-21.15	5x	75,00 €
6403	Di	20.02.24	19.00-21.15	6x	90,00 €
6404	Mi	21.02.24	19.00-21.15	6x	90,00 €

An Krisen wachsen

Sonja Schäfer, Diplom Pädagogin

Krisen können zu psychischen und physischen Erkrankungen führen. Sie können uns komplett aus der Bahn werfen und uns zutiefst erschüttern. Krisen gehören zum menschlichen Leben dazu: Arbeitslosigkeit, Krankheit, Tod, finanzielle Probleme, traumatische Erlebnisse – all das und noch viel mehr kann dazu führen, dass wir unseren inneren Halt verlieren. Doch warum gelingt es manchen Menschen, aus einer Krise gestärkt hervorzugehen, während andere daran zerbrechen? Wir begeben uns in diesem Vortrag auf die Spuren der psychischen Widerstandsfähigkeit.

6405 Fr 29.09.23 19.00-20.30 10,00 €

Eigentlich müsste ich glücklich sein – Wege aus der Unzufriedenheit

Sonja Schäfer, Diplom Pädagogin

Kennen Sie das: Eigentlich ist Ihr Leben ganz in Ordnung. Sie haben Ihre Ziele erreicht, haben alles, was Sie zum Leben brauchen, Sie führen von außen betrachtet ein gutes, sorgenfreies Leben. Und dennoch ist da diese nagende Unzufriedenheit. Warum das so ist und welche Wege es aus der Unzufriedenheit geben kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

6406 Fr 13.10.23 19.00-20.30 10,00 €

„Dem Lebensfaden auf der Spur“ – Was das Gestern damit zu tun hat, was uns morgen gelingen könnte

Sabine Stövhase, Coach und Biografie-Trainerin

Dieser Tag lädt ein, unsere Lebensschätze zu heben und die Kraft in der eigenen Geschichte zu entdecken. Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie kann uns zu mehr Authentizität und einem stimmigen Leben verhelfen, Entscheidungen leichter machen und Pläne realisierbar. Wir schauen zurück auf stärkende Erfahrungen und Begegnungen in der Vergangenheit, reflektieren deren Bedeutung für unsere Gegenwart und nehmen sie als Orientierung für die Gestaltung unserer Zukunft.

Wir nutzen dazu Methoden aus der ressourcenorientierten Biografiearbeit, haben Zeit für Selbstreflexionen und Gespräche und sind auch zeitweise draußen unterwegs.

Veranstaltet von: Evang. Erwachsenenbildung in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung und dem Haus der Familie. Anmeldung Tel. 07161 96367-12

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Schreibzeug, Vesper und Getränk für die Mittagspause.

Ort: Ökum. Gemeindehaus Börtlingen

6407 Sa 21.10.23 10.00-16.00 35,00 €

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Tipps und Hinweise

Karin Lorch, Krankenschwester

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind wichtige Formulare, die man ab dem 18. Lebensjahr ausfüllen sollte. Aber meist schiebt man dies gerne noch lange oder für immer vor sich her. Einerseits weil es ein unangenehmes Thema ist, andererseits weil Formulare oft unverständlich wirken. An diesem Abend bekommen Sie einfache Erklärungen zum Ausfüllen dieser doch unerlässlichen Vorsorgeformulare. Außer für Immobilien ist nämlich keine notarielle Unterstützung notwendig und hinterher werden Sie erleichtert sein, dass dies nun erledigt ist. Die Schutzgebühr für die Vorsorge-Broschüre beträgt 5 Euro und ist in der Kursgebühr enthalten.

6408 Mo 23.10.23 19.00-20.30 10,00 €

6410 Mo 18.03.24 19.00-20.30 10,00 €

LICHTSTUBE.de
WEINBERGER



Absolut Licht

Poststraße 29 • 73033 Göppingen • TEL. 07161 9684-05 • FAX -07



Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Wie geht es weiter?

Karin Lorch, Krankenschwester

Die Patientenverfügung ist gemacht, wird aber oft nicht umgesetzt, denn wer eine Verfügung ausgestellt hat, kann selbst meist nicht mehr dafür sorgen. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie Angehörige und Bevollmächtigte ihre Aufgabe wahrnehmen können und im Sinne des Patienten auch sollten. Da dies oftmals emotional sehr schwierig ist, soll bei diesem Vortrag erläutert werden, wie dies besser und für beide Seiten zufriedenstellend gelingen kann. Außerdem wird darauf eingegangen, wie man selbst dafür sorgen kann, dass die eigene Patientenverfügung später auch zur Wirkung kommt.

6409	Mo	13.11.23	19.00-20.30	5,00 €
6411	Mo	22.04.24	19.00-20.30	5,00 €

Durch Selbstfürsorge zu mehr Lebensenergie

Sonja Schäfer, Diplom Pädagogin

Funktionieren, immer für andere da sein, sich um das Wohlergehen der anderen zu kümmern und dabei sich selbst zu vergessen – das geht nicht lange gut. Daher ist es sehr wichtig, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, sich Zeit für die Dinge zu nehmen, die einem dabei helfen, gut zu leben und die seelische sowie körperliche Gesundheit zu verbessern. Auf diese Weise lässt sich Stress leichter bewältigen und die Energie steigern. Bei diesem Mitmachvortrag sind Sie aktiv gefragt. Bitte mitbringen: Papier und Schreibzeug.

6412	Fr	17.11.23	19.00-20.30	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Verbunden mit allem – Meditative Tänze und Impulse zur Achtsamkeit

Sabine Stövhase, Trainerin für Meditativen Tanz

Ein Nachmittag mit meditativen Kreistänzen, Stille, Übungen zur Achtsamkeit und Körperwahrnehmung sowie Inspiration und Gesprächen. Veranstaltet von: Evang. Erwachsenenbildung in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung und dem Haus der Familie. Anmeldung Tel. 07161 96367-12.

Ort: Pavillon der Evangelischen Stadtkirche Göppingen

6413	Sa	25.11.23	14.00-17.00	15,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Erfolgreich im Alltag und Berufsleben mit der Marke „ICH“

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater

Unsere Markenpersönlichkeit ist unser individueller Mehrwert. Aber wie bringen wir unsere persönlichen und beruflichen Facetten zum Strahlen? Wie können wir unsere Einzigartigkeit, unsere Marke „ICH“ weiterentwickeln? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam nach und schauen, wie wir mit gekonnten Schritten die eigenen Vorzüge ins rechte Licht rücken. Materialkosten: 8 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Fotos von sich

6416	Sa	09.12.23	14.00-17.00	54,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Online: Veränderungen – Vom „Wollen“ und „Nicht Können“

Marion Höppner, Heilpraktikerin für Psychotherapie /
Logotherapeutin DGLE®

Veranstaltet von: Kath. Erwachsenenbildung in Kooperation mit dem Haus der Familie. Anmeldung Tel. 07161 96336-20.

6414	Do	25.01.24	19.30-21.00	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Mediation: Was ist das?!

Thomas Meyer-Weithofer, Sozialwissenschaftler

Vorstellung des Mediationsverfahrens als Möglichkeit von Schlichtung und Konfliktlösung für alle Lebenssituationen. Konflikte und Streitfälle gehören zum Leben fast wie Essen und Trinken. Ob im Beruf, in der Partnerschaft, mit den Nachbarn, in der Schule – überall gibt es Probleme mit dem oder den Anderen. Mediation ist eine professionelle und mit vorgeschriebenen Schritten und Methoden entwickelte Streitschlichtungsmethode. Sie versucht, im Falle von Trennungs- und Scheidungsfragen, zunächst ohne Anwälte und Scherbenhaufen eine Lösung zu finden und viel Geld zu sparen. Und sie ist eine Methode, die Auswege aufzuzeigen hilft, ohne dass es Verlierer und Gewinner gibt. In Kooperation mit der Evang. und Kath. Erwachsenenbildung.

6415 Mi 24.04.24 19.00-20.30 10,00 €

Frauen informieren sich

Wenn Freundlichkeit nicht hilft

Selbstverteidigung für Frauen

Tina Flemming, Jugend- und Heimerzieherin,
Kids Instructor of Wing Tjun

Jede Frau kann einige Grundlagen an Techniken zur Selbstverteidigung lernen – ganz egal, ob groß oder klein, ruhig oder lebhaft. In diesem Kurs werden unkomplizierte, einfache Techniken (mit Überraschungseffekten) vermittelt. Es gibt Tricks und Kniffe, die mit wenig Kraftaufwand umsetzbar und trotzdem effektiv sind. Wer Interesse daran hat, realistische, authentische und ehrliche Selbstverteidigungstricks zu lernen ist hier genau richtig. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und Schuhe

6501 Fr 27.10.23 18.30-20.00 2x 22,00 €

6502 Fr 09.02.24 18.30-20.00 2x 22,00 €

Vorher – Nachher: Ein neuer Typ

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer individuell auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und

das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Materialkosten: 8 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug

6503 Sa 09.12.23 10.00-13.00 54,00 €

6504 Sa 06.07.24 18.00-21.00 54,00 €

Gelassen sein – Coaching speziell für Frauen

Katharina Hartdegen, Coachin

Was tun gegen die zunehmenden Belastungen im Alltag? Frauen sind vielen Belastungen ausgesetzt. Ein großer Teil von ihnen leidet unter Überforderung, Stress, Burnout und Boreout, Erschöpfung, Müdigkeit, Selbstzweifeln, Ängsten oder schon an Depressionen. Hinzu kommen Alltagsroutinen, Verhalten und Entwicklungsphasen der Kinder, Erwartungen des Partners, familiäre Uneinigkeiten, der Haushalt, Work-Life-Balance und die eigene Erwartung an sich selbst. Dagegen können wir uns behaupten – sofern wir dazu bereit ist. Im Fokus des Coachings stehen die Themen: Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Situationen, dem „Mama sein gerecht werden“, Kraft-, und Energie-Tankstellen im Alltag finden und in Balance zu bleiben.

6506 Fr 26.01.24 18.00-21.00 3x 63,00 €

Burnout Prävention für Powerfrauen

Sarah Beyer, Kindheitspädagogin,
transaktionsanalytische Beraterin

Du bist es gewohnt 150% zu geben. Freunde würden dich als Powerfrau beschreiben. Wenn dich etwas begeistert, dann brennst du für die Sache. Die Gefahr beim Brennen ist das AUS!brennen, wenn du nicht aktiv immer wieder deine Akkus lädst. Im Workshop hast du die Möglichkeit mithilfe unterschiedlicher Methoden aus der Persönlichkeitsentwicklung deinen Akkustand zu checken, Energieräuber und unbewusste Antreiber zu enttarnen und deine persönlichen Ladestationen (wieder) zu entdecken, um gut für dich und deine Balance zu sorgen und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

6507 Di 16.04.24 17.00-19.30 40,00 €



Kennen Sie Ihre Schokoladenseite?

Imageberatung für Frauen

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater

Sie fragen sich, wie Sie Ihr gewisses Etwas noch besser in Szene setzen können? Und wie Sie Ihren Look dem Anlass entsprechend aufwerten können? In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps, die schnell und einfach umzusetzen sind. In den verschiedensten Situationen gut auszusehen und vor allem sich selbst zu gefallen, ist eine Kunst, die wir gemeinsam erlernen. Materialkosten: 8 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Accessoires, Schreibzeug, Fotos von sich

6508 Sa 06.07.24 10.00-15.00 94,00 €

Göppinger Seniorenakademie

„Immer wieder montags“ –

Kultur mit allen Sinnen erleben

Eine Veranstaltungsreihe der Göppinger Bildungsträger und des Stadt seniorenrats Göppingen. Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie in einem gesonderten Flyer, bei den jeweiligen Veranstaltern und unter www.hdf-gp.de

Singen mit Freude – Die Stimme zum Blühen bringen

Stefanie Schwarz, Gesangspädagogin

Zu alt zum Singen? Es ist nie zu spät, die eigene Stimme zu entdecken und zum Blühen zu bringen. Stefanie Schwarz, Gesangspädagogin an der Städtischen Jugendmusikschule Göppingen, setzt die Thematik der Vorjahre „Singen mit Freude“ fort und gibt wertvolle Tipps zum Erhalt der Stimme.

Anmeldung: 07161 650 98-11 oder jms@goeppingen.de, Ort: Jugendmusikschule Göppingen, Friedrich-Ebert-Straße 2

6801 Mo 18.09.23 14.30-15.30 gebührenfrei

So schmeckt es wie früher! Traditionelle Göppinger

Gerichte aus Uromas Kochtopf

Anne Heister, Hauswirtschaftsmeisterin

Gerichte wie Pizza, Spaghetti und Burger gehören heutzutage zum Speiseplan in fast jedem Haushalt, genauso wie Auberginen, Tomaten, Chili und Curry. Gemüse und Gewürze aus fremden Ländern haben längst auch in Göppingen Küchen Einzug gehalten. Aber was hat man in Göppingen vor 200 Jahren gekocht und gegessen, womit würzte man die Speisen, welche Maße und Gewichte benutzte man? Wir machen einen Ausflug in die Küche der vergangenen Jahrhunderte und kochen gemeinsam Gerichte, die damals in Göppingens bürgerlicher Küche zubereitet wurden. Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie werden nach Verbrauch abgerechnet und am Kurstag bar bezahlt.

6802 Mo 25.09.23 17.00-20.30 19,50 €

Stadtbild im Wandel – Göppingens Entwicklung im Spiegel von rund 500 Jahren

Dr. Stefan Lang, Kreisarchivar

Die älteste Darstellung der herzoglich-württembergischen Amtsstadt Göppingen stammt aus dem „Filstalpanorama“ von 1535. In der württembergischen Nebenresidenz mit dem kurz darauf erbauten Schloss und der 1618 folgenden Stadtkirche lebten die Menschen meist von Handwerk, Landwirtschaft und Dienstleistungsgewerbe. Der verheerende Stadtbrand von 1782 führte zu einem kompakten klassizistischen Stadtbild. Die zur Mitte des 19. Jahrhunderts einsetzende Industrialisierung sorgte für ein explosives Wachstum Göppingens, die auch im Zuge des technischen Fortschritts neue bauliche Strukturen notwendig machte. Im Vortrag soll mit historischem Bildmaterial die bauliche Entwicklung Göppingens im Kontext des jeweiligen Zeithorizonts veranschaulicht und zudem an inzwischen verschwundene Gebäude erinnert werden. Anmeldung: 07161 650-9705 oder vhs@goeppingen.de Ort: Volkshochschule, Mörikestr. 16, Göppingen

6803 Mo 09.10.23 14.30-16.00 5,00 €

Gut Wohnen und Leben im Alter

Angebote für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige

Beratung und Information

Beratungsstelle für Seniorinnen und Senioren

Kirchstraße 11
73033 Göppingen
Tel: 07161 650-55842
Senioren@goeppingen.de

Seniorennetzwerk/ Netzwerk Demenz Organisation Ü70 Festle

Kirchstraße 11
73033 Göppingen
Tel: 07161 650-55841
Senioren@goeppingen.de

Engagement und Veranstaltungen

Freiwilligenagentur Göppingen

Kirchstraße 11
Tel: 07161 650-5262
Freiwilligenagentur@goeppingen.de

Bürgerhaus Göppingen

Kirchstraße 11
73033 Göppingen
Tel: 07161 650-55844
Buergerhaus@goeppingen.de

Information und Hilfen

Ortsbehörde/Rentenanstagstelle

Kirchstraße 11
73033 Göppingen
Tel: 07161 650-55831 / 650-55832
Rente@goeppingen.de

Antragstelle für Sozialleistungen

Poststraße 41
73033 Göppingen
Tel: 07161 650-55833 / 650-55834
Bonuskarte@goeppingen.de

Wohngeldbehörde

Poststraße 41
73033 Göppingen
Tel: 07161 650-55828 / 650-55829
Wohngeld@goeppingen.de



Lieblingsbücher des Jahres

Ralph Schöllkopf

Im Rahmen der Seniorenakademie werden Ihnen an diesem Nachmittag eine Auswahl an Büchern vorgestellt, die im Jahr 2023 besonders gefallen haben und zu „Lieblingsbüchern“ geworden sind. Anschauliche Zusammenfassungen und kurze Lesungen laden zu einem unterhaltsamen und informativen Nachmittag ein. Anmeldung: 07161 96367-12 oder erwachsenenbildung@ev-kirche-goepplingen.de Ort: Pavillon der Evangelischen Stadtkirche Göppingen

6804 Mo 23.10.23 14.30-16.00 gebührenfrei

Das Badhaus der Villa Märklin in Göppingen

Dr. Kai Bleifuß

Ein besonderes kunsthistorisches Kleinod der Stadt Göppingen ist das von Oskar Schlemmer gestaltete Badhaus der Villa Märklin. Beide zusammen, Wohngebäude und Gartenpavillon, stehen mit ihrer Architektur für die ganze Bandbreite der 1920er Jahre: von Rückschau in die Vergangenheit bis hin zum Aufbruch in die Moderne im Sinn von Bauhaus und Neuer Sachlichkeit. Im „Reformgarten“ der Märklinvilla dreht Dr. Kai Bleifuß die Uhr um ganze hundert Jahre zurück. Mit Hilfe von Romanen und anderen Texten soll ein Bild davon entstehen, was die Menschen in der Zeit zwischen den Weltkriegen bewegt hat und wie sie ihre Umwelt künstlerisch interpretiert haben. Anmeldung: 07161 650-4213 oder kunstvermittlung@kunsthalle-goepplingen.de Ort: Kunsthalle Göppingen, Marstallstraße 55

6805 Mo 06.11.23 14.30-16.00 10,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Hinter den Kulissen der Barbarossa-Thermen

Thomas Jäger, Abteilungsleiter Technischer Betrieb

Die Göppinger Barbarossa-Thermen stehen für Bewegung und Entspannung. Um den Gästen ein erholsames Baderlebnis zu ermöglichen, sind im Hintergrund allerdings viel Arbeit und viel Aufwand nötig. An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Abläufe hinter den Kulissen und die komplexe Bädertechnik kennen, die sogar eine eigene Wärmezentrale umfasst. Bei der Führung kommt auch das Konzept der Bäder in Sachen Energiemanagement und Gesundheitsförderung zur Sprache. Hinweis: Da die Bädertechnik auf unterschiedliche Tiefenbenen verteilt ist, sind bei der Führung mehrere kurze Treppenabschnitte zu bewältigen. Anmeldungen unter: www.keb-goepplingen.de. Ort: Barbarossa-Thermen, Lorcher Straße 44

6806 Mo 13.11.23 14.30-16.30 4,00 €



SPIELWIESE,
RÜCKZUGSORT,
WELLNESS-OASE,
LIEBLINGSPLATZ
– UNSER BAD FÜR DIE
GANZE FAMILIE!



Gestalten Sie mit
uns Ihren Lieblingsplatz!

Poststr. 33/1 | 73033 Göppingen | Telefon: 07161.73360
info@zendel-bad.de www.zendel-bad.de

ELIAS & SÖHNE



Telefon: **07163 / 53 420 87**
Mobil: **0151 / 70 23 35 91**
E-Mail: **info@elias-soehne.de**
Web: **www.elias-soehne.de**

Wir, die Familie Elias & Söhne, haben uns seit langer Zeit für das Glas sowie dessen Bearbeitung interessiert und uns darauf spezialisiert. Seit dem Jahr 2002 sind wir im Bereich Schneiden, Schleifen und Montieren von verschiedenen Gläsern, Spiegeln und der Herstellung von speziellen Fenster- und Tür-Verglasungen tätig.

Wir wollen mit unserem Können auch gerne Ihre Wünsche umsetzen und diese für Sie gestalten. Deswegen sind wir gerne für Sie verfügbar und wir freuen uns auf Sie.



REPARATUREN & SERVICE



MONTAGE



SCHNEIDEN & SCHLEIFEN



DUSCHKABINEN



FENSTER



VORDÄCHER

Glaserei Elias & Söhne • Hauptstraße 44 A • 73061 Ebersbach an der Fils



Gesund und Fit

Gesundheit ist ein kostbares Gut! Sich gut fühlen, mobil und beweglich sein und Freude am Leben haben – unsere Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden und für die Bewältigung unseres Alltags. In unseren Bildungsangeboten üben Jung und Alt einen gesunden Lebensstil durch Bewegung, Ernährung, Stressprävention und verantwortungsvollem Umgang mit besonderen Lebenssituationen ein und finden in Gesundheitsfragen ein kompetentes Gegenüber. Unsere qualifizierten Kursleiter*innen passen Inhalte und Methoden bedarfsorientiert an die Interessen der Kursteilnehmer*innen an und unterstützen aktiv dabei, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Rund um Gesundheit

No Waste Workshop-Reihe mit Monika Schiller
Viele Kosmetikprodukte, die es zu kaufen gibt, bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und müssen aufgrund ihrer Konsistenz aufwändig verpackt werden. Dadurch entsteht viel unnötiger Plastikmüll. Zudem sind oft fragwürdige Inhaltsstoffe enthalten. Die Alternative dazu: Kosmetik mit einfachen Mitteln und wenigen, dafür aber hochwertigen Zutaten selbst herstellen.

No Waste Workshop: DIY-Naturkosmetik für den Körper

Monika Schiller, Kräuterpädagogin

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam feste Shampoo-Bars, feste Duschbars, eine Deo-Creme und sprudelnde Badekugeln (auch für ein Fußbad geeignet) her. Tipps, Tricks und ausführliche Anleitungen inklusive. Auch als Geschenk ein toller Hingucker.

7201	Do	22.02.24	18.00-20.00	18,00 €
			inkl. Material	5,00 €

No Waste Workshop: DIY-Naturkosmetik für die Haut

Monika Schiller, Kräuterpädagogin

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam eine feste Handcreme, eine feste Bodylotion, Lippenbalsam und ein Peeling her. Tipps, Tricks und ausführliche Anleitungen inklusive.

7202	Do	21.03.24	18.00-20.30	19,00 €
			inkl. Material	6,00 €

Naturheilkunde nach Sebastian Kneipp

Angebotsreihe mit Brigitte Hansen

Entspannung, zur Ruhe kommen und Kraft tanken

Naturheilkunde nach Sebastian Kneipp

Brigitte Hansen

Zertifizierte Kneipp-Gesundheitsreferentin

Sie suchen ein Gegenpol zum hektischen, lauten Alltag? Im Kurs beschäftigen wir uns mit der seelischen Gesundheit und mit den Möglichkeiten, diese zu fördern. Verschiedene praktische Übungen lassen uns zur Ruhe kommen und Kraft tanken. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Entspannung als natürlicher Ausgleich zu Stress und Belastung und somit wichtiger Bestandteil einer gesunden ausgewogenen Lebensweise.

7203	Fr	17.11.23	15.00-18.00	12,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Kennen Sie schon unseren Gutschein?

GUTSCHEIN FÜR

EINEN LIEBEN MENSCHEN



Erste Hilfe aus der Natur

Naturheilkunde nach Sebastian Kneipp
Brigitte Hansen, Zertifizierte Kneipp-Gesundheitsreferentin

Kräuter enthalten eine große Zahl an Vitalstoffen. Diese können dazu beitragen, uns gesund zu erhalten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Kräutern aus Kneipps Hausapotheke. Dabei werden wir uns mit einigen ausgewählten heimischen Pflanzen aus Wiesen und Garten intensiver beschäftigen. Weitere Themen des Kurses sind die Zubereitung von Kräutertee, ebenso wie die Herstellung von weiteren Produkten aus Kräutern in Theorie und Praxis. Materialkosten in Höhe von ca. 10 € werden im Kursbar eingesammelt.

7204 Fr 26.04.24 15.00-18.00 12,00 €

Kneippanwendungen zur Stärkung des Immunsystems

Naturheilkunde nach Sebastian Kneipp
Brigitte Hansen, Zertifizierte Kneipp-Gesundheitsreferentin



Sie fühlen sich gestresst und haben immer wieder mit Infekten zu kämpfen? Die Kneippschen Wasseranwendungen können bei regelmäßiger Anwendung das Immunsystem stärken und bei Stress positiv unterstützen. Sie sind gut im Alltag umsetzbar und integrierbar. Im Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Wasseranwendungen, Sie lernen verschiedene Wasseranwendungen kennen und können diese selbst anwenden.

7205 Fr 07.06.24 15.00-18.00 12,00 €

Gesunde Verdauung mit Hilfe von AYURVEDA

Nadine Gürsch, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ayurvedamedizin

In diesem Vortrag erhalten sie einen ersten Einblick, welche große Rolle agni – unser Körperfeuer – spielt. Ein Schwerpunkt wird sein, wie wir agni mit ayurvedischer Ernährung und Lebensstil stärken können, somit eine gesunde Verdauung ohne Blähungen oder Verstopfung fördern und die bestmögliche Resorption unserer Nahrung ermöglichen. **Ayurveda** bezeichnet

die traditionelle indische Medizin und wird als Wissenschaft des Lebens verstanden. Es umfasst den ältesten überlieferten Wissensschatz über die Natur des Menschen.

7206 Di 26.09.23 19.00-20.30 10,00 €

Darmgesundheit & Immunsystem

Wie wir uns für die kalte Jahreszeit gesund essen
Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin

Die kalte Jahreszeit steht wieder vor der Tür und damit einhergehend auch die Herausforderung für unseren Körper, sich vor den umherschwirrenden Krankheitserregern zu schützen. Für uns stellt sich die Frage: Was können wir tun, um unseren Körper für seine Arbeit zu stärken? In diesem spannenden Vortrag werden die Zusammenhänge des Immunsystems und der Darmgesundheit aufgezeigt. Außerdem erhalten sie wertvolle Tipps und Maßnahmen wie sie ihren Körper darin unterstützen von innen heraus – über die Ernährung – bestens gegen die nächste Grippe gewappnet zu sein.

7207 Mi 11.10.23 17.00-19.30 10,00 €

Gut schlafen – Wissenswertes und Tipps zum Thema Schlaf

Rainer Teschner, Heilpraktiker, Phytotherapeut

Unser nächtlicher Schlaf ist enorm wichtig für unsere Regeneration, unsere Leistungsfähigkeit am Tag, sowie für unser mentales und körperliches Wohlbefinden. Kurz: Schlafen wir schlecht, fühlen wir uns schlecht. Was ist eigentlich Schlaf und was passiert während des Schlafes? Wie regeneriert sich unser Körper, während wir schlafen? Welche Schlafphasen und Schlafstörungen gibt es? Sie erhalten nützliche Tipps für pflanzliche Hilfen bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen und Anregungen, was sie selbst aktiv tun können, damit Sie besser ein- und durchschlafen können.

7208 Di 24.10.23 19.00-21.00 10,00 €



Resilienz – Mein Weg zur inneren

Widerstandsfähigkeit

Karin Gumbinger, Resilienzberaterin

Resilienz bezeichnet nicht nur die Fähigkeit zu innerer Stärke und mentaler Widerstandskraft, sondern auch die Summe der seelischen Kräfte, die Menschen aktivieren können, um sich widrigen Lebensumständen zu widersetzen. Diese sind nicht nur angeboren, sondern können gefördert, wiedererlangt und ausgebaut werden. Anhand praktischer Übungen wollen wir dies erlernen, um so gewappnet zu sein gegen die Stürme des Lebens.

7209	Sa	11.11.23	10.00-16.00	32,00 €
7210	Sa	03.02.24	10.00-16.00	32,00 €

Wechseljahrberatung: Gut informiert durch die Wechseljahre

Carmen Kempl, Arzthelferin, Wechseljahrberaterin

An keiner Frau geht die Umstellung des Hormonhaushalts während der Wechseljahre spurlos vorüber. Wechseljahre wirken sich auf den gesamten Körper und auf die Psyche aus. Oft entstehen viele Fragen und Unsicherheiten, Frauenärzte nehmen sich oft wenig Zeit. In diesem Kurs bekommen Sie Zeit und Unterstützung von einer ausgebildeten Wechseljahrberaterin. Folgende Themen werden aufgegriffen: Alles rund um Hormone, ihre Aufgaben und wie sie uns beeinflussen. Mein Körper und wie ich mich fühle? Gezielte Analyse – Wo stecke ich – Prämenopause oder Menopause? Was kann ich gegen Wechseljahrsbeschwerden tun, wo Unterstützung finden? Unser Blick auf Ernährung und Körpergewicht, Familie, Partnerschaft und Sexualität.

7211	Sa	11.11.23	10.00-13.00	79,00 €
7212	Sa	20.04.24	10.00-13.00	79,00 €
7213	Sa	22.06.24	10.00-13.00	79,00 €

„Topfit statt Triefnase“

Genießen und Gesundbleiben in Herbst und Winter, heimisches Superfood hilft uns auf die Sprünge.

Barbara Ziegler-Schneeberger, Gesundheitspädagogin

Möchten Sie dem Erkältungswetter und der Winterdepression ein Schnippchen schlagen und abwehrstark durch Herbst und Winter gehen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen können, welche Lebensmittel, sprich heimische Superfoods in dieser Jahreszeit besonders wertvoll sind und welche weiteren Kräfte (Echinacea, Propolis, Thymian, usw.) uns aus der Natur zur Verfügung stehen.

7214	Di	14.11.23	19.00-21.00	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Räuchern mit Kräutern und Harzen

Rainer Teschner, Heilpraktiker, Phytotherapeut

In der vorweihnachtlichen Zeit kann man mit dem uralten Ritual des Räucherns mit Harzen und Kräutern zurück zur Ruhe, Einkehr und Besinnung finden. Sie lernen den Brauch des Räucherns von Räumen, zur Desinfektion und Behandlung mancher Erkrankungen kennen.

7215	Di	12.12.23	19.00-21.00	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Christiane Nötzel

Ernährungsberaterin

Fachberaterin für Darmgesundheit

EINFACH
GEMÜSLICH

ERNÄHRUNG - DARM - GESUNDHEIT

Ganzheitliche 1:1 Begleitung

- Ernährung -
- Darmgesundheit -
- Stoffwechsel und Hormone -

kontakt@einfachgemueslich.de

0163/7604613

Gsteinig 32

73098 Rechberghausen

www.einfachgemueslich.de

Fußreflexzonenmassage

Eva-Maria Semmler, Reflexologin

Sie haben Nackenschmerzen, entzündete Nebenhöhlen oder andere körperliche Beschwerden und wissen nicht weiter? Dann probieren Sie es mal mit Fußreflexzonenmassage. Schon vor über 5000 Jahren wussten die Chinesen, Inder und einige Indianerstämme, dass über die verschiedenen Zonen an den Füßen der ganze Körper behandelt werden kann und seine Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Viele Krankheiten und seelische Nöte können gelindert werden. Im Grundkurs lernen Sie den Behandlungsablauf der Fußreflexzonenmassage kennen, so dass Sie diese selbstständig ausführen können. Im Aufbaukurs erhalten Sie weiterführende Informationen und es gibt Raum für Ihre individuellen Fragen.

Grundkurs

7216 Di 09.01.24 18.00-21.00 2x 48,00 €

Aufbaukurs

7217 Di 30.01.24 18.00-21.00 24,00 €

Eine Reise in die Welt der Aromaöle

Gesundheit und Wohlbefinden stärken, besonders in der dunklen Jahreszeit

Barbara Ziegler-Schneeberger, Heilpflanzenfachfrau

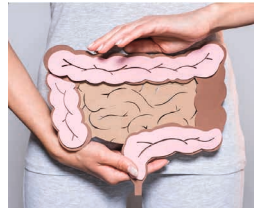
Nichts ist so vielfältig wie die Natur – gerade was ihre Düfte und Aromen betrifft. In ätherischen Ölen ist die Sonne des Sommers, seine vielfältigen Düfte und Aromen eingefangen. Lernen sie das Wesen von Aromaölen und ihre Wirkung kennen, ihre Anwendung in Form belebender und aufhellender Düfte für die Aromalampe, sowie zur Raumbeduftung und als mögliche Vorbeugung und Unterstützung in der Erkältungszeit. Viele Riechproben, passend zum Thema, sorgen für einen kurzweiligen Abend....

7218 Di 30.01.24 19.00-21.00 10,00 €

Darmgesundheit heute

Welchen Einfluss hat unser Lebensstil auf unsere Darmgesundheit

Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin



Neue wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass Menschen in den Industrieregionen nur noch einen Bruchteil einer gesunden Darmflora aufweisen. Das bleibt nicht ohne Folgen. Welche Ursachen liegen dafür

hinter unserem modernen Lebensstil? Und was können wir selbst aktiv tun, um unsere Darmgesundheit wieder ins Gleichgewicht zu bringen? In diesem Vortrag werden die Einflüsse unseres Lebensstils auf die eigene Darmgesundheit aufgezeigt. Außerdem erhalten sie wertvolle Tipps, wie sie ihren Körper darin unterstützen können von innen heraus wieder ins Gleichgewicht zu kommen und ihre Darmflora langfristig zu stärken.

7219 Mi 31.01.24 17.00-19.30 10,00 €

Zeichen der Wechseljahre und ihre Bedeutung

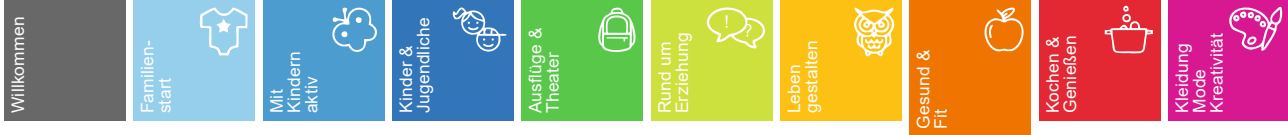
Barbara Ziegler-Schneeberger, Gesundheitspädagogin

Nachts liege ich wach im Bett und bin ständig gereizt ... ist das normal? Sind das die Wechseljahre? Was geschieht in meinem Körper? Was kann ich tun, um Beschwerden zu lindern? Wie kann ich mit Veränderungen umgehen? Zu diesen Fragen erhalten Sie am Vortragsabend Informationen und Anregungen, damit es Ihnen gelingt, diese Lebensphase positiv zu gestalten. Zum Abschluss genießen Sie einen unterstützenden „Wechseltee“.

7220 Do 08.02.24 19.00-21.00 10,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.





Stress und Erschöpfung erkennen und vorbeugen

Raus aus dem Hamsterrad mit AYURVEDA

Nadine Gürsch, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ayurvedamedizin

Oft befinden wir uns im täglichen Hamsterrad mit der Organisation unseres Alltags. Ein Großteil dieser Aktivitäten läuft unbewusst ab und wir werden uns dieser Belastung nicht einmal bewusst. Trotzdem kann es zu einem massiven Energieverlust führen und unser ganzes System aus dem Gleichgewicht bringen. Ausdruck findet es oft in Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, unklaren Schmerzzuständen oder Verdauungsbeschwerden. Sie erhalten erste Anregungen, wie sie mit Hilfe von Ayurveda ihre persönliche Widerstandskraft stärken und ihr Nervensystem durch Ruhe- und Entspannungszeiten aktivieren können.

7221 Do 22.02.24 18.00-19.30 10,00 €

Ernährung für die Frau ab 40:

Was braucht mein Körper jetzt?

Barbara Ziegler-Schneeberger, Gesundheitspädagogin

In der Lebensmitte stellt sich neben dem Hormonsystem auch der Stoffwechsel um. Es bietet sich an, in dieser Zeit auch die Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Eine vielseitige und vitalstoffreiche Ernährung ist neben ausreichend Bewegung eine der tragenden Säulen der Gesundheit. An diesem Abend erfahren Sie mehr über die einzelnen Bausteine, damit Sie sich auf Dauer wohl und leistungsfähig fühlen.

7222 Do 07.03.24 19.00-21.00 10,00 €

Physiotherapie und Pilates

KÖRPERZENTRUM
Caroline Schmid
Bahnhofstraße 12
73061 Ebersbach
07163-5368151

Privatpraxis für Physiotherapie
Pilatesstudio
www.koerperzentrum.com

PAPER & CLEAN

nachhaltig. sparsam. abfallreduzierend.

Die paper&clean GmbH bietet für ihr Unternehmen das richtige Konzept für ihre Waschräumhygiene.

paper & clean GmbH Zillenhardtstraße 10 73037 Göppingen
Email: info@paperandclean.de Tel. 07161 9659430

Erholsamer Schlaf – Ein- und Durchschlafstörungen AYURVEDISCH behandeln

Nadine Gürsch, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ayurvedamedizin

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Umso wichtiger ist es, dass unser Schlaf erholsame und regenerative Wirkungen hat, denn Schlaf ist für das menschliche Leben von vitaler Bedeutung. Im Vortrag erhalten sie einen Einblick in die moderne Schlafwissenschaft und wie Ayurveda sie bei einem gesunden Schlaf unterstützen kann. Ayurveda bezeichnet die traditionelle indische Medizin und wird als Wissenschaft des Lebens verstanden. Es umfasst den ältesten überlieferten Wissensschatz über die Natur des Menschen.

7223 Di 19.03.24 18.00-19.30 10,00 €

Löwenzahn – der Ginseng des Westens

„Gehasst und geliebt zugleich“ – ein Superstar unter den Wildkräutern

Barbara Ziegler-Schneeberger, Heilpflanzenfachfrau

Löwenzahn wächst dank seiner Widerstandskraft an vielen Orten. Im Frühjahr leuchten abertausende goldgelber Blüten auf saftig grünen Wiesen und verkünden das Aufbrechen der Natur. Von der Blüte bis zur Wurzel eine anerkannte Heilpflanze, besonders wertvoll, seine Bitterstoffe. Sie bringen nach einem langen Winter den Stoffwechsel rasch wieder in Schwung, stärken das Immunsystem, fördern Leber und Galle und regen die Nieren an. Nebenbei ist es auch noch ein feines Wildgemüse. An diesem Abend begegnen Sie dem Löwenzahn, auch als Herzwärmer bezeichnet, mit all seinen Facetten. Zum Abschluss des Abends bereiten wir gemeinsam ein feines Pesto. Materialkosten in Höhe von 2.00 € werden im Kurs bar eingesammelt.

7224 Do 18.04.24 19.00-21.00 10,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Entspannung und Körpererfahrung



Bitte zu allen Entspannungskursen mitbringen:
Matte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Faszien-Yin-Yoga Workshop – Entspannt ins Wochenende

Maybritt Mayer-Ehleiter, Yogalehrerin

„Nimm dir Zeit, um das zu tun, was deine Seele glücklich macht.“

Yin Yoga wird sanft und passiv ausgeführt und dehnt die tiefen Schichten deines Körpers (Faszien) sanft und nachhaltig. Die einzelnen Haltungen werden ohne Muskelanspannung länger gehalten, der ganze Körper entspannt. Verspannungen und Blockaden schmelzen. Der perfekte Ausgleich zu einer anstrengenden Woche. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

Stille				
7301	Fr	24.11.23	17.00-19.00	22,50 €
Loslösung				
7302	Fr	26.01.24	17.00-19.00	22,50 €
Frühlingszauber leicht und beschwingt				
7303	Fr	08.03.24	17.00-19.00	22,50 €
Schulter und Nacken				
7304	Fr	12.04.24	17.00-19.00	22,50 €
Sommer, das Element Feuer				
7305	Fr	21.06.24	17.00-19.00	22,50 €

Hatha Yoga am Abend

Susanne Sodat, Yogalehrerin BDY/EYU und Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Durch behutsam ausgeführte Körperübungen (Asanas), bewussten Umgang mit dem Atem (Pranayama), Konzentration und Loslassen können wir immer wieder neu unsere Mitte finden. Dies bedeutet Gesundheitspflege und Krankheitsvorsorge durch Kräftigung und Beruhigung des ganzen Menschen. Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

7309	Mo	11.09.23	19.10-20.25	11x	128,30 €
7310	Mo	08.01.24	19.10-20.25	9x	105,00 €
7311	Mo	08.04.24	19.10-20.25	10x	116,70 €
7306	Mo	11.09.23	20.35-21.50	11x	128,30 €
7307	Mo	08.01.24	20.35-21.50	9x	105,00 €
7308	Mo	08.04.24	20.35-21.50	10x	116,70 €
7312	Mi	13.09.23	19.10-20.25	11x	128,30 €
7313	Mi	10.01.24	19.10-20.25	9x	105,00 €
7314	Mi	10.04.24	19.10-20.25	9x	105,00 €
7315	Mi	13.09.23	20.35-21.50	11x	128,30 €
7316	Mi	10.01.24	20.35-21.50	9x	105,00 €
7317	Mi	10.04.24	20.35-21.50	9x	105,00 €

Hatha Yoga Sommerkurs

Susanne Sodat, Yogalehrerin BDY/EYU und Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Bei gutem Wetter üben wir draußen. Dies ist eine besondere Gelegenheit, die Sinne zu schulen und sommerlich fröhlich Leib und Seele zu fördern. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

7318	Mo	01.07.24	19.30-21.00	3x	42,00 €
7319	Mi	03.07.24	19.30-21.00	3x	42,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Yoga als Kraftquelle für den Alltag

Christine Maier, Yogalehrerin BDY/EYU

Mit Asanas, Atem- und Meditationstechniken kann sich Yoga positiv auf unseren Körper und Geist auswirken. Wir tanken Kraft, lösen Verspannungen und bringen uns wieder zurück in unsere Mitte.

7320	Di	12.09.23	19.15-20.30	12x	140,00 €
7321	Di	09.01.24	19.15-20.30	10x	116,70 €
7322	Di	09.04.24	19.15-20.30	12x	140,00 €

Prana Vinyasa Flow Yoga

Aline Maier, Yoga-Lehrerin

neu

Immer im Fluss: Beim Prana Flow verschmelzen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit. Die einzelnen Asanas (Haltungen) werden nicht statisch ausgeführt, sondern fließend miteinander verbunden. Eine perfekte Methode, um zu entspannen und abschalten. Auch für Anfänger*innen geeignet.

7323	Do	21.09.23	17.30-19.00	8x	112,00 €
7324	Do	11.01.24	17.30-19.00	9x	126,00 €
7325	Do	11.04.24	17.30-19.00	10x	140,00 €

Yoga auf dem Stuhl

Für Senior*innen

Monika Richter, Yogalehrerin, Massagetherapeutin

neu

Gerade im Alter stellt Yoga aufgrund der langsamen und achtsam ausgeführten Bewegungen eine ideale Form der Bewegung dar. Wir üben Yoga auf dem Stuhl, erhalten ein besseres Körpergefühl, verbessern unsere Haltung, erhöhen unseren Gleichgewichtssinn und haben Freude und Entspannung. Die Übungen lassen sich ideal in unseren Alltag einbauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

7326	Di	19.09.23	10.15-11.15	10x	93,30 €
7327	Di	16.01.24	10.15-11.15	8x	74,70 €
7328	Di	16.04.24	10.15-11.15	10x	93,30 €

Entspannung am Abend

Brigitte Hansen, Entspannungstrainerin

neu

Haben Sie einen stressigen Alltag und suchen einen Ausgleich? Eine Stunde am Abend nur für Sie selbst, in der Sie entspannen und sich erholen können? In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungsübungen angeleitet, die leicht umsetzbar sind und zu einer wirkungsvollen Erholungsphase führen. Sie lernen verschiedene Übungen kennen und können diese auch selbst zu Hause durchführen.

7329	Mi	13.09.23	18.15-19.15	6x	56,00 €
7330	Mi	08.11.23	18.15-19.15	6x	56,00 €
7331	Mi	10.01.24	18.15-19.15	6x	56,00 €
7332	Mi	28.02.24	18.15-19.15	6x	56,00 €
7333	Mi	17.04.24	18.15-19.15	6x	56,00 €
7334	Mi	26.06.24	18.15-19.15	6x	56,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Brigitte Hansen, Entspannungstrainerin

Die Progressive Muskelentspannung geht auf den Arzt Edmund Jacobson zurück. Sie dient dazu, die natürliche Entspannungsfähigkeit aufzubauen und zu vervollkommen. Sie werden ruhiger, ausgeglichener und können auch in schwierigen Situationen tief entspannen.

7335	Mi	13.09.23	19.30-20.30	6x	56,00 €
7336	Mi	10.01.24	19.30-20.30	6x	56,00 €
7337	Mi	17.04.24	19.30-20.30	6x	56,00 €

Autogenes Training

Brigitte Hansen, Tagesmutter, Entspannungstrainerin

Der Alltag ist oft sehr fordernd und es bleibt wenig Zeit, um durchzuatmen. Im Kurs erlernen Sie eine Entspannungsmethode, mit deren Hilfe Sie innerhalb von kürzester Zeit zur Ruhe finden. Das Autogene Training ist wissenschaftlich fundiert, erprobt und leicht erlernbar.

7338	Mi	08.11.23	19.30-20.30	6x	56,00 €
7339	Mi	28.02.24	19.30-20.30	6x	56,00 €
7340	Mi	26.06.24	19.30-20.30	6x	56,00 €

Klangreise – Klangmeditation in Eisingen

Leise Töne in einer lauten Zeit

Brigitte Bürger, Lerncoach Praktische Pädagogik

Klangreisen sind Kompositionen aus Wort, Klang und Schwingungen. Sie berühren Ihren Körper, Geist und all Ihre Sinne. Die Töne der Klangschalen und der Gongs berühren Ihr Innerstes und bringen die Seele zum Schwingen. Reisen Sie mit den Klängen und ihren Geschichten in eine Fantasiewelt und kommen Sie an, in Ihrer persönlichen Ruhe.

Ort: Tao B-Balance, Daimlerstraße 4, 73054 Eisingen

7341	Di	07.11.23	17.30-18.30	5x	40,00 €
7342	Di	09.01.24	17.30-18.30	5x	40,00 €
7343	Di	20.02.24	17.30-18.30	5x	40,00 €
7344	Di	04.06.24	17.30-18.30	5x	40,00 €

Meditation und Achtsamkeit – zurück zu innerer Ruhe und Gelassenheit

Giovanna Pfeil, Meditationslehrerin

neu



Meditieren zu lernen, ohne richtige Anleitung, ist schwer. Wir zeigen Ihnen, wie Sie zu mehr Entspannung, Ruhe und Gelassenheit finden können. Durch geführte Fantasiereisen erleben wir tiefe Entspannung und durch sanfte Körperübungen können wir verbrauchte Energie abschütten und neue sammeln. Mit Hilfe der Chakra-Meditation stellen wir den natürlichen Energiefluss im Körper wieder her und gleichen gestörte Energiezentren aus.

7345	Do	28.09.23	19.15-20.45	10x	120,00 €
7346	Do	18.01.24	19.15-20.45	9x	108,00 €
7347	Do	18.04.24	19.15-20.45	9x	108,00 €

Kennen Sie schon unseren Gutschein?



GUTSCHEIN FÜR
EINEN LIEBEN MENSCHEN

Workshop – Entspannt mit Kinesiologie

Heike Schulz, Begleitende Kinesiologin, Entspannungstrainerin

In diesem Workshop erlernen und üben Sie kraftvolle kinesiologische Selbsthilfetools, mit denen Sie sich schnell und effektiv „entspannen“ können. Sie finden wieder zurück in Ihre Mitte. Innere Ruhe und Leichtigkeit kehren ein. Die Kombination aus Theorie und Praxis enthält auch Bewegungs- und Entspannungseinheiten.

7348	Fr	06.10.23	18.00-19.30	3x	39,00 €
7349	Sa	02.03.24	10.00-11.30	3x	39,00 €

Bewegung: Gymnastik und mehr ...



Bitte zu allen Bewegungskursen mitbringen:
Sportkleidung, rutschfeste Schuhe, Gymnastikmatte,
Handtuch und Getränk.

Pilates – Mit körperlicher Fitness und Selbstbewusstsein zu einem neuen Lebensgefühl!

Für Frauen

Cornelia Schwamborn, Pilates Kursleiterin

Sich der Fähigkeiten des eigenen Körpers bewusstwerden, eine lockere aufrechte Körperhaltung erreichen, das Koordinationsvermögen sowie die Beweglichkeit

verbessern – das alles sind Ziele, die durch Pilates erreicht werden können. So trainieren Sie Ihre körperliche Fitness, steigern Ihr Selbstbewusstsein und gewinnen ein neues Lebensgefühl.

7401	Do	14.09.23	18.30-19.30	10x	93,30 €
7402	Do	11.01.24	18.30-19.30	8x	74,70 €
7403	Do	11.04.24	18.30-19.30	10x	93,30 €

Pilates Flow

Natalia Bühler, Pilatetrainerin, Gesundheits- und Rehabilitationstrainerin

neu

Beim Pilates Flow erleben wir harmonische Bewegungsabläufe statt starrer Einzelübungen. Wie beim klassischen Pilates werden mit dem Flow wichtige Muskelpartien trainiert und gestärkt. Der ganze Körper wird gestrafft. Zusätzlich stärken die fließenden Bewegungen unsere Konzentration und unser Geist findet zur Ruhe. Lernen Sie diese neue Form des Pilates kennen. Geeignet auch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

7404	Di	12.09.23	17.30-18.30	11x	102,70 €
7405	Di	09.01.24	17.30-18.30	11x	102,70 €
7406	Di	04.06.24	17.30-18.30	8x	74,70 €

Aquafitness – schonendes Ganzkörpertraining

Natalia Bühler, Pilatetrainerin, Gesundheits- und Rehabilitationstrainerin

Aqua-Fitness ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining im Wasser. Die besonderen Eigenschaften des Wassers machen das Training effektiv und schonend zugleich. Wir machen vielseitige Übungen mit und ohne Geräte und trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten. Ort: Barbarossa-Thermen, Lorcher Straße 44

7407	Do	14.09.23	18.00-18.45	6x	36,00 €
7408	Do	22.02.24	18.00-18.45	5x	30,00 €
7409	Do	06.06.24	18.00-18.45	7x	42,00 €

Hilfe, die ins Haus kommt!



Unsere Leistungen:

- ↗ Häusliche Kranken- und Seniorenpflege
- ↗ Behandlungspflege / medizinische Leistungen
- ↗ Palliative Pflege
- ↗ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ↗ Unterstützungsangebote im Alltag
- ↗ Familienpflege
- ↗ Essen auf Rädern
- ↗ Hausnotruf
- ↗ Betreuungsangebote
- ↗ Beratung

Manfred-Wörner-Str. 125
73037 Göppingen
Telefon 07161 / 96068-0
www.diakoniestation-goepingen.de

Schnupperkurs Kung-Fu für Anfänger

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene
Björn Tobias Streng, Kung-Fu-Lehrer

neu

Lernen Sie Shaolin Kung-Fu kennen und erlernen Sie, sich durch das Beherrschen systemspezifischer Praktiken in Konfliktsituationen zu behaupten. Darüber hinaus ist Kung-Fu aber auch eine Gesundheitslehre, in deren Bewegungen das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin Anklang findet. Tai-Chi-Chuan sowie Qi-Gong sind Bestandteil dieses Systems. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe ist jeder Teilnehmer schon nach kürzester Zeit in der Lage, sämtliche Übungen auch außerhalb der Unterrichtsstunden auszuführen. Alter, Fitnesszustand und Geschlecht spielen keine Rolle.

7410	Fr	29.09.23	17.00-18.00	5x	40,00 €
7411	Fr	31.05.24	17.00-18.00	5x	40,00 €

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung Hybridkurs

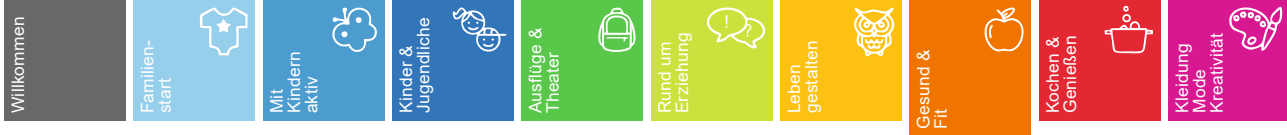
Andrea Maier, Feldenkrais-Lehrerin

Die Feldenkrais-Arbeit bietet, über sanft und ohne Anstrengung ausgeführte Bewegungen, die Möglichkeit eigene Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen, die nach Jahren oft Mühe bereiten, Haltungsschwierigkeiten, mangelndes Vertrauen in den eigenen Körper oder Schmerzen verursachen. Auf leichte Weise werden verschiedene Variationen von Bewegungsabläufen erforscht. Sie lernen Unterschiede zu spüren und weniger anstrengende Möglichkeiten für Ihr Tun zu entdecken. Die Feldenkrais-Methode ist für alle geeignet, die Interesse an Bewegung und Weiterentwicklung haben – unabhängig von Alter, Beruf, Fitness oder körperlichen Einschränkungen. **Eine Teilnahme ist in Präsenz oder online möglich.**

7412	Do	12.10.23	08.45-10.15	9x	117,00 €
7413	Do	08.02.24	08.45-10.15	12x	156,00 €
7414	Do	06.06.24	08.45-10.15	8x	104,00 €

7415	Di	10.10.23	17.30-19.00	9x	117,00 €
7416	Di	06.02.24	17.30-19.00	13x	169,00 €
7417	Di	04.06.24	17.30-19.00	8x	104,00 €

7418	Di	10.10.23	19.30-21.00	9x	117,00 €
7419	Di	06.02.24	19.30-21.00	13x	169,00 €
7420	Di	04.06.24	19.30-21.00	8x	104,00 €



Beckenbodengym-Power für Frauen

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

Dieser Kurs richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die von einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur bzw. einer Gebärmutter-senkung betroffen sind oder dieser vorbeugen wollen. Unser Ziel: ohne unwillkürlichen Urinabgang wieder hüpfen, niesen, husten oder tanzen können. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse wegen einer Kostenübernahme nach.

7421	Mo	04.09.23	15.30-16.30	10x	93,30 €
7422	Mo	20.11.23	15.30-16.30	10x	93,30 €
7423	Mo	19.02.24	15.30-16.30	10x	93,30 €
7424	Mo	13.05.24	15.30-16.30	10x	93,30 €

Beckenboden-Power nur für Männer

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

Häufig wird Beckenbodenarbeit von Männern als „Frauensache“ abgetan – zu Unrecht! Vor allem nach Operationen an Enddarm und Prostata wird die Tragweite einer schwachen Beckenbodenmuskulatur bewusst. Auch chronische Entzündungen der Prostata, Haltungs- und Rückenbeschwerden, Knieprobleme und Hüftarthrose können durch Stärkung der Beckenbodenmuskulatur verbessert werden.

7425	Do	14.09.23	20.15-21.15	12x	112,00 €
7426	Do	14.12.23	20.15-21.15	12x	112,00 €
7427	Do	04.04.24	20.15-21.15	12x	112,00 €

BeBo®-Beckenbodentraining für die Frau nach dem BeBo-Konzept

Prävention und Training

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme



Viele kämpfen mit einer Beckenbodenschwäche und deren Folgeproblemen. Lernen sie wie der Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammenwirkt. Hilfrei-

che Tipps erleichtern die Integration in den Alltag. Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten sie ihren Beckenboden elastisch und kräftig, und gewinnen dadurch mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Der Kurs ist zertifiziert nach § 20 SGB V.

7428	Mi	13.09.23	19.45-21.15	8x	150,00 €
7429	Mi	24.01.24	19.45-21.15	8x	150,00 €

Beckenbodentraining und Rückbildungsgymnastik in Hattenhofen

Andrea Schultheis, Physiotherapeutin

Ort: Sillerhalle Hattenhofen, Hauptstr.24, Hattenhofen

7430	Di	12.09.23	10.45-11.45	12x	112,00 €
7431	Di	16.01.24	10.45-11.45	9x	84,00 €
7432	Di	09.04.24	10.45-11.45	12x	112,00 €

Beweglichkeit - so bleiben Sie fit für Ihren Alltag

Dr. Anton Hegele, Eutonie-Lehrer

neu

Beweglichkeit ist im Alltag ein Muss. Sie entscheidet, ob wir Tätigkeiten daheim, bei der Arbeit oder in der Freizeit leicht oder nur mühsam bewältigen. Dieser Kurs zeigt mit aufmerksam ausgeführten Spür- und Bewegungsübungen, wie wir Spannungen abbauen und zu einem ausgeglichenen Tonus kommen können. Wir sprechen Muskel-Faszien-Zuglinien, Gelenke und Knochen an und lernen, uns sorg- und achtsam zu bewegen.

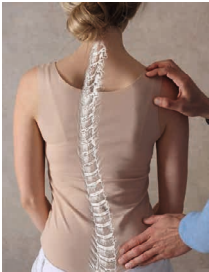
7433	Di	17.10.23	19.45-20.45	8x	64,00 €
7434	Di	09.01.24	19.45-20.45	8x	64,00 €
7435	Di	12.03.24	19.45-20.45	8x	64,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Wirbelsäulengymnastik

Carina Godon, Sportlehrerin, Sporttherapeutin



Den Rücken stärken und den Körper in Balance bringen. Durch Wirbelsäulengymnastik lösen sich Rückenbeschwerden und Verspannungen. Der Körper findet wieder einen Weg zu seiner natürlichen Beweglichkeit durch Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationselemente mit anschließenden Dehn- und Entspannungsphasen. Begleitet wird das Training durch motivierende Musik, verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz.

Begleitet wird das Training durch motivierende Musik, verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz.

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer.

7439	Mo	11.09.23	08.15-09.15	12x	96,00 €
7440	Mo	08.01.24	08.15-09.15	10x	80,00 €
7441	Mo	08.04.24	08.15-09.15	13x	104,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 50

7436	Mo	11.09.23	18.00-19.00	12x	96,00 €
7437	Mo	08.01.24	18.00-19.00	10x	80,00 €
7438	Mo	08.04.24	18.00-19.00	13x	104,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 50

7445	Mi	13.09.23	18.00-19.00	12x	96,00 €
7446	Mi	10.01.24	18.00-19.00	10x	80,00 €
7447	Mi	10.04.24	18.00-19.00	12x	96,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 60 in Eislingen

Ort: Luthergemeindehaus Eislingen, Eingang Friedhofstr.

7442	Di	12.09.23	09.00-10.00	11x	88,00 €
7443	Di	09.01.24	09.00-10.00	10x	80,00 €
7444	Di	09.04.24	09.00-10.00	13x	104,00 €

Präventive Gymnastik – Fit und aktiv

Christiane Fuchs-Rieker, Sportlehrerin, Übungsleiterin

In einem abwechslungsreichen Gymnastikprogramm, auch mit Handgeräten und teilweise im Sitzen, werden Muskel- und Beckenbodenkräftigung, Gleichgewichts-, Koordinations- und Wahrnehmungsübungen mit leichtem Ausdauertraining kombiniert. Elemente aus dem Yoga und den Sturzprophylaxe-Programmen „5 Esslinger“ und „Trittsicher durchs Leben“ fließen ebenso mit

ein, wie Dehn-, Entspannungs- oder Atemübungen am Ende einer jeden Gymnastikstunde.

Präventive Gymnastik – Fit und aktiv ab 65

7448	Mo	18.09.23	08.30-09.30	11x	88,00 €
7449	Mo	08.01.24	08.30-09.30	10x	80,00 €
7450	Mo	08.04.24	08.30-09.30	11x	88,00 €

Präventive Gymnastik – Fit und aktiv ab 60

7451	Mo	18.09.23	09.40-10.40	11x	88,00 €
7452	Mo	08.01.24	09.40-10.40	10x	80,00 €
7453	Mo	08.04.24	09.40-10.40	11x	88,00 €

Rücken aktiv und fit ab 50 Jahren

Christiane Fuchs-Rieker, Sportlehrerin, Übungsleiterin

neu

Mangel an Bewegung, Stress und falsches Bewegungsverhalten sind die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen. In einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm mit gezielten rücken- und nackengerechten Kräftigungs- und Dehnübungen sollen die Schwachstellen des Körpers gezielt trainiert werden.

7454	Mi	10.01.24	09.00-10.00	10x	80,00 €
7455	Mi	10.04.24	09.00-10.00	10x	80,00 €

Wohlfühlgymnastik fit und aktiv

Erika Siebert, Übungsleiterin

Bringen Sie Ihren Kreislauf mit musikalisch-rhythmischer Ausgleichsgymnastik in Schwung!

7456	Di	19.09.23	18.30-19.30	11x	88,00 €
7457	Di	09.01.24	18.30-19.30	10x	80,00 €
7458	Di	09.04.24	18.30-19.30	13x	104,00 €

Outdoor: Barfuß durch den Wald

Jürgen Hirsch



Barfuß durch den Wald. Was viele Generationen vor uns noch natürlich war, hört sich für uns erst einmal ungewöhnlich an. Doch es ist ein Abenteuer der besonderen Art. Eins mit der Natur sein, einfach mal loslassen, sich entschleunigen und entspannen. Wir

verlassen unsere Komfortzone und erleben eine Fußmassage/Fußpflege auf natürliche Art und Weise. Wir tanken Kraft und regen dabei ganz natürlich unsere Durchblutung und unseren Stoffwechsel an. Treffpunkt: Edeka-Parkplatz Lebenhausen

7459	So	06.08.23	10.00-13.00		
7460	So	20.08.23	10.00-13.00		
7461	So	03.09.23	10.00-13.00		
7462	So	17.09.23	10.00-13.00		
7463	So	01.10.23	10.00-13.00	Erwachsene	12,50 €
7464	So	15.10.23	10.00-13.00	Jug./Studenten	8,50 €
7465	So	29.10.23	10.00-13.00	bis 14 Jahre	6,50 €

Waldbaden – entspanntes Erleben mit allen Sinnen

Für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren
Rainer Teschner, Heilpraktiker, Phytotherapeut

Eintauchen, abtauchen und entschleunigen bei einem entspannten Gang durch den Wald. Das und noch viel mehr ist Waldbaden. Ursprünglich stammt es aus Japan, wo es inzwischen als Therapieform anerkannt ist. Den Wald mit allen Sinnen genießen: Sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken. All das hat positive Auswirkungen auf den Menschen. Entlang des Waldweges erfahren Sie Wissenswertes und Nützliches über den Wald und seine positiven Wirkungen auf unser Wohlbefinden. Erleben Sie unsere Natur, unseren Wald, auf eine neue, faszinierende und wohltuende Art. Treffpunkt: Wanderparkplatz Linsenhölzsee (GP – Richtung Hohenstaufen)

7466	Sa	25.05.24	09.00-11.00		10,00 €
7467	Sa	27.07.24	09.00-11.00		10,00 €

Gesundheit und Ernährung

Intervallfasten

Wirkungsweise und wie es funktioniert
Nina Schurr, Zertifizierte Fastenleiterin

Die ganzheitlichen Vorteile und gesundheitlichen Wirkungen von Intervallfasten sind mittlerweile durch

zahlreiche Studien belegt. In diesem Vortrag erkläre ich dir zum einen, was genau beim Fasten in deinem Körper passiert bzw. wie dein Stoffwechsel sich dadurch verändert. Zum anderen zeige ich dir, wie Fasten dir dabei helfen kann, deine persönlichen Laster loszuwerden. Außerdem erfährst du, welche Methode die richtige für dich ist und wie du diese ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst.

7501	Di	19.09.23	19.00-20.30		12,00 €
------	----	----------	-------------	--	---------

Workshopwoche: Modernes Fasten im Alltag

Nina Schurr, Zertifizierte Fastenleiterin

neu



Fasten kann dir nicht nur dabei helfen, dein Gewicht langfristig zu reduzieren, sondern eröffnet dir darüber hinaus die Möglichkeit, deinen Körper zu entgiften und neu wahrzunehmen. Die erhöhte Zellregeneration wirkt körperlich entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem, strafft die Haut, schärft die Sinne und fördert unsere Energie. Der Kurs beinhaltet nicht nur eine 10-tägige Betreuung, sondern auch eine Präsenttasche mit allen wichtigen Utensilien für deine Fastenwoche, neue Erlebnisse und Austausch mit anderen.

Es erwarten dich:

- 2 Entlastungstage, 5 Fastentage und 2 Aufbau tage
- 4 Treffen mit Gleichgesinnten
- Yoga und Meditation
- Bewegung in der Natur
- Vorträge zum Fasten, Stoffwechsel und Ernährung
- Leckere Rezepte und Kochtipps

7502	So	08.10.23	17.00-19.00	4x	220,00 €
7503	So	03.03.24	17.00-19.00	4x	220,00 €
Kurswiederholer*innen ohne Präsenttasche					199,00 €

Kochen mit AYURVEDA – Einheit von Genuss und Achtsamkeit

Kochworkshop inkl. Kurzvortrag

Nadine Gürsch, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ayurvedamedizin

8125	Sa	14.10.23	17.00-20.30		
8156	Do	13.06.24	17.00-20.30	44,50 €	
			inkl. Material	25,00 €	

Wildes Kochen: Herbstliche Genüsse aus heimischen Wildfrüchten

Monika Schiller, Kräuterpädagogin

Im Herbst bieten uns die heimischen Hecken eine Vielfalt an Wildfrüchten. Sie sind kleine Vitaminbomben und stecken voller wertvoller Antioxidantien und Mineralien. Ob Eberesche, Schlehe, Weißdorn oder Hagebutte, in diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Erkennungsmerkmale unserer heimischen Wildfrüchte. Wir stellen gemeinsam herzhaftes, süßes und salziges aus den Wildfrüchten her, wie z.B. ein Ketchup, ein Wildfrüchte-Salz und weitere Produkte, je nachdem, was uns dieses Jahr der Herbst bietet. Die zubereiteten Leckereien dürfen sie zusammen mit den Rezepten nach Hause nehmen.

7504	Di	17.10.23	18.00-21.00	19,00 €	
			inkl. Material	6,00 €	

Workshop: Ganzheitliche Darmgesundheit

Was können wir im Alltag für unsere Darmgesundheit tun?

Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin

Darmgesundheit; ein hochkomplexes Thema in aller Munde. Aber was ist denn nun wirklich gut für unseren Darm? Und mit welchen Faktoren können wir die eigene Darmgesundheit unterstützen? In diesem Workshop erhalten sie einen Einblick welchen Einfluss Ernährung, Umwelt und Stress auf unsere Darmgesundheit haben. In praxisnahen und anschaulichen Übungen lernen sie Tools kennen, die Ihnen im Alltag helfen ihre Darmgesundheit nachhaltig positiv zu beeinflussen. Im Kurs wird ein kleiner Lebensmittelbeitrag bar eingesammelt.

7505	Mi	25.10.23	17.00-19.00	2x	25,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Vegane Basics – Kochabend

Vollwertig und pflanzlich durch den Alltag

Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin

8133	Mi	22.11.23	17.30-21.15		19,50 €
------	----	----------	-------------	--	---------

Veganes Soulfood – Kochabend

Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin

8138	Mi	29.11.23	17.30-21.15		19,50 €
------	----	----------	-------------	--	---------

Vital- und Heilpilze

David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)

neu

Die Natur hält vieles Überraschendes für uns bereit, dazu zählen auch die Vital- und Heilpilze. In unseren Wäldern kann man viele dieser Pilze finden, sammeln und für sich nutzen. Schon unsere Vorfahren haben diese Pilze regelmäßig genutzt. Leider ist das Wissen darüber in Vergessenheit geraten. Ein erfahrener Pilz-Coach wird Sie in die Welt dieser Pilze einführen. Er wird über ihre Wirkung, ihre Einsatzmöglichkeiten und darüber, wie man sie erkennt und findet, sprechen. Es besteht die Möglichkeit am Folgetag an einer Vital- und Heilpilz Führung teilzunehmen. Anmeldung bitte separat.

7506	Sa	09.12.23	19.00-20.30		15,00 €
7507	Sa	13.01.24	19.00-20.30		15,00 €
7508	Sa	03.02.24	19.00-20.30		15,00 €

Fastenzeit: Verzicht heilt – Warum fasten so gesund ist

Nina Schurr, Zertifizierte Fastenleiterin

Fasten war zu allen Zeiten und in allen Kulturen ein Heilungsweg, da durch den Verzicht auf feste Nahrung die Selbstheilungskräfte angekurbelt werden. Der Körper, der nicht mit Verdauung und Stoffwechsel beschäftigt ist, hat Zeit sich zu entgiften. Die Gesundheit wird gestärkt und Körpergewicht nachhaltig reduziert. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich für das Fasten interessieren, jedoch noch nicht den Schritt gewagt haben, oder einfach der letzte Impuls fehlte.

7509	Di	16.01.24	19.00-20.30		12,00 €
------	----	----------	-------------	--	---------

Wildkräuterexkursion und „wildes“ Kochen

Monika Schiller, Kräuterpädagogin



Im Mai und Juni bietet uns die Natur eine Vielzahl an Schätzen. Wiesen und Bäume stehen in voller Pracht. Bei unserer Kräutereckursion unternehmen wir einen Streifzug durch Wiese und Wald. Dabei lernen Sie einige essbare Wildkräuter sicher zu erkennen und erhalten wertvolle Tipps, wie man diese schmackhaft in den täglichen Speiseplan einbauen kann. Anschließend setzen wir das erlernte in die Praxis um und bereiten mit den gesammelten Wildkräutern in der Küche der Villa Butz ein „wildes Menü“ zu. Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Frisch-Auf-Stadion (Koordinaten: 48.713676,9.676080).

7510 Di 14.05.24 18.00-21.30 20,00 €
inkl. Material 5,00 €

Wilde Kräutersnacks – Wildkräuter sammeln und zubereiten

Monika Schiller, Kräuterpädagogin

Heimischen Wildkräuter sind in unserem Raum überall zu finden und einfach zu sammeln. Zunächst lernen Sie einige essbare Wildkräuter sicher zu erkennen und erhaltet wertvolle Tipps, wie man die Wildkräuter in den täglichen Speiseplan einbauen kann. Anschließend bereiten wir in der Villa Butz mit den gesammelten Kräutern verschiedene wilde Snacks wie z.B. Kräuterkonfekt oder Wildkräuterschnecken (vegetarisch) zu. Zum Ausklang des Abends genießen wir unsere Snacks in gemütlicher Runde. Ein Heftchen mit den Rezepten vom Kurs dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Frisch-Auf-Stadion (Koordinaten: 48.713676,9.676080).

7511 Di 18.06.24 18.00-21.30 20,00 €
inkl. Material 5,00 €

Gesundes Körpergewicht durch AYURVEDISCHE Ernährung und Lebensstil

Nadine Gürsch, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ayurvedamedizin

Ein gesundes Körpergewicht ist mehr als nur eine Zahl auf der Waage. Es geht mit körperlichen und geistigen Wohlbefinden einher. Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht verursachen Beschwerden und begünstigen die Entwicklung von Krankheiten. Dies gilt es zu vermeiden, indem wir ein stabiles Körpergewicht erreichen, ohne extreme Schwankungen und den gefürchteten Jojo-Effekt. Im Vortrag schauen wir uns die hormonelle Steuerung von Hunger und Appetit an. Außerdem erhalten sie einen Einblick in die ayurvedische Ernährungs- und Bewegungslehre. Ayurveda bezeichnet die traditionelle indische Medizin und wird als Wissenschaft des Lebens verstanden. Es umfasst den ältesten überlieferten Wissensschatz über die Natur des Menschen.

7512 Mi 05.06.24 19.00-20.30 10,00 €

Das sollten Sie wissen:

Unsere Weizen- und Dinkelmehle sind absolut naturbelassen.

Sie enthalten keinerlei fremde Zusätze wie Backmittel, Emulgatoren, Enzyme oder Ascorbinsäure.



Mühle Röh

Seit 1837

Gutes aus Schrot und Korn

Uhingen • Sparwieser Str. 7 • Telefon (07161) 37135

www.muehle-roehm.de

Laden geöffnet: Mo. - Sa. 9 - 12 Uhr • Mo. - Fr. 14 - 17:30 Uhr

www.die-kuechenfachleute.de

Backen mit Oma.

KÜCHEN
Von Goll
Schreinerei Schurr



Kindersichere Einbau-Backöfen finden Sie in unserer Küchenausstellung:
Küchen von Goll, Gartenstraße 40, 73033 Göppingen, T. 07161 - 8088990

Kochen und Genießen

Was wir essen und trinken, aber auch wie wir essen, wirkt sich auf unser Wohlbefinden sowie auf unseren Körper aus. In informativen Vorträgen und Kochabenden erhalten Sie fundierte Informationen zu einer abwechslungsreichen, gesunden und ausgewogenen Ernährung und deren direkte Auswirkung auf unsere Gesundheit. In der praktischen Herstellung eines oder mehrerer Gerichte erweitern Sie ihre Kochkompetenz, lernen neue Lebensmittel, Speisen und Essgewohnheiten anderer Kulturen kennen. Unsere qualifizierten Kochkursleitungen regen in unseren vielfältigen Bildungsangeboten zum Austausch an, vermitteln verschiedene Zubereitungsformen, geben Informationen zur Verwendung von Gewürzen und Kräutern und zur Warenbeschaffung und Lagerhaltung. Die Kursangebote orientieren sich an unserem Bildungs- und Qualitätsverständnis gemäß unserem Leitbild.

Bei allen Kochkursen sind die Kosten für die Lebensmittel NICHT in der Kursgebühr enthalten. Sie werden, wenn nicht anders vermerkt, am Kurstag mit der Kochkursleitung nach Verbrauch bar abgerechnet. Bitte bringen Sie eine Schürze und eine kleine Vorratsdose mit. Bei kurzfristigen Stornierungen oder im Krankheitsfall sind die Kursgebühren und die Lebensmittelkosten zu bezahlen.

Grundkochkurs

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

JEDER kann Kochen lernen und wir zeigen Ihnen wie es geht. Mit einfachen Grundrezepten legen wir gemeinsam ein Basiswissen an, dass es Ihnen ermöglicht eine Vielfalt an Rezepten selbst zuzubereiten. Von herzhaft bis süß, alles ist dabei. Lebensmittelkosten ca. 12,00 € pro Abend.

8101	Di	09.01.24	18.30-22.15	5x	97,50 €
8102	Mo	08.04.24	18.30-22.15	5x	97,50 €



Über den Tellerrand – so schmeckt Heimat! Interkultureller Kochtreff

Salvatore Bono, Katharina Heide, Daniela Schwilk-Butt

Meine. Deine. Unsere Heimat!?

Für den einen schmeckt Heimat nach Kichererbsen, Kreuzkümmel und geschmorten Auberginen. Für den anderen nach Schmorbraten, Käsekuchen und Käsespätzle. Menschen mit und ohne Migrationshintergrund treffen sich einmal im Monat, um miteinander Heimatgerichte zu kochen, sich gegenseitig kennen zu lernen und sich über die verschiedenen Kulturen und Gewohnheiten auszutauschen. „Kochen als Sprache, die alle verstehen!“ Jeder ist eingeladen, sich mit seinen eigenen Heimatrezepten, -gerichten und -geschichten einzubringen. Schauen wir gemeinsam über unseren Tellerrand. Eine Veranstaltung im Rahmen von Deine. Meine. Unsere Heimat!? Des Landkreises Göppingen. Gefördert vom Bundesprogramm Demokratie Leben! Landkreis Göppingen.

8103	Sa	16.09.23	17.00-20.45	Lebensmittelgeb.	5,00 €
8104	Sa	21.10.23	17.00-20.45		5,00 €
8105	Sa	18.11.23	17.00-20.45		5,00 €
8106	Sa	16.12.23	17.00-20.45		5,00 €



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!

DEMOKRATIE LEBEN! LANDKREIS GÖPPINGEN

wird durchgeführt vom Landratsamt Göppingen (Bildungsbüro) und dem Kreisjugendring Göppingen e.V.

Einzelabende – Kulinarische Vielfalt

Lernen Sie in unseren Einzelabenden kulinarische Vielfalt kennen. Wir bereiten unter professioneller Anleitung pfiffige, aktuelle und themenbezogene Gerichte aus den verschiedensten Regionen zu. Gehen Sie mit uns auf kulinarische Weltreise und entdecken Spezialitäten von fern und nah!

Syrische Küche: Arabische Teigtaschen herzhaft und süß

Nevin Pseli, Syrische Kochkursleiterin

8107 Mi 20.09.23 18.00-21.45 19,50 €

Einfach schnell und lecker – Herbstrezepte

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8108 Mo 25.09.23 18.30-22.15 19,50 €

La cucina casalinga – traditionelle Landküche Italiens

Renato Letizia, Graziella Deotto



Antichi Sapori – so heißt mein Gemüsehandel, übersetzt bedeutet es „der ursprüngliche Geschmack“. Ich bin Renato Letizia, italienischer Obst- und Gemüsehändler aus Leidenschaft und betreibe Stände auf den Wochenmärkten in Göppingen und Kirchheim. Erlebt an unseren Kochabenden in der Villa Butz authentische italienische Esskultur, so wie wir es bei Mamma Giovanna und Nonna Tullia kennengelernt haben. Wie es die italienische Natur hergibt, kochen wir mit saisonalem Obst- und Gemüse. Im Frühling grüner Spargel, im Winter Artischocken und Radiccio tardivo und vielem mehr. Ich freue mich sehr, die traditionelle Landküche meiner süditalienischen Heimat Molise weitergeben zu können. Benvenuto – Herzlich willkommen!

8109	Mo	09.10.23	17.00-20.30	19,50 €
8110	Mo	06.11.23	17.00-20.30	19,50 €
8111	Mo	04.12.23	17.00-20.30	19,50 €
8112	Mo	08.01.24	17.00-20.30	19,50 €
8113	Mo	05.02.24	17.00-20.30	19,50 €
8114	Mo	04.03.24	17.00-20.30	19,50 €
8115	Mo	15.04.24	17.00-20.30	19,50 €
8116	Mo	06.05.24	17.00-20.30	19,50 €
8117	Mo	03.06.24	17.00-20.30	19,50 €
8118	Mo	01.07.24	17.00-20.30	19,50 €

Fermentation – Haltbar machen mit Geschmack

Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin

8119	Do	12.10.23	17.30-20.30	19,50 €
8120	Mi	06.03.24	17.30-20.30	19,50 €

Wildes Kochen: Herbstliche Genüsse aus heimischen Wildfrüchten

Monika Schiller, Kräuterpädagogin

7504 Di 17.10.23 18.00-21.00 19,00 €

Entdecke die ukrainische Küche

Snizana Luketscha



neu

Ein ukrainisches Sprichwort sagt: Der Weg zum Herzen eines Gastes führt über seinen Magen! Die ukrainische Küche hat eine lange Geschichte und verfügt über eine Menge köstlicher Rezepte, von denen viele auch weit außerhalb der Landesgrenzen bekannt sind. Eines der bekanntesten Gerichte ist Borschtsch. Ein Eintopf aus Roter Beete, Rind- oder Schweinefleisch, Kartoffeln, Kohl und je nach Region auch mit Bohnen, Tomaten, Paprika, sowie saurer Sahne zubereitet. Ebenso bekannt ist das Kotelett Kiew, Wareniki oder auch Paska, das ukrainische Osterbrot. Je nach Saison und Jahreszeit kochen wir ein ukrainisches Menü und erfahren dabei einiges über die ukrainische Kultur und deren Traditionen. Laskavo prosymo – Herzlich willkommen!

8121	Do	12.10.23	18.00-21.45	19,50 €
8122	Do	30.11.23	18.00-21.45	19,50 €
8123	Do	21.03.24	18.00-21.45	19,50 €
8124	Di	14.05.24	18.00-21.45	19,50 €

Bio-Lebensmittel aus der Region

www.bio-stark.de

Bestellen im Internet.

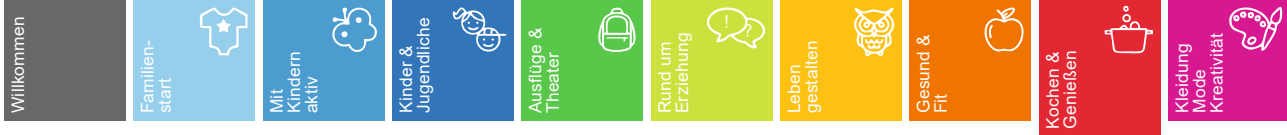
Lieferung frei Haus.



biomobilstark

Wir liefern zu Ihnen nach Hause und ins Büro.





Kochen mit AYURVEDA – Einheit von Genuss und Achtsamkeit

Kochworkshop inkl. Kurzvortrag

Nadine Gürsch, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ayurvedamedizin

8125	Sa	14.10.23	17.00-20.30	
8156	Do	13.06.24	17.00-20.30	44,50 €
			inkl. Material	25,00 €

Japanisches Menü

Takako Hisatsugi, japanische Kochkurstleiterin



Wer schon einmal in Japan gewesen ist, ahnt, was für eine große Rolle das Thema Essen und die Essenszubereitung spielt. Man trifft sich zum Essen, man genießt zusammen und redet gerne ausgiebig über Essen. Mit der für Japan typisch schonenden Zubereitung und der Verwendung von dezenten Gewürzen, bieten die Gerichte eine ungeahnte Vielfalt an Aromen und sind dabei leicht und gesund. Irasshaimase – Herzlich willkommen!

Japanisches Menü – Okonomiyaki und Yakisoba

8126 Do 19.10.23 17.30-20.30 19,50 €

Japanisches Menü – Teuchi Udon und Teriyaki Chicken oder Lachs Bowl

8139 Do 07.12.23 17.30-20.30 19,50 €

Japanisches Menü – Nikuman und Maccha oder Kinako Eis

8143 Do 01.02.24 17.30-20.30 19,50 €

Japanisches Menü – Gyoza Teisoku

8149 Do 14.03.24 17.30-20.30 19,50 €

Japanisches Menü – Temaki Sushi Party

8152 Do 25.04.24 17.30-20.30 19,50 €

Japanisches Menü – Karaage Teishoku

8157 Do 20.06.24 17.30-20.30 19,50 €

Syrische Küche – Tahin Sesampaste aus dem Orient

Nevin Pseli, Syrische Kochkurstleiterin

8127 Mi 25.10.23 18.00-21.45 19,50 €

Suppen – löffelweise ein Genuss

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8128 Mi 25.10.23 18.30-22.15 19,50 €

Philippinische Spezialitäten

Elnora Hummel, Philippinische Kochkurstleiterin

8129 Do 26.10.23 18.30-22.15 19,50 €

Fingerfood mal Schwäbisch

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8130 Mi 15.11.23 18.30-22.15 19,50 €

Braten – Klassiker der Kochkunst

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8131 Do 16.11.23 18.30-22.15 19,50 €

Backen für den Advent

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8132 Di 21.11.23 18.30-22.15 19,50 €

Vegane Basics

Vollwertig und pflanzlich durch den Alltag

Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin

8133 Mi 22.11.23 17.30-21.15 19,50 €



Weihnachtsbäckerei

Eva Kolb, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8134 Do 23.11.23 18.00-22.00 22,00 €

8135 Fr 24.11.23 09.00-13.00 22,00 €

Chilenische Köstlichkeiten

Nevin Pseli, Syrische Kochkurstleiterin

8136 Fr 24.11.23 18.00-21.45 19,50 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Geschenke aus der Küche

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8137 Di 28.11.23 18.30-22.15 19,50 €

Veganes Soulfood

Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin

8138 Mi 29.11.23 17.30-21.15 19,50 €

Genussvolles aus der arabischen Küche

Nevin Pseli, Syrische Kochkursleiterin

8140 Fr 15.12.23 18.00-21.45 19,50 €

Leckere Winterrezepte

Eva Kolb, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8141 Do 18.01.24 18.30-22.15 19,50 €

Schwäbische Küchenklassiker in neuem Gewand

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8142 Do 18.01.24 18.30-22.15 19,50 €

Südamerikanische Küche

Nevin Pseli, Syrische Kochkursleiterin

8144 Mi 07.02.24 18.00-21.45 19,50 €

neu

Leckeres aus der Alpenküche

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8145 Mi 07.02.24 18.30-22.15 19,50 €

Vegetarische philippinische Spezialitäten

Elnora Hummel, Philippinische Kochkursleiterin

8146 Do 08.02.24 18.30-22.15 19,50 €

Maultaschen selbst gemacht

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8147 Di 12.03.24 18.30-22.15 19,50 €

Bunte, leckere und pflanzliche Bowls

Christiane Nötzel, Ernährungswissenschaftlerin

8148 Mi 13.03.24 17.30-21.15 19,50 €

Kochen mit Bier – vom Brotteig bis zum Dessert

Peter Manca, Koch, Küchenmeister

Ort: Schulküche der Tegelbergschule Geislingen

8162G Mi 13.03.24 18.00-22.00 24,00 €

Syrische Küche – Mahshi: gefüllte Weinblätter und gefülltes Gemüse

Nevin Pseli, Syrische Kochkursleiterin

8150 Fr 15.03.24 18.00-21.45 19,50 €



neu

Streetfood arabischer Art

Nevin Pseli, Syrische Kochkursleiterin

8151 Mi 24.04.24 18.00-21.45 19,50 €

neu

Einfach schnell und lecker – Frühlingsrezepte

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8153 Mi 08.05.24 18.30-22.15 19,50 €

Wildkräuterexkursion und „wildes“ Kochen

Monika Schiller, Kräuterpädagogin

7510 Di 14.05.24 18.00-21.30 20,00 €

inkl. Material 5,00 €

Vegan backen – Allerlei Köstlichkeiten mit frischen Beeren

Simone Flohr, Vegane Konditormeisterin, Backbuchautorin

8161 Di 04.06.24 18.30-22.15 19,50 €

Salate – sommerliche Sattmacher

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8154 Mi 05.06.24 18.30-22.15 19,50 €

Weitere philippinische Spezialitäten

Elnora Hummel, Philippinische Kochkursleiterin

8155 Do 06.06.24 18.30-22.15 19,50 €

Wilde Kräutersnacks –

Wildkräuter sammeln und zubereiten

Monika Schiller, Kräuterpädagogin

7511 Di 18.06.24 18.00-21.30 20,00 €

inkl. Material 5,00 €

neu

Syrische Küche – Sommergerichte

Nevin Pseli, Syrische Kochkursesleiterin

8158 Fr 21.06.24 18.00-21.45

19,50 €



Orientalisches Frühstück

Nevin Pseli, Syrische Kochkursesleiterin

8159 Sa 06.07.24 18.00-21.45

19,50 €

Tapas und Antipasti

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8160 Mo 15.07.24 18.30-22.15

19,50 €

Weitere Kochangebote, eine ausführliche Beschreibung mit Datum und Uhrzeit finden Sie unter www.hdf-gp.de.

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Dem Profi über die Schulter geschaut

Kurse mit dem Küchenmeister Matthias Walter und seinem Team von Sehen-Staunen-Schmecken. Ort: Kochschule Matthias Walter, Amtswiese 4, Bad Überkingen

Saucenkochkurs

Matthias Walter, Profikoch



Auch Sie greifen noch regelmäßig zu bereits fertigen Soßenansätzen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie ab sofort Ihre Saucen selbst kochen können. Ob eine leckere Rotweinsauce zum Rinderbraten, eine Remoulade zum Fisch oder um eine selbstgemachte Vanillesauce zum Dessert. Freuen Sie sich auf einen schönen und genussvollen Abend!

8200G Do 26.10.23 18.30-22.15

74,00 €

inkl. Lebensmittelkosten 35,00 €

Kochtreffs

„An die Töpfe, fertig los!“ heißt es in unseren regelmäßig stattfindenden Kochtreffs, für Kochbegeisterte ob jung oder alt. In unseren Kochtreffs gewinnen Sie, unter Anleitung von erfahrenen Küchenprofis, an Erfahrung und entdecken neue Rezeptideen, die es Ihnen erleichtern sich ausgewogen zu ernähren, Freunde einzuladen und Familienfeste zu festalten. Die Gruppen treffen sich in der Regel alle vier bis sechs Wochen mit maximal 12 Teilnehmer*innen. Lebensmittelkosten werden nach Verbrauch bar abgerechnet.

Kochtreffs mit Iris Beichter

Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Topfgucker

8301 Di 26.09.23 18.30-22.15 3x 58,50 €

8302 Di 27.02.24 18.30-22.15 4x 78,00 €

Männerkochtreff am Donnerstag

8303 Do 26.10.23 18.30-22.15 3x 58,50 €

8304 Do 25.01.24 18.30-22.15 4x 78,00 €

Kochtreffs mit Marina Biertögl

Köchin



Kochtreff Boller Wichtel

8305 Mi 11.10.23 18.00-21.45 2x 39,00 €

8306 Mi 31.01.24 18.00-21.45 5x 97,50 €

Männerkochtreff am Freitag

8307 Fr 27.10.23 18.00-21.45 2x 39,00 €

8308 Fr 09.02.24 18.00-21.45 5x 97,50 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Kochtreffs mit Salvatore Bono

Koch



Martins Gänse

8309	Di	10.10.23	18.30-22.15	2x	39,00 €
8310	Di	16.01.24	18.30-22.15	5x	97,50 €

Kochtreff Robra

8311	Mo	16.10.23	18.30-22.15	2x	39,00 €
8312	Mo	05.02.24	18.30-22.15	4x	78,00 €

Kochtreff Rezeptejäger

8313	Do	19.10.23	18.30-22.15	2x	39,00 €
8314	Do	01.02.24	18.30-22.15	4x	78,00 €

Kochtreff Edel und schnell

8315	Mo	13.11.23	18.30-22.15	1x	19,50 €
8316	Mo	26.02.24	18.30-22.15	2x	39,00 €

Kochtreffs mit Gudrun Jauernig

Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Kochtreff Smørrebrød

8327	Do	21.09.23	18.30-22.15	2x	39,00 €
8328	Do	08.02.24	18.30-22.15	4x	78,00 €

Kochtreff Gaumenfreu(n)de

8329	Fr	29.09.23	19.00-22.45	2x	39,00 €
8330	Fr	26.01.24	19.00-22.45	4x	78,00 €

Kochtreff süß & sauer

8331	Fr	06.10.23	19.00-22.45	2x	39,00 €
8332	Fr	02.02.24	19.00-22.45	4x	78,00 €

Kochtreff Knofels

8333	Di	10.10.23	18.30-22.15	2x	39,00 €
8334	Di	13.02.24	18.30-22.15	4x	78,00 €

Kochtreffs mit Anne Heister

Hauswirtschaftsmeisterin

Ingrid

8317	Fr	08.09.23	18.30-22.15	2x	39,00 €
8318	Fr	16.02.24	18.30-22.15	2x	39,00 €

Kochen am Montag

8319	Mo	18.09.23	18.30-22.15	4x	78,00 €
8320	Mo	15.01.24	18.30-22.15	6x	117,00 €

Kochtreff Rossini

8321	Fr	22.09.23	18.30-22.15	4x	78,00 €
8322	Fr	19.01.24	18.30-22.15	5x	97,50 €

Kochtreff Feinschmecker

8323	Mi	27.09.23	18.30-22.15	4x	78,00 €
8324	Mi	24.01.24	18.30-22.15	6x	117,00 €

Spargel

8325	Fr	29.09.23	18.00-22.15	4x	78,00 €
8326	Fr	26.01.24	18.00-22.15	6x	117,00 €

**Kennen Sie schon
unseren Gutschein?**



**GUTSCHEIN FÜR
EINEN LIEBEN MENSCHEN**

Das ideale Geschenk für Familien, MitarbeiterInnen
in Firmen, Behörden und Banken ...

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Kleidung, Mode, Kreativität



In unseren kreativen Bildungsangeboten für Erwachsene fördern wir die ganzheitliche Persönlichkeitsbildung und -entfaltung. Das Kursangebot berücksichtigt aktuelle gesellschaftliche Themen wie beispielsweise den ressourcenschonenden Umgang mit Materialien in Upcycling-Angeboten.

Geschulte Kursleiter*innen leiten das praktische Arbeiten fachkundig und bedarfsorientiert an. Sie vermitteln in Kurzvorträgen oder persönlicher Anleitung Wissen über den Umgang mit Materialien und Werkzeugen, finden gemeinsam mit den Teilnehmenden Lösungen für die praktische Umsetzung von Projekten, sie demonstrieren Techniken, geben Hilfestellung und Feedback.

Dadurch werden nicht nur Fingerfertigkeiten, handwerkliches Geschick und kreatives Gestalten trainiert, sondern auch Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentration und Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Beim Umsetzen der eigenen Ideen lernen die Teilnehmer*innen, ihren Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Sie werden zur weiteren Umsetzung in der Freizeit befähigt und angeregt. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer*innen im Austausch in der Gruppe Orientierung und Begleitung zu zahlreichen Fragen des Alltags, sie lernen sich selbst einzubringen oder zurückzunehmen. Gemeinsames kreatives Tun mindert Sprachbarrieren, überwindet interkulturelle Grenzen und vermag alle Menschen mit ihren Fähigkeiten zu integrieren. Damit verwirklichen wir den Bildungsauftrag gemäß unseres Qualitätsverständnisses und unseres Leitbilds in besonderer Weise.

Sind Sie Kunsthandwerker*in oder Künstler*in und möchten Ihr Können weitergeben? Melden Sie sich! Wir suchen Kursleitungen.

Nähkurse und Nähtreffs

Individuelle Nähberatung

Brigitte Fisecker, Schneiderin, Direktrice

Sie brauchen beim Nähen ganz gezielt fachkundige Unterstützung? Melden Sie sich im Anmeldebüro an! Termine nach Vereinbarung

Individualberatung 10,00 €
pro angefangene 30 Minuten

Bitte bei allen Nähkursen und Nähtreffs mitbringen: Ihr Nähprojekt (Schnitt, Stoff), Nähzeug, Nähgarn, Spule für Pfaff- oder Bernina-Nähmaschinen.

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden Sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de

Nähkurs für Anfänger*innen

Christel Gebauer, Bekleidungstechnikerin

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie zuerst die Grundfunktionen der Nähmaschine vom Einfädeln über die Fadenspannung und Sticheinstellung kennen und fertigen dann eine einfache Arbeit z.B. eine Tasche oder einen Kissenbezug selbst an. Dabei lernen und üben Sie alle wichtigen Grundtechniken des Nähens. Für Fragen zum Material und für weitere Fragen steht Ihnen die Kursleiterin Frau Gebauer gerne zur Verfügung. Ihre Kontaktdaten erhalten Sie im Anmeldebüro. Bitte mitbringen: Stoff für eine kleine Arbeit, Nähgarn, gut schneidende Schere, Lineal oder Geodreieck, Schneiderkreide, Maßband oder evtl. Handmaß, Steck- und Nähadeln.

9101	Sa	16.09.23	14.00-17.00	5x	94,00 €
9102	Sa	20.01.24	14.00-17.00	5x	94,00 €

Nähkurs für Anfänger*innen einmal im Monat

Christel Gebauer, Bekleidungstechnikerin

9103	Fr	06.10.23	19.00-22.00	5x	94,00 €
9104	Fr	08.03.24	19.00-22.00	5x	94,00 €

Die aktuelle Mode – selbst geschneidert!

Wenn Sie Freude am Nähen haben, bieten Ihnen unsere verschiedenen Nähkurse und Nähtreffs eine Fülle von Möglichkeiten, Ihren eigenen Stil zu entwickeln und zu gestalten.

Sie finden bei uns

- Ihre ganz persönliche Nähgruppe
 - nette und kompetente Lehrkräfte
 - gute und moderne Nähmaschinen, auch Overlock- und Covermaschinen
 - Tipps und Tricks für Hobbyschneiderinnen
 - eine Fülle von Anregungen
 - Geselligkeit in der Gruppe
 - Entspannung beim kreativen Tun
- und vieles mehr.

Ganz egal, welche Voraussetzungen Sie mitbringen, erkundigen Sie sich nach freien Plätzen.

Bitte bei allen Nähkursen und Nähtreffs mitbringen:
Ihr Nähprojekt (Schnitt, Stoff), Nähzeug, Nähgarn, Spule für Pfaff- oder Bernina-Nähmaschinen.

Nadel-fit Studio

Brigitte Fisecker, Schneiderin, Direktrice

am Montag

9105	Mo	18.09.23	18.30-21.30	8x	150,40 €
9106	Mo	20.11.23	18.30-21.30	8x	150,40 €
9107	Mo	19.02.24	18.30-21.30	8x	150,40 €
9108	Mo	22.04.24	18.30-21.30	8x	150,40 €
9109	Mo	24.06.24	18.30-21.30	4x	75,20 €

am Donnerstag

9110	Do	21.09.23	13.30-16.30	8x	150,40 €
9111	Do	30.11.23	13.30-16.30	8x	150,40 €
9112	Do	07.03.24	13.30-16.30	8x	150,40 €
9113	Do	16.05.24	13.30-16.30	8x	150,40 €

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden Sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de

Nähstudio

Heide Frank, Bekleidungstechnikerin

am Montag

9114	Mo	25.09.23	14.30-17.30	8x	150,40 €
9115	Mo	22.01.24	14.30-17.30	8x	150,40 €

am Mittwoch

9116	Mi	27.09.23	14.30-17.30	8x	150,40 €
9117	Mi	24.01.24	14.30-17.30	8x	150,40 €

Ideen-Werkstatt für Mode

Doris Ruoff, Schneidermeisterin

am Dienstag

9118	Di	19.09.23	19.00-22.00	8x	150,40 €
9119	Di	21.11.23	19.00-22.00	8x	150,40 €
9120	Di	06.02.24	19.00-22.00	8x	150,40 €
9121	Di	09.04.24	19.00-22.00	8x	150,40 €

am Mittwoch

9122	Mi	20.09.23	19.30-22.30	8x	150,40 €
9123	Mi	22.11.23	19.30-22.30	8x	150,40 €
9124	Mi	07.02.24	19.30-22.30	8x	150,40 €
9125	Mi	10.04.24	19.30-22.30	8x	150,40 €

Nähtreff am Samstag

Ella Schlaht, Schneidermeisterin

9126	Sa	30.09.23	09.30-12.30	6x	112,80 €
9127	Sa	20.01.24	09.30-12.30	6x	112,80 €
9128	Sa	18.05.24	09.30-12.30	5x	94,00 €



STOFF-PARADIES
Die schönsten Stoffe aus Holland und Italien
Ulmer Str. 4 - 73066 UHINGEN
Inhaberin : Pia Schindler
Handy Nr. 0151 / 42898580
Di.- Fr. : 9.30-12.30 & 15.00-18.00 Uhr
(Mittwoch Nachmittags geschlossen)
Samstags ist geöffnet von 9.30 - 12.30

Nähtreff „Unikat“

Ella Schlaht, Schneidermeisterin

9129	Fr	29.09.23	14.30-17.30	6x	112,80 €
9130	Fr	19.01.24	14.30-17.30	6x	112,80 €
9131	Fr	17.05.24	14.30-17.30	5x	94,00 €

Nähtreff Pink

Christel Gebauer, Bekleidungstechnikerin

9132	Fr	22.09.23	19.00-22.00	5x	94,00 €
9133	Fr	23.02.24	19.00-22.00	5x	94,00 €

Stoffgeflüster

Christel Gebauer, Bekleidungstechnikerin

9134	Sa	23.09.23	14.00-17.00	7x	131,60 €
9135	Sa	13.01.24	14.00-17.00	5x	94,00 €

Nähtreff Kinderkleider am Abend

Svetlana Stanojevic, Hobby-Schneiderin

Kinder brauchen bequeme Kleidung, mit der sie spielen und toben können. Haben Sie Lust diese Kleider selber zu nähen? Von der ersten Babyausstattung bis zum coolen Outfit für Kids: Kleider, Shirts, Hosen, Leggings, Kapuzenpullis. Wir helfen Ihnen Schritt für Schritt bei der Umsetzung Ihrer „Nähprojekte“.

9136	Do	21.09.23	19.00-22.00	5x	94,00 €
9137	Do	26.10.23	19.00-22.00	5x	94,00 €
9138	Do	11.01.24	19.00-22.00	5x	94,00 €
9139	Do	11.04.24	19.00-22.00	5x	94,00 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Neue Näh-Ideen

Die erste Puppe für mein Kind selbst genäht

Tatiana Rys



Ein Schlumperle ist perfekt als erste Puppe geeignet. Es ist ein schönes Geschenk zu jedem Anlass und bleibt den Kindern jahrelang ein treuer Begleiter. Nähvorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten in Höhe von 10 € werden im Kurs abgerechnet.

9201	Sa	07.10.23	09.00-12.00	2x	37,60 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Ehrenamtsprojekt:

Nesteldecke für Demenzkranke nähen



Die Nesteldecke für Demenzkranke ist oft eine der letzten Kommunikations- und Ausdrucksmittel dieser Patienten. Sie vermittelt Ruhe und Geborgenheit und fördert konstruktiv Sinne wie Haptik und Gehör. Die entstandenen Nesteldecken werden an örtliche Pflegeheime für Demenzkranke sowie an erkrankte Einzelpersonen gespendet. Das Projekt wird von der Bürgerstiftung gefördert. Die Ehrenamtsgruppe trifft sich mehrmals im Jahr. Melden Sie sich an, wenn Sie sich für diese Idee ehrenamtlich engagieren möchten.

9202	Sa	23.09.23	09.00-12.00	gebührenfrei	
------	----	----------	-------------	--------------	--

Bitte bei allen Nähkursen und Nähtreffs mitbringen: Ihr Nähprojekt (Schnitt, Stoff), Nähzeug, Nähgarn, Spule für Pfaff- oder Bernina-Nähmaschinen.

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden Sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de

Spaß am Handarbeiten

Klößelspitze – Die Königin der Spitze

Maria Skaroupka-Liesche, Lehrerin



Die Klößelspitze entsteht, wenn Fäden sich kreuzen und umeinander drehen. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Anfänger und Fortgeschrittene sind eingeladen! Materialien können von der Kursleiterin erworben werden. Eine Anmeldung ist erforderlich.

9301	Mi	13.09.23	15.00-17.15	3x	42,30 €
9302	Mi	18.10.23	15.00-17.15	3x	42,30 €
9303	Mi	22.11.23	15.00-17.15	3x	42,30 €
9304	Mi	17.01.24	15.00-17.15	3x	42,30 €
9305	Mi	21.02.24	15.00-17.15	3x	42,30 €
9306	Mi	10.04.24	15.00-17.15	3x	42,30 €

Perle für Perle – Perlenstricken für Fortgeschrittene

Maria Skaroupka-Liesche, Lehrerin

Einst war Göppingen das Zentrum für Perlenstrickerei – die perlengestrickten Täschen waren der Exportschlager und gingen in alle Welt. Doch (fast) vergessen scheint diese Handwerkskunst – in Museen werden sie bewundert, doch selber stricken?!? In diesem Kurs lernen wir die einzelnen Schritte und fertigen selbst ein „Perlenstück“ – Perle für Perle. Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden. Eine Exkursion zu den Originalen ins städt. Museum Storchen gehört auch dazu. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

9307	Fr	20.10.23	17.00-19.15	3x	42,30 €
9308	Fr	15.03.24	18.00-20.15	3x	42,30 €

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden Sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de

Filz-Ideen

Filzen für Anfänger

Tatiana Rys

Sie haben noch keine Erfahrung mit Filzen und möchten etwas Neues ausprobieren? Oder Sie haben schon gefilzt und möchten gerne die Filztechniken besser kennenlernen? Dann ist dieser Kurs für Sie! Sie erlernen die Grundlagen des Filzens: Wie die Wolle ausgelegt wird und wie mit Wasser und Seife oder Nadel ein Kunststück entsteht. Das Arbeiten mit Wolle bringt ebenfalls etwas Therapeutisches mit sich, fordert die Sinneswahrnehmung und Konzentration. In Rahmen dieses Kurses filzen wir eine Blüte in Nass-technik. Die Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet.

9401	Fr	22.09.23	17.00-18.30	9,40 €
------	----	----------	-------------	--------

Weihnachtsengel filzen

Tatiana Rys

Wir filzen einen schönen Weihnachtsengel mit einer Filznadel. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Der Engel ist als Dekostück oder auch als kleines Geschenk zu Weihnachten geeignet. Im Kurs wird die Grundtechnik des Trockenfilzens erlernt. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch (ca. 2 €) im Kurs abgerechnet.

9402	Sa	09.12.23	10.30-12.00	9,40 €
------	----	----------	-------------	--------

Mobile fürs Kinderzimmer filzen

Tatiana Rys

Kleine Feen werden in Zukunft Ihr Kind begleiten und beschützen. Wir filzen 6 einfache Feen in Ihren Wunschfarben. Im Kurs wird die Grundtechnik des Trockenfilzens erlernt. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch (ca. 6 €) im Kurs abgerechnet.

9403	Sa	17.02.24	10.30-12.00	9,40 €
------	----	----------	-------------	--------

Wir filzen Blüten für eine Lichterkette

Tatiana Rys

Wir gestalten selbst ein Schmuckstück für jedes Zimmer. Jede Blüte wird einzigartig und in den gewünschten Farben angefertigt. Bitte bringen Sie eine Lichterkette mit oder geben Sie bei der Anmeldung an, dass Sie eine benötigen. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch (ca. 6 €) im Kurs abgerechnet.

9404 Sa 02.03.24 09.00-12.00 18,80 €

Ostereier filzen

Tatiana Rys

Ostereier mal anders. Wir umfilzen Styroporeier. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Für Anfänger gut geeignet. Im Kurs werden die Grundtechniken des Nassfilzens erlernt. Die Materialkosten (2 € pro Ei) werden im Kurs abgerechnet.

9405 Sa 16.03.24 10.45-12.15 9,40 €

Spiellandschaft filzen

Tatiana Rys



Eine Spiellandschaft zu filzen benötigt keine Vorkenntnisse, aber Kreativität und Ausdauer. Sie ist eine schöne Bereicherung für jedes Kinderzimmer. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch (ca. 12 €) im Kurs abgerechnet.

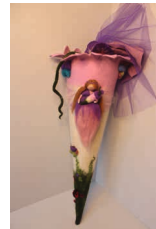
9406 Sa 11.05.24 09.00-12.00 18,80 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Schultüte selbst gefilzt

Tatiana Rys



Die Einschulung ist im Leben jedes Kindes ein ganz besonderer Tag. Was kann es dafür schöneres geben als eine selbstgemachte Schultüte? Wir filzen in Nassfilztechnik ein Unikat mit den Lieblingsmotiven und in den Lieblingsfarben Ihres Kindes. Bitte teilen Sie uns die gewünschte Grundfarbe mit. Die Materialkosten in

Höhe von ca. 30 € werden im Kurs abgerechnet.

9407 Sa 08.06.24 14.00-18.45 2x 59,50 €

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden Sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de

Jahreszeiten-Tisch mit Martina Kübler

Nicht nur Kinder lieben die Figuren des Jahreszeitentisches, auch Erwachsene haben große Freude an ihnen. In den Kursen zum Jahreszeitentisch können Sie die Fertigung dieser Figuren erlernen. Die einzelnen Figuren werden aus Filz, Stoff und Schafwolle hergestellt und haben alle ein Puppenköpfchen aus Trikotstoff. Im Kurs können Sie eine Figur herstellen. Mehr Informationen zu jedem Kurs finden Sie auf unserer Homepage www.hdf-gp.de. Materialkosten: 6 € - 12 € pro Figur werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kleines Nähzeug, Schere und Bargeld für die Materialkosten.

Jahreszeitentisch: Große Standfiguren Mutter Erde, König Winter und Co

9501 Sa 18.11.23 09.30-16.00 37,60 €

Jahreszeitentisch: Wurzelkinder, Wurzelbübchen und Wurzelmädchen

9502 Di 16.01.24 18.00-22.00 25,10 €

Jahreszeitentisch: Blumenkinder aller Art

9503 Di 06.02.24 18.00-22.00 25,10 €

Individueller Schmuck

Silberschmiedekurs für Frauen

Schmuckstücke wie aus dem Schaufenster des Goldschmieds
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Michael Uhlig, Silberschmied

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Alle können im Kurs 2 Streifen verarbeiten. Anfängerinnen arbeiten zuerst einen einfachen Ring. Wir gestalten gemeinsam die Oberflächen und kreieren neue Muster und Einprägungen. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, mit Steinen im Cabochonschliff zu arbeiten. Wenn Sie bestimmte Vorstellungen haben, bitte dazu mit dem Kursleiter, 2 Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten. Die Kontaktdaten erhalten Sie im Anmeldebüro. Sie können in die Schmuckstücke auch Edelsteine mit 2 mm Durchmesser versenken. Gerne können Sie alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen, aber nicht zum Umarbeiten. Die Silberpreisliste und weitere Infos finden Sie unter www.dieMitmachwerkstatt.de. Die Materialkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden im Kurs abgerechnet.

9601 Sa 11.11.23 10.00-18.00 50,00 €

Rund ums Malen

Weiß, Rost und dazu Gold oder Silber

Rodica Enck-Radana, Dipl.-Kunstmalerin, Restauratorin

Bringen Sie Ihre Gartenerde mit, sammeln Sie eine Hand voll Sand und halten Sie Ausschau nach glitzernen Quarz - und Kieselsteinchen. Die schönsten Bilder malen Sie aus Ihrer Erde, aus zermahlenden Halbedelsteinen und Marmor. Gold bringt das Licht. Es entstehen 3 bis 4 Bilder im gleichen Format, die als Serie ein wunderschönes Ganzes erzählen, vielleicht auch etwas über unser jetziges Dasein. Materialkosten nach Verbrauch ca. 10 € werden im Kurs abgerechnet.

9701 Sa 14.10.23 10.00-16.00 30,00 €
9702 Sa 16.03.24 10.00-16.00 30,00 €

Accessoires und noch viel mehr...

Ikebana – japanische Blumenkunst für Einsteiger und Fortgeschrittene

Hilde Weichel, Ikebanameisterin

Anfänger*innen erlernen zunächst die Grundformen nach den Regeln der Stuttgarter Ikebana-Schule e.V. Dabei entstehen aus wenigen Zweigen, Blüten und anderen Materialien Blumenarrangements, die zur Ruhe und Besinnung führen. In Kooperation mit der VHS Göppingen.
Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

9801 Di 26.09.23 19.30-21.00 6x 56,40 €
9802 Di 12.03.24 19.30-21.00 6x 56,40 €

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden Sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de

Handlettering Basics mit Aquarell-Effekten

Chiara König, Künstler und Eventmanagerin



In diesem Kurs lernen Sie die Kunst Buchstaben und Wörter mit einem Brush Pen kunstvoll zu gestalten und individuelle Hintergründe mit Aquarell-Effekten zu designen. Es entstehen 5 ganz individuelle DIN A

6 Karten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

9803 Sa 21.10.23 10.00-12.30 15,70 €
9804 Sa 09.03.24 10.00-12.30 15,70 €

Sind Sie Kunsthandwerker*in oder Künstler*in und möchten Ihr Können weitergeben? Melden Sie sich! Wir suchen Kursleitungen.

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie eine stets aktuelle Übersicht aller Angebote mit Datum, Uhrzeit und inhaltlichen Details.



Handlettering mit Design-Elementen für Fortgeschrittene

Chiara König, Künstler und Eventmanagerin



In diesem Kurs stehen viele Tipps und Tricks für Sie bereit, um besondere Handletterings mit „Flourishing“ Elementen selbst umzusetzen. Hierfür sollten Sie schon etwas geübt sein. Materialkosten von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

9805	Sa	21.10.23	14.00-16.30	15,70 €
9806	Sa	09.03.24	14.00-16.30	15,70 €

Makramee Knotenkunst – Wandbehang

Chiara König, Künstler und Eventmanagerin



Entdecken Sie die wunderschöne, aus dem Orient kommende Knüpftchnik. Unter Anleitung lernen Sie verschiedene Makrameeknoten, Tipps und Tricks kennen und erstellen Ihren eigenen individuellen Makramee Wandbehang im Boho Stil. Mit Ihrem erlernten Wissen im Kurs können Sie auch zu Hause weitere Makramee Projekte umsetzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

9807	So	22.10.23	10.00-12.30	15,70 €
------	----	----------	-------------	---------

Mandala Punktmalerei „Dot Painting“

Chiara König, Künstler und Eventmanagerin



Lernen Sie die sogenannte Punktmalerei („Dot Painting“) kennen. In diesem Kurs gibt es verschiedene Techniken und Tipps für ein eigenes individuelles Punktmandala, das mit Acrylfarbe auf eine 20 x 20 cm Leinwand gemalt wird. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

9808	So	22.10.23	14.00-16.30	15,70 €
------	----	----------	-------------	---------

Stall für die Weihnachtskrippe

Für Erwachsene oder Team aus Erwachsenen mit Kind und ggf. weiterem Helferkind

Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin

Auf einer Baumscheibe flechten wir um kräftige Weidenstöcke herum die Stallwände und natürlich bekommt der Stall auch ein Dach. Außen herum gibt es Platz für einen Zaun, eine Feuerstelle, einen Heuschaber und anderes. Es wird mit Flechtruten gearbeitet auch sehr feinen Weiden, kleinen Stöcken, Rindenstücken, Kastanien, Zapfen, Heu oder Stroh. Bitte die gewünschte Größe der Baumscheibe bei der Anmeldung angeben: Ø ca. 20-25 cm oder Ø ca.25 – 35 cm. Jeder Erwachsene bzw. jedes Team baut einen Stall. Die Gebühr gilt pro Stall. Materialkosten je nach Größe 14 –22 € werden im Kurs abgerechnet. In Kooperation mit der VHS Göppingen.

Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

9809	Sa	18.11.23	14.00-17.45	30,00 €
			weiteres Helferkind	10,00 €

Sind Sie Kunsthandwerker*in oder Künstler*in und möchten Ihr Können weitergeben? Melden Sie sich! Wir suchen Kursleitungen.

Transparentstern in Weiß

Dorothea Frank

Der Stern (mit ca. 72 cm Durchmesser) besteht aus 32 gefalteten Rechtecken, die von der Kursleiterin mitgebracht werden. Die Teile werden im Kurs raffiniert zusammengeklebt. Die Materialkosten für die Zuschnitte (5 €) werden im Kurs abgerechnet. Bei der Anmeldung evtl. anderen Farbwunsch angeben. Der Kurs findet parallel zum Kurs „Sechszehnstrahliger Tannenster in Grün“ statt. In Kooperation mit der VHS Göppingen. Anmeldung bei der VHS unter Tel. 650-9705 oder vhs@goeppingen.de
Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

9810	Do	23.11.23	18.30-21.30	27,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Sechszehnstrahliger Tannenstern in Grün

Dorothea Frank

Für diesen attraktiven Fensterstern (mit ca. 65 cm Durchmesser) wird ein „Innenstern“ aus Tonpapier ausgecuttert und mit gefalteten Rechtecken beklebt. Die Materialkosten (6 €) werden im Kurs abgerechnet. Bei der Anmeldung evtl. anderen Farbwunsch angeben. Der Kurs findet parallel zum Kurs „Transparentstern in Weiß“ statt. Anmeldung bei der VHS unter Tel. 650-9705 oder vhs@goepplingen.de In Kooperation mit der VHS Göppingen.

Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

9811 Do 23.11.23 18.30-21.30 27,00 €

Adventskranz oder Türkranz binden

Für Erwachsene oder Team aus Erwachsenen mit Kind bis 12 Jahre und ggf. weiterem Helferkind
Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin

An diesem Vormittag wird ein Kranz gebunden. Nachdem jeder sein Grundgerüst aus langen Ruten gebogen hat, werden mit Draht jede Menge Zweige darauf festgebunden. Als Ergebnis entsteht ein prächtiger grüner Kranz. Zum Schmücken liegt eine kleine Auswahl an Deko-Material zum Kauf bereit. Gerne können Sie Bänder, Kerzen oder anderer Schmuck mitbringen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, ein Kind bis 12 Jahren kann gebührenfrei mithelfen. Hinweis: Wenn das Kind einen eigenen Kranz binden will, wird die Gebühr berechnet. Bitte dies bei der Anmeldung angeben. Materialkosten ca. 9 - 12 € werden im Kurs abgerechnet. In Kooperation mit der VHS Göppingen.

Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

9812 Sa 02.12.23 09.30-12.00 19,00 €
weiteres Helferkind 10,00 €

Vogelfutterhaus – selbst gebaut

Für Erwachsene oder Team aus Erwachsenen mit Kind (ab 6 Jahren) und ggf. weiterem Helferkind
Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin

Wir üben den Umgang mit verschiedenen Schreinerwerkzeugen. Wir werden sägen, schrauben, nageln, bohren, schleifen und ein stabiles Futterhaus für die Vögel bauen.

Einige Hölzer malen wir farbig an, das Dach belegen wir mit Dachpappe. Zu Hause können Sie das Haus aufhängen oder am Balkongeländer befestigen. Materialkosten in Höhe von ca. 16 € werden im Kurs abgerechnet. Für diesen Kurs sind keine handwerklichen Vorkenntnisse erforderlich. In Kooperation mit der VHS Göppingen.

Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

9813 Sa 20.01.24 10.00-14.15 25,00 €
weiteres Helferkind 10,00 €

Gestalten mit Metall

Für Männer und Frauen

Markus Böhnel, Kunstschmied, Metallbauer

In einer Metall-Werkstatt können unter fachmännischer Anleitung verschiedene Objekte angefertigt werden. Die Materialien können mitgebracht oder in der Werkstatt ausgesucht werden. Materialkosten (ca. 30 €) werden im Kurs abgerechnet. Vorherige Absprachen mit dem Kursleiter sind möglich. Die Kontaktdaten erhalten Sie im Anmeldebüro. In Kooperation mit der VHS Göppingen. Anmeldung bei der VHS unter Tel. 650-9705 oder vhs@goepplingen.de
Ort: Bartenbach, Bartenhöhe 41

9814 Fr 26.01.24 18.00-19.00 120,00 €
Sa 27.01.24 09.00-17.00

Gestalten mit Metall

Für Männer und Frauen

Markus Böhnel, Kunstschmied, Metallbauer

Anmeldung: Haus der Familie

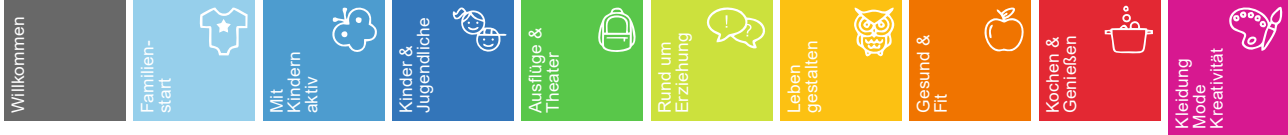
Ort: Bartenbach, Bartenhöhe 41

9815 Fr 05.07.24 18.00-19.00 120,00 €
Sa 06.07.24 09.00-17.00

Gestalten mit Porzellan für Einsteiger*innen

Chiara Böhnel

In diesem Kurs werden am 1. Kurstag einfache Schalen-gefäße in Aufbautechnik hergestellt. Nach dem Schrühbrand werden am 2. Kurstag die Objekte dekoriert. In Ab-



sprache mit der Dozentin können, je nach Vorkenntnissen beim Töpfern, auch andere Objekte hergestellt werden. Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch (ca. 25 €) abgerechnet. In Kooperation mit der VHS Göppingen. Anmeldung bei der VHS unter Tel. 650-9705 oder vhs@goeppingen.de. Der Treffpunkt ist in GP-Bartenbach, Bartenhöhe 41 (links neben dem Waldheim)

9816 Sa 27.01.24 10.00-13.00 2x 90,00 €

Stuhl, Hocker, Tisch aus Astholz

Für Erwachsene oder Team aus Erwachsenen mit Kind und ggf. weiterem Kind
Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin

Wir bauen einen einzigartigen Lehnstuhl aus Stöcken mit Rinde. Der fertige Stuhl kann als Blickfang im Garten stehen oder seinen Platz dekorativ in der Wohnung finden. Die einzelnen Teile werden so stabil zusammengeschraubt, sodass man wirklich darauf sitzen kann. Anstelle des Stuhles kann auch ein Hocker oder ein kleiner rustikaler Tisch gebaut werden. Gemeinsam werden wir beim ersten Termin die Stöcke in einem geeigneten Gebiet schneiden. Der Treffpunkt wird noch bekanntgegeben. Schrauben können selbst mitgebracht oder im Kurs erworben werden. In Kooperation mit der VHS Göppingen. Anmeldung bei der VHS unter Tel. 650-9705 / vhs@goeppingen.de Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

9817 Sa 03.02.24 10.00-13.00 (Schneiden) 60,00 €
Sa 02.03.24 09.30-16.30 (Bauen)
weiteres Helferkind 10,00 €

Korbflechten: Einen eigenen kleinen Korb herstellen

Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin,

Flechten ist eine der ältesten Techniken der Menschheit. Gearbeitet wird mit Weidenruten, auch Wildschnitt von anderem flechttauglichen Material steht zur Verfügung. Jeder flechtet mindestens einen kleinen, einfachen Korb, eventuell sogar mehrere. Materialkosten (ca. 10 - 12 € pro Korb) werden im Kurs abgerechnet. Kostenlose Stornierung

wegen der Materialbeschaffung nur bis Fr, 16.02.24 möglich. In Kooperation mit der VHS Göppingen. Anmeldung bei der VHS unter Tel. 650-9705 / vhs@goeppingen.de Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

9818 Sa 24.02.24 10.00-16.00 38,00 €

Laubsägearbeit: Osterhase

Für Erwachsene oder Team aus Erwachsenen mit Kind (ab 7 Jahren) und ggf. weiterem Helferkind
Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin

In diesem Kurs entsteht mit der Laubsäge aus Sperrholz ein lustiger Osterhase. Die Kanten und Rundungen werden schön glattgeschliffen. Passend dazu wird ein Zaun geflochten, hinter dem der Osterhase die Eier verstecken kann. Materialkosten (ca. 6 €) werden im Kurs abgerechnet. In Kooperation mit der VHS Göppingen. Anmeldung bei der VHS unter: Tel. 650-9705 / vhs@goeppingen.de Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55.

9819 Sa 23.03.24 09.00-12.45 25,00 €
weiteres Helferkind 10,00 €

Marionetten basteln

Für Teams aus Erwachsenen mit Kind (ab 6 Jahren) und ggf. weiterem Helferkind
Heike Meyer, Schreinerin, Korbmacherin

Jedes Team baut seine eigene ca. 35 cm große Marionette. Den Kopf filzen wir aus weicher Schafwolle. Das Grundgerüst bilden Arme, Beine und Körper, die wir von langen Holzstücken absägen und schön glattschleifen. Diese bohren wir und verbinden sie mit einer stabilen Kordel. Aus kunterbunten Stoffen nähen wir ein Gewand und eine hübsche Kopfbedeckung. Materialkosten (ca.10 - 12 €) werden im Kurs abgerechnet. In Kooperation mit der VHS Göppingen. Ort: VHS am Nordring, Marstallstr. 55

9820 Sa 13.04.24 09.30-14.00 38,00 €
weiteres Helferkind 10,00 €

I. Allgemeine Geschäftsbedingungen Stand: 05/2022

§ 1 – Geltungsbereich

Diese Bedingungen der Familienbildungsstätte Göppingen e.V. (nachfolgend: „Villa Butz“), gelten für die von der Villa Butz gegenüber Kunden (nachfolgend: „Teilnehmer“) angebotenen Leistungen. Der Einbeziehung von Bedingungen des Teilnehmers wird widersprochen, es sei denn, die Parteien haben ausdrücklich etwas anderes vereinbart.

§ 2 – Vertragsschluss

(1) Mit der Buchung der jeweiligen Leistung, die mündlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder über das Online-Warenkorbsystem erfolgen kann, gibt der Teilnehmer gegenüber der Villa Butz ein bindendes Vertragsangebot ab. Die Annahme des Vertrages durch die Villa Butz erfolgt durch eine ausdrückliche Annahmeerklärung innerhalb von 2 Werktagen nach Eingang der Buchung.

(2) Die Buchungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

§ 3 – Preise/Preis Anpassungen/Ermäßigungen

(1) Die von der Villa Butz angegebenen Kursgebühren beinhalten sämtliche Preisbestandteile. (2) Die Villa Butz behält sich vor, die vereinbarten Kursgebühren nach Abschluss des Vertrages im Fall der tatsächlich nachträglich eingetretenen und bei Vertragsabschluss nicht vorhersehbaren Einführung oder dem Entfall von Steuern angemessen anzupassen. Dieses Recht steht der Villa Butz nur zu, wenn zwischen dem Vertragsabschluss und der vereinbarten Leistungserbringung mehr als vier Monate liegen. Von einer solchen Preisänderung wird der Teilnehmer rechtzeitig in Kenntnis gesetzt.

(3) Im Falle einer Preiserhöhung gemäß Absatz (2) ist der Teilnehmer zum Vertragsrücktritt berechtigt, wenn die Preiserhöhung die bei Vertragsschluss vereinbarte Kursgebühr um über 7 Prozent übersteigt.

(4) Die ggf. zusätzlich entstehenden Kosten für Lehr- und Arbeitsmaterial werden bei dem jeweiligen Leistungsangebot ausgewiesen und sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

(5) Bezieher*innen von Arbeitslosengeld II/ Sozialhilfe und Inhaber*innen einer Bonuskarte werden nach der Vorlage entsprechender Nachweise Ermäßigungen der Kursgebühr gewährt. Besuchen mehrere Kinder einer Familie den gleichen Eltern-Kind-Kurs, beträgt die Ermäßigung ab dem 2. Kind 50 %.

§ 4 – Leistungen/Durchführung

(1) Die von der Villa Butz zu erbringenden Leistungen ergeben sich aus der jeweilig im Angebot beworbenen Leistungsbeschreibung.

(2) Ton- und Filmaufnahmen während der Veranstaltungen der Villa Butz sind ohne ausdrückliche Einwilligung nicht erlaubt.

§ 5 – Zahlungsbedingungen

(1) Durch den Vertragsschluss verpflichtet sich der Teilnehmer zur Zahlung der anfallenden Entgelte für die gebuchten Leistungen.

(2) Die Bezahlung erfolgt entweder bei Buchung durch Barzahlung am Sitz der Villa Butz oder durch ein SEPA-Lastschrift Mandat. Die Abbuchung erfolgt dabei erst nach Kursbeginn.

§ 6 – Stornierung/„Nicht-Erscheinen“/Abbruch

(1) Die Buchung kann jederzeit in Textform gegenüber der Geschäftsstelle der Villa Butz storniert werden.

(2) Soweit nicht abweichend vereinbart, sind Stornierungen bis zu zwei Wochen vor dem Termin der Leistungserbringung ohne eine Zahlungsverpflichtung möglich. Bei einer Stornierung bis zu fünf Werktagen vor dem Termin der Leistungserbringung wird eine pauschale Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,00 EUR, bei Stornierungen innerhalb von weniger als fünf Werktagen oder bei einem Kursabbruch durch den Teilnehmer wird das volle anfallende Entgelt, erhoben.

(3) Dem Teilnehmer bleibt es vorbehalten, im Einzelfall einen geringeren, der Villa Butz bleibt vorbehalten, im Einzelfall einen höheren Schaden nachzuweisen.

(4) Das Recht des Teilnehmers zu einer außerordentlichen Kündigung bleibt hiervon unberührt.

§ 7 – Kündigung/Rücktritt

(1) Die Villa Butz ist berechtigt, die Kurse aus wichtigem Grund, wie Erkrankung der Kursleitung oder höhere Gewalt, außerordentlich zu kündigen. Bereits gezahlte Entgelte werden spätestens bis zum 3. Werktag des auf die Kündigung folgenden Monats zurückerstattet.

(2) Kann die Villa Butz aufgrund höherer Gewalt, wie z.B. einer Bundes- oder Landesverordnung, die Leistung nicht als Präsenzveranstaltung erbringen, behält sich die Villa Butz vor, statt einer Kündigung gemäß Abs. 1., die Leistung als Online-Veranstaltung durchzuführen, soweit dies dem Teilnehmer zumutbar ist.

§ 8 – Mindestteilnehmerzahl

Sollte eine erforderliche Mindestteilnehmerzahl eines Kurses oder Leistungsangebotes nicht erreicht werden, behält sich die Villa Butz vor, vom Vertrag zurückzutreten. Die Teilnehmer werden in einem solchen Fall unverzüglich informiert. Bereits gezahlte Entgelte werden spätestens bis zum 3. Werktag des auf den Rücktritt folgenden Monats zurückerstattet.

§ 9 – Haftung

(1) Die Villa Butz haftet nach den gesetzlichen Bestimmungen, sofern der Teilnehmer Ansprüche geltend macht, die auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit, einschließlich Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit ihrer Vertreter oder Erfüllungshelfen, beruhen. Die Einschränkung auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit gilt nicht bei Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit oder Ansprüchen wegen der schuldhaften Verletzung wesentlicher Vertragspflichten (Kardinalpflichten).

(2) Eine Änderung der Beweislast zum Nachteil des Teilnehmers ist mit den vorstehenden Regelungen nicht verbunden.

§ 10 – Aufsicht

(1) Bei Eltern-Kind-Angeboten liegt die Aufsichtspflicht bei der das Kind begleitenden erwachsenen Person.

(2) Bei Kinder- und Jugendkursen übt die Villa Butz keine Dienstaufsicht für Kinder/Jugendliche, wie sie z. B. bei Kindergärten und Schulen besteht, aus. Die Aufsicht als reine Organisationsaufsicht besteht nur für die Dauer des Kursangebotes und bei Angeboten innerhalb von Gebäuden nur innerhalb des Kursraumes.

II. Information

Streitbeilegungsverfahren

Gemäß § 36 Verbraucherstreitbeilegungsgesetz (VSBG) informieren wir Sie wie folgt: Zur Teilnahme an einem Streitschlichtungsverfahren sind wir nicht bereit und nicht verpflichtet.

III. Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Familienbildungsstätte Göppingen e.V., Haus der Familie, Villa Butz, Mörikestraße 17, D-73033 Göppingen, Telefon: 07161 / 96 051-10, E-Mail: info@hdf-gp.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen

vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Hinweis:

Soweit die Parteien nichts anderes vereinbart haben, besteht das **Widerrufsrecht** gem. § 312 g Absatz 2 BGB **nicht** bei Verträgen zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit **Freizeitbetätigungen**, wenn der Vertrag für die Erbringung eines **spezifischen Termin oder Zeitraum** vorsieht.

Muster-Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An:
Familienbildungsstätte Göppingen e.V.
Haus der Familie Villa Butz
Mörikestraße 17
D-73033 Göppingen

E-Mail: info@hdf-gp.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*)/ die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

Bestell am (*)/erhalten am (*)

Name des/der Verbraucher(s)

Anschrift des/der Verbraucher(s)

Datum

Unterschrift des/der Verbraucher(s)
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen.

IV. Datenschutz

1. Name und Kontaktdaten des für die Verarbeitung Verantwortlichen

Familienbildungsstätte Göppingen e.V., Mörikestraße 17, 73033 Göppingen
Tel.: 07161 / 96 051-10; Fax: 07161 / 96 051 -17;
E-Mail: info@hdf-gp.de
Der externe Datenschutzbeauftragte des Verantwortlichen ist:
Kilian Hedrich c/o DatCQ GbR, Alexander F. Bräuer, Kilian Hedrich und Frank Weiß
Katharinenstraße 16, 73728 Esslingen
Tel.+49 (0)711/ 93277955; Fax: +49 (0)711/ 93277956; E-Mail: dsb@datcq.de

2. Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten sowie Art und Zweck und deren Verwendung

Wenn Sie bei uns eine Buchung auslösen, erheben wir folgende Informationen:
Anrede, Vorname, Nachname, ggf. Geburtsdatum, E-Mail-Adresse, Anschrift, ggf. Telefonnummer und ggf. Bankverbindung; Informationen, die für die Vertragsabwicklung notwendig sind.
Die Erhebung dieser Daten erfolgt, um Sie als unseren Kunden identifizieren zu können; um den Kurs durchführen zu können; um Sie angemessen betreuen zu können; zur Korrespondenz mit Ihnen; zur Verwaltung der Kursteilnehmer; zu Abrechnungszwecken.

Die Datenverarbeitung erfolgt auf Ihre Buchung hin und ist nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DSGVO zu den genannten Zwecken für die angemessene Bearbeitung des Auftrags und für die beidseitige Erfüllung von Verpflichtungen aus dem Dienstleistungsvertrag erforderlich..

Wir behalten uns zudem vor, Ihre Daten ggf. für eine Direktwerbung per E-Mail oder postalisch gemäß § 7 Abs. 3 UWG zu nutzen, wenn Sie dieser Nutzung nicht widersprechen. Die Direktwerbung umfasst ausschließlich Angebote zu ähnlichen Dienstleistungen, wie den bereits von Ihnen bei uns gebuchten. Rechtsgrundlage ist in diesem Fall Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht an dem wirtschaftlichen Interesse des Absatzes.

Die für die Beauftragung von uns erhobenen personenbezogenen Daten werden bis zum Ende der Beauftragung gespeichert und danach gelöscht, es sei denn, dass wir nach Artikel 6 Abs. 1 S. 1 lit. c DSGVO aufgrund von steuer- und handelsrechtlichen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten (aus HGB, StGB oder AO) zu einer längeren Speicherung verpflichtet sind oder Sie in eine darüberhinausgehende Speicherung nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO eingewilligt haben.

3. Weitergabe von Daten an Dritte

Eine Übermittlung Ihrer persönlichen Daten an Dritte zu anderen als den im Folgenden aufgeführten Zwecken findet nicht statt. Soweit dies nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DSGVO für die Abwicklung des Kurses erforderlich ist, werden Ihre personenbezogenen Daten an Dritte weitergegeben. Hierzu gehört insbesondere die Weitergabe Ihrer Daten an die ggf. externen Kursleiter bzw. Kursleiterin oder an Finanzdienstleister.

4. Betroffenenrechte

Sie haben das Recht:
Gemäß Art. 7 Abs. 3 DSGVO Ihre einmal erteilte Einwilligung jederzeit **gegenüber uns zu widerrufen**. Dies hat zur Folge, dass wir die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortführen dürfen; Gemäß Art. 15 DSGVO **Auskunft** über Ihre von uns verarbeiteten personenbezogenen Daten zu verlangen. Insbesondere können Sie Auskunft über die Verarbeitungszwecke, die Kategorie der personenbezogenen Daten, die Kategorien von Empfängern, gegenüber denen Ihre Daten offengelegt wurden oder werden, die geplante Speicherdauer, das Bestehen eines Rechts auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung oder Widerspruch, das Bestehen eines Beschwerderechts, die Herkunft ihrer Daten, sofern diese nicht bei uns erhoben wurden, sowie über das Bestehen einer automatisierten Entscheidungsfindung einschließlich Profiling und ggf. aussagekräftigen Informationen zu deren Einzelheiten verlangen; Gemäß Art. 16 DSGVO unverzüglich die **Berichtigung** unrichtiger oder Vervollständigung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen; Gemäß Art. 17 DSGVO die **Löschung** Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit nicht die Verarbeitung zur Ausübung des Rechts auf freie Meinungsäußerung und Information, zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, aus Gründen des öffentlichen Interesses oder zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen erforderlich ist; Gemäß Art. 18 DSGVO die **Einschränkung der Verarbeitung** Ihrer personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit die Richtigkeit der Daten von Ihnen bestritten wird, die Verarbeitung unrechtmäßig ist, Sie aber deren Löschung ablehnen und wir die Daten nicht mehr benötigen, Sie jedoch diese zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigen oder Sie gemäß Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt haben; Gemäß Art. 20 DSGVO Ihre personenbezogenen Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem **strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten oder die Übermittlung** an einen anderen Verantwortlichen zu verlangen und gemäß Art. 77 DSGVO sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren. In der Regel können Sie sich hierfür an die Aufsichtsbehörde Ihres üblichen Aufenthaltsortes, Arbeitsplatzes oder unseres Firmensitzes wenden.

5. Widerspruchsrecht

Sofern Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DSGVO verarbeitet werden, haben Sie das Recht, gemäß Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben. **Der Widerspruch kann insbesondere gegen die Verarbeitung für Zwecke der Direktwerbung erfolgen.**
Möchten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen, genügt eine E-Mail an info@hdf-gp.de

Sie wollen helfen?

Sie wollen die vielfältige Arbeit der Familienbildungsstätte Göppingen e.V. finanziell unterstützen?

Offene Treffs für Eltern und Kinder, besondere Projekte und das eine oder andere Angebot im Haus der Familie für Teilnehmende kostenfrei möglich machen?

Dann freuen wir uns über Ihre Beteiligung!

Gerne können wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zukommen lassen, sofern Sie uns ihre Kontaktdaten mitteilen.

Kontoverbindung für Spenden

Kontoinhaber:
Haus der Familie,
Familienbildungsstätte Göppingen e.V.

IBAN DE 13 6105 0000 0000 0953 07
bei der Kreissparkasse Göppingen,
BIC: GOPSDE6GXXX

Herzlichen Dank!

Ich spende:

Name: _____

Adresse: _____

IBAN: _____

BIC: _____

VILLA BUTZ
Haus der Familie e.V.



Die Villa Butz steht unter Denkmalschutz und ist daher nicht barrierefrei. Wir möchten trotzdem allen Menschen die Teilnahme an unseren Kursen und Veranstaltungen ermöglichen. Bitte weisen Sie bei der Anmeldung darauf hin, dass Sie Unterstützungsbedarf haben – wir helfen Ihnen gerne!

Über den Seiteneingang ist das Haus barrierefrei zugänglich. Dort befindet sich auch eine Sprechanlage, über die Sie bei Bedarf Hilfe bekommen können.

Die Küche im EG verfügt über einen rollstuhlgerechten Arbeitsplatz, um Ihnen die Teilnahme an Kochkursen zu ermöglichen. Im EG befindet sich auch ein behindertengerechtes WC.

Impressum

© Haus der Familie 2023

Haus der Familie | Villa Butz
Familienbildungsstätte Göppingen e. V.
Mörikestraße 17 | D-73033 Göppingen

Träger des Hauses der Familie Villa Butz ist der als gemeinnützig bestätigte Verein Haus der Familie Familienbildungsstätte Göppingen e. V.

Registernummer: VR 530230 Amtsgericht Ulm

Verantwortlich für den Inhalt

Barbara Hofgärtner, Leiterin Haus der Familie

Layout, Satz, Druck

Pulswerk Werbeagentur und Druckerei GmbH

Umschlag

Bettina Schiller Agentur für Werbung u. Konzept,
Göppingen

Illustration der Villa Butz: Dario Di Donato

Bilder

Giacinto Carlucci, Archiv Haus der Familie,
Indeko Fotodesign

Cartoons: Renate Alf

Bankverbindung

KSK Göppingen
IBAN DE13 6105 0000 0000 0953 07
BIC GOPSDE6GXXX

Kontakt

Telefon: 07161/96051-10
Telefax: 07161/96051-17

info@hdf-gp.de
www.hdf-gp.de



Die Geschichte

Die Göppinger Familienbildungsstätte hat ihren Ursprung in einer Initiative der Göppinger Gemeinderätinnen aller Fraktionen und Frauen der evangelischen Kirche. Gründungsjahr des Vereins „Haus der Familie“ war 1958. Der damalige Erste Bürgermeister der Stadt Göppingen Dr. Alfred Schwab konnte als 1. Vorsitzender gewonnen werden. Ziel war damals, Mädchen und junge Frauen auf ihre Aufgaben als Hausfrau und Mutter vorzubereiten. Im Laufe der Jahre haben sich Gesellschaft und Familie verändert, und so wurde aus der „Mütherschule“ die heutige Familienbildungsstätte mit Angeboten für Menschen in vielen Lebenslagen.

1989 zog das Haus der Familie aus der alten Boehringer-Villa in der Wolfstraße in die Villa Butz in der Mörikestraße, eines der wenigen Jugendstilgebäude in Göppingen, das zuvor von der Stadt restauriert wurde.



Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft
der Familien-Bildungsstätten
in Württemberg

Wir sind zertifiziert





Foto: B. Schiller

Blick
in unser neues Anmeldebüro

Astrid Klapper und Danijela Wilhelm

VILLA BUTZ

Bildung
Begegnung
Begleitung
Beziehung

Eltern-Kind-Angebote
Familienbildung
Angebote für Schwangere
Vater-Kind-Aktionen
interkulturelle Begegnung
Kommunikation und Medien
internationale Kochtreffs
Seminare & Vorträge über
Gott und die Welt
Elternseminare
Kindertheater
Familientreff
Integration
Inklusion
Kreativität
Austausch
Ausflüge
Bewegung
Ernährung
Gesundheit
Entspannung
Lust auf Leben
für Jung und Alt
... und vieles mehr



Ein
Haus
für alle