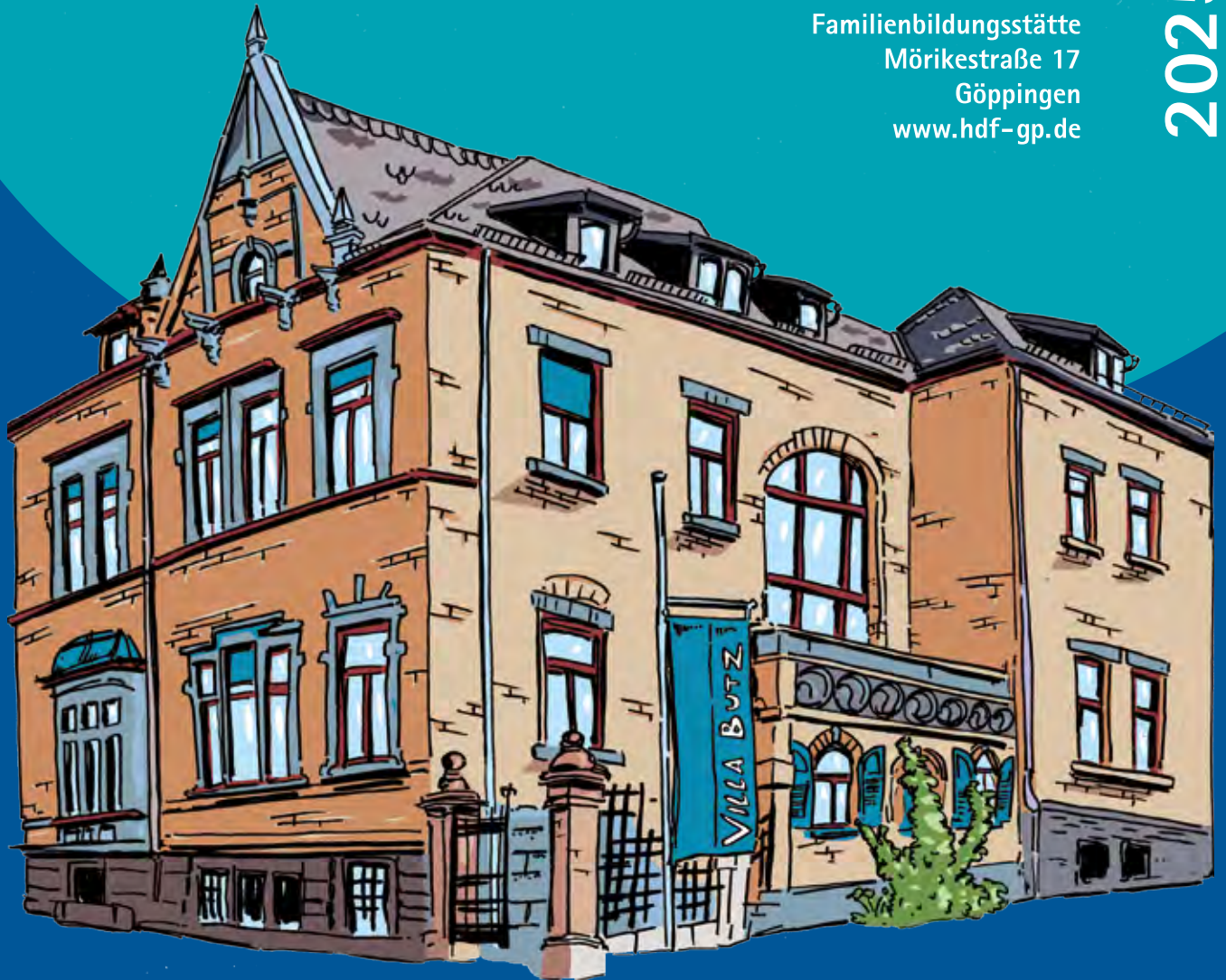


VILLA BUTZ

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

2025 | 2026



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

Astrid Klapper

Danijela Wilhelm

E-Mail: info@hdf-gp.de



von links nach rechts:

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

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, Timo Meuser,

Petra Schmidt und Stephanie Thumm



HERZLICH WILLKOMMEN IM HAUS DER FAMILIE

Liebe Leserinnen und Leser,

Bildung verbindet und Lernen hört nie auf.

Bildung – Begegnung – Begleitung – Beziehung

Genau dafür schaffen wir Raum. Das Haus der Familie steht für lebensnahe Bildung, die stärkt, begleitet und Perspektiven eröffnet.

In unserem Jahresprogramm 2025/26 finden Sie Kurse und Veranstaltungen, die Wissen vermitteln, Fähigkeiten fördern und Austausch ermöglichen.

Ob Elternbildung, persönliche Weiterentwicklung oder gemeinsames Lernen in der Gruppe – bei uns stehen die Menschen im Mittelpunkt mit ihren Fragen, Ideen und Geschichten.

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
Verbundkirchengemeinde
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 E-Mail, übers Internet

setzt Ihr Einverständnis zum Bankeinzug der Kursgebühr voraus.

Internet: www.hdf-gp.de

E-Mail: info@hdf-gp.de

Post: Mörikestr. 17, 73033 Göppingen

Persönlich

während unserer Bürozeiten.

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. 2025 – Aug. 2026

Maßgeschneiderte Kurse und Events 07

Rund um Geburt und Familienstart

Geburtsvorbereitung 09
Fitness und Entspannung in der Schwangerschaft 11
Baby im Anflug: Säuglingspflege, Stillen und mehr 13
Vorträge und Elterngespräche: „Rund ums Baby“ 15
Wieder fit werden – Rückbildung und mehr 21

Mit Kindern aktiv

Babymassage, Babyschwimmen, Baby-Musikwichtel ... 25
Gruppen im ersten Lebensjahr: PEKiP, LEFinO, ... 27
Eltern-Kind-Gruppen 28
Mini-Clubs mit besonderem Schwerpunkt 30
Offene Angebote 32
Musikzwerge und Musikwerkstatt 34
Walderlebnis für Eltern und Kinder 35

Kinder und Jugendliche

In den Sommerferien 37
Lernen und Sprache 37
Schwimmen– Bewegung – Entspannung 41
Rund ums Pferd 45
Kinder und Eltern aktiv 46
Kochen – Backen – Kreativität 49
Kindergeburtstag 52
Inklusive Gruppen für Kinder mit und ohne Handicap 53

Ausflüge und Theater

Familien unterwegs 55
Erwachsene und Jugendliche unterwegs 64
Theater für Kinder 67

Rund um Erziehung

Eltern im Gespräch mit Fachleuten 71
Mobile Familienbildung 75
Familienpaten im Landkreis 79
Kindertagespflegepersonen – Aus- und Weiterbildung 81

Leben gestalten

Literatur, Kunst und Kultur 83
Information – Orientierung – Lebensthemen 83
Frauen informieren sich 85
Göppinger Seniorenakademie 85

Gesund und fit

Rund um Gesundheit 91
Entspannung und Körpererfahrung 95
Bewegung: Gymnastik und mehr ... 99

Kochen und genießen

Kochkurse – Kulinarische Vielfalt 105
Kochtreffs 111

Kleidung, Mode, Kreativität

Nähkurse und Nähtreffs 115
Ehrenamtsprojekte 117
Spaß am Handarbeiten 118
Filz-Ideen 118
Accessoires und noch viel mehr ... 119

Allgemeine Teilnahme- und Geschäftsbedingungen 120
Sie können helfen 121
Impressum 122

Unsere *TRAURINGWELT*

Die größte Auswahl die schönsten Ringe!



UHREN



HALLER

JUWELIER

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



Individuelle Event- und Kursangebote.

Passgenau für Ihre Bedürfnisse.

Ob für Familien, Unternehmen, Kindertagesstätten oder Schulen – wir gestalten maßgeschneiderte Events und Kurse, die bilden, begeistern und verbinden.

Von Kochworkshops und Gesundheitsangeboten bis hin zu Kindergeburtstagen und Teamevents: Unsere Angebote sind so vielfältig wie Ihre Ideen.

In einem persönlichen Gespräch entwickeln wir ein passendes Konzept – kreativ, flexibel und mit dem Fokus auf nachhaltiges Lernen und gemeinsames Erleben.

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

UNSERE IDEEN FÜR SIE:

Familien und Freundeskreise

- Kochveranstaltung
- Eltern-Kind-Gruppe: Babymassage, Musikgarten oder Spielgruppe.
- Kindergeburtstag
- Kreative Workshops

Unternehmen

- Betriebssport bei Ihnen vor Ort.
- Kochevent
- Fortbildung und Qualifizierung
- Ferien- und Kinderbetreuung

Kindertagesstätten und Schulen

- Vorträge und Seminare für Eltern und pädagogisches Fachpersonal.
- Ausbildung Betreuungspersonal Ganztagesbetreuung

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



Begleitet. Informiert. Gestärkt ins Familienleben.

Die Geburt eines Kindes ist ein tiefgreifendes Erlebnis – körperlich, emotional und familiär. Unsere Kurse rund um Geburt und Familienstart bieten werdenden Eltern und jungen Familien einen geschützten Raum, um sich auf diesen neuen Lebensabschnitt vorzubereiten und ihn aktiv zu gestalten. Wir begleiten und unterstützen Sie nicht nur rund um Schwangerschaft und Geburt, sondern auch auf Ihrem Weg ins Familienwerden und beim Elternsein. Dabei stehen Ihre individuellen Fragen, Bedürfnisse und Herausforderungen im Mittelpunkt.

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.

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse wegen einer Kostenerstattung nach.

Geburtsvorbereitung für Frauen allein

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme
Der Kurs beinhaltet einen Abend mit Partner. Hierfür wird eine Gebühr von 35,00€ erhoben.

1101	Do	11.09.25	18.00-20.00	7x	117,04 €
1102	Do	06.11.25	18.00-20.00	7x	117,04 €
1103	Do	08.01.26	18.00-20.00	7x	117,04 €
1104	Do	05.03.26	18.00-20.00	7x	117,04 €
1105	Do	07.05.26	18.00-20.00	7x	117,04 €

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Lisa Wild, Hebamme

In diesem Kurs möchte ich Euch die Themen, die mit Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, dem Leben mit einem Neugeborenen und der Elternschaft in Beziehung stehen, näherbringen. Daneben finden wir Zeit zum Austausch, beziehen den Partner in das Geschehen mit ein, teilen Sorgen und Glück. Wichtig ist mir, die eigenen Fähigkeiten und Kräfte zu stärken und darauf zu vertrauen. Zusätzliche Infos: Die Kursgebühr für den Partner muss vorab überwiesen werden. (180€).

1106	Sa/So	13./14.09.25	09.00-16.00	117,04 €
1107	Sa/So	25./26.10.25	09.00-16.00	117,04 €
1108	Sa/So	06./07.12.25	09.00-16.00	117,04 €
1109	Sa/So	24/25.01.26	09.00-16.00	117,04 €
1110	Sa/So	07./08.03.26	09.00-16.00	117,04 €
1111	Sa/So	18./19.04.26	09.00-16.00	117,04 €
1112	Sa/So	30./31.05.26	09.00-16.00	117,04 €
1113	Sa/So	04./05.07.26	09.00-16.00	117,04 €

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.

1114	Sa	18.10.25	13.00-19.00	50,20 €
1115	Sa	28.02.26	13.00-19.00	50,20 €
1116	Sa	11.07.26	13.00-19.00	50,20 €

Online: BAUCHGEFÜHL – Deine mentale Geburtsvorbereitung

Karin Gumbinger, Hypnose Coach, systemischer Coach

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 dich auch mental auf die Geburt vorbereiten möchtest. Der 3. Abend ist auch für die Geburtsbegleiter (Väter, Freundinnen etc.).

1117	Mi	05.11.25	19.30-20.30	5x	41,80 €
1118	Mi	25.02.26	19.30-20.30	5x	41,80 €

Geburtsvorbereitung in Eislingen

Carmen Moll, Familienhebamme

Am 3., 4., 5. und 6. Termin nimmt Ihr Partner oder eine Begleitperson Ihrer Wahl am Kurs teil. Die Partnergebühr beträgt 60,00 €.

Der Kurs findet im Kindergarten Christuskirche, Königstraße (rot – gelber Eingang) statt.

1119	Di	13.01.26	18.00-20.00	7x	117,04 €
1120	Di	10.03.26	18.00-20.00	7x	117,04 €
					Partnergebühr 60,00 €

Den Weg bereiten für ein neues Leben – Informationsabend zum Kurs

Geburtsvorbereitung spirituell begleitet

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

Geburtsvorbereitung spirituell begleitet – ein anderer Weg sich mit der Geburt und der Zeit davor zu beschäftigen, ein Fest der Geburt meines Kindes, um es willkommen zu heißen? Was bedeutet dieser Satz für mich, was hilft mir dabei es zu verwirklichen? Dies sind Themen dieser Geburtsvorbereitung.

1121	Mi	22.10.25	19.45-20.45	gebührenfrei
1122	Mi	25.03.26	19.45-20.45	gebührenfrei

Hebammensprechstunde

Beratung und Unterstützung bei Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett



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

- Individuelle Beratung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Hilfe und Beratung für die Zeit nach der Entbindung
- Stillberatung bis zum Ende der Stillzeit
- Beratung zur Rückbildung nach der Schwangerschaft
- erste Hilfe bei untröstlich weinenden Babys
- Schlafen des Babys

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

Arinya E. Blochum

Hebamme

Begleitung in Schwangerschaft, Wochenbett



und Stillzeit

07161/ 1564614

info@larinyamar.de

Fitness und Entspannung in der Schwangerschaft

Yoga für Schwangere

Ein Weg zur sanften Geburt

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.

Sarah Graul, Prä/Postnatal-Yogatrainerin					
1201	Fr	19.09.25	08.45-09.45	5x	46,70 €
Monika Richter, Yogalehrerin, Massagetherapeutin					
1202	Di	16.09.25	15.30-16.30	6x	56,00 €
1203	Di	04.11.25	15.30-16.30	6x	56,00 €
1204	Di	13.01.26	15.30-16.30	5x	46,70 €
1205	Di	24.02.26	15.30-16.30	6x	56,00 €
1206	Di	14.04.26	15.30-16.30	6x	56,00 €
1207	Di	09.06.26	15.30-16.30	8x	74,70 €

Mawiba® Mix – Tanzen für Mamas mit Babys, Schwangere und alle Frauen

Maria Hinderberger, Mawiba®-Trainerin



Mawiba® ist die Kurzform für Mama with Baby. Dabei tanze ich mit Schwangeren, Mamas mit ihren Babys in der Tragehilfe & im Tragetuch und allen Frauen, die mit einer extra Portion guter Laune in den Tag starten möchten. Eine Mawiba® Einheit besteht aus einem Warm up, bei dem der Kreislauf in Schwung gebracht wird, einem Choreografie Teil, bei welchem wir zu verschiedensten Songs tanzen und dem Cool Down, um wieder zur Ruhe zu kommen. Alle drei Teile der Stunde

werden von sanften Beckenbewegungen begleitet. Regelmäßig nehmen wir eine aufrechte Körperhaltung ein, um sowohl die Bauch- und Rückenmuskulatur, als auch den Beckenboden zu aktivieren.

1208	Mo	15.09.25	09.20-10.20	5x	70,00 €
1209	Mo	03.11.25	09.20-10.20	5x	70,00 €
1210	Mo	12.01.26	09.20-10.20	5x	70,00 €
1211	Mo	23.02.26	09.20-10.20	5x	70,00 €
1212	Mo	13.04.26	09.20-10.20	5x	70,00 €
1213	Mo	08.06.26	09.20-10.20	5x	70,00 €

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.

1214	Mi	10.09.25	18.30-19.30	10x	93,30 €
1215	Mi	26.11.25	18.30-19.30	10x	93,30 €
1216	Mi	25.02.26	18.30-19.30	10x	93,30 €
1217	Mi	13.05.26	18.30-19.30	10x	93,30 €

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



HappyBauch – Ganzkörperkräftigung in der Schwangerschaft

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

Dieser zertifizierte Präventionskurs unterstützt Sie dabei, Ihr Wohlbefinden in der Schwangerschaft gezielt zu stärken. Er fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung – sanft und angepasst an Ihre Schwangerschaft. Der Kurs hilft, Beschwerden zu lindern und bereitet optimal auf die Geburt vor. Gleichzeitig bietet er Raum für Austausch mit anderen Schwangeren.

1218	Mo	15.09.25	19.10-20.10	8x	99,00 €
1219	Mo	24.11.25	19.10-20.10	8x	99,00 €
1220	Mo	09.02.26	19.10-20.10	8x	99,00 €
1221	Mo	13.04.26	19.10-20.10	8x	99,00 €
1222	Mo	08.06.26	19.10-20.10	8x	99,00 €
1223	Di	25.11.25	10.30-11.30	8x	99,00 €
1224	Di	10.02.26	10.30-11.30	8x	99,00 €

Kräftigendes Beckenbodentraining für Schwangere

Lisa Wild, Hebamme

Dieser Kurs eignet sich für alle schwangeren Frauen ab der ca. 14. Schwangerschaftswoche mit einem unkomplizierten Schwangerschaftsverlauf. Die aktuelle Studienlage zeigt eindeutig, dass ein richtig und regelmäßig durchgeführtes Beckenbodentraining in der Schwangerschaft helfen kann, Verletzungen im Beckenboden sowie Folgeschäden wie z.B. Gebärmuttervorfall oder Inkontinenz vorzubeugen. Deshalb sollten Schwangere ein optimiertes funktionelles Beckenbodentraining mit Stoffwechsel anregendem Warm-up für den ganzen Körper und gezielter Kräftigung des Beckenbodens und der umgebenden Muskulatur der Beine, Po, Rücken und Bauch erlernen und regelmäßig durchführen. Ebenso wichtig sind Dehn- und Entspannungsübungen, um einem schwachen Beckenboden vorzubeugen.

Ort: VHS-Raum im OG Stauferlandhalle Salach

1225	Mo	15.09.25	17.00-18.00	8x	150,00 €
1226	Mo	19.01.26	17.00-18.00	8x	150,00 €
1227	Mo	01.06.26	17.00-18.00	8x	150,00 €

Pilates für Schwangere

Natalia Bühler, Pilatetrainerin

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.

1228	Di	24.02.26	16.30-17.30	5x	46,70 €
1229	Di	14.04.26	16.30-17.30	6x	56,00 €
1230	Di	23.06.26	16.30-17.30	6x	56,00 €

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

1231	Do	26.02.26	17.00-17.45	5x	42,50 €
1232	Do	16.04.26	17.00-17.45	5x	42,50 €
1233	Do	25.06.26	17.00-17.45	5x	42,50 €



Hips like Honey – Mit Bewegung zur kraftvollen Geburt

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

In diesem Workshop erfahren Sie, wie durch gezielte Übungen optimale Voraussetzungen für eine aktive Geburt schaffen können. Sie lernen, wie das Baby durch das Becken wandert, welche Geburtspositionen in den einzelnen Beckenräumen sinnvoll sind und wie Sie den Beckenboden bewusst entspannen. Praktische Bewegungsimpulse und alltagstaugliche Übungen helfen, Vertrauen in den Körper aufzubauen und sich auf eine selbstbestimmte Geburt vorzubereiten

1235	Sa	18.10.25	13.30-15.00	14,00 €
1236	Sa	18.04.26	13.30-15.00	14,00 €

Baby im Anflug: Säuglingspflege, Stillen und mehr



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



Babyhandling, Säuglingspflege und mehr

Liebevolle Pflege von Anfang an.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser besonderen Zeit! Unser Kurs für werdende Eltern bereitet euch auf die praktische Pflege und das Handling eures Neugeborenen vor. Themen sind unter anderem: Grundbedürfnisse erkennen, Wickeln, Baden, sicheres Halten, Stillen und Ernährung, sichere Schlafumgebung, Meilensteine der Entwicklung und Bindungsförderung. Neben fundierten Informationen bieten wir euch auch Raum für Austausch mit anderen werdenden Eltern.

Nina Tom, (BFB)Bindungsorientierte Familienbegleiterin®				
1301	Sa	27.09.25	09.30-15.00	50,00 €
1302	Sa	13.06.26	09.30-15.00	50,00 €
				Partnergebühr 25,00 €

Romina Cerrone, Gesundheits- und Krankenschwester				
1304	Sa	08.11.25	09.00-14.00	50,00 €
1305	Sa	14.03.26	09.00-14.00	50,00 €
				Partnergebühr 25,00 €

Babyhandling und Säuglingspflege am Abend

Liebevolle Pflege von Anfang an.

Nina Tom, (BFB) bindungsorientierte Familienbegleiterin®

1303	Di	27.01.26	18.30-21.00	2x	40,00 €
					Partnergebühr 20,00 €



Crashkurs Baby Basics – Tragen, Wickeln & Stillen.

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin

Der Start ins Leben ist für ein Neugeborenes ein großer Schritt – alles ist neu, ungewohnt und überwältigend. Ein achtsamer Umgang mit seinen Bedürfnissen schafft dabei die Grundlage für eine sichere und liebevolle Eltern-Kind-Bindung. In unserem Baby Basics-Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Baby sicher wickeln, es geborgen tragen und entspannt stillen oder füttern. Ideal für werdende Eltern und alle, die sich auf den Alltag mit einem Neugeborenen gut vorbereiten möchten.

1306	Sa	18.10.25	09.30-12.30	22,00 €
1307	Sa	18.04.26	09.30-12.30	22,00 €

„Stillvorbereitung kompakt – Wissen für den besten Start“

Corinna Mezger, (BFB) Bindungsorientierte Familienbegleiterin ®

„Du erwartest ein Baby und möchtest bestens auf die Stillzeit vorbereitet sein? In diesem Kurs erfährst du alles rund ums Stillen, Abpumpen, den Stillstart – auch nach Kaiserschnitt – sowie hilfreiche Tipps zu Stillhilfsmitteln und Erste Hilfe bei Problemen. An drei Abenden bekommst du wertvolles Wissen, Raum für Fragen und Austausch. Am letzten Abend sind auch die Partner herzlich willkommen. Für einen entspannten Start ins gemeinsame Leben.“

1308	Di	30.09.25	18.30-20.00	3x	40,00 €
1309	Di	14.04.26	18.30-20.00	3x	40,00 €

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.

1310	Mi	08.10.25	15.00-16.30	15,00 €
1311	Mi	04.03.26	15.00-16.30	15,00 €

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.

1312	Mi	17.09.25	18.00-21.00	18,00 €
1313	Mi	18.03.26	18.00-21.00	18,00 €



Vorträge und Elterngespräche „Rund ums Baby“

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

1501	Sa	18.10.25	10.00-13.00	60,00 €
1502	Sa	13.12.25	10.00-13.00	60,00 €
1503	Sa	17.01.26	10.00-13.00	60,00 €

www.welcome-online.de
Praktische Hilfe nach der Geburt

**Jetzt strahlt auch Mama wieder.
Danke, wellcome-Engel!**

Die Ersten Monate nach der Geburt eines Kindes sind anstrengend: Das Baby schreit, das Geschwisterkind möchte Aufmerksamkeit, die Zeit reicht nicht mal für eine entspannte Dusche und der Partner hat noch keine Elternzeit...

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

Wir entlasten Sie im ersten Lebensjahr Ihres Babys, Ein- bis zweimal die Woche für circa zwei Stunden, ganz individuell und praktisch im Alltag zu Hause. So wie es auch Familie Freunde oder Nachbarn tun,

Interesse?
Bitte wenden Sie sich an die wellcome-Koordinatorin für **Stadt und Landkreis Göppingen:**
Regina Grammer
Haus der Familie Villa Butz
Mörkestraße 17, 73033 Göppingen
07161 9605116
goeppingen@welcome-online.de

www.welcome-online.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

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

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.

Ort: Malteser Hilfsdienst, Johannesstr. 1, 73066 UHINGEN

1504	Mo	10.11.25	18.00-21.00	40,00 €
1505	Mo	12.01.26	18.00-21.00	40,00 €

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Brigitte 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.

Ort: Malteser Hilfsdienst, Johannesstr. 1, 73066 UHINGEN

1506	Mo	17.11.25	18.00-22.00	2x	80,00 €
1507	Mo	19.01.26	18.00-22.00	2x	80,00 €



Mit dem Bauch wachsen die Fragen

Ein Baby verändert Ihr Leben –
und auch Ihre finanzielle Situation



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 folgende 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

1508	Mi	17.09.25	19.00-20.30	gebührenfrei
1509	Mi	26.11.25	19.00-20.30	gebührenfrei
1510	Mi	18.02.26	19.00-20.30	gebührenfrei
1511	Mi	27.05.26	19.00-20.30	gebührenfrei

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



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 Risikovorsorge 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.

1513	Do	09.10.25	19.00-21.30	15,00 €
1514	Do	11.12.25	19.00-21.30	15,00 €
1515	Do	05.02.26	19.00-21.30	15,00 €
1516	Do	11.06.26	19.00-21.30	15,00 €

Online: Elterngeld, Kindergeld & Co.

1517	Sa	27.09.25	09.00-11.30	Paargebühr	25,00 €
1518	Sa	08.11.25	09.00-11.30	Paargebühr	25,00 €
1519	Sa	07.03.26	09.00-11.30	Paargebühr	25,00 €
1520	Sa	09.05.26	09.00-11.30	Paargebühr	25,00 €

ellen zoller schmuck

das

Göppinger Trauringstudio

Marktstrasse 26 73033 Göppingen T 75237 www.goepingertrauringstudio.de

FOLLOW US

Ihr wollt aktuelle Informationen und Kursangebote, live aus der *Werkstatt*. Folgt uns auf

Instagram

Familien-Konzept– Finanzen im Blick

Patrizia Schnirch

Entdecken Sie in unserem Familien-Konzept wichtige Informationen zur frühzeitigen finanziellen Sicherung Ihres Kindes. Erfahren Sie mehr über verschiedene Sparoptionen und erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie die gesamte Familie daran teilhaben kann, um die finanzielle Zukunft Ihres Kindes aktiv mitzugestalten und zu schützen. Lernen Sie durch eine Finanzplanung nicht nur Ihr Kind, sondern die gesamte Familie zu unterstützen und auf eine stabile und sichere Zukunft vorzubereiten.

1521	Mi	12.11.25	17.00-19.30	5,00 €
1522	Mi	11.02.26	17.00-19.30	5,00 €

Online: *Familien-Konzept* – Finanzen im Blick

1523	Do	13.11.25	19.00-20.30	5,00 €
1524	Do	12.02.26	19.00-20.30	5,00 €

Online: Beikost – die Einführung der Breie

Doris Neumann, Dipl.-Oecothrophologin,
BeKi-Referentin



Spätestens ab dem 7. Lebensmonat ist es Zeit für den ersten Brei. In dem Online-Vortrag werden folgende Fragen thematisiert:

- Wann mit der Beikost starten?
- Wie soll die Zusammensetzung der Breie sein?
- Gläschen/ Fertigprodukte oder selbstgeköcht?
- Sind Bio-Lebensmittel nötig?
- Ist Vegetarische Ernährung schon im Babyalter möglich?

In Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Göppingen und den BeKi-Fachfrauen.

1512	Do	25.09.25	09.00-10.30	gebührenfrei
1525	Mi	26.11.25	19.00-20.30	gebührenfrei
1526	Do	19.03.26	09.00-10.30	gebührenfrei
1527	Mi	15.07.26	19.00-20.30	gebührenfrei

Online: Essen am Familientisch

Andrea Engelhardt, Oecothrophologin



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.

1528	Do	16.10.25	19.00-20.30	gebührenfrei
1529	Do	15.01.26	19.00-20.30	gebührenfrei
1530	Do	23.04.26	19.00-20.30	gebührenfrei
1531	Do	09.07.26	19.00-20.30	gebührenfrei

„Geborgen von Anfang an – Bindung stärken trotz schwieriger Erfahrungen“

Hannelore Bellinger

In diesem traumasensiblen Kurs lernen Sie, wie Sie durch Selbst- und Coregulationsübungen Ihr Nervensystem sowie das Ihres Kindes im Alltag stärken. Sie erfahren, wie eine sichere Mutter-Kind-Bindung entsteht und unter herausfordernden Bedingungen gefestigt werden kann. Meditationen, Körperwahrnehmung und Entspannung helfen Ihnen, liebevoll mit eigenen Gefühlen umzugehen und neue Verbundenheit zu erleben. So finden Sie zurück in Ihre innere Mitte – und schenken auch Ihrem Kind Sicherheit und Ruhe.

1532	Mi	24.09.25	16.00-17.15	5x	75,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

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 Dank Förderung der Firma Teamviewer kostenfrei.



„Bindung ohne Burnout“

1533 Fr 26.09.25 09.30-11.30

„Natürlich Mama – Ätherische Öle in Schwangerschaft und Stillzeit“

1534 Fr 17.10.25 09.30-11.30

„Fit durch den Winter“

1535 Fr 14.11.25 09.30-11.30

„Feiertagsstress – Entspannt durch die Weihnachtszeit“

1536 Fr 12.12.25 09.30-11.30

„Sport und Stillen“

1537 Fr 16.01.26 09.30-11.30

„Selfcare“

1538 Fr 13.02.26 09.30-11.30

„Geschwisterbindung und Stillen“

1539 Fr 13.03.26 09.30-11.30

„Von der Brust zur Nudel“

1540 Fr 17.04.26 09.30-11.30

„Babyschlaf“

1541 Fr 08.05.26 09.30-11.30

„Bedürfnisorientiertes Abstillen“

1542 Fr 12.06.26 09.30-11.30

„Ab in den Urlaub – Mit Baby!“

1543 Fr 10.07.26 09.30-11.30

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

VON ANFANG AN IN GUTEN HÄNDEN.

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Unser Perinatalzentrum mit Geburtshilfe und Kinderklinik bietet Mutter und Kind ein hohes Maß an Sicherheit, auch bei Früh- und Risikogeburten. Neu ist ein hebammengeleiteter Kreißsaal. Schwangeren-Infoabend: 1. & 3. Di/Monat, 18 Uhr.

KLINIK FÜR KINDER UND JUGENDMEDIZIN

Hier werden unsere Jüngsten behandelt: vom Frühgeborenen bis zum Jugendlichen mit einer akuten oder chronischen Erkrankung. Wir bieten auch diverse Spezialsprechstunden an, siehe Homepage.

SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM

Unser SPZ bietet eine umfassende ambulante Diagnostik und Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit komplexen körperlichen, geistigen und/oder seelischen Beeinträchtigungen sowie eine Beratung ihrer Familien an.

PRAXEN FÜR KINDER- & JUGENDMEDIZIN (MVZ*)

Kompetente, wohnortnahe Versorgung von Kindern und Jugendlichen in allen allgemein-pädiatrischen Krankheitsbildern mit dem Leistungsspektrum einer modernen Kinderarztpraxis in kindgemäßer und freundlicher Atmosphäre.

* Medizinisches Versorgungszentrum ALB FILS KLINIKUM

In unseren Neubau erwartet Sie modernste Medizin und Pflege für eine hochwertige Gesundheitsversorgung im Landkreis Göppingen. ALB FILS KLINIKUM · Eichertstr. 3 · Göppingen · Telefon 07161 64-0 · E-Mail: info@af-k.de



WIRWUNDER

Mobil auf 3 Rädern und E-Motor sicher unterwegs – Arbeits- und Lebens-



Sinn stiften liegt in unserer Natur.

Mit **WIRWUNDER** – der Spendenplattform der Sparkassenorganisation und betterplace – unterstützen wir Vereine und soziale Projekte.

Jetzt Projekte einstellen unter www.wirwunder.de/goepplingen

LB BW



ksk-gp.de



Kreissparkasse
Göppingen

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	08.09.25	16.45-17.45	10x	83,60 €
1602	Mo	24.11.25	16.45-17.45	10x	83,60 €
1603	Mo	02.03.26	16.45-17.45	10x	83,60 €
1604	Mo	01.06.26	16.45-17.45	8x	66,90 €
1605	Mo	22.09.25	18.00-19.00	10x	83,60 €
1606	Mo	08.12.25	18.00-19.00	10x	83,60 €
1607	Mo	16.03.26	18.00-19.00	10x	83,60 €
1608	Mo	15.06.26	18.00-19.00	6x	50,20 €

Kerstin Dialler, Hebamme

1609	Di	16.09.25	10.30-11.45	8x	83,60 €
1610	Di	25.11.25	10.30-11.45	8x	83,60 €
1611	Di	24.02.26	10.30-11.45	8x	83,60 €
1612	Di	05.05.26	10.30-11.45	8x	83,60 €
1613	Di	16.09.25	09.00-10.15	8x	83,60 €
1614	Di	25.11.25	09.00-10.15	8x	83,60 €
1615	Di	24.02.26	09.00-10.15	8x	83,60 €
1616	Di	05.05.26	09.00-10.15	8x	83,60 €

Yvonne Back-Haiplik, Hebamme

1617	Do	18.09.25	09.00-10.15	7x	73,20 €
1618	Do	05.02.26	09.00-10.15	7x	73,20 €
1619	Do	18.09.25	10.30-11.45	7x	73,20 €
1620	Do	05.02.26	10.30-11.45	7x	73,20 €

„Rückbildungskurs mit Kind“ in Salach

Lisa Wild, Hebamme

In diesem Kurs werden 2x/Woche (Montag und Donnerstag) sanfte Übungen durchgeführt, die aufeinander aufbauen und den Körper in der Nachgeburtszeit nicht überfordern. Bei der Anmeldung wird eine Kauti- on über 80€ erhoben, welche nach Kursende, abzüglich etwaigen Fehlstunden zurückerstattet werden. Anmeldung über: <https://wild.hebamio.de>
Ort: Stauferlandhalle Salach

1621	Mo	19.01.26	09.00-10.15	8x	83,60€
1622	Mo	06.10.25	09.00-10.15	8x	83,60€

Rückbildungsyoga

Monika Richter, Yogalehrerin, Massagetherapeutin

Beckenboden- und Bauchmuskulatur stehen im Fokus der Yoga-Übungspraxis. Mit Hilfe bestimmter Yogahal- tungen 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 körperli- che Kraft systematisch wieder auf und fördern das körperliche und geistige Wohlbefinden.

1624	Di	16.09.25	11.15-12.15	6x	56,00 €
1625	Di	04.11.25	11.15-12.15	6x	56,00 €
1626	Di	13.01.26	11.15-12.15	5x	46,70 €
1627	Di	24.02.26	11.15-12.15	6x	56,00 €
1628	Di	14.04.26	11.15-12.15	6x	56,00 €
1629	Di	09.06.26	11.15-12.15	8x	74,70 €

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse wegen einer Kostenerstattung nach.

Rückbildungsyoga – Postnatal-Yoga

Sarah Gaul, 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. Wir binden die Babys in manche Übungen mit ein.

1630 Fr 19.09.25 10.00-11.00 5x 46,70 €

**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



Mama und ich bei unserem
ersten Apothekenbesuch



DIE MARKT APOTHEKE

felicitas gropper

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

Mawiba® Mix – Tanzen für Mamas mit Babys, Schwangere und alle Frauen



Maria Hinderberger, MAWIBA® Kursleitung

1631	Mo	15.09.25	10.30-11.30	5x	70,00 €
1632	Mo	03.11.25	10.30-11.30	5x	70,00 €
1633	Mo	12.01.26	10.30-11.30	5x	70,00 €
1634	Mo	23.02.26	10.30-11.30	5x	70,00 €
1635	Mo	13.04.26	10.30-11.30	5x	70,00 €
1636	Mo	08.06.26	10.30-11.30	5x	70,00 €

superMAMAFitness –

Ganzkörperkräftigung mit Baby

Für Mütter mit Kindern von 4 bis 36 Monaten

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAFitness-Trainerin



Dieser zertifizierte Präventionskurs richtet sich an Mütter mit Kindern von 4 bis 36 Monaten nach der Rückbildung. Im funktionellen Fitnesstraining stärken Sie gezielt Ihre Körpermitte, den Beckenboden und Ihre Ausdauer. Komplexe Bewegungsabläufe aktivieren mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig – für ein effektives und nachhaltiges Training, das auf die besonderen Bedürfnisse von Mamas abgestimmt ist. Die Übungen werden in unterschiedlichen Varianten gezeigt – so profitieren sowohl Einsteigerinnen als auch Fortgeschrittene. Der Kurs kann daher gerne mehrfach besucht werden. Ihr Kind ist aktiv eingebunden oder entdeckt die liebevoll gestaltete Spielmitte. Austausch mit anderen Müttern inklusive. Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.

1637	Di	16.09.25	09.00-10.00	8x	99,00 €
1638	Di	25.11.25	09.00-10.00	8x	99,00 €
1639	Di	10.02.26	09.00-10.00	8x	99,00 €
1640	Di	14.04.26	09.00-10.00	8x	99,00 €
1641	Di	09.06.26	09.00-10.00	8x	99,00 €

superMamafitness Outdoor – Ganzkörpertraining mit Baby

Jessica Belle, Familienbegleiterin, SuperMAMAfitness-Trainerin

Sie möchten nach der Rückbildung aktiv werden, Ihre Muskulatur stärken und dabei Ihr Baby dabei haben? Dieses funktionelle Ganzkörpertraining an der frischen Luft kombiniert Walking, Kräftigung, Mobilisation und Beckenbodentraining – angepasst an die besonderen Bedürfnisse von Müttern. Das Training ist für alle Fitnesslevels geeignet und kann mehrfach besucht werden. Sie trainieren effektiv, ganzheitlich und in Gemeinschaft mit anderen Müttern – mit Kinderwagen oder Tragehilfe, Kleinkinder können im Park auch Lauf- rad fahren. Präventionskurs nach § 20 SGBV – Kosten- übernahme durch die Krankenkasse möglich. Der Kurs findet in der Schockenseeanlage bei der EWS Arena statt. Bei Sturm oder Starkregen im Haus der Familie.

1642	Di	16.09.25	10.30-11.30	8x	99,00 €
1643	Di	25.11.25	10.30-11.30	8x	99,00 €
1644	Di	10.02.26	10.30-11.30	8x	99,00 €
1645	Di	09.06.26	10.30-11.30	8x	99,00 €



Rückbildungskurs für Sternchenmamas

Ganzheitliche Rückbildung nach stiller Geburt
Geschlossene Gruppe für Frauen, deren Baby verstorben ist

Auch wenn ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt stirbt, hat der Körper der Mutter eine Schwangerschaft durchlebt – mit all ihren körperlichen und seelischen Veränderungen. Eine ganzheitliche Rückbildung unterstützt dabei, behutsam wieder ins eigene Körpergefühl zu finden und die körperliche Gesundheit zu stärken. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Rückbildung von Schwangerschaftsveränderungen, der gezielten Kräftigung von Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie der Förderung einer gesunden Körperhaltung, Entspannungsübungen und sanfte Bewegungsimpulse helfen, Spannungen zu lösen und wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen. Darüber hinaus bietet der Kurs einen geschützten Raum für Gespräche und Austausch mit anderen betroffenen Müttern – mit Verständnis, ohne Druck, in achtsamer Atmosphäre.

Der Kurs findet an 6 Abendterminen für 90min statt. Wir führen eine Interessentenliste. Bitte tragen Sie sich ein oder wenden Sie sich bei weiteren Fragen an: noetzel@hdf-gp.de

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse bezüglich einer möglichen Kostenübernahme.

Sternchentreff –

Treffpunkt für Eltern, die um ein Kind trauern

Ob in der 8. Woche oder im 8. Monat, ob erstes Kind oder fünftes, ob lang ersehnt oder überraschend: Ein Leben war da – und ist gegangen. Im Sternchentreff findest du einen geschützten Raum für dich und deine Trauer. Hier ist Platz für alles, was du fühlst: Traurigkeit und Dankbarkeit. Hoffnungslosigkeit und Hoffnung. Enttäuschung, Wut, Stille, Annahme. Alles darf da sein. Alles ist richtig. Und: Du bist nicht allein.

Andere Eltern kennen diesen Schmerz, diese Leere, diesen Weg. Du darfst einmal kommen – oder immer wieder. So, wie es dir guttut. Setz dich dazu, trink einen Tee, teile deine Geschichte oder sei einfach da.

In Begegnung, im Gespräch oder im Schweigen – wir halten diesen Raum gemeinsam. Du bist willkommen. Mit allem, was du bist, und allem, was war.

Das Angebot ist Dank Förderung durch das Landesprogramm Stärke kostenfrei.

Samstag, 06.09.25 9:30–11:30Uhr

Samstag, 13.12.25 9:30–11:30Uhr

im Haus der Familie e.V. Göppingen

nähere Informationen erhalten Sie unter noetzel@hdf-gp.de



Bauwerke erschaffen

mit LEONHARD WEISS



LEONHARD WEISS – das sind über 7.700 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.

125 1900–2025
LEONHARD WEISS

LEONHARD WEISS
BAUUNTERNEHMUNG

LEONHARD WEISS GmbH & Co. KG
Leonhard-Weiss-Str. 22, 73037 Göppingen
www.leonhard-weiss.de | www.leonhard-weiss.jobs

TOP 100
TopInnovator
2022

FOCUS
TOP
NATIONALER
PREISFÜR
2025
LEONHARD WEISS
BAUWERKE/
ARCHITEKTUR

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.



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 anfallenden 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, Babymusikwichtel, LEFinO und PEKiP. Der Gutschein muss zwingend im ersten Lebensjahr des Kindes eingelöst werden.

Babymassage, Babyschwimmen, Musikwichtel

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	19.09.25	11.30-12.30	8x	58,70 €
2102	Fr	16.01.26	12.30-13.30	8x	58,70 €
2103	Fr	17.04.26	11.30-12.30	8x	58,70 €

Auf unserer Homepage www.hdf-gp.de finden Sie ein stets aktuelles Angebot mit den Terminen.



Babyschwimmen am Samstag in Eislingen

Spielerische Wassergewöhnung für Säuglinge und Kleinkinder
Tanja Hoss, Schwimmlehrerin, Rettungsschwimmerin

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, dass aus Platzgründen nur ein Elternteil mit dem Baby teilnehmen kann.

Ort: Hallenbad Eislingen, Scheerstraße 15

Für Babys von 3 bis 7 Monaten

2104	Sa	20.09.25	11.15-12.00	8x	52,00 €
2107	Sa	06.12.25	11.15-12.00	8x	52,00 €
2110	Sa	28.02.26	11.15-12.00	8x	52,00 €
2113	Sa	23.05.26	11.15-12.00	9x	58,50 €

Für Babys von 7 bis 12 Monaten

2105	Sa	20.09.25	12.00-12.45	8x	52,00 €
2108	Sa	06.12.25	12.00-12.45	8x	52,00 €
2111	Sa	28.02.26	12.00-12.45	8x	52,00 €
2114	Sa	23.05.26	12.00-12.45	9x	58,50 €

Babyschwimmen am Samstag NUR für VÄTER

Für Babys von 3 bis 12 Monaten

2106	Sa	20.09.25	12.45-13.30	8x	52,00 €
2109	Sa	06.12.25	12.45-13.30	8x	52,00 €
2112	Sa	28.02.26	12.45-13.30	8x	52,00 €
2115	Sa	23.05.26	12.45-13.30	9x	58,50 €

Musikwichtel

Für Babys von 4 bis 18 Monaten

Babys haben ein feines Gespür für Musik. Musikalische Früherziehung schult schon in diesem Alter das Rhythmusgefühl und die Motorik. Gemeinsam werden dabei Themen aus der Erlebniswelt der Kinder ausgewählt, um musikalisch, spielerisch und kreativ bearbeitet zu werden. Musik, Rhythmus und Klang werden durch gemeinsames Schaukeln, Wiegen, Singen und Tanzen mit der Bezugsperson mit allen Sinnen erfahrbar gemacht. Weiterhin dürfen die Babys Rasseln, Klanghölzer und bunte Tücher ausprobieren. Mit Freude wird dabei spielerisch der Umgang mit Musik und dem eigenen Musizieren geübt.

Musikwichtel in der Villa Butz

2116	Mo	09.00-09.30
2119	Mo	10.35-11.05
2121	Mo	14.45-15.15
2124	Do	16.10-16.55

Musikwichtel in Ebersbach

2127	Fr	09.00-09.30
2128	Fr	10.35-11.05

Musikwichtel in Eislingen

2129	Di	10.15-10.45
------	----	-------------

Musikwichtel in Schlatt

2132	Do	10.10-10.40
------	----	-------------

Maler-Fachbetrieb für Neubau, Umbau und Renovierung

maler schmidtke

- Maler • Stuckateure
- Industrielackierer • Bodenleger • Bodenbeschichter

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

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





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 an 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



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

Aktiv mit allen Sinnen

Ihr kleines Baby wird immer aktiver und möchte seine Umwelt nun mit allen Sinnen entdecken. Babys sind von sich aus aktiv und interessiert. Im Kurs kann ihr Baby mit all seinen Sinnen neue Erfahrungen sammeln. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Bewegungs- und Sinnesanregungen. So werden durch verschiedene Materialien, Bewegungsangebote oder auch Lieder und Fingerspiele alle Sinne angeregt. Dabei lernen Sie die Signale Ihres Babys noch besser wahrzunehmen und Sie können auf die Bedürfnisse entsprechend eingehen.

Wir möchten in diesem Kurs Ihre und die Bedürfnisse Ihres Babys gleichermaßen berücksichtigen und durch die verschiedenen Entwicklungsphasen begleiten.

Neben Spaß und Freude mit Ihrem Kind bietet der Kurs den Eltern Raum für Erfahrungsaustausch zum neuen Familienalltag. Wir wollen Eltern darin bestärken, auf ihr Bauchgefühl zu hören und Sicherheit im eigenen Tun zu gewinnen, egal ob es um Schlafen, Ernährung oder natürliche Förderung geht.



Babys in Bewegung

Die ersten Monate eines Babys sind mitentscheidend 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, Kniereiter, 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.



Eltern-Kindgruppen

Singen – Spielen – Bewegen

Für Kinder von 1 bis 2 Jahren mit Begleitperson

Wir wollen gemeinsam spielen, singen, verspern, tanzen, feiern, Kontakte schließen und Erfahrungen austauschen. Ausgewählte Spielangebote regen die Fantasie der Kinder an, die Erwachsenen sind dabei. Sie beobachten die Aktivitäten ihres Kindes und reflektieren ihr eigenes Erziehungsverhalten.

Sophia Heiling, Gesundheits- und Krankenpflegerin

2301 Di 08.45-10.00

2307 Di 10.15-11.30

Sandra Alberternst, Eltern-Kind-Gruppenleitung

2312 Mi 08.45-10.15

2318 Mi 10.30-12.00

Singen – Spielen – Bewegen in Bad Boll

Für Kinder von 1 bis 2 Jahren

Kerstin Reichel-Hahn, Realschullehrerin

Ort: Ev. Gemeindehaus Bad Boll, Heckenweg 13

2359 Mi 09.45-11.15

Singen – Spielen – Bewegen in Salach

Maria Stella Belcastro, Erzieherin

Ort: Familientreff Salach, Palmstraße 24

2324 Mi 15.00-16.30

Bewegungs(s)pass – Mini

Brigitte Bürger, Lerncoach Praktische Pädagogik

Jedes Kind braucht Bewegung, Spiel und Spaß für seine seelische, motorische und kognitive Entwicklung. Ziel der Bewegungen ist, Raum und Zeit zum Experimentieren zu schaffen, seinen eigenen Körper besser wahrzunehmen und das eigene Wahrnehmungs- und Bewegungsrepertoire zu erweitern. Die Übungen werden durch Tiere symbolisiert. Jedes Tier hat einen anderen motorischen Trainings-Schwerpunkt. Anhand von verschiedenen Themen, Übungen und Materialien können

Kinder entsprechend dem aktuellen Entwicklungsstand hierbei neue Fähigkeiten erlernen.

Für Kinder von 1 bis 1 1/2 mit Begleitperson

2325 Mo 15.09.25 14.30-15.30 6x 42,00 €

Für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 mit Begleitperson

2325Z Mo 15.09.25 15.45-16.45 6x 42,00 €

Klettermäxle –

Psychomotorische Bewegungsgruppe

Für Kinder von 1-2 Jahren mit Begleitperson

Sophia Heiling, Gesundheits- und Krankenpflegerin

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, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und das eigene Wahrnehmungs- und Bewegungsrepertoire zu erweitern. Die Kinder lernen die Fähigkeit, allein und gemeinsam zu handeln. Während der Gruppenstunden wird Ihnen das Prinzip der Psychomotorik näher gebracht und Sie erhalten Anregungen für Ihren Alltag zu Hause.

Ort: Jahnhalle Holzheim

2326 Mi 09.00-10.15

Knirpsentreff – Spiel, Spaß und Singen

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit Eltern oder Großeltern

Anita Volkert, Lehrerin

Eltern und Großeltern sind wichtige Bezugspersonen.

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. Auch andere Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

2332 Do 06.11.25 15.30-17.00 5x 52,50 €

2333 Do 15.01.26 15.30-17.00 5x 52,50 €

2334 Do 26.02.26 15.30-17.00 5x 52,50 €

Purzelturnen im Bodenfeld

Bewegungsspaß für Kinder von 2 bis 4 Jahren
Rebecca Hein

Sobald kleine Kinder in Bewegung kommen, entdecken sie die Welt auf neue Art und Weise. In diesem Kurs 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.
Ort: Turnhalle Hermann-Hesse-Realschule

2335 Fr 15.45-16.30

Turnen, Toben und Spielen

Bewegungsspaß für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson
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

2338 Fr 16.30-17.15

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, verspern und bei kleinen Ausflügen in Wald und Wiesen matschen, entdecken und die Natur erleben.

2341 Fr 09.00-10.30
2347 Fr 10.45-12.00

Die Villa Butz - der Ort für tolle Aktivitäten rund um die Familie.

WAGNER - der Ort für hochwertige Elektrogeräte, professionelle Beratung und Service



Wagner Elektrohausgeräte GmbH · Ulmer Strasse 119 · 73037 Göppingen
Telefon: 07161 78868 · vomwagner@web.de



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.

2353	Mo	22.09.25	15.30-17.30	5x	74,00 €
2354	Mo	03.11.25	15.30-17.30	5x	74,00 €
2355	Mo	02.03.26	15.30-17.30	4x	60,00 €
2356	Mo	13.04.26	15.30-17.30	5x	74,00 €
2357	Mo	08.06.26	15.30-17.30	7x	104,00 €
					inkl. Material

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.

Mut im Bauch – Kinderworkshop mit Eltern

Für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit Begleitperson
Maren Pfeiffer

In diesem Kurs gehen Kinder gemeinsam mit einem Elternteil auf Schatzsuche – dabei entdecken sie spielerisch ihre eigenen Stärken! Mit Bewegung, kreativen Übungen und kleinen Abenteuern lernen die Kinder, mutig zu sein und Herausforderungen zu meistern. Eltern bekommen wertvolle Impulse, wie sie ihr Kind im Alltag unterstützen können. Eine wunderbare Gelegenheit, zusammen als Familie zu wachsen und die einzigartigen Stärken jedes Kindes zu fördern!

2358	Sa	08.11.25	09.30-11.30	19,00 €
				inkl. Material 5,00 €

Mini-Clubs mit besonderem Schwerpunkt

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.

von 1½ bis 2½ Jahren

2401	Fr	10.10.25	14.30-15.30	3x	30,00 €
2402	Fr	10.10.25	15.30-16.30	3x	30,00 €
2404	Fr	06.03.26	14.30-15.30	3x	30,00 €
2405	Fr	06.03.26	15.30-16.30	3x	30,00 €
					inkl. Material 6,00 €

von 2½ – 3 ½ Jahren

2403	Fr	10.10.25	16.30-17.30	3x	30,00 €
2406	Fr	06.03.26	16.30-17.30	3x	30,00 €
					inkl. Material 6,00 €

„Abenteuer im Wunderland“

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

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

Liebe Kinder, habt ihr Freude an einem spaßigen Vormittag? Alice im Wunderland ist wohl eine der schönsten Kindergeschichten. Das blonde Mädchen reist durch ein Kaninchenloch in eine Welt voller Wunder und erlebt allerlei. Gemeinsam gehen wir auf eine wundersame Reise und treffen vielleicht bei der „Nicht-Ge-burtsparty“ das weiße Kaninchen oder den Hutmacher. Wir verkleiden uns, spielen, singen, halten eine Tee-stunde ab und basteln lustige Dinge. Ihr dürft gerne schon in eurer liebsten Verkleidung kommen oder ihr sucht euch direkt hier was raus..

2407	Sa	27.09.25	09.30-11.30	5x	70,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

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



Türkischer Mini-Club

Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

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.

2408 Fr 19.09.25 10.30-12.00 8x 84,00 €

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!

2409 Di 04.11.25 16.00-17.00 5x 15,00 €
2410 Di 24.02.26 16.00-17.00 5x 15,00 €

Kennen Sie schon
unseren Gutschein?

GUTSCHEIN FÜR
EINEN LIEBEN MENSCHEN



EXKLUSIVES KAFFEE-CATERING
KAFFEE AUS EIGENER RÖSTUNG
LASSEN SIE IHR EVENT MIT UNS ZU
EINEM UNVERGESSLICHEN
ERLEBNIS WERDEN
info@event-coffee.de
event-coffee.de

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



Offene Angebote



Elterncafé Ursenwang

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

Wir laden Sie herzlich zu unserem Elterncafé ein. 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 allgemeinen Lebensfragen.

Ort: Kinderhaus an der Ursenwangschule

2450 Mo 09.30-11.30

Offener Treff für Familien mit Autismus-Spektrum-Störung

Ute Kuhwald

Autismus-Spektrum-Störung – die Diagnose oder der Verdacht wirft bei vielen Eltern Fragen auf, ist mit Sorgen und Unsicherheit verbunden. In unserem offenen Treff bieten wir einen informellen und unterstützenden Rahmen für Familien von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen (ASD). Unser Treffpunkt bietet die Möglichkeit für Eltern, Geschwister und andere Familienmitglieder, sich zu treffen, Erfahrungen auszutauschen und gegenseitige Unterstützung zu finden. Weiterhin bieten wir auch die Gelegenheit, um mehr über Autismus zu erfahren und von Fachleuten auf diesem Gebiet zu lernen. Wir können relevante Themen diskutieren, Fragen beantworten und Ressourcen für weitere Unterstützung bereitstellen.

2411 Fr 12.09.25 16.00-17.30
2412 Fr 17.10.25 16.00-17.30
2413 Fr 14.11.25 16.00-17.30

Offener „Mehrlingstreff“ für Eltern von Zwillingen, Drillingen ... von 0 bis 6 Jahren Information, Austausch und mehr

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.

2414 Fr 26.09.25 15.00-17.00
2415 Fr 31.10.25 15.00-17.00
2416 Fr 28.11.25 15.00-17.00
2417 Fr 19.12.25 15.00-17.00

Café für Alleinerziehende am Sonntagnachmittag Ingrid Winkler

Unser Café ist ein offener Treffpunkt für alle Alleinerziehenden mit Kindern – ganz unabhängig von Konfession oder persönlichem Hintergrund. Hier finden Sie die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre mit anderen ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen.

2425 So 12.10.25 14.00-17.00
2426 So 16.11.25 14.00-17.00
2427 So 14.12.25 14.00-17.00

Die Angebote sind Dank Förderung durch das Landesprogramm Stärke kostenfrei.

Gruppe für Regenbogenfamilien (ILSE)

Nina Beck

Für alle Regenbogenfamilien mit Kindern
oder mit Kinderwunsch



Wir sind Regenbogenfamilien aus Göppingen und Umgebung und treffen uns regelmäßig einmal im Monat am Wochenende. Wir schaffen mit diesen Treffen eine Möglichkeit zum Austausch, zum gemeinsamen Gespräch und zum Teilen und Weitergeben von Erfahrungen. Die Kinder können in der Zeit gemeinsam spielen, basteln und Abenteuer erleben.

Weitere Informationen und die Termine gibt es bei Nina unter ilse.goeppingen@lsvd.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



**Musikzwerge für Kinder
von 18 Monaten 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.



Musikzwerge in der Villa Butz

Sophia Heiling
2501 Mo 09.40-10.25

Marianna Jakuseva
2504 Mo 16.25-17.10

Alexandra Herz
2507 Do 18.09.25 15.20-16.05

FOLLOW US

Ihr wollt aktuelle Informationen und Kursangebote, live aus der Villa Butz. Folgt uns auf

Instagram




Musikwiese in Ebersbach

Luisa Knabe

2510	Fr	09.40-10.25
2511	Fr	11.10-11.55

Musikzwerge in Eislingen

Karin Gumbinger

2512	Di	08.45-09.30
2515	Di	09.30-10.15

Musikzwerge mit Bewegung und Spiel in Schlat

Natalie Pecenik

2518	Do	10.50-11.35
2519	Do	09.15-10.00

Musikwerkstatt für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit Begleitung

In der Musikwerkstatt wird getanzt, gesungen, getrommelt und musiziert. Dabei benutzen wir vielfältige Instrumente. Die Musikwerkstatt ist herrlich bunt und ein tolles Klangerlebnis. Durch ein abwechslungsreiches Programm werden die Kinder auf spielerische Weise musikalische Fähigkeiten und Kenntnisse vermittelt. Um eine harmonische und effektive Lern- und Spielumgebung zu schaffen, möchten wir Sie bitten, bei der Anmeldung das Mindestalter von 3 Jahren – auch von Geschwisterkindern – zu beachten.

Marianna Jakuseva, Musiklehrerin
2520 Mo 15.30-16.15
Alexandra Herz, Sängerin, Musikerin
2523 Do 14.30-15.15

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



Walderlebnis für Eltern und Kinder

Der Wald im Wandel der Jahreszeiten –
Ein Naturerlebnis für Kinder und Eltern

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson
Jessica Belle, Naturpädagogin



Fast nirgendwo sonst in der Natur lassen sich die Jahreszeiten intensiver erleben als im Wald. Kommt mit auf eine spannende Reise durch den Wald und entdeckt gemeinsam, wie sich Bäume, Tiere und Pflanzen im Laufe des Jahres verändern! Ob das erste Grün im Frühling, das Summen der Insekten im

Sommer, das bunte Laub im Herbst oder die stille Schneedecke im Winter – in jeder Jahreszeit gibt es im Wald etwas Neues zu entdecken. Ein Erlebnis für die ganze Familie – zum Staunen, Lernen und Mitmachen!
Treffpunkt: Wanderparkplatz Eiche, Schlater 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 17.10.25 15.30-17.30 14,70 €

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. Mit Kerzen und Lagerfeuer, die den Wald erhellen, läuten wir die Waldweihnacht ein.

2702 Fr 12.12.25 15.30-17.30 14,70 €

Der Wald im Frühling

Fast nirgendwo sonst in der Natur lassen sich die Jahreszeiten intensiver erleben als im Wald. 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 13.03.26 15.30-17.30 14,70 €

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 12.06.26 15.30-17.30 14,70 €

Pure Reinheit.

Wir sind Ihr Spezialist für zuverlässige Gebäudereinigung, Glasreinigung, Sonderreinigung und Betriebshygiene im Landkreis Göppingen, Esslingen und der Region Stuttgart.

→ Unterhaltsreinigung

→ Glasreinigung

→ Sonder- und Grundreinigung

→ Teppichreinigung

→ Hausmeisterdienste

→ Gartenpflege

Paper & Clean

www.paperandclean.de

Tanne und das Geheimnis der Waldfreundschaft – Eine Lesung für kleine Naturentdecker



Eine herzerwärmende Geschichte, die den Kleinsten die Natur näherbringt und dabei wichtige Werte wie Freundschaft, Zusammenhalt und Hoffnung vermittelt. Tanne hat die besten Freunde, die man sich nur wünschen kann: Gemeinsam genießen sie jede Minute und sind sehr glücklich. Eines Tages jedoch verändern sich Buche, Eiche, Ahorn und Linde, und es scheint, als hätten sie den Nadelbaum allein gelassen. Trotzdem fühlt sich Tanne noch verbunden und schöpft neue Hoffnung...

In dieser berührenden Erzählung entdecken Kinder, dass Veränderungen dazugehören – und dass wahre Freundschaft auch in schwierigen Zeiten bestehen bleibt.

Wissensvermittlung und liebevolle Illustrationen
Eine liebevoll gestaltete Lesung, die Natur und Emotionen kindgerecht verbindet – ideal für kleine Zuhörer und ihre Begleitpersonen. Nach der Lesung findet eine Bastelaktion passend zum Buch statt.

Tamara Feldmeier

2705	Fr	21.11.25	14.00-15.00	12,00 €
			inkl. Material	5,00 €

Mit der Tanne den Wald entdecken

Tamara Feldmeier, Jessica Belle

Eine liebevoll gestaltete Lesung, die Natur und Emotionen kindgerecht verbindet – ideal für kleine Zuhörer und ihre Begleitpersonen. Nach der gemütlichen Lesung unter freiem Himmel laden kreative Bastel- und Mitmachstationen dazu ein, die Geschichte mit allen Sinnen mitzuerleben:

- Naturmaterialien sammeln und gestalten
- Bäume entdecken und fühlen
- Fragen stellen, staunen, gemeinsam wachsen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Eiche, Schlater Wald

2706	Fr	17.10.25	14.00-15.00	18,00 €
2707	Fr	13.03.26	14.00-15.00	18,00 €
			inkl. Material	5,00 €

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



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 ihre 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. Auf unserer Homepage findet ihr die aktuellen Angebote für den Sommer 2025. Viel Spaß!

Lernen und Sprache

Lernwerkstatt Klasse 5 bis 7
für Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 7
Christina Weinhold, Lehrerin, Lerncoach

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.

3215	Sa/So	18./19.10.25	09.00-12.30	2x	53,00 €
3216	Sa/So	07./08.03.26	09.00-12.30	2x	53,00 €
inkl. Material					4,00 €



INNERE STÄRKE FÜR DEIN KIND UND DICH

CULPIN *mimi*
COACHING & TRAINING



RIT® - REFLEXINTEGRATION

Hilft deinem Kind bei:

- Konzentrationsproblemen
- Körperlicher Unruhe
- Bettnässen nach dem 5. Lj.
- Geringer Impulskontrolle
- Schlechtem Schriftbild
- Lernschwierigkeiten
- Rechenschwäche
- Grob- und Feinmotorik ...

COACHING FÜR KINDER & ERWACHSENE

- Ängste & Unsicherheiten loslassen
- Emotionale Blockaden lösen
- Starke Gefühle meistern
- Blockierende Glaubenssätze auflösen
- Selbstwertgefühl & innere Stärke fördern
- Bedürfnisse erkennen
- Mehr Leichtigkeit ...



RESILIENZTRAINING IN VOR- & GRUNDSCHULE

- Mobbingprävention
- Entspannter Umgang mit Beleidigungen und Provokationen
- Konfliktsituationen selbstsicher lösen
- Klare Kommunikation
- Dein Fokus – deine Macht
- Gefühle – dein Kompass
- Macht unserer Gedanken
- Innere Stärke ...

mimi culpin - Coaching & Training für innere Stärke

www.mimiculpin.de / 0176 - 6040 7165
kontakt@mimiculpin.de / 73099 Adelberg



Experimente mit Salz

Für Kinder von 6-11 Jahren

Christiane Fuchs-Rieker, Sport- und Biologielehrerin

Salz wird nicht nur zum Kochen verwendet, sondern kann Eier zum Schwimmen bringen, Eis auftauen und Blumen welken lassen. An diesem Nachmittag werden wir außerdem eine Wasserfontäne erleben, eigene Salz-bilder herstellen und aus Salzwasser Kochsalz gewinnen.

3212	Fr	07.11.25	15.00-17.00	16,50 €
3213	Fr	14.11.25	15.00-17.00	16,50 €
inkl. Material				2,50 €

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

Nicole Willmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin,

Pflasterpass®-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	16.10.25	15.30-16.30	10,00 €
3202	Do	12.02.26	15.30-16.30	10,00 €
3203	Do	11.06.26	15.30-16.30	10,00 €

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

Nicole Willmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin,

Pflasterpass®-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	20.11.25	15.30-17.00	15,00 €
3205	Do	16.04.26	15.30-17.00	15,00 €
3206	Do	16.07.26	15.30-17.00	15,00 €

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

Nicole Willmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin,

Pflasterpass®-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	Sa	07.02.26	09.00-11.30	20,00 €
------	----	----------	-------------	---------



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





Sue Lorenz
Coachin, Beraterin, Dozentin
Erwachsene | Familien | Jugendliche | Institutionen



Ich helfe Menschen dabei, sich von alten Mustern zu befreien, um ihr maximales Potential zu entfalten (beruflich, schulisch oder privat).

Angebote:

- Coaching für Erwachsene
- Persönlichkeitsentwicklungsreisen
- Beratung für Familien & Paare
- Lerncoaching für Schüler:innen
- Workshops, z.B. zum Thema Achtsamkeit
- Pädagogische Tage
- Vorträge und Webinare

Kontakt:

www.highest-connection.com

Tel.: 0172-3424892; E-Mail: info@highest-connection.com

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-lieberheimer.de

PRAXIS TAO B-BALANCE

Neuromotorische Lern- & Bewegungstherapie

- Lernstörungen & Lernfrust
- Verhaltensauffälligkeiten
- Konzentrationsprobleme
- Ängste, Stress & Blockaden
- Sprachschwierigkeiten
- Lese-Rechtschreib-Schwäche



+49 177 288 5372



www.tao-b-balance.de

Spannende Experimente mit Auge, Hand, Nase und Ohr

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Christiane Fuchs-Rieker, Sport- und Biologielehrerin

Anhand von spannenden Experimenten wie z.B. die doppelte Nase, ein Loch in der Hand, wie ein Kreuz aus dem Blickfeld schwindet und warum die eigenen Hände sich über die Wassertemperatur nicht einigen können, werden wir feststellen, wie leicht sich unsere Sinne täuschen lassen. Na, neugierig geworden?

3208	Fr	23.01.26	15.00-17.00	16,00 €
3209	Fr	30.01.26	15.00-17.00	16,00 €
inkl. Material				2,00 €

Lernwerkstatt Grundschule

für Grundschüler der Klassen 3 und 4

Christina Weinhold, Lehrerin, Lerncoach

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 Prüfungstress. 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.

3214	Sa/So14./15.03.26	09.00-12.00	2x
46,00 €			
inkl. Material			4,00 €

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



Experimente mit Luft

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Christiane Fuchs-Rieker, Sport- und Biologielehrerin

Überall um uns herum ist Luft, die wir weder sehen noch hören können. Nur bei Wind spüren wir sie auf unserer Haut. Wind ist Luft, die sich bewegt. Mit einfachen Experimenten wie z.B. die fliegende Tasse, eigenwillige Plastikflasche, die Taucherglocke und der Flaschengeist u.a, wollen wir den Fragen nachgehen: Ist Luft wirklich da? Wie schwer ist Luft? und Eigenschaften von Luft kennenlernen.

3210	Fr	17.04.26	15.00-17.00	16,00 €
3211	Fr	24.04.26	15.00-17.00	16,00 €
inkl. Material				2,00 €

Schwimmen – Bewegung – Entspannung

5 Sinne – eine Reise – Entspannung für kleine Entdecker

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Maren Pfeiffer, Erzieherin

In diesem Kurs dürfen die Kinder mit allen fünf Sinnen eine wunderbare Entspannung erleben. Durch kreative Übungen, Achtsamkeit und Naturerlebnisse erfahren sie, wie sie zur Ruhe kommen und ihre Sinne bewusst wahrnehmen können. Ideal, um Stress abzubauen, sich zu entspannen und die innere Balance zu finden. Der Kurs bietet eine wertvolle Auszeit vom Alltag und fördert das Wohlbefinden der Kinder auf spielerische Weise.

3301	Do	04.09.25	14.30-17.30	26,00 €
3302	Mo	27.10.25	14.30-17.30	26,00 €
3303	Sa	28.03.26	14.30-17.30	26,00 €
inkl. Material				5,00 €



Kinderyoga „Sonnenkinder“

Für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Carolina Hartmann, Pädagogin, Kinderyoga Trainerin

Du bist die strahlende Sonne deines Lebens! Gemeinsam reisen wir in unserem Kinderyoga spielerisch durch Fantasiewelten. Mit kreativen Bewegungssequenzen und liebevollen Ritualen unterstütze ich dich dabei, deine Koordination, deine Balance, deinen Mut und dein Selbstvertrauen zu entdecken und zu stärken. Dabei haben wir natürlich auch jede Menge Spaß! Du lernst, dich zu konzentrieren und zu entspannen – Fähigkeiten, die dir auch im Alltag helfen, klarer zu denken und herausfordernde Situationen besser zu meistern. Du wirst spüren, wie wertvoll du bist! Komm mit auf eine bunte Reise zu deinen inneren Schätzen!

3304	Fr	26.09.25	16.15-17.15	10x	96,30 €
3305	Fr	09.01.26	16.15-17.15	10x	96,30 €
3306	Fr	17.04.26	16.15-17.15	10x	96,30 €
				inkl. Material	3,00 €

Kinderyoga „Bambussprossen“

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Carolina Hartmann, Pädagogin, Kinderyoga Trainerin

3307	Fr	26.09.25	14.45-15.45	10x	96,30 €
3308	Fr	09.01.26	14.45-15.45	10x	96,30 €
3309	Fr	17.04.26	14.45-15.45	10x	96,30 €
				inkl. Material	3,00 €

Yoga für Kinder

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Martina Tenzer, Erzieherin, Fachkraft für Kinderyoga

Bewegen, träumen, wachsen – mit Spaß und Fantasie! Willkommen in der Welt des Kinderyoga, wo wir uns im Handumdrehen in einen brüllenden Löwen, einen wackeligen Flamingo oder einen leisen Schmetterling verwandeln! Wir reisen gemeinsam durch Fantasiewelten und machen dabei Yoga ganz spielerisch. Es geht um die Freude an der Bewegung und wir erleben, wie gut es tut, auch mal still zu werden und in sich hineinzuspüren. Insgesamt haben wir viel Raum für Lachen, Bewegung und Miteinander. Das Kinderyoga verbessert die Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung und fördert somit die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Es steigert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstwertgefühl, hilft Angst und Aggressionen abzubauen. Der Kurs bietet einen sicheren, fröhlichen Raum, in dem jedes Kind auf seine Weise mitmachen kann. Kein Leistungsdruck, nur Neugier, Bewegung und ganz viel Freude!

3310	Di	30.09.25	15.00-16.00	10x	93,30 €
3311	Di	13.01.26	15.00-16.00	10x	93,30 €
3312	Di	14.04.26	15.00-16.00	10x	93,30 €

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



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.

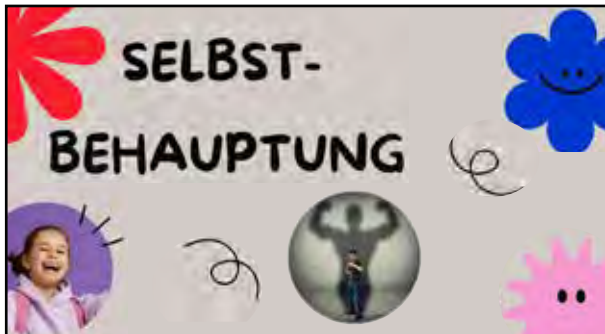
3313	Mi	24.09.25	14.40-15.40	10x	70,00 €
3314	Mi	14.01.26	14.40-15.40	10x	70,00 €
3315	Mi	15.04.26	14.40-15.40	10x	70,00 €
3316	Mi	24.09.25	15.45-16.45	10x	70,00 €
3317	Mi	14.01.26	15.45-16.45	10x	70,00 €
3318	Mi	15.04.26	15.45-16.45	10x	70,00 €

Selbstbehauptungskurs

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

David Risch

3319	Mi	24.09.25	16.50-17.50	10x	70,00 €
3320	Mi	14.01.26	16.50-17.50	10x	70,00 €
3321	Mi	15.04.26	16.50-17.50	10x	70,00 €



Löwenstark durchs Leben

Resilienz-Training für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Mimi Culpin, ResilienzTrainerin, Coach, ReflexIntegration

„Ich bin gut so wie ich bin.“ Dieser Satz begleitet die Kinder von Anfang an durch das interaktive Training – und wird zu einem inneren Anker, der sie stärkt und ermutigt. Im Training lernen die Kinder, selbstsicher mit Beleidigungen, Provokationen und herausfordernden Situationen umzugehen. Mit viel Spaß erfahren sie, wie sie sich Streitereien nicht so zu Herzen nehmen, auf ihre Gefühle hören und sich selbst vertrauen können. Löwenstark durchs Leben gehen – das ist das Ziel.

3322	Mo	27.10.25	14.00-17.00	21,00 €
3323	Do	19.02.26	14.00-17.00	21,00 €

Mut im Bauch – Kinderworkshop zum Thema Selbstvertrauen und Mut

Maren Pfeiffer, Erzieherin

Willkommen beim „Mut im Bauch“ Kinderworkshop! Gemeinsam entdecken wir die Schätze in uns: Selbstwert, Selbstvertrauen und Mut. Durch Spiele, Geschichten und kreative Aktivitäten stärken wir euren inneren Helden. Wir lernen Dankbarkeit und Achtsamkeit als magische Schlüssel zum Glück. Dieser Workshop ist euer Raum zum Wachsen, Lachen und Strahlen. Lasst uns gemeinsam den Mut im Bauch entfachen und die Welt mit Herz und Selbstbewusstsein erobern!

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

3324	Mo	27.10.25	10.00-13.00	26,00 €
			inkl. Material	5,00 €

Für Vorschulkinder von 5 bis 6 Jahren

3325	Sa	08.11.25	11.30-13.00	15,50 €
3326	Sa	07.02.26	11.30-13.00	15,50 €
			inkl. Material	5,00 €

KRÖNE DEINEN TAG!

Barbarossa
THERMEN

Folgen Sie uns  

Alle Infos unter:
www.barbarossa-thermen.de



Starke Mädchen – Starke Zeiten

Ein interaktiver Workshop zur Vorbereitung auf die erste Periode für Mädchen von 10 bis 12 Jahren
Tanja Kreißl, Kinderyogalehrerin, MFM-Zertifizierung

Dieser Workshop enthält eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens. In phantasievollen Rollenspielen schicken wir 10- bis 12-jährige Mädchen auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Geheimnisse ihres weiblichen Körpers. Die Mädchen spüren: „Was in mir vorgeht, ist der reinste Luxus!“ Wie Mädchen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Lebensgefühl. Sie dabei zu unterstützen heißt auch, sie altersgerecht vorzubereiten. Am besten geschieht dies am Anfang der Pubertät, wenn sie noch offen und begeisterungsfähig sind. Auf kreative Weise tauchen die Mädchen in der Gruppe in die spannende Welt des Zyklus ein – mit farbenfrohen Materialien, Musik und kleinen Überraschungen.

3327	Do	19.02.26	10.00-15.00	36,00 €
3328	Mi	08.04.26	10.00-15.00	36,00 €

Naturdetektive aufgepasst!

Für Kinder ab 8 Jahren
Heike David, Wildnispädagogin

neu

Auf den Spuren wilder Tiere: Welche Tiere verstecken sich im Wald? Was tun sie tagsüber, und was passiert in der Nacht? Gemeinsam begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungstour und suchen nach Spuren wie Fußabdrücken, Fell oder anderen Hinweisen. Jede Spur erzählt uns eine Geschichte – wohin war das Tier unterwegs, und wie geht es ihm? Je weiter wir gehen und je mehr wir entdecken, desto aufregender wird unser Abenteuer. Lasst uns gemeinsam die Geheimnisse des Waldes lüften und die Spuren wilder Tiere entschlüsseln! Leistung: eigener Apfelsaft, Wasser, Zeichenunterlagen. Bitte mitbringen: Outdoorkleidung, Sitzunterlage und ein Vesper
Ort: Näherhof 1, 73054 Eislingen/Fils, unter der großen Kastanie

3329	Di	28.10.25	09.00-13.00	40,00 €
3330	Do	09.04.26	09.00-13.00	40,00 €
3331	Do	28.05.26	09.00-13.00	40,00 €
			Geschwisterkind	35,00 €

Rund ums Pferd

Bei allen Reitkursen bitte mitbringen:

- Reit- bzw.
Fahrradhelm
- Lange Hose
- Festes Schuhwerk
- Möglichst Handschuhe
- Wetterangepasste
Kleidung



Herbstausritt durch den bunten Wald

Bei einem herbstlichen Ausritt entdecken wir spielerisch die Natur vom Pferderücken aus und sammeln (erste) Reiterfahrten in entspannter Atmosphäre.

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson
3332 Sa 27.09.25 14.00-15.30 24,00 €

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit Begleitperson
3333 Sa 27.09.25 15.30-17.00 24,00 €

Ponynachmittag für kleine Pferdenarren

Gemeinsam putzen und satteln wir die Ponys, um sie anschließend zu reiten. Dabei erleben wir spannende Spiele und haben jede Menge Spaß in der Natur. Ein tolles Erlebnis für alle kleinen Pferdefreunde!

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson
3334 Sa 11.10.25 14.30-16.30 24,00 €
3343 Sa 14.03.26 14.30-16.30 24,00 €

Voltigieren –

Turnen auf dem Pferderücken

In diesem Voltigierkurs erlernen Kinder spielerisch den Umgang mit dem Pferd sowie erste turnerische Übungen auf dem Pferderücken. Im Mittelpunkt stehen Gleichgewicht, Vertrauen und Teamgeist.

neu

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson

3335 Sa 18.10.25 14.00-15.30 24,00 €

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

3336 Sa 18.10.25 15.30-17.00 24,00 €

Laternenfest mit Ponys

Ich reite mit meiner Laterne und meine Laterne reitet mit mir...

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson

3337 Sa 08.11.25 16.00-18.00 24,00 €

3338 Sa 15.11.25 16.00-18.00 24,00 €

Vorweihnachtliche Ponywanderung

...unterwegs mit den Ponys besuchen wir die heimischen Vögel und Tiere und bringen ihnen kleine Geschenke vorbei.

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson

3339 Sa 06.12.25 14.30-16.30 24,00 €

3340 Sa 13.12.25 14.30-16.30 24,00 €

Faschingsumzug mit Ponys

Bei diesem Faschingsumzug sind nicht nur die Kinder in bunten Kostümen unterwegs! Lasst Euch überraschen

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson

3341 Sa 14.02.26 14.30-16.30 24,00 €

3342 Di 17.02.26 14.30-16.30 24,00 €

Wanderung mit Ponys durch die Streuobstwiesen

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

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Begleitperson

3344 Sa 18.04.26 14.30-16.30 24,00 €

3345 Sa 25.04.26 14.30-16.30 24,00 €




Wenn Sie Interesse an einem Schwimmkurs für Kinder ab 6 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.

Kinder und Eltern aktiv



Mit Papa auf der Suche nach dem Grüffelo

Für Kinder von 4 bis 8 Jahren mit ihren Vätern
Heiko Proft

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 Pirsch-

pfad 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. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Vesper und Getränk, ggf. Grillsachen.
Ort: Parkplatz P3 Badstraße/Pappelweg Bad Boll

3401	Fr	10.10.25	14.30-16.30	5,00 €
3404	Fr	24.04.26	14.30-16.30	5,00 €

Mit Papa zu den Rettungshunden

Für Kinder ab 4 Jahren mit Ihren Vätern
Simone Walch

Es erwartet euch ein spannender und informativer Nachmittag mit den Hunden der Rettungstaffel. 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. Die Veranstaltung findet bei der BRH Rettungshundestaffel hinter der Kläranlage, Bachwiesenweg, 73278 Schlierbach statt.
Ort: BRH Rettungshundestaffel hinter der Kläranlage, Bachwiesenweg, 73278 Schlierbach

3402	Fr	17.10.25	16.00-17.30	5,00 €
------	----	----------	-------------	--------



FOLLOW US

Ihr wollt aktuelle Informationen und Kursangebote, live aus der Wilder Burg. Folgt uns auf Instagram

Mit Papa auf dem Bauernhof

Für Kinder ab 5 Jahren mit Begleitperson
Heiko Proft

Entdecke den Waldeckhof! Tierische Abenteuer und Geschichten warten auf euch! Bei diesem Ausflug werdet ihr den Waldeckhof und seine tierischen Bewohner kennenlernen. Ihr erfahrt, wie der Bauernhof funktioniert, welche Arbeiten getan werden müssen und wie die Tiere versorgt und gepflegt werden müssen. Zuvor hört ihr im „Geschichtenzelt“ spannende Erzählungen mit und über Tiere und dürft auch selbst ein bisschen schmökern. Im Anschluss könnt ihr im Hofcafé einkehren oder euch im Hofladen mit den Bauernhofprodukten versorgen. Ein perfekter Mittag, um gemeinsam Zeit zu verbringen und Neues kennen zu lernen. Das Angebot findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek in Göppingen statt.

Ort: Waldeckhof, Waldeckhof 1, Göppingen-Jebenhausen

3403 Fr 17.04.26 15.00-16.30 7,00 €



Rund um's Feuer: Ein Vater-Kind-Abenteuer

Für Kinder ab 6 Jahren mit ihren Vätern
Heike David, Wildnispädagogin

neu

Am Feuer sitzen, schnitzen und sich Geschichten erzählen, das macht der Mensch schon seit Jahrtausenden. Genau das wollen wir gemeinsam erleben – zurück zu den Wurzeln, zu alten Traditionen und handwerklichem Geschick. Zuerst heißt es: Feuer entfachen und das ganz ohne Feuerzeug oder Streichholz! Welches Holz eignet sich am besten für unser Feuer? Wo finden wir gutes Zundermaterial? Und wie kann ich eine Glut herstellen? Gemeinsam werden wir verschiedene Techniken kennenlernen und sie direkt in die Tat umsetzen. Es wird spannend! Sobald das Feuer lodert und wir uns an ihm freuen, setzen wir uns drum herum und fangen an zu schnitzen. Mit Schnitzmesser und Glut gestalten wir unsere Löffel und Schüsseln. Nach all der Arbeit wollen wir zum Abschluss noch ein Stockbrot backen und gemütlich zusammensitzen. Tagesveranstaltung von 10-17 Uhr. Bitte mitbringen: Outdoorbekleidung, Sitzunterlage, Vesper/Grillgut
Ort: Näherhof 1, 73054 Eisingen/Fils, unter der großen Kastanie

3405 Sa	11.04.26	10.00-17.00	100,00 €
3406 Sa	30.05.26	10.00-17.00	100,00 €
		weiteres Kind	40,00 €

Kuchenglück für Mama

Vater-Kind Backspaß zum Muttertag

Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Natalie Klein

Verbringen Sie Ihrem Kind einen kreativen Backnachmittag und zaubert gemeinsam ein leckeres Törtchen zum Muttertag. In diesem Kurs lernt ihr, wie man einen fluffigen Biskuitteig zubereitet und liebevoll zur einem leckeren (Erdbeer)törtchen verziert. Das perfekte Geschenk für deine/eure Mama. Lebensmittelkosten werden im Kurs bar abgerechnet.

3413 Sa 09.05.26 10.00-12.30 25,00 €

DIY Naturkosmetik: Ein Workshop für Mütter und Töchter

Für Mädchen ab 11 Jahren mit ihren Müttern
Karin Sczendzina

In diesem Naturkosmetik-Herstellungskurs werden nur milde, hautfreundliche, ungiftige Zutaten eingesetzt, die keine schädlichen und unschönen Nebenwirkungen haben. Füllt am Ende dieses Workshops euer Beautycase mit selbst hergestellten, nachhaltigen Pflegeprodukten wie beispielsweise einem Lippenpflegeprodukt, einer Handcreme, sprudelnden Badekugeln oder einem super easy hergestellten Körperöl. Die Materialkosten in Höhe von ca. 30 € pro Team werden direkt im Kurs abgerechnet.

3407	Sa	11.10.25	14.00-17.00	35,00 €
3408	Sa	22.11.25	14.00-17.00	35,00 €
3409	Sa	21.02.26	14.00-17.00	35,00 €
			weiteres Kind	15,00 €

Wildkräutersuppe kochen

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

Bei einem gemeinsamen Wildkräuterspaziergang mit Eurer Begleitperson lernt ihr essbare Wildkräuter genauer kennen. Ihr sammelt für die Suppe geeignete Wildkräuter ein und bereitet daraus im Anschluss in der Villa Butz eine leckere und gesunde Kräutersuppe zu. Dazu wird noch ein wilder Snack gebacken und danach gemeinsam gegessen. Treffpunkt: Wanderparkplatz Bartenbacherstrasse/Ecke Oberholzstrasse

3410	Mo	30.03.26	10.00-13.30	35,00 €
			inkl. Material	10,00 €
			weiteres Kind	12,00 €

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



Wildkräutersuppe und wilde Snacks

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

Bekannte Unkräuter können richtig lecker schmecken. Nach einer theoretischen Einführung in die Welt der essbaren Wildpflanzen kochen wir eine Wildkräutersuppe und einen passenden Snack dazu. Im Anschluss an die Wissensvermittlung und das gemeinsame Zubereiten essen wir gemeinsam die wilden Gerichte.

3411	Mi	01.04.26	15.30-18.00	35,00 €
			inkl. Material	10,00 €
			weiteres Kind	12,00 €

Wildkräuter-Spaziergang und Zubereitung wilder Köstlichkeiten

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

Bei einem Wildkräuterspaziergang gemeinsam mit Eurer Begleitperson lernt ihr essbare Wildkräuter genauer kennen, so dass ihr sie auch alleine wieder erkennen könnt. Ihr sammelt ein paar essbare Wildkräuter ein, die ihr im Anschluss in der Villa Butz zu wilden Köstlichkeiten verarbeitet. Diese könnt ihr direkt probieren oder mit nach Hause nehmen. Bitte Schürze und Vesperbox mitbringen. Treffpunkt: Wanderparkplatz Bartenbacherstrasse/Ecke Oberholzstrasse

3412	Mi	27.05.26	14.30-17.30	35,00 €
			inkl. Material	10,00 €
			weiteres Kind	12,00 €

Essbare Wildpflanzen – Wildkräuterspaziergang und wilde Küche

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

Welche essbaren Schätze schenkt uns die Natur im Juni? Bei einem gemeinsamen Spaziergang mit Eurer Begleitperson lernt ihr Wildkräuter zu bestimmen und alleine wiederzuerkennen. Ihr sammelt je nach Vorhandensein Blätter, Blüten, Samen oder Früchte ein. Ihr erfahrt, wie ihr diese zu Hause verarbeiten könnt.

Im Anschluss werdet ihr aus den gefundenen Schätzen in der Villa Butz ein wildes Mittagessen zubereiten und gemeinsam essen. Bitte eine Schürze mitbringen.
Treffpunkt: Wanderparkplatz Bartenbacherstrasse/Ecke Oberholzstrasse

3414	Sa	20.06.26	10.00-13.30	35,00 €
			inkl. Material	10,00 €
			weiteres Kind	12,00 €

Kochen – Backen – Kreativität

Wir filzen bunte Eicheln

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson
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.

3601	Sa	11.10.25	10.30-12.00	24,00 €
			inkl. Material	6,00 €

Herbstzauber – Kreatives Basteln mit Naturmaterialien

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren
Maria-Monika Maurer, LEF-Eltern-Kind-Gruppen-Leiterin

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter, sondern auch jede Menge kreative Möglichkeiten! In diesem Kurs gestalten wir aus gesammeltem Herbstlaub und Naturmaterialien ein eigenes Laubmännchen – jedes ein Unikat! Beim Basteln schulen wir spielerisch die Feinmotorik, lernen die Vielfalt und Formen der Natur kennen. Ganz nebenbei werden Kreativität, Geduld und

Teamarbeit gefördert. Am Ende des Kurses dürft ihr euer eigenes kleines Kunstwerk mit nach Hause nehmen – eine schöne Erinnerung an den goldenen Herbst.

3616	Sa	18.10.25	14.30-16.00	20,50 €
			inkl. Material	2,50 €

DIY: Weihnachtsdeko oder –geschenk

Für Kinder ab 6 Jahre
Maria-Monika Maurer, LEF-Eltern-Kind-Gruppen-Leiterin

Wir basteln in diesem Kurs kleine weihnachtliche Geschenke. Ihr könnt hier kreativ werden und am Ende ein Geschenk für eure Liebsten mit nach Hause nehmen. Wir dekorieren und bemalen kleine Baumscheiben und gestalten daraus zauberhafte Tiere. Dabei betätigen wir uns nicht nur kreativ, sondern fördern auch die Feinmotorik und das Gespür für Farben und Formen.

3617	Fr	28.11.25	15.30-17.00	13,50 €
			inkl. Material	3,00 €

Weihnachtsengel filzen

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson
Tatiana Rys



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

3603	Sa	29.11.25	10.45-12.15	24,00 €
			inkl. Material	6,00 €
			weiteres Kind	11,00 €

Winterwunder-

Kreative Ideen für die kalte Jahreszeit

Für Kinder ab 6 Jahren

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

In diesem Kurs entdecken wir die winterliche Atmosphäre und gestalten hübsche Laternen. Wir werden mit Farbe und verschiedenen Techniken ein altes Schraubglas zum Leuchten bringen. Hierbei werden nicht nur die Kreativität, sondern auch das koordinierte Arbeiten und Vorgehen geschult und verbessert.

3618	Fr	16.01.26	15.00-16.30	12,50 €
			inkl. Material	2,00 €

Frühlingsfee filzen nach Waldorfart

Für Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitperson

Tatiana Rys

In diesem Workshop werden wir die zauberhafte Welt des Filzens entdecken und gemeinsam eine Frühlingsfee erschaffen, die die Schönheit und den Zauber der Frühlingszeit verkörpert. Durch das Filzen werden nicht nur motorische Fähigkeiten geschult, sondern auch die Fantasie und das kreative Denken angeregt.

3604	Sa	07.03.26	10.30-12.00	17,00 €
			inkl. Material	6,00 €

DIY: Osterzauber – Basteln für das Frühlingsfest

Für Kinder ab 6 Jahren

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

Bei diesem Kreativ-Kurs erstellen wir einen hübschen Osterhasen, den ihr euch an die Wand hängen oder verschenken könnt. Aus Papier und Farbe und alten Eierkartons entsteht ein hübsches Hasenporträt. Ihr setzt eure eigene Idee und Farbgestaltung um und könnt sehen, wie einfach es ist aus wenig besonderen Materialien ein echtes Kunstwerk zu erschaffen.

3620	Sa	14.03.26	15.00-16.30	13,00 €
			inkl. Material	2,50 €

Ostereier filzen in Nasstechnik

Für Kinder ab 3 Jahren 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.

3602	Sa	21.03.26	10.30-12.00	24,00 €
			inkl. Material	6,00 €
			weiteres Kind	8,00 €

Mitten in den Wald hinein zum Osterkranz-Binden

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson

Heike Meier

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.

3608	Sa	21.03.26	14.45-18.00	23,00 €
			weiteres Kind	11,00 €



DIY: Frühlingsdeko–Ganz natürlich

Für Kinder ab 6 Jahren

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

Wir formen uns kleine Tonscheiben und drucken aus Naturmaterialien tolle Reliefs hinein. Am Ende können wir diese zu einer schönen Girlande verknüpfen und zu Hause aufhängen. Dabei entdecken wir vielfältigen Farben und Formen von Blättern, Kräutern, Blüten. Es entstehen dabei kleine Kunstwerke. Wir fördern dabei die Feinmotorik, die Kreativität und das Umweltbewusstsein, indem wir die Natur als Inspirationsquelle nutzen.

3619	Fr	08.05.26	15.00-18.00	24,50 €
			inkl. Material	3,50 €

Filzen für den Muttertag: Blume

Für Kinder ab 7 Jahren ohne Begleitperson

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.

3605	Sa	09.05.26	10.30-12.00	17,00 €
			inkl. Material	6,00 €



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 Nadelkissen, ein Kuschelmonster, eine Handytasche oder ein Stoffkörbchen.

3606	Do	06.11.25	09.00-13.00	28,00 €
3607	Do	19.02.26	09.00-13.00	28,00 €

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. Materialkosten in Höhe von 1,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

In den Herbstferien

3609	Di	28.10.25	14.00-17.00	22,00 €
------	----	----------	-------------	---------

In den Faschingsferien

3610	Do	19.02.26	14.00-17.00	22,00 €
------	----	----------	-------------	---------

In den Osterferien

3611	Mi	08.04.26	14.00-17.00	22,00 €
------	----	----------	-------------	---------

In den Pfingstferien

3612	Do	28.05.26	14.00-17.00	22,00 €
------	----	----------	-------------	---------

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 im Kurs in Bar abgerechnet.

3613	Fr	28.11.25	14.00-17.00	30,00 €
3614	Fr	20.03.26	14.00-17.00	30,00 €
weiteres Kind				8,00 €

Mhm...Weihnachtsgutsle

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren
Anita Volkert, Lehrerin

In lustiger Runde backen wir unsere eigenen Weihnachtsgutsle zum Selbst-essen oder zum Verschenken. Bitte bringt Tütchen oder Dosen für die gebackenen Kekse mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 5 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

3615	Fr	21.11.25	14.00-17.00	26,00 €
------	----	----------	-------------	---------



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

Bitte beachten Sie, dass bei Buchung eine Anzahlung von 50€ fällig wird. Bei einer Stornierung unter fünf Werktagen vor Veranstaltungsbeginn wird das volle Veranstaltungsentgelt fällig. Folgende Kindergeburtstags-themen bieten wir an:

Perlenparty

Feiere einen zauberhaften Kindergeburtstag im Perlenparadies! Ihr könnt an deinem Geburtstag funkelnde Arm-bänder und Ketten basteln und dabei kreativ werden.

Detektivgeburtstag

Feiere einen spannenden Detektivgeburtstag voller Rätsel und Geheimnisse! Du kannst gut Aufgaben lösen und Hinweise entschlüsseln? Dann entdecke den Abenteurer in dir und löse knifflige Fälle mit deinen Freunden.

Backe, backe.....

Willkommen in unserer fröhlichen Geburtstagsbackstube! Ihr schlüpft in die Rolle echter Nachwuchsbäcker und zaubert gemeinsam köstliche Leckereien – vom Teig kneten bis zum liebevollen Verzieren.

Verschwundene Farben– Zauberer Hutzelpurz

hat sich einen Scherz erlaubt und alle Farben im Wunderland verschwinden lassen.

Olympiade – Sportliche Aufgaben und Geschicklichkeitsaufgaben

Seid ihr bereit für einen sportlichen Kindergeburtstag? Euch erwartet ein spannender Nachmittag voller Bewegung, Teamgeist und Spaß! In verschiedenen Disziplinen könnt ihr eure Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Koordination unter Beweis stellen und euch im sportlichen Wettkampf messen.

Kreativ mit Farbe –

Dein kunterbuntes Geburtstagsatelier

Stell dir vor, du feierst einen farbenfrohen, kreativen Kindergeburtstag! Du kannst mit Pinseln und Farben die schönsten Bilder und Kunstwerke erschaffen.

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. Für Kinder mit einer Behinderung können dabei Assistenzkosten entstehen. Es erleichtert uns die Planung, wenn Sie bei der Anmeldung darauf hinweisen, dass Ihr Kind besondere Betreuung benötigt. Für das Programmjahr 2025/2026 planen wir einen inklusiven Kochkurs und ein Kreativangebot. Bitte schauen Sie auf unserer Internetseite nach aktuellen Terminen.

Vielen Dank!

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



KULTUR FÜCHSE



KULTUR FÜR KIDS

Kinderkulturprogramm von 3 bis 13+

Theater, Musik, Kino,
Museen, Wissen & mehr

MIT BONUSPROGRAMM!

Broschüre 2025/26 erhältlich ab Juli
im ipunkt im Rathaus Göppingen
und über die Göppinger Schulen

FOLGT UNS
AUF INSTAGRAM



Kino, Theater & Musik für Kinder

Sa 18.10.25 | 20 Uhr

Glücksmomente

Zauberkunst & Comedy | 6+

Junge Junge!

So 26.10.–Do 30.10.25

Kuck-Kuck Kinderfilmfest

Filme sehen, Filme drehen! | 6+

Kino & Workshops

So 16.11.25 | 15 Uhr

Die Theatervögel

Bühnenstück mit Musik | 4+

Feierabendkollektiv Stuttgart

So 23.11.25 | 15 Uhr

Die Kartoffelsuppe

Ein nährendes Theatererlebnis | 6+

TheaterGrüneSosse Frankfurt

So 08.02.26 | 15 Uhr

Meister Eder und sein Pumuckl

Kindertheater | 5+

Capitol Mannheim

So 19.04.26 | 15 Uhr

Aida und der magische zaubertrank

Mitmach-Musiktheater | 5+

Opernretter Schwetzingen



Z
O
E
P
P
I
N
G
E
N

[odeon-goeppingen.de](https://www.odeon-goeppingen.de)

im Alten E-Werk
Göppingen

Ausflüge und Theater

Bildung erleben – gemeinsam unterwegs entdecken

Unsere Ausflugsangebote schaffen Lernräume außerhalb des Kursraumes und laden Menschen dazu ein, gemeinsam Neues zu entdecken, Zusammenhänge zu verstehen und Erlebtes miteinander zu teilen. Ob Natur, Geschichte, Kultur oder Alltagsleben, wir machen Bildung vor Ort erlebbar und begreifbar. Im Zentrum steht das gemeinsame Entdecken: Kinder und Erwachsene lernen miteinander Unbekanntes kennen, stellen Fragen, forschen, beobachten und gestalten aktiv mit. Durch sinnliche Erfahrungen, spannende Einblicke und den Austausch in der Gruppe werden Wissen, Werte und neue Perspektiven erfahrbar. Unsere Bildungsangebote unterwegs verbinden Wissen mit eigenem Erfahrung und erweitern den Blick für ökologische, kulturelle und soziale Zusammenhänge. Wir arbeiten mit dialogischen Führungen, praktischem Tun, genauen Beobachtungen und Gesprächen auf Augenhöhe. So stärken wir nicht nur Wissen, sondern auch Selbstvertrauen, Offenheit und die Freude am Mitgestalten.

Familien unterwegs

VfB Stuttgart – Kids-Tour

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson



Bei der Kids-Tour habt ihr die Möglichkeit, hinter die Kulissen der MHP Arena zu schauen. Die für Kinder konzipierte Stadionführung erzählt spannende Geschichten rund um den VfB Stuttgart. Fühlt euch wie ein VfB-Fan in der Cannstatter Kurve und besucht die Mannschaftskabine eurer VfB-Stars. Zeigt eure Treffsicherheit an unserer Torwand und holt euch eine Teilnehmerurkunde als Nachwuchs Guide.

3835 Di 02.09.25 14.30-16.00 pro Person 15,50 €

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. Die Wanderung dauert 2 1/2 Stunden. Anschließend müssen die Esel noch gebürstet werden. Die Wege dieser Tour sind NICHT mit dem Kinderwagen befahrbar.
Ort: Zachersmühle Adelberg

3841 Fr 05.09.25 15.00-18.00 pro Familie 27,00 €

Fledermaus-Exkursion für Familien

Mit Kindern ab 6 Jahren
Florian Pointke, Fledermausexperte, NABU Göppingen

Bei einem Spaziergang über den Hauptfriedhof Göppingen erfahrt ihr viel Spannendes über die fliegenden Kobolde der Nacht.

3843	Di	09.09.25	19.00-21.00	Erw.	7,00 €
3848	Fr	12.09.25	19.00-21.00	Erw.	7,00 €
				Gebühr Kind	4,00 €

LICHTSTUBE.de

WEINBERGER

Absolut Licht

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

NACHTS im Wald – Wildnisseminar mit Übernachtung

für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitung
Heike David, Wildnispädagogin

neu

Unsere Vorfahren lebten im Einklang mit der Natur und dem Wald. Auch heute spüren wir eine tiefe Verbindung, wenn wir im Wald spazieren, Sport treiben oder Waldbaden – es entspannt uns und gibt uns neue Kraft. Doch wenn die Dunkelheit hereinbricht, verändert sich unser Gefühl: Respekt oder gar Furcht vor dem dunklen Wald stellt sich ein. Warum fühlen wir uns nachts so anders? Sind diese Ängste begründet? In unserem Seminar „Nachts im Wald“ stellen wir uns diesen Fragen und laden dich ein, die besondere Atmosphäre des Waldes bei Nacht zu entdecken. Ohne künstliches Licht und Taschenlampe wirst du lernen, dich zu orientieren, deine Sinne zu schärfen und Vertrauen zu gewinnen. Kursdauer: 24 Stunden, von 15.00–15.00 Uhr Leistung: Bio-Vollverpflegung, Zeltplatz, großes Lagerfeuer Ort: Näherhof 1, 73054 Eisingen/Fils

4001	Fr	10.10.25	15.00–15.00	Erw. + Kind	160,00 €
4002	Do	04.06.26	15.00–15.00	Erw. + Kind	160,00 €
				weiteres Kind	90,00 €

Feuer und Flamme – die Hauptfeuerwache Göppingen

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren mit Begleitperson

Du wolltest schon immer einmal hinter die Kulissen der Feuerwehr schauen? Dann bist du hier genau richtig. Du kannst in einem Feuerwehrauto sitzen und es genauer erkunden. Die Sicherheit darf selbstverständlich auch nicht zu kurz kommen. Was muss ich bei einem Brandfall tun? Wie kann ich mich schützen?

4003	Fr	17.10.25	14.30–16.30	Verwaltungsgeb.	4,00 €
4004	Fr	20.03.26	14.30–16.30	Verwaltungsgeb.	4,00 €

Naturdetektive aufgepasst!

Für Kinder ab 8 Jahren

Heike David, Wildnispädagogin

Ferien



Auf den Spuren wilder Tiere: Welche Tiere verstecken sich im Wald? Was tun sie tagsüber? Und was passiert in der Nacht? Gemeinsam begeben wir uns auf

eine spannende Entdeckungstour und suchen nach Spuren wie Fußabdrücken, Fell oder anderen Hinweisen. Lasst uns gemeinsam die Geheimnisse des Waldes lüften und die Spuren wilder Tiere entschlüsseln! Leistung: Eigener Apfelsaft, Wasser, Zeichenunterlagen. Ort: Näherhof 1, 73054 Eisingen/Fils, unter der großen Kastanie

3329	Di	28.10.25	09.00–13.00		40,00 €
3330	Do	09.04.26	09.00–13.00		40,00 €
3331	Do	28.05.26	09.00–13.00		40,00 €
				Geschwisterkind	35,00 €

„Exklusive Einblicke hinter die Kulissen des 1. FC Heidenheim“!

Ferien

Für Kinder mit Begleitperson und Erwachsene

Einmal auf dem Rasen des FCH-Stadions stehen? Dann seid Ihr mit eurer Familie hier richtig. Exklusive Einblicke hinter die Kulissen des 1. FC Heidenheims und jede Menge Infos erhältst du bei der Führung in und rund um das Stadion auf dem Schlossberg. Bei dieser Stadionführung und anschließender Fragerunde erfährt man garantiert die eine oder andere Fußball-Anekdote und macht diese damit zu einem einmaligen Erlebnis. (Kinder bis 4 Jahre sind kostenlos) Bitte beachten: Für Kinder ist eine Begleitperson erforderlich! In Kooperation mit dem Haus der Familie Heidenheim. Anmeldung und Information unter: www.familienbildung-hdh.de

4005	Mo	27.10.25	10.30–12.00	pro Person	4,00 €
------	----	----------	-------------	------------	--------

Achtung Einsatz – Spannende Einblicke ins Polizeirevier Eisingen

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

neu

In diesem spannenden Kurs bekommt ihr einen exklusiven Einblick in den Alltag der Polizei. Ihr lernt den Aufbau eines Polizeireviers, den Fuhrpark, wichtige Ausrüstungsgegenstände und die Schutzausstattung bei Sonderlagen kennen. Außerdem erfahrt ihr alles über den Zuständigkeitsbereich des Polizeireviers Eisingen, die Unfalllage im Landkreis Göppingen und werft einen Blick auf die Wache und den Zellentrakt.

Ort: Wache PRev Eisingen, Ulmer Str. 34, 73054 Eisingen

4006 Di 28.10.25 10.00–11.30 Verwaltungsgeb. 4,00 €

Energie aus Abfall:

Was geschieht mit unserem Müll?

Besuch im Müllheizkraftwerk Göppingen

Für Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

Ferien

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.

4007 Mi 29.10.25 10.00–12.00 Verwaltungsgeb. 4,00 €

4008 Mi 08.04.26 14.00–16.00 Verwaltungsgeb. 4,00 €

Flughafen Stuttgart hautnah erleben

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

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, Vorfeldrundfahrt mit dem Bus, Informationen zu

den Starts, Landungen und zur Flugzeugabfertigung, Besichtigung der Flughafenfeuerwehr und Einblick in die Gepäcksortieranlage.

4009 Sa 08.11.25 14.00–16.00 Erwachsener 17,50 €
Kind 12,50 €

Christbaumschlagen für Vater und Kind

Johannes Henninger, Martin Gerspacher,
Forstwirtschaftsmeister

Kurz vor Heiligabend gemeinsam in den Wald aufbrechen, den Christbaum zusammen aussuchen und fällen – ein Erlebnis für Vater und Kind, das in Erinnerung 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

4010 Sa 13.12.25 09.30–12.00 pro Familie 20,00 €

4011 Sa 13.12.25 13.00–15.30 pro Familie 20,00 €

Wibele – ein wahrer Genuss

Besuch der neuen Confiserie Bosch „Genusswelt“ in UHINGEN

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.

4012 Mi 18.02.26 10.30–12.00 Erwachsener 16,00 €
Kind bis 12 Jahre 8,00 €
Kind ab 13 Jahre 13,00 €



**Bei uns finden Sie die schönsten Brillen
für Kinder und Jugendliche.**

Und die besten Gläser.

ZEISS MyoCare

Altersgerechtes Brillenglasdesign,
um fortschreitende Kurzsichtigkeit
bei Kindern und Jugendlichen
einzudämmen

- gutes, angenehmes Sehen
aus allen Blickwinkeln
- voller UV-Schutz

optik hasler

Göppingen am Spitalplatz
Telefon 07161 72501
www.optik-hasler.de

Ausflug in die Stadtentwässerung Göppingen

Für Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren mit Begleitperson

Ferien

Was passiert, wenn das Wasser nach dem Duschen unseren Abfluss verlässt und wie wird es wieder sauber und nutzbar? 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.

4013 Do 19.02.26 10.00-12.00 Verwaltungsgeb. 4,00 €

Zu Besuch in der „Backademie“

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Traditionsbäckerei MayerS in Salach hautnah erleben

Wann muss ein Bäcker morgens aufstehen? Wie bekommen die Brezeln eigentlich ihre typische Form? An diesem Tag öffnet die Bäckerei MayerS in Salach ihre Backademie Backstube und die Kinder können ihre neugierigen Blicke hinter die Kulissen werfen. Danach heißt es Schürzen an, Hauben auf und los geht es mit dem Backen. Das selbst gemachte Gebäck kann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

4014 Sa 14.03.26 09.00-11.00 Kind 18,00 €



Bonbons und Lollies selbst gemacht – Gmünder Bonbonmanufaktur „Bonbole“

Besuch und Workshop für Kinder ab 7 Jahren
mit Begleitperson

Ferien



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.

4015	Di	31.03.26	18.30–20.00	Erwachsener	34,00 €
				Kind	28,00 €

Kleine Käse-Künstler: Käsezauber auf dem Ziegenhof

Für Kinder ab 8 Jahren

neu

Komm und werde zum Käse-Experten! In diesem Kurs darfst du deinen eigenen Käse auf dem Ziegenhof machen – vom Mischen der Zutaten bis zum Warten, bis der Käse fest wird. Währenddessen zeigen wir dir bei einer kleinen Hofführung, wie Käse entsteht. Und natürlich gibt es ein leckeres Vesper mit Käse, Brot und Getränken. Deinen fertigen Käse darfst du am Ende mit nach Hause nehmen! Bitte bring dafür eine Vesperdose mit. Gebühren sind inklusive Lebensmittelkosten.
Ort: Ziegenhof Holzer, Kirchheimer Str. 87, 73269 Hochdorf

4016	Mi	08.04.26	10.00–12.30	Kind	48,50 €
------	----	----------	-------------	------	---------

Selbstgemachte Pizza im Holzbackofen

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson
Heike David, Wildnispädagogin

Ferien

Auf unserem Hof am Fuße der schwäbischen Alb steht ein altes Backhaus mit einem großen Holzbackofen. Der Ofen wird traditionell mit Holz geheizt und die Pizza wird direkt auf dem heißen Stein knusprig gebacken. Den schon am Vortag vorbereiteten Teig dürft ihr selbst kneten und ausrollen und ganz nach euren Wünschen belegen. Nach nur wenigen Minuten im Ofen ist die Pizza perfekt gebacken. Im Freien, 'unter der großen Kastanie', könnt ihr dann sitzen, eure selbstgemachte Holzofen-Pizza genießen und verweilen. Für die Kinder gibt es auf der Wiese genügend Platz zum Rennen, Toben und Spielen. Bitte mitbringen: Pizzabelag, Schürze. Leistung: Pizzateig, eigener Apfelsaft und Wasser, Geschirr
Ort: Näherhof 1, 73054 Eisingen/Fils

4017	Mi	08.04.26	12.00–16.00	Erw. + Kind	50,00 €
4018	Mi	27.05.26	12.00–16.00	Erw. + Kind	50,00 €
				weiteres Kind	15,00 €

Firma Ostheimer: Holzfiguren zum Anfassen

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson

Ferien

Geht man durch die Werkstätten der Firma Ostheimer, liegt der Geruch von Holz, Farbe und natürlichen Ölen in der Luft. Fleißige Hände produzieren Tag für Tag Holzspielzeuge, genauso, wie dies bereits vor vielen Jahren gemacht wurde. Bei einem Rundgang durch die Produktion erleben Sie, wie sich ein Stück Holz in Handarbeit über viele Fertigungsschritte in eine fertige Holzspielfigur verwandelt. Im Anschluss darf jeder Teilnehmende selbst Hand anlegen und eine eigene Holzfigur bemalen. Die Gebühr beinhaltet Führung + Bemalen von einer Holzfigur im Wert von 5,50 €.

4019	Do	09.04.26	14.00–16.00	Erwachsener	18,00 €
				Kind	14,00 €



MeinKonto

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

- ✓ 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

Das Konto, das mitwächst.




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

zendel
design & kultur im bad
seit 1886

**Gestalten Sie mit
uns Ihren Lieblingsplatz!**

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



DAMIT SCHERBEN NICHT FÜR KOPFZERBRECHEN SORGEN:

PREIS & LEISTUNG

Das wird teuer, sagen die einen. Hoffentlich gut versichert, sagen die anderen. Kein Problem, sagen wir. Und sorgen dafür, dass zumindest kein Loch in der Haushaltskasse entsteht.

Die Privathaftpflichtversicherung der WGV.
 Die mit dem guten Preis-Leistungs-Verhältnis.

wgvd.de/haftpflicht

Privathaftpflicht schon für günstige
2,50€
 im Monat!

Stiftung
Varentest
test.de

SEHR GUT
(0,6)

WGV Privathaftpflichtversicherung
PLUS-Tarif

Veröffentlichung
am 19.04.2024
www.test.de

24ZU18

WGV
GUT VERSICHERT.
UND GUT IST.

Rund um's Feuer:

Ein Vater-Kind-Abenteuer

Für Kinder ab 6 Jahren mit ihren Vätern

Heike David, Wildnispädagogin

Ort: Näherhof 1, 73054 Eisingen/Fils, unter der großen Kastanie
Ausschreibungstext siehe S. 47

Ferien

3405	Sa	11.04.26	10.00-17.00	100,00 €
3406	Sa	30.05.26	10.00-17.00	100,00 €
				weiteres Kind 40,00 €

„Erlebnis auf dem Ziegenhof: Ziegen, Käse und Kräuter“

Für Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitperson

neu



Erlebe einen besonderen Tag auf unserem Ziegenhof! Füttere und streichle die Ziegen, schau dir den Melkstand an und lerne, wie frischer Ziegenkäse entsteht. Im Anschluss verfeinerst du deinen eigenen Frischkäse mit leckeren Kräutern. Ein Kurs für Tierfreunde und Feinschmecker! Bitte bring für den leckeren Käse eine Vesperdose mit. Gebühr inkl. Lebensmittelkosten.

Ort: Ziegenhof Holzer, Kirchheimer Str. 87, 73269 Hochdorf

4020	Di	26.05.26	10.00-11.30	Kind 18,50 €
------	----	----------	-------------	--------------

Familien – Kanutour auf der Brenz

Für Erwachsene mit 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 nach Hermaringen. Mit viel Glück entdecken wir unterwegs einen Biber oder einen scheuen Eisvogel. Schwimmwesten und wasserdichte Tonnen für Kleingepäck (Handys, Geldbeutel) werden gestellt. Kinder sollen schwimmen können.

Treffpunkt: Nähe Bauhof Herbrechtingen in der Bauhofstraße, Einstieg an der Brücke unter der B 19.

4021	Sa	13.06.26	11.00-17.00	Erw. + Kind 75,00 €
				weiteres Kind 30,00 €
				weiterer Erw. 35,00 €

Einblicke in die Imkerei. Was machen eigentlich ImkerInnen?

Für Kinder von 5-15 Jahren mit Begleitperson

Anke Bauer, Sozialarbeiterin, Waldpädagogin

neu

Welche Geräte brauchen ImkerInnen für ihre Arbeit und warum? Beruhigt der Rauch die Bienen wirklich? Ihr dürft selbst einen Imkerhut anprobieren und die Mutigen dürfen am offenen Bienenstock eine Wabe halten. Ihr erfahrt etwas über die verschiedenen Tätigkeiten der Bienen und könnt alle eure Fragen loswerden. Wir schleudern gemeinsam volle Honigwaben und alle TeilnehmerInnen dürfen ein kleines Glas selbst geschleuderten Honig mit nach Hause nehmen.

Treffpunkt: Jugendfarm Süßen, Baierhof

4022	Sa	20.06.26	15.00-17.00	Erw. + Kind 20,00 €
				weiteres Kind 7,50 €



VILLA BUTZ
Haus der Familie e.V.

SCHULFERIEN

WOCHENENDE

FAMILIEN UNTERWEGS

AUSFLÜGE UND THEATER 2025/2026

SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER		JANUAR	
1	Mo	1	Mi	1	So	1	Mo	1	Do
2	Di	2	Do	2	So	2	Di	2	Fr
3	Mi	3	Fr	3	Mo	3	Mi	3	Sa
4	Do	4	Sa	4	Di	4	Do	4	So
5	Fr	5	So	5	Mi	5	Fr	5	Mo
6	Sa	6	Mo	6	Do	6	Sa	6	Di
7	So	7	Di	7	Fr	7	So	7	Mi
8	Mo	8	Mi	8	So	8	Mo	8	Do
9	Di	9	Do	9	So	9	Di	9	Fr
10	Mi	10	Fr	10	Mo	10	Mi	10	Sa
11	Do	11	Sa	11	Di	11	Do	11	So
12	Fr	12	So	12	Mi	12	Fr	12	Mo
13	Sa	13	Mo	13	Di	13	Sa	13	Di
14	So	14	Di	14	Fr	14	So	14	Mi
15	Mo	15	Mi	15	So	15	Mo	15	Do
16	Di	16	Di	16	So	16	Di	16	Fr
17	Mi	17	Fr	17	Mo	17	Mi	17	Sa
18	Do	18	Sa	18	Di	18	Do	18	So
19	Fr	19	So	19	Mi	19	Fr	19	Mo
20	Sa	20	Mo	20	Di	20	Sa	20	Di
21	So	21	Di	21	Fr	21	So	21	Mi
22	Mo	22	Mi	22	Sa	22	Mo	22	Do
23	Di	23	Do	23	So	23	Di	23	Fr
24	Mi	24	Fr	24	Mo	24	Mi	24	Sa
25	Do	25	Sa	25	Di	25	Do	25	So
26	Fr	26	So	26	Mi	26	Fr	26	Mo
27	Sa	27	Mo	27	Do	27	Sa	27	Di
28	So	28	Di	28	Fr	28	So	28	Mi
29	Mo	29	Mi	29	Sa	29	Mo	29	Do
30	Di	30	Do	30	So	30	Di	30	Fr
		31	Fr			31	Mi	31	Sa



FÜR KINDER **ERWACHSENE UND JUGENDLICHE UNTERWEGS** **KINDERTHEATER**

FEBRUAR		MÄRZ		APRIL		MAI		JUNI	
1	So	1	So	1	Mi	1	Fr	1	Mo
2	Mo	2	Mo	2	Do	2	Sa	2	Di
3	Di	3	Di	3	Fr	3	So	3	Mi
4	Mi	4	Mi	4	Sa	4	Mo	4	Do
5	Do	5	Do	5	So	5	Di	5	Fr
6	Fr	6	Fr	6	Mo	6	Mi	6	Sa
7	Sa	7	Sa	7	Di	7	Do	7	So
8	So	8	So	8	Mi	8	Fr	8	Mo
9	Mo	9	Mo	9	Do	9	Sa	9	Di
10	Di	10	Di	10	Fr	10	So	10	Mi
11	Mi	11	Mi	11	Sa	11	Mo	11	Do
12	Do	12	Do	12	So	12	Di	12	Fr
13	Fr	13	Fr	13	Mo	13	Mi	13	Sa
14	Sa	14	Sa	14	Di	14	Do	14	So
15	So	15	So	15	Mi	15	Fr	15	Mo
16	Mo	16	Mo	16	Do	16	Sa	16	Di
17	Di	17	Di	17	Fr	17	So	17	Mi
18	Mi	18	Mi	18	Sa	18	Mo	18	Do
19	Do	19	Do	19	So	19	Di	19	Fr
20	Fr	20	Fr	20	Mo	20	Mi	20	Sa
21	Sa	21	Sa	21	Di	21	Do	21	So
22	So	22	So	22	Mi	22	Fr	22	Mo
23	Mo	23	Mo	23	Do	23	Sa	23	Di
24	Di	24	Di	24	Fr	24	So	24	Mi
25	Mi	25	Mi	25	Sa	25	Mo	25	Do
26	Do	26	Do	26	So	26	Di	26	Fr
27	Fr	27	Fr	27	Mo	27	Mi	27	Sa
28	Sa	28	Sa	28	Di	28	Do	28	So
		29	So	29	Mi	29	Fr	29	Mo
		30	Mo	30	Do	30	Sa	30	Di
		31	Di			31	So		

AUF EINEN BLICK

Geführte Radtouren mit Herbert Volkert

In Kooperation mit dem ADFC Göppingen und dem Programm „Sommer der Verführungen“.

Alle Touren starten am Gartenpavillon Haus der Familie, Mörikestraße 17, 73033 Göppingen. Eine Einkehr kann in Absprache eingeplant werden. Nähere Informationen zu den Touren und zum Streckenprofil entnehmen sie bitte unserer Homepage. www.hdf-gp.de

FilmkulTOUR – Radtour zum Filmemacher Josef Pettinger

Herbert Volkert, ADFC Göppingen
Anmeldefrist: 25.07.2025

4101	Sa	26.07.25	13.00-18.30	5,00 €
------	----	----------	-------------	--------

KulTOUR– Kulturerbe Streuobstwiesen

Radtour zu einem Experten heimischer Streuobstwiesen
Herbert Volkert, ADFC Göppingen
Anmeldefrist: 25.07.2025

4102	So	27.07.25	13.00-18.30	5,00 €
------	----	----------	-------------	--------

ManufakTOUR 2025

Fahrradtour zur „Tollerei“- Spielplatzgestaltung
Herbert Volkert, ADFC Göppingen
Anmeldefrist: Di. 29.07.2025

4103	Mi	30.07.25	13.00-18.30	5,00 €
------	----	----------	-------------	--------



Konditorei – Workshop: Brotbacken mit dem Bäckermeister

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Andreas Kiene, Bäckermeister



An diesem Tag dreht sich alles ums Thema Brot. Sie erfahren, wie Sauerteig entsteht und wie man ihn länger frisch hält. Gemeinsam backen Sie zwei große Brote, Fladen und Baguette, die Sie nach Hause mitnehmen können. Dabei lernen Sie die grundlegenden Begriffe und die Unterschiede zwischen Dinkel, Weizen, Roggen, Vollkorn, Schrot und Mehl kennen. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Rezepte und am Ende des Abends dürfen die frisch gebackenen Produkte gemeinsam verkostet werden. Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von 17,- € mit.

Ort: Bäckerei Konditorei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen

4104	Sa	27.09.25	13.00-16.30	30,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Traditionell Brotbacken im Holzbackofen

Heike David, Wildnispädagogin

Auf unserem Hof, am Fuße der schwäbischen Alb, steht ein altes, idyllisches Backhaus mit einem großen Holzbackofen, der Platz für bis zu 16 köstliche Brote bietet. Der Ofen wird traditionell mit Holz geheizt. Um die richtige Temperatur zu erreichen, dauert es etwa drei Stunden. Die ideale Zeit, um uns um unseren Teig zu kümmern. Sie haben die Möglichkeit, deinen eigenen Teig mitzubringen oder unseren sorgfältig vorbereiteten Sauerteig für ein herzhaftes Mischbrot zu verwenden. Gemeinsam vollenden wir die letzten Schritte im geheizten Backhaus und lassen unsere Kilolaiber nochmals schön gehen. Mit eigenem Apfelsaft, Butter und Schmalz, schneiden wir ein frisch gebackenes Brot an und genießen die köstlichen Aromen. Den Teig für 3 kg Brot können Sie mitbringen, oder vor Ort erwerben.

Ort: Näherhof 1, 73054 Eisligen/Fils, unter der großen Kastanie

4105	Sa	15.11.25	09.00-17.00	90,00 €
------	----	----------	-------------	---------

4106	Sa	07.02.26	09.00-17.00	90,00 €
------	----	----------	-------------	---------

4107	Sa	14.03.26	09.00-17.00	90,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Konditorei – Workshop: Süße Meisterwerke

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Andreas Kiene, Bäckermeister



In diesem Kurs lernen Sie, Biskuitmasse ohne Backpulver zu machen und eine luftige Roulade zu kreieren, die zu einem Sahnedessert mit frischen Früchten verarbeitet wird. Sie erfahren den richtigen Umgang mit Gelatine und das Abrösten für Windbeutel. Zudem zeigen wir, wie man Kuvertüre so erwärmt, dass sie glänzt. Tipps für kreative Dessertvariationen runden den Kurs ab. Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von 17,- € mit.

Ort: Bäckerei Konditorei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen

4108 Sa 31.01.26 13.00-16.30 30,00 €

Konditorei – Workshop: Plunderteig & Blätterteig

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Andreas Kiene, Bäckermeister



In diesem Kurs lernen Sie, wie man zarte Plunder- und Blätterteigkreationen selbst herstellt. Sie erfahren die Techniken, um luftige Plundertaschen mit verschiedenen Füllungen zu zaubern und lernen die Geheimnisse des Blätterteigs kennen, um knusprige Leckereien wie Croissants oder Franzbrötchen zu backen. Wir zeigen Ihnen, wie man Teig richtig vorbereitet, faltet und aufbaut, damit die Gebäckstücke perfekt gelingen. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre selbstgemachten Köstlichkeiten und wertvolle Tipps für das Backen zu Hause mit. Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von 17,- € mit.

Ort: Bäckerei Konditorei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen

4109 Sa 07.03.26 13.00-16.30 30,00 €

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

Bei allen Pilz-Exkursionen gilt:
Wir werden 3-4 Stunden durch den Wald streifen und uns die gefundenen Pilze genau ansehen. Neben Infos zu den Pilzen wird viel Interessantes zu ihrem Lebensraum und der Flora und Fauna des Waldes erzählt. Bitte passende Kleidung und Verpflegung mitbringen. Gut zu wissen: Dies ist eine Lern- und keine Sammelveranstaltung. In passendem Rahmen darf gesammelt werden. Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm, Stark- oder Dauerregen. Vor Ort gibt es die Möglichkeit Pilzmesser, Pilzkorb und Pilzliteratur zu erwerben. Kinder ab 7 Jahren können in Begleitung Erwachsener an den Kursen teilnehmen.



Herbst-Pilzexkursion für Anfänger und Fortgeschrittene

David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)

Der Herbst ist da. In der Pilz-Hauptsaison erwarten uns die geläufigen Sammelpilze wie Steinpilz, Marone, Hexenröhrling aber auch Pfifferling.

Treffpunkt: Sportplatz des TSV Baiereck-Nassach 1920 e.V.
in UHINGEN - Köhlerstraße 13, 73066 UHINGEN-BAIERECK

4110	So	31.08.25	09.30-13.30	28,00 €
4111	So	21.09.25	09.30-13.30	28,00 €
4112	Di	21.10.25	09.30-13.30	28,00 €
4113	Mi	19.11.25	09.30-13.30	28,00 €
Kind ab 7 Jahren				15,00 €

Die Welt der Winter- und Vitalpilze mit dem Waldkobold entdecken

David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)

Im Winter gibt es Zahlreiches im Wald zu entdecken, darunter auch die Winterpilze. Einige essbare Pilze, Vital- und Heilpilze lassen sich finden. Der Frost macht vielen Pilzen nichts aus...im Gegenteil: Manche Pilze gibt es nur im Winter.

Treffpunkt: Großer Parkplatz in der Akkermanstr. 24, 73035 Göppingen-Schopflenberg

4114	So	07.12.25	09.30-13.30	25,00 €
4115	So	11.01.26	09.30-13.30	25,00 €
4116	So	08.02.26	09.30-13.30	25,00 €
Kind ab 7 Jahren				15,00 €



Frühlings-Pilzexkursion für Anfänger und Fortgeschrittene

David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)

Kennst du den Fichtenzapfenröhrling, den leckeren Mairitterling, den freundlichen Waldfreundröhrling, den Vor-eilenden Ackerling, den Tränenden Saumpilz und andere Frühlingspilze? Nein? Dann bist du hier genau richtig.

Treffpunkt: Großer Parkplatz in der Akkermanstr. 24, 73035 Göppingen-Schopflenberg

4117	So	08.03.26	09.30-13.30	25,00 €
Kind ab 7 Jahren				15,00 €

Frühlings-Pilzexkursion – Muttertags-Spezial-Veranstaltung

David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)

„Muttertags-Frühlingspilz Exkursion“.

Muttertags-Spezial nur 20€. Tolle Geschenkidee! Kennst du den Mairitterling, den Waldfreundröhrling, den Vor-eilenden Ackerling, den Tränenden Saumpilz und andere Frühlingspilze? Nein? Dann bist du hier genau richtig.

Treffpunkt: Großer Parkplatz in der Akkermanstr. 24, 73035 Göppingen-Schopflenberg

4118	So	10.05.26	09.30-13.30	20,00 €
Kind ab 7 Jahren				15,00 €

Sommer-Pilz-Exkursion für Anfänger und Fortgeschrittene

David Viehmann, Pilz Coach (DGfM)

Der Sommer ist da und die Zeit der Sommerpilze ist angebrochen. Der Sommersteinpilz ist der bekannteste Vertreter unter ihnen. Daneben erwarten uns Pfifferlinge, Hexenröhrlinge, Stockschwämmchen und vieles mehr. Du willst wissen welche Pilze es auch noch aktuell zu finden gibt? Dann bist du hier genau richtig.

Treffpunkt: Parkplatz des TV Jebenhausen, Schelmenwasen 3, 73035 Göppingen-Jebenhausen

4119	So	28.06.26	09.30-13.30	25,00 €
4120	So	26.07.26	09.30-13.30	25,00 €
4121	So	23.08.26	09.30-13.30	25,00 €
Kind ab 7 Jahren				15,00 €

**Kennen Sie schon
unseren Gutschein?**

GUTSCHEIN FÜR

EINEN LIEBEN MENSCHEN



Theater für Kinder

unterstützt durch ...
Kreissparkasse
Göppingen

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 Ihren 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.

Karni und Nickel – der große Streit

Ab 4 Jahren
Martin Fuchs, Figurentheater FEX



Kennen Sie das? Streit unter Nachbarn, der oft wegen einer Nichtigkeit beginnt und sich dann ins Unermessliche steigert.... Darum geht es in dieser Geschichte. Die beiden Kaninchen Karni und Nickel leben auf einer Wiese in unmittelbarer Nachbarschaft. Sie sind sogar gute Freunde. Doch eines Tages wirft Nickel seinen alten Kram aus seinem Kaninchenbau auf die Wiese. Das ist der Auslöser für eine Kaskade von Streitigkeiten, die sich immer mehr steigern. Die beiden Freunde geraten sich heftig ins Fell. Sie bemerken gar nicht, dass der Fuchs sich angeschlichen hat und sie beobachtet.... ob das gut geht? Frei nach dem Bilderbuch von Claude Boujon, übersetzt ins Deutsche von Tilde Michels, der Schöpferin von „Es klopft bei Wanja in der Nacht“ und „Der kleine König Kallewirsch“.

4301 Sa 27.09.25 15.00-15.45 7,00 €

Kasperl und das geheimnisvolle Buch

Ab 3 Jahren
Ebersbacher Kasperle

Kasperl und Seppel finden auf dem Dachboden ein geheimnisvolles Buch mit merkwürdigen Sprüchen. Ein Zauberbuch? Kasperl will den Seppel mutiger machen und verzaubert den Seppel, was tatsächlich funktioniert. Als der Kasperl seinen Zauber rückgängig machen möchte, geht einiges schief. Wer kann ihnen helfen? Müssen sie wirklich zur Hexe in den Wald?

4302 Fr 17.10.25 15.00-15.45 7,00 €

Die Drachenhüterin

Ab 4 Jahren
Inga Töpperwien



Komm vorbei und triff Wildlind, die Drachenhüterin von der Burg Drachenstein. Dabei hat sie ein Tigerdrachenei, einen Taschendrachen und den gefährlichen Gluhdrachen Haldor. Du erfährst, wie der grimmige Gluhdrache und Wildlind beste Freunde wurden und was die Taschendrachin Mechthild über ihre schreckliche Familie ausplaudert. Mit einem Quäntchen Glück kannst du auch sehen, wie so ein frisch geschlüpfter Tigerdrache aussieht! Ob der wohl gefährlich ist?

4303 So 16.11.25 15.00-15.45 7,00 €

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



Weihnachtliches Allerlei

Ab 3 Jahren

Christoph Frank, Zauberbühne

Weihnachtliches Allerlei – ein zauberhaftes Programm mit viel Magie und Puppentheater. Ein kleiner Auszug aus dem Programm: Unsere magische Adventskette. Wie meine zwei Socken das Nikolausgeschenk entdeckten. Gisela, die Weihnachtsgans. Ein verzaubertes Weihnachtsbild und noch viele andere wundersame Geschichten aus der Vorweihnachtszeit.

4304 So 14.12.25 15.00–15.45

7,00 €

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



Eberhard E. Sodat

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

Schreinerei, Innenausbau
& natürliche Vollholzmöbel

Schreinermeister

Quäkerstraße 11
73033 Göppingen

Telefon 07161 6 88 80
mobil 0171 920 24 87



Frau Holle

Marionettenspiel nach dem Märchen der Brüder Grimm

Ab 4 Jahren

Michael Kunze, Theater Tredeschin



Zwei ungleiche Schwestern gehen denselben geheimnisvollen Weg über den Brunnen in Frau Holles Reich. Die eine bringt Gold, die andere Pech nach Hause: als Lohn ihrer Eigenschaften „hilfsbereit und fleißig“ – „egozentrisch und faul“. Wer seine Chancen nicht nutzt und günstige Gelegenheiten verschläft, hat „Pech“. Im Märchen wird die Doppelheit der Seele in den beiden Gestalten vor uns ausgearbeitet. Aber keiner von uns ist einfach nur fleißig oder nur faul. Irgendwo dazwischen können wir uns finden. Aus faul und fleißig mischen wir das Leben Tag für Tag.

4305 Sa 17.01.26 15.00–15.45

7,00 €

Der Glas Gärlich

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

Wolfram Gärlich
Glasveredlermeister

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



Clown Paul treibt Sport!

Ab 4 Jahren

Paul Bittes, Kindertheater Rote Nase

Clown Paul zieht sich sein neues Sportdress an und dann geht es an den Start: Auf zum lustigen Sportartenraten. Die Kinder dürfen mitmachen und Clown Paul auf die „Sprünge“ und in den „Startblock“ helfen. Zusammen mit den Kindern entdeckt er verschiedene Sportarten – Fussball, Basketball, Federball, Wintersport, Kraftsport, Motorsport, Denksport...-neu. Nicht höher, weiter, schneller sondern schöner, heiter, frecher. Der Spaß am Sport und der Bewegung steht im Mittelpunkt.

4306 So 08.02.26 15.00-15.45

7,00 €

Der glückliche Mischka

Ab 4 Jahren

Willi Klein, Marionettentheater Mirakel

Großvater Tarek ist unzufrieden mit dem kleinen Igel Mischka. Den ganzen Tag im Garten verträumen und sich in Heilkräutern auskennen... Er soll sich anschauen, was Andere alles schaffen, um glücklich zu werden. Brav zieht Mischka los! Und wen trifft er? Einen zielbewussten Hasen, eine strebsame Eule, einen ehrgeizigen Bären und andere fleißige Tiere. Alle streben nach Glück, scheinen aber zu vergessen, dass dabei ihre Gesundheit sehr wichtig ist. Findet Mischka seinen Weg zum Glück?

4307 Sa 14.03.26 15.00-15.45

7,00 €

Mama Muh und der Kletterbaum

Ab 4 Jahren

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

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! Die Geschichten von Mama Muh und der Krähe, nach dem Buch von Jujja Wieslander und Sven Nordqvist, setzt Lothar Lempp als witziges Puppentheater um.

4308 Sa 25.04.26 15.00-15.45

7,00 €



6+

märklin
START UP

Pflügen, säen, ernten...

Jetzt auch bei Märklin Start Up!

(Art.Nr. 29653)



Erlebe die faszinierende Welt der Märklin Themenwelt Landwirtschaft.

Das große Eisenbahn-Landwirtschafts-Set besteht aus einer Rangierlok und zwei unterschiedlichen Güterwagen. Für den totalen Spiel- und Bauspaß sorgen neben den verschiedenen Landmaschinen, auch die komplette Eisenbahnstrecke, inklusive Weiche, Abstellgleis und tollem Power Control Stick!



19.-21. September 2025 in Göppingen

Internationale Modellbahnausstellung und Märklin Tage 2025

Bald ist es wieder soweit!

Erlebt eine spannende Führung durch das Märklin-Werk und entdeckt viele tolle Sachen zum Spielen.



www.facebook.com/maerklin



www.instagram.com/maerklin



www.youtube.com/maerklin

www.maerklin.de

Rund um Erziehung

Eltern im Gespräch mit Fachleuten

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 bekommen Hilfsmittel für alltägliche Erziehungsfragen an die Hand. So erhalten sie 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.



Online: AD(H)S – Infoseminar für Eltern & Familien

Constanze Göpfrich, Kindheitspädagogik (BA)

Unkonzentriert, impulsiv, unruhig oder verträumt, die Symptome von AD(H)S sind vielfältig. Eltern und Familien kann das im Alltag vor Herausforderungen stellen. Der Vortrag beleuchtet das Thema AD(H)S und ist für Eltern und Familien gedacht, die sich aktuell mit dem Thema AD(H)S befassen. Im Vortrag werden Ursachen und Symptome besprochen und mögliche Strategien zum Umgang erarbeitet. Ziel ist es, die wichtigsten Informationen zum Thema AD(H)S zu besprechen und Fragen der Teilnehmenden zu beantworten. So können Eltern Symptome erkennen, das Verhalten der Kinder besser nachvollziehen und Kinder gezielt unterstützen.

5301	Sa	06.09.25	14.00-17.00	25,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Online Workshop „Mut im Bauch“ – für Eltern & Großeltern

Maren Pfeiffer, Erzieherin

Stärke das Selbstbewusstsein von Kindern und begleite sie mit Mut und Zuversicht durch den Alltag! In diesem Online-Workshop lernst du einfache, effektive Übungen und Strategien, die du sofort im Alltag anwenden kannst – egal ob zu Hause oder in der Schule. Werde zur stärkenden Unterstützung, die Kinder brauchen, um an sich zu glauben und Herausforderungen selbstbewusst zu meistern. Melde dich jetzt an und starte, den Mut in deinem Umfeld wachsen zu lassen!

5302	Fr	26.09.25	20.00-21.30	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------

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



Wie erkenne und fördere ich die Persönlichkeit meines Kindes?

Hilde Huber, Familienoase Göppingen

Die Selbstständigkeit eines Kindes bezieht sich darauf, wie gut es in der Lage ist, eigenständig Aufgaben zu bewältigen, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der persönlichen Entwicklung und fördert das Selbstvertrauen sowie die Fähigkeit, im Alltag selbstständig zu agieren. Eltern sollten ihren Kindern im Zusammenleben Lernfelder ermöglichen und das Vertrauen entgegenbringen, das Kinder sich zur Selbstständigkeit entwickeln wollen. Die Referentin vermittelt in diesem Kurs hilfreiche Methoden der Selbstreflektion als Erwachsener, des Denkens, der Kommunikation und des Handelns im Zusammenleben mit dem Kind.

5303 Mo 06.10.25 20.00-21.30 10,00 €

Online: Selfcare: Zwischen Job, Kindern & Alltag

Stressbewältigungs- und Entspannungskurs für Eltern
Kerstin Dünkelmeyer, Entspannungstrainerin
Ausschreibungstext siehe S. 98

7345 Do 09.10.25 19.00-21.15 3x 70,00 €
7346 Do 15.01.26 19.00-21.15 3x 70,00 €

Echt (und) heilsam: Kommunikation für Familien & Paare

Christiane Prögel-Goy, Sozialpädagogische Familienhilfe

Wir alle kennen das: Allzu schnell gibt es im turbulenten Familienalltag „dicke Luft“ – es wird laut zwischen Eltern und Kindern, die Wut zwischen Partnern kocht hoch; oder wir fühlen uns unverstanden und es fehlen einfach die richtigen Worte... Dieser Workshop richtet sich an Eltern, Paare und alle, die die Grundpfeiler lebendiger und empathischer Kommunikation Schritt für Schritt kennen lernen und im Familienalltag mühelos anwenden möchten. Die Teilnehmenden profitieren ganz nebenbei nicht nur für die eigene Familie und Partnerschaft, sondern für ein faires, entspanntes und verbindendes Miteinander in allen Beziehungskontexten. Das Workshop-Format lädt zum gemeinsamen Erarbeiten

neu

der Inhalte ein und vermittelt leicht umsetzbare Impulse. Es gibt kurzweilige praktische Übungen – und die Botschaft, dass echte Kommunikation Spaß macht und gar nicht so schwer ist.

5304 Sa 18.10.25 09.00-12.00 2x 40,00 €
5305 Mo 20.10.25 18.00-21.00 2x 40,00 €
Gebühr pro Person

Mein Kind ist anders!

Anna Krickl, Erzieherin, Evolutionspädagogin

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind anders fühlt, anders spricht, anders hört und sich anders verhält als andere Kinder? Kämpfen Sie bei Ihrem Kind mit Symptomen wie Ängsten, ADHS, Konzentrationsschwierigkeiten, Tagträumereien, Hochsensibilität, Bettnässen,...o.Ä. Mit der Evolutionspädagogik kann man diese besonderen Kinder besser verstehen und lernen, sie mit anderen Augen zu sehen. In diesem Vortrag möchte ich Ihnen die Evolutionspädagogik erklären und Möglichkeiten der Hilfestellung aufzeigen. Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte und an alle Interessierten.

5306 Mo 20.10.25 19.00-20.30 10,00 €

Die Sprachen der Liebe für Kinder

Sarah Beyer, Kindheitspädagogin

neu

Entdecke im Workshop die kraftvollen Sprachen der Liebe und wie du dadurch die Beziehung zu deinem Kind stärken kannst! Im Workshop erfährst du, welche der fünf Sprachen der Liebe dein Kind spricht und wie du diese gezielt einsetzen kannst, um den „Liebestank“ deines Kindes zu füllen. Ein gefüllter Liebestank ist die Basis für eine gesunde Entwicklung und eine emotionale Balance und Resilienz. Durch praktische Übungen und einen aufschlussreichen Test lernst du, die Bedürfnisse deines Kindes besser zu verstehen und eine tiefe emotionale Verbindung aufzubauen. Der Workshop bietet dir zudem die Möglichkeit, dich mit anderen Eltern auszutauschen und wertvolle Tipps für den Alltag zu sammeln.

5307 Mi 22.10.25 17.00-19.00 35,00 €

Löwenstarke Kinder brauchen starke Eltern

Mimi Culpin, ResilienzTrainerin, ReflexIntegration

Kinder stark zu machen, ist nicht nur eine Aufgabe, sondern auch eine der schönsten Herausforderungen im Leben von Eltern. Wenn wir wollen, dass unsere Kinder Resilienz aufbauen, eine positive Haltung entwickeln, sich selbst vertrauen, dann brauchen sie uns als Erwachsene. Wir dürfen als Vorbild voran gehen. Verbindung zu unseren Kindern fängt mit der Verbindung zu uns selbst an. BE-ziehung statt ER-ziehung – das ist der Schlüssel. Denn auch wir Erwachsenen dürfen LÖWENSTARK DURCHS LEBEN gehen.

5308 Mi 05.11.25 19.00-20.30 15,00 €

Die Pubertät: Wenn die Eltern schwierig werden

Hilde Huber, 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. Die Pubertät birgt Konfliktpotenzial, das die Beziehung zwischen Eltern und Kindern auf die Probe stellen kann. 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.

5309 Mo 10.11.25 20.00-21.30 10,00 €

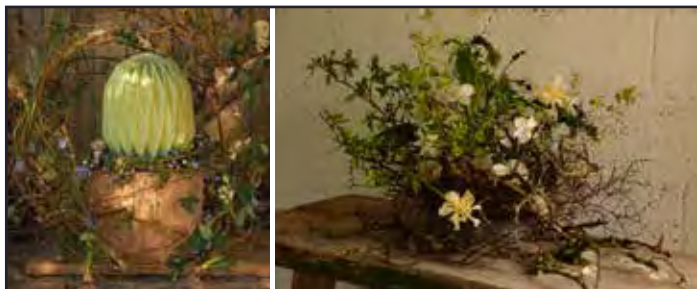


Thema: Aufwachsen mit Medien

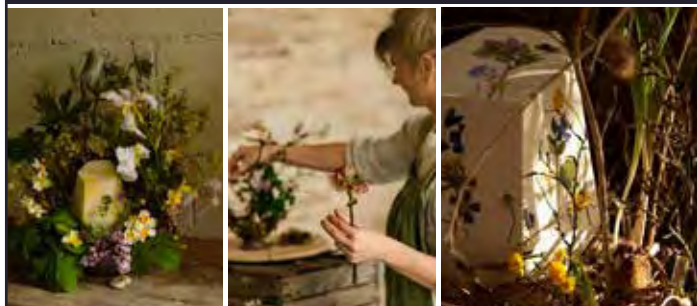
Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

Digitale Medien sind überall präsent. Das Leben mit Medien in der Freizeit gehört zum Alltag der Kinder. Auch in der Grundschule spielt die Nutzung von digitalen Medien eine immer größere Rolle. In dieser Veranstaltung erhalten Sie zunächst einen Überblick über die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen im Allgemeinen. Sowohl Chancen als auch Risiken verschiedener Medienaktivitäten werden beleuchtet und Ihre persönlichen Erziehungsfragen werden dabei aufgegriffen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie auch, wie Sie Regeln zur sicheren Nutzung eines Smartphones/ Tablets mit Ihren Kindern einführen und umsetzen können und wie Sie geeignete Apps erkennen können.

5310 Fr 21.11.25 19.00-20.30 10,00 €



Traurig sein dürfen &
kreativ Abschied nehmen



Zuhören & spüren ... aufnehmen & kreativ umsetzen

So begleiten wir euch ein kleines Stück
bis zur Beisetzung/Trauerfeier und mit einer
individuellen Grabgestaltung auch darüber hinaus.

Wir verweben Blumen, Naturmaterialien und Erinnerungen
zu einem natürlichen Urnen-/ oder Sargschmuck und schaffen
mit vielen kleinen Details letzte Spuren im Lebenskreislauf.

Bei uns dürft ihr aufs Bauchgefühl hören,
erzählen und Wünsche äußern, so können wir gemeinsam
eine wundervolle Abschieds-Gestaltung umsetzen.

Nachhaltige und natürliche Trauerfloristik liegt
uns sehr am Herzen. Deshalb verwenden wir für alles was im
Friedhof bleibt, ausschließlich biologisch abbaubare Werkstoffe,
Slowflowers, Naturmaterialien und gern auch Papierurnen.

urwüchsig - Caroline Wolf
Farmerfloristin
Bühlstrasse 16 Bad Boll
www.caroline-wolf.de

Mit der rehabilitativen Kurzzzeitpflege zurück ins eigene Zuhause

Nach einem Krankenhausaufenthalt oder bei einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes möchten Betroffene schnell und sicher in Ihre eigenen vier Wände zurückkehren - ohne den Schritt in eine dauerhafte Vollzeitpflege. **Unsere neuartige Übergangspflege** bietet diese Möglichkeit!

- ✓ **Förderung der Selbständigkeit**
- ✓ **Gezielte Therapieangebote** zur Verbesserung der Mobilität
- ✓ **Stabilisierung des Gesundheitszustandes** - auch ohne vorherigen Krankenhausaufenthalt
- ✓ **Passgenaue Unterstützung**, damit unsere Gäste fit für den Alltag werden und eine verfrühte Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung vermieden wird. So können diese so lange wie möglich in ihrem Zuhause wohnen bleiben!

Kontakt: Wilhelmshilfe Pflegeeinrichtung Karlshof, Gartenstraße 13, Göppingen
07161/ 924 76 - 1511 • ph-karlshof@wilhelmshilfe.de



Kostenlos für unsere Gäste:

Ab Einzugstag täglich
Physio-/Ergotherapie

Casemanagement zur
Nachversorgung

Bis zu 3 Hausbesuche
auf Wunsch



WILHELMSHILFE[®]

WWW.WILHELMSHILFE.DE

Elternsein ohne Dauerstress – mehr Achtsamkeit im Familienchaos

Sue Lorenz, Coachin, Beraterin, Lehrkraft

neu

Kennst du das Gefühl, im Familienalltag nur noch zu funktionieren? Zwischen Terminen, Wäschebergen und Streitigkeiten bleibt oft kaum Zeit, durchzuatmen. Doch genau hier setzt Achtsamkeit an: Sie hilft dir, Stress zu reduzieren, bewusster zu handeln und echte Nähe zu deinem Kind aufzubauen. In diesem Workshop lernst du einfache Achtsamkeitsübungen, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen – von kleinen Dankbarkeitsritualen über bewusste Atempausen bis hin zu einer achtsamen Kommunikation. Dadurch meisterst du Konflikte mit mehr Ruhe, gibst deinem Kind emotionale Sicherheit und schaffst eine Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen. Bist du bereit für einen Familienalltag mit weniger Stress und mehr Verbindung? Dann melde dich gern an!

5311 Fr 28.11.25 18.00-19.30 10,00 €

Online: Elternsein ohne Dauerstress – mehr Achtsamkeit im Familienchaos

5312 Sa 21.03.26 18.00-19.30 10,00 €

ZEITMANAGEMENT – Den Alltag mit Kindern gestalten

Hilde Huber, Familienoase Göppingen

Jetzt beeil dich aber mal! Mach doch endlich! Trödel doch nicht so rum! Wie oft müssen wir diese Sätze sagen? Kinder und Erwachsene empfinden Zeit unterschiedlich, dies macht den gemeinsamen Tagesablauf oft chaotisch und unbefriedigend. Und dabei wollen wir alle doch nur entspannt sein und uns wohlfühlen, Kindern Geborgenheit, Sicherheit und Selbstvertrauen vermitteln. Mit wenigen Verhaltens- und Kommunikationsänderungen gelingt uns ein fröhlicheres und konstruktiv-effektiveres Miteinander.

5313 Mo 12.01.26 20.00-21.30 10,00 €



Mobile Familienbildung

Familienbildung unterwegs – jetzt 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.

Folgende Themen bieten wir zum Beispiel an:

- 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
- Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände
- Wie wird mein Kind stark fürs Leben?
- Kinder und Medien
- Rituale im Alltag

Wenn Sie eigene Themen haben, dürfen Sie sich auch gerne bei mir melden. Dann mache ich mich gerne auf die Suche nach einer passenden Dozentin/einem passenden Dozenten.

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

VILLA BUTZ
Haus der Familie e.V.

Melden Sie sich gerne!



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



Resilienztraining für Mütter: „Stärke für den Alltag“

Nada Lea Welker, Stress- und Burnout Präventionsberaterin

Wie meistern Sie als Mutter die Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit und Stärke? In diesem Vortrag geht es um die Kraft der Selbstfürsorge für Mütter. Wie können wir den Familienalltag meistern, ohne uns selbst aus dem Blick zu verlieren? Um unsere Resilienz zu stärken, erlernen wir praktische Strategien und Vorgehensweisen, um sie in den herausfordernden Alltag zu integrieren. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Workshop, der praktische Strategien vermittelt, um den Alltagsanforderungen resilienter und gelassener zu begegnen.

5314	Sa	17.01.26	09.00-12.00	70,00 €
5319	Mi	04.03.26	09.00-12.00	70,00 €

Online: Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern – Worte, die Brücken bauen

Sue Lorenz, Coachin, Beraterin, Lehrkraft

Wie können wir Kinder mit einer Sprache begleiten, die Verständnis, Kooperation und emotionale Sicherheit fördert – statt mit Strafen oder Drohungen? In diesem Workshop lernen Eltern die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation kennen: achtsames Zuhören, die eigenen Bedürfnisse klar ausdrücken und Konflikte deeskalieren. Anhand praktischer Beispiele und Übungen erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder mit Worten unterstützen, statt sie zu verletzen, um so langfristig eine harmonische und vertrauensvolle Beziehung aufzubauen.

5315	Sa	24.01.26	19.00-20.30	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------

neu

Zweisprachig aufwachsen

Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

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.

5316	Do	29.01.26	19.00-20.30	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Stark durch Herausforderungen: Kinder auf ihrem Weg begleiten

Hilde Huber, Familienoase Göppingen

Erfahren Sie, wie Kinder trotz Widrigkeiten gedeihen und zu selbstbewussten, verantwortungsvollen Persönlichkeiten heranwachsen können. Entdecken Sie praktische Strategien, um Selbstwertgefühl, Anpassungsfähigkeit, soziale Kompetenzen und Stressbewältigung bei Kindern zu fördern. Begleiten Sie uns auf diesem Weg zur Stärkung der Resilienz Ihrer Kinder!

5317	Mo	09.02.26	20.00-21.30	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Die Trotzphase – Eine Herausforderung für die ganze Familie

Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

Wenn ein kleines Kind aus heiterem Himmel in Wut gerät, um sich schlägt und sich auf dem Fußboden wälzt, stehen wir Erwachsene meist ziemlich rat- und hilflos daneben. Woher kommen diese starken Gefühle? Als Eltern sind wir keine unbeteiligten Beobachter, wir stecken in dieser gefühlsintensiven Phase mittendrin und müssen selber viel Neues lernen. In diesem Vortrag werden wir nicht nur darauf eingehen, wie wertvoll diese Phase für die Entwicklung der Kinder ist, sondern auch wie wir als Eltern damit umgehen können.

5318	Mi	25.02.26	19.00-20.30	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------



Tausche Schwester gegen Bagger!

Hilde Huber, Familienoase Göppingen

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.

5320

Mo 09.03.26

20.00-21.30

10,00 €

Kunterbunt – von Kindern geliebt. Sind Kinderlebensmittel gesund?

Eltern-Kind-Workshop
Sandra Stoppe, staatlich anerkannte Diätassistentin

Versteckter Zucker, überzuckerte Kinderlebensmittel und der offensichtliche Zucker können neben Karies zu Übergewicht, Bluthochdruck und Stoffwechselkrankheiten führen. Jedoch ist der Zucker als solcher nicht immer auf den ersten Blick in der Zutatenliste zu erkennen. Durch praktische Übungen werden Sie und Ihr Kind auf den versteckten Zucker in Kinderlebensmitteln aufmerksam gemacht. Zudem lernen Sie Alternativen kennen, welche auch mit wenig oder keinem Zucker gut schmecken.

7227

Fr 13.03.26

16.30-18.00

Erw. + Kind

40,00 €

Gebühr inkl. Material

15,00 €

weiteres Kind

10,00 €

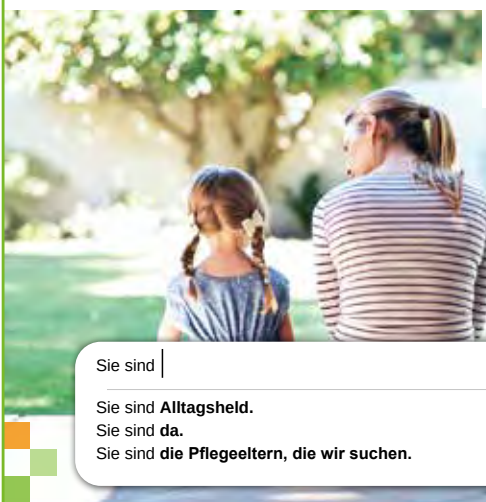
weiterer Erw.

15,00 €

www.lkgp.de/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




77

Elternschule



An jedem 3. Samstag im Monat erscheint in der NWZ die Seite Elternschule. Die Bündnispartner veröffentlichen dort einmal im Monat einen Artikel zu einem Familienthema, bzw. zu einem Erziehungsthema. Außerdem finden sie dort aktuelle Angebote für Eltern: Vorträge und Seminare zu Erziehungsthemen, Eltern-Kind-Kurse, Veranstaltungen für die ganze Familie bzw. für Alleinerziehende und offene Treffs.

Inseln im Alltag– Die Kraft der kleinen Rituale

Banu Heidle, Elternberaterin, Erzieherin

In unserem Vortrag werden wir gemeinsam die Bedeutung von Ritualen im Familienleben erkunden. Rituale bieten nicht nur Orientierung und Sicherheit, sondern stärken auch die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Wir werden praktische Tipps und Anregungen vorstellen, wie Sie Rituale spielerisch in Ihren Familienalltag integrieren können, sei es beim gemeinsamen Essen, dem Zubettgehen oder anderen täglichen Abläufen.

5321 Mi 22.04.26 19.00-20.30 10,00 €

Grenzen setzen – Freiheit schenken

Hilde Huber, Familienoase Göppingen

„Erziehung ist Beispiel und Liebe und sonst nichts“. Heute funktioniert dieses System nicht mehr. Liebe ist das Wichtigste, Vorbild sein das Zweiwichtigste. Doch zusätzlich brauchen Eltern konkretes Handwerkszeug, auf das sie in Problemsituationen zurückgreifen können. Der Kurs vermittelt Möglichkeiten der Grenzsetzung, die das Kind nicht einengen, sondern es in seiner Entwicklung fördern.

5322 Mo 27.04.26 20.00-21.30 10,00 €

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? Sei gnädig mit dir, du brauchst dich keineswegs dafür zu verurteilen. 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.

5323 Mi 06.05.26 19.00-20.30 10,00 €

Mit Humor geht alles leichter – auch in der Erziehung

Hilde Huber, Familienoase Göppingen

Humor verhindert, dass etwas zu sachlich und zu trocken wird – auch und vielleicht gerade in der Erziehung. Humor ist wie Öl: Es glättet die Wogen, verhindert Reibungen, mildert den Schmerz. Dadurch wirkt er versöhnlich und ausgleichend. Was Humor ist, wie er – als eine angeborene Fähigkeit – in jedem von uns zur Wirkung kommen und das familiäre Miteinander erleichtern kann, vermittelt dieses „Humor-Seminar“.

5324 Mo 18.05.26 20.00-21.30 10,00 €

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



Familienpaten im Landkreis:

Gemeinsam für starke Familien

Lebenserfahrene Bürgerinnen und Bürger begleiten als Paten mit Zeit und Herz Familien mit Kindern, Alleinerziehende, 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,
Tel. 07161-96051-16 | Mail: traub@hdf-gp.de



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)

Kennen Sie schon unseren Gutschein?

GUTSCHEIN FÜR
EINEN LIEBEN MENSCHEN



Laufend neue
Qualifizierungs-
Kurse



Kindertagespflege

Landkreis Göppingen e.V.



Wir qualifizieren, vermitteln und begleiten Sie!

Göppingen | Ziegelstraße 35 | am Rosenplatz
Geislingen | Steingrubestraße 15

Telefon 07161 | 96331-0
www.ktp-gp.de | info@ktp-gp.de

Unsere Tagesmütter/Tagesväter arbeiten ...

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

Kindertagespflegepersonen – Aus- und Weiterbildung



Qualifizierungskurse für Kindertagespflegepersonen

Sie haben pädagogisches Geschick und Einfühlungsvermögen? Sie möchten Kinder betreuen, in Ihrem Haushalt, gemeinsam mit anderen Kindertagespflegepersonen in anderen geeigneten Räumen oder im Haushalt einer Familie?

Die Qualifizierungskurse für Kindertagespflegepersonen bereiten Sie auf eine Tätigkeit in der Kindertagespflege vor. Der Verein für Kindertagespflege Landkreis Göppingen e. V. bietet in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie mehrmals jährlich Qualifizierungskurse an. Die Kurse entsprechen den Vorgaben des Landes Baden-Württemberg. Eine Zulassung zum Qualifizierungskurs erfolgt nach einer Eignungsprüfung durch die zuständige Fachberatung.

Wenn Sie sich für eine Tätigkeit als Kindertagespflegeperson interessieren und an einem Qualifizierungskurs teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte direkt beim

Verein für Kindertagespflege Landkreis Göppingen e. V.
Ziegelstr. 35
73033 Göppingen
Tel: 07161-963310
info@ktp-gp.de
<https://www.kindertagespflege-goeppingen.de/>

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



UNSERE FORTBILDUNGEN

LIEBE ERZIEHERINNEN UND
ERZIEHER,

FÜR IHRE ARBEIT IN DER KITA FINDEN
SIE BEI UNS ZAHLREICHE
FORTBILDUNGS-MÖGLICHKEITEN, UM
SICH WEITERZUENTWICKELN UND DIE
EIGENE ARBEIT ZU REFLEKTIEREN. DIE
FORTBILDUNGEN SIND SO KONZIPIERT,
DASS SIE DIE VERSCHIEDENEN
INHALTE AUS PÄDAGOGIK UND
PSYCHOLOGIE AUF IHREN KONKRETEN
ARBEITSALLTAG ALS ERZIEHERIN UND
ERZIEHER BEZIEHEN KÖNNEN.



**AKTUELLE
FORTBILDUNGEN UND
ANMELDUNG UNTER:
WWW.HDF-GP.DE
ODER TELEFONISCH
UNTER: 07161-9605110**



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

Information und Hilfen

Antragstelle für Sozialleistungen

Kirchstraße 11
73033 Göppingen
Tel: 07161 650-55833 / 650-55834
Bonuskarte@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




Göppingen
HOHENSTAUFENSTADT

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 Referentinnen und Referenten passen Inhalte und Methoden bedarfsorientiert an die Kursteilnehmenden und aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen an. Diese orientieren sich an unserem Bildungs- und Qualitätsverständnis gemäß unserem Leitbild.

Barbarossa-Buchhandlung

Buchkultur trifft Lesefreude

Mit vielen Einsichten und Denkanstößen weist Leon Windscheid neue Wege zu mehr Gelassenheit.

www.barbarossa-buch.de

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: „Brooklyn“ von Colm Toibin (tb)

6201	Di	14.10.25	17.30-19.30	6x	80,00 €
6202	Di	14.10.25	19.30-21.30	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	16.09.25	19.00-21.15	5x	75,00 €
6402	Di	24.02.26	19.00-21.15	6x	90,00 €
6403	Mi	17.09.25	19.00-21.15	5x	75,00 €
6404	Mi	25.02.26	19.00-21.15	6x	90,00 €

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



Lust auf Engagement?



Die **Freiwilligenagentur Göppingen** bringt Menschen und Einrichtungen zusammen.



Offene Sprechstunde:
Donnerstag 16-18 Uhr und nach Vereinbarung
Bürgerhaus, 1. OG (Kirchstraße 11)

Kontakt:
freiwilligenagentur@goeppingen.de
07161 650-5262



www.goeppingen.de → Freiwilligenagentur
www.engagementplattform.de



Die Alltagsbegleiter

IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Zertifizierter Anbieter für
Angebote zur Unterstützung
im Alltag nach § 45a SGB XI.

Die Abrechnung kann
direkt mit der Pflegekasse
erfolgen.

**Wir unterstützen
Familien mit
Tatkraft und Herz,
da die Menschen
bei uns im
Mittelpunkt
stehen.**



**Wir rechnen Entlastungs-
leistungen, Verhinderungspflege
und Verordnungen direkt mit
den Krankenkassen ab.**

DIE ALLTAGSBEGLEITER FILSTAL
Hauptstraße 56, 73092 Heiningen, 07161 29 007 22
hallo@diealltagsbegleiter-lkgo.de
www.diealltagsbegleiter.de

Frauen informieren sich

FinanzWissen für Frauen

Patrizia Schnirch, Finanzberaterin

In einer einladenden und unterstützenden Atmosphäre bieten wir Ihnen praxisnahes Wissen und wertvolle Strategien rund um das Thema Finanzen. Getreu nach dem Motto: „Es gibt keine falschen Fragen.“ Wir schaffen einen sicheren Raum, in dem Sie sich frei fühlen können, Ihre Zweifel und Anliegen zu teilen – ohne Urteile, ohne Vorurteile. Dieser Workshop ist speziell für Frauen konzipiert, die ihre Finanzen besser verstehen und managen möchten – egal, ob sie gerade erst anfangen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

6501	Mi	05.11.25	17.00-19.30	5,00 €
6502	Mi	28.01.26	17.00-19.30	5,00 €

Online				
6503	Do	06.11.25	19.00-20.30	5,00 €
6504	Do	29.01.26	19.00-20.30	5,00 €



*Selbstbedienungsfenster
täglich geöffnet
von 8 bis 20 Uhr*







Im Flenner 10
73105 Dürnbau
am Wegle beim Spielplatz
mendel.regina@gmail.com



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

Mitglieder des Stadt seniorenrates (SSR) erhalten mit Nachweis ihrer Mitgliedschaft eine Ermäßigung.

Singen mit Freude –
Die Stimme zum Blühen bringen

Jutta Oellig, Gesangspädagogin

Zu alt zum Singen? Es ist nie zu spät, die eigene Stimme zu entdecken und zum Blühen zu bringen. Uta Oellig, 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

6801	Mo	22.09.25	14.30-15.30	gebührenfrei
------	----	----------	-------------	--------------

FOLLOW US

Ihr wollt aktuelle
Informationen und
Kursangebote, live aus der
Musik-Halle. Folgt uns auf
Instagram







VINZENZ VON PAUL gGMBH
SOZIALE DIENSTE UND EINRICHTUNGEN



Was wir Ihnen in Göppingen und Umgebung bieten

Stationäre Pflege

- Haus Vinzenz von Paul, Göppingen
- Haus Luise von Marillac, Wangen
- Haus Katharina, Börtlingen

Sozialstation St. Franziskus

- Mobile Pflege
- Demenzsprechstunde
- Begleitender Fahrdienst

Tagespflegen

- Tagespflege Haus Vinzenz, Göppingen
- Tagespflege Haus Luise, Wangen
- Tagespflege St. Johannes, Wäschenbeuren

☎ 07161 156021-0

✉ altenhilfe-gp@vinzenz-sd.de

Kinder-, Jugend- und Familienhilfzentrum Rupert-Mayer-Haus

- Ambulante Kinder- und Jugendhilfen
- Wohngruppen
- Mutter-Kind-Wohngruppe
- Tagesgruppe
- Verselbständigungsplätze
- Fachdienst für Kindertageseinrichtungen
- Beratung, Therapie, Coaching, Fortbildung

☎ 07161 97824-0

✉ jugendhilfe-gp@vinzenz-sd.de



www.vinzenz-von-paul.de



PULSWERK

FULL SERVICE WERBEAGENTUR



UMFASSEND KREATIV FUNKTIONELL

MIT HERZBLUT.



KARL-FRASCH-STR. 10 | 73037 GÖPPINGEN  
TEL 07161 629999 | WWW.PULSWERK.NET  

87



Komm doch mal **rüber!**

Von A wie Acrylmalen bis Z wie Zumba hätten wir da so einiges im Angebot –
direkt gegenüber. Alle Infos unter **www.vhs-goeppingen.de**

Entdecken Sie die Vielfalt der vhs
im aktuellen Programm
und bei



Volkshochschule
Göppingen
und Schurwald

Lebensmittelkonservierung in schwierigen Zeiten

Die Kunst des Haltbarmachens in der Nachkriegszeit. Einkochen, Fermentieren & Co.

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Früher, vor allem in den schwierigen Nachkriegsjahren, musste man mit dem auskommen, was man hatte. Nichts durfte verloren gehen. In diesem Kurs reisen wir zurück in die Zeit unserer Großeltern und entdecken, mit wie viel Geschick damals Lebensmittel haltbar gemacht wurden, um die Familie gut über den Winter zu bringen. Einkochen, Einlegen und Fermentieren von Obst und Gemüse war damals eine Notwendigkeit. Mit einfachen Rezepten zeigen wir Ihnen, wie Sie diese traditionellen Techniken auch heute in Ihrer Küche schmackhaft umsetzen können. Bitte mitbringen: 3 Schraubgläser in verschiedenen Größen. Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie werden nach Verbrauch abgerechnet und am Kurstag bar bezahlt.

6804	Mo	13.10.25	18.00-21.45	19,50 €
			Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des SSR	17,00 €

„Maikäfer flieg, dein Vater ist im Krieg...“

Die Generation der „Kriegskinder“ damals und heute
Ulla Reyle

„Kriegskinder“, Menschen, die zwischen 1934 und 1944 geboren wurden, haben ihre schweren Erlebnisse und damit verbundenen Gefühle oft einsam in sich verborgen. Nach dem Kriegsende stand der Wiederaufbau Deutschlands im Vordergrund und benötigte alle Kräfte. Jetzt, im höheren Alter angekommen, kehren (auch) im Zusammenhang mit dem Krieg in der Ukraine, bei vielen Menschen Erinnerungen an die Zeit der Kriegskindheit zurück. Wie können wir als Angehörige, Ehrenamtliche, Pflegende und Nachbarn diese Menschen begleiten auf ihrem Weg hin zu einem versöhnten Lebensende? Welche Rolle spielen Demenz und die Gefahr einer Retraumatisierung? Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen und Austausch. Außerdem stellt das Team der Stadtbibliothek ausgewählte Lektüre vom

Bücherthementisch vor. Anmeldung: 07331-9465380
oder www.eeb-geislingen-goeppingen.de

Ort: Stadtbibliothek, Kornhausplatz 1, Göppingen

6805	Mo	20.10.25	16.00-18.00	gebührenfrei
-------------	----	----------	-------------	--------------

Großeltern – Enkelkinder

Eine Beziehung fürs Leben

Beate Lambart, Systemische Beraterin und Coach

Welche Rolle haben Großeltern in der Familie? Und welche Bedeutung hat das wiederum für das eigene Leben und Verhalten? Ob pflichtbewusst, Spaß-suchend oder als Bewahrer der Familientradition – das Großeltern-Sein kann vielfältig gestaltet werden. Zu den Enkelkindern entsteht dabei eine ganz besondere Beziehung. Viele erleben die Etappe als Oma und Opa auch als Jungbrunnen und Ressource für ein gelungenes Leben. Sind Sie in Ihre Enkelkinder vernarrt? Warum Sie damit sehr richtig liegen, werden wir an diesem Nachmittag gemeinsam ergründen. Der interaktive Workshop gibt Großeltern jeden Alters Impulse, Zeit zum Nachspüren und gemeinsamen Austausch über eine wichtige Rolle im Familiensystem. Anmeldung: www.keb-goeppingen.de

Ort: Haus der Kath. Kirche, Ziegelstr. 14, 73033 Göppingen

6806	Mo	27.10.25	14.30-16.00	12,00 €
			Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des SSR	6,00 €

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

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-goeppingen.de



**Physiotherapie
und Pilates**



KÖRPERZENTRUM
Caroline Schmid
Bahnhofstraße 12
73061 Ebersbach
07163-5368151

Privatpraxis für Physiotherapie
Pilatesstudio
www.koerperzentrum.com

bless-you.de



**VON HERZEN
FÜR DEINE FAMILIE.**

Wir nehmen uns Zeit für Dich –
mit persönlicher Beratung, damit Ihr in
allen Lebenslagen gesund und fit bleibt.



**BLESS YOU.
APOTHEKEN**

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



Gesund und Fit

Gesundheit stärken – Bildung für Körper, Geist und Seele

Gesundheit ist Grundlage für Lebensfreude und Leistungsfähigkeit in Privatleben und Beruf. Gesundheitsbildung ein ganzheitlicher und lebensbegleitender Lernprozess: Wer gesund leben möchte, braucht Wissen, Orientierung und konkrete Handlungsstrategien. Genau hier setzen unsere Angebote im Bereich gesund & fit an.

Unsere Bildungsangebote richten sich an Menschen jeden Alters, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. In Vorträgen, Kursen und Workshops vermitteln wir fundiertes Wissen zu Themen wie gesunder Ernährung, Stressbewältigung, Achtsamkeit, Bewegung und körperlicher Fitness. Dabei steht nicht nur die Wissensvermittlung, sondern auch das praktische Erleben und Erproben im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen, die sie unmittelbar anwenden können – für mehr Lebensqualität und Resilienz in Alltag und Beruf.

Unsere qualifizierten Kursleitungen gestalten Bildungsprozesse mit fachlicher Expertise und methodischer Vielfalt – ob durch praktische Übungen, interaktive Impulse oder Raum für Erfahrungsaustausch. Sie gestalten Bildungsangebote bedarfsorientiert und lebensnah. So entstehen Lernräume, in denen Bildung, Prävention und Lebensfreude Hand in Hand gehen.



Rund um Gesundheit

Selbsthilfekurs Heilströmen – Jin Shin Jyutsu

Grundlagen und Anwendung zur Prophylaxe, bei körperlichen Beschwerden und/oder seelischer Unausgeglichenheit. Susanne Sodat, Yogalehrerin BDY/EYU und Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Wenn uns etwas weh tut, legen wir die Hand auf unsere schmerzende Stelle. Wir halten unsere Stirn, um uns besser erinnern zu können und wenn jemand traurig ist, legen wir ihr oder ihm die Hand auf den oberen Rücken. Oft behandeln wir uns und unsere Nächsten schon ein Leben lang unbewusst. Die Kraft, die unseren Händen innewohnt, können wir aber auch ganz bewusst und effektiv für unser eigenes Wohlbefinden nutzen. Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine alte japanische Heilkunst zur Harmonisierung des ganzen Menschen. Durch Berührung bestimmter Körperstellen werden Blockaden gelöst und die Lebensenergie kann wieder ungelöst fließen. Leichtigkeit und Wohlbefinden treten ein, Schmerzzustände und vielerlei Beschwerden können gelindert werden. In jedem Kursblock wird grundlegendes Wissen vermittelt und sofort angewandt. Zudem haben Sie die Möglichkeit Ihre persönlichen Fragen zu stellen.

Unausgeglichenheit

7201	Mi	01.10.25	17.40-19.10	3x	42,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Mich selbst kennen, mir helfen lernen. Harmonisierung durch Anwendung der Sicherheitsenergieschlösser.

7202	Mi	05.11.25	17.40-19.10	3x	42,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Fingermudras und Beziehungen zwischen Hand und Fuß

7203	Mi	14.01.26	17.40-19.10	3x	42,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Im Rhythmus bleiben. Anwendung der Kunst

7204	Mi	11.03.26	17.40-19.10	3x	42,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Heilpflanzenspaziergang: Bäume, Kräuter & Geschichten

Rainer Teschner, Heilpraktiker, Phytotherapeut



Mit seiner markanten Silhouette ist der Hohenstaufen schon von weitem zu erkennen und vermittelt vielen Menschen ein Gefühl von Heimat. Sie sind eingeladen, mit einem erfahrenen Heilpraktiker und Kräuterkenner einen Kräuter-

spaziergang rund um den Hohenstaufen zu unternehmen. Dabei sehen, fühlen, riechen, schmecken und sammeln Sie kraftvolle heimische Kräuter 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: Wanderparkplatz zum Wannenhof (GP - Richtung Hohenstaufen)

7205	Sa	16.08.25	10.00-12.00	11,00 €
7206	Sa	13.09.25	10.00-12.00	11,00 €
7207	Sa	18.04.26	10.00-12.00	10,00 €
7208	Sa	18.07.26	10.00-12.00	10,00 €

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. Bereits nach einem kurzen Waldbad, verbessern sich Atmung, Puls und Blutdruck wodurch auch weniger Stresshormone ausgeschüttet werden. Entlang des Waldweges erfahren Sie Wissenswertes und Nützliches über den Wald und seine positiven Wirkungen auf unser Wohlbefinden.

TREFFPUNKT: Wanderparkplatz Linsenholzsee (GP - Richtung Hohenstaufen)

7210	Sa	25.07.26	09.00-11.00	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------

Elemente der Balance – Kraftquellen der Natur

Jessica Belle, Gesundheitscoach

neu

Tauchen Sie ein in die heilsame Kraft der Natur und entdecken Sie neue Wege zu innerer Balance und Lebenskraft. In dieser vierteiligen Reihe verbinden wir achtsame Bewegung, bewusstes Atmen, Meditation und Naturwahrnehmung im Rhythmus der Elemente. Jeder Termin steht unter dem Zeichen eines Elements – Erde, Wasser, Luft und Feuer – und lädt dazu ein, eigene Ressourcen zu stärken. Die Natur wird zum Spiegel, zur Lehrerin und zur Quelle der Regeneration. Der Kurs kann als Reihe oder als Einzeltermin gebucht werden. Der genaue Kursort im näheren Umfeld wird nach Anmeldung rechtzeitig bekannt gegeben. Gebühr Buchung als Reihe: 90,00 €

Workshop 1: Erde – Ankommen und Verwurzeln

7211 Sa 27.09.25 09.00-11.00 25,00 €

Workshop 2: Feuer – Kraft und Transformation

7212 Sa 17.01.26 09.00-11.00 25,00 €

Workshop 3: Luft – Weite und Perspektive

7213 Sa 14.03.26 09.00-11.00 25,00 €

Workshop 4: Wasser – Fließen und Loslassen

7214 Sa 23.05.26 09.00-11.00 25,00 €

Erleben Sie die Kraft des Biohackings

Natürlich, nachhaltig und mitten in der Natur
Jessica Belle, Gesundheitscoach

neu

Biohacking bedeutet, den eigenen Körper und Geist besser zu verstehen und gezielt zu stärken – mit einfachen, natürlichen Methoden. In dieser vierteiligen Workshopreihe lernen Sie wirkungsvolle Impulse für Gesundheit und Wohlbefinden kennen. Alle Workshops finden draußen statt. Der genaue Kursort im näheren Umfeld wird nach Anmeldung rechtzeitig bekannt gegeben. Die Termine können einzeln oder als Reihe gebucht werden. Gebühr Buchung als Reihe: 90,00 €

Workshop 1: Eisbaden – Wie Kälte Ihre Abwehrkräfte stärkt

7215 Sa 15.11.25 09.00-11.00 25,00 €

Workshop 2: Breathwork – Kraftvoll atmen, Stress lösen
7216 Sa 14.03.26 14.00-16.00 25,00 €

Workshop 3: Digital Detox & Waldbaden – Ruhe für Geist und Sinne
7217 Sa 23.05.26 14.00-16.00 25,00 €

Workshop 4: Barfuß im Wald – Erdung und Achtsamkeit
7218 Sa 20.06.26 09.00-11.00 25,00 €

DIY Naturkosmetik BASICS

Karin Sczendzina

Die Kosmetikindustrie bietet uns eine unüberschaubare Vielfalt an Hautpflege- und Schönheitsprodukten, mehr als wir brauchen, warum sich also die Mühe machen, Kosmetika selbst und aus natürlichen Rohstoffen herzustellen? In diesem Einsteiger-Kurs wagen wir den Umstieg von der herkömmlichen Schönheitspflege zur Do-It-Yourself-Naturkosmetik, indem wir spielend leicht ein paar der alltäglichen Pflegeprodukte selbst anrühren. Dazu gehören zum Beispiel: Zahnpasta, Deo, Mundwasser oder ein Lippenpflegestift. Ihr werdet sehen wie verblüffend einfach es ist, seine eigene Kosmetik herzustellen! Materialkosten werden im Kurs bar umgelegt.

7219	Sa	27.09.25	14.00-17.00	28,00 €
7220	Sa	25.10.25	14.00-17.00	28,00 €
7221	Sa	24.01.26	14.00-17.00	28,00 €
7222	Sa	14.03.26	14.00-17.00	28,00 €

Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit

Werden Sie Ersthelfer*in für die Seele

Markus Sautter, Ausbilder für Krisenkommunikation

Psychische Probleme nehmen in unserem familiären oder auch beruflichen Umfeld stark zu – und oft spüren wir, wenn es jemandem nicht gut geht. Viele Menschen fühlen sich unsicher, wie sie helfen können. Genau hier setzt der Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit an. Sie lernen, Warnzeichen frühzeitig zu erkennen, einfühlsam ins Gespräch zu kommen und erste Unterstützung anzubieten – ähnlich wie bei körperlichen Notfällen. Sie erhalten Informationen über die häufigsten psychischen Gesundheitsprobleme, praktische Gesprächstechniken und erfahren, wie und wo Betroffene professionelle Unterstützung finden können. Jetzt teilnehmen und ein starkes Zeichen für Mitmenschlichkeit setzen!

7231	Do	09.10.25	18.30-21.00	2x	60,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

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.

7223	Di	09.12.25	19.00-21.00	10,00 €
------	----	----------	-------------	---------



mitsichverbunden.de

die physio für
massage und körperarbeit

Cornelia Beuttenmüller
Ebersbach
☎ 07163 9957349
🌐 mitsichverbunden.de

Berührt werden und den Funktionsmodus verlassen.
Im Körper ankommen und Wohlbefinden erleben.

Massage • Fußreflex • Körperorientiertes Coaching • Shiatsu

REHASPORT

IN DER
Behinderten - Sportgemeinschaft
Göppingen 1952 e.V.

KOMM ZU UNS MACH MIT UND BLEIB FIT!

Infos
www.reha-bsg.de | kontakt@reha-bsg.de | 07161 4078559



Mitten im Wandel – Wechseljahre verstehen und begleiten

Carmen Kempl, Wechseljahreberaterin

Plötzliche Hitzewallungen, unruhige Nächte, emotionale Achterbahnfahrten – ist das noch normal? Was genau passiert in den Wechseljahren, und wie kann ich gut damit umgehen? In diesem informativen Abendvortrag erfahren Sie, welche körperlichen und seelischen Veränderungen in dieser Lebensphase auf Sie zukommen können. Sie erhalten hilfreiche Impulse und praktische Tipps zur Linderung typischer Beschwerden sowie Anregungen, um den persönlichen Wandel selbstbewusst und positiv zu gestalten.

7224	Do	23.10.25	18.30-21.00	10,00 €
7225	Do	23.04.26	18.30-21.00	10,00 €

GeNÜSSE mit Nuss – Verzehr ohne allergische Reaktionen

Sandra Stoppe, staatlich anerkannte Diätassistentin

Eine häufige Art von Lebensmittelallergie ist die Nussallergie. Sie kann sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen auftreten. Weshalb entsteht eine Nussallergie? Welche Symptome führt die allergische Reaktion mit sich? Welche Nüsse gibt es? Ist die Erdnuss eine Nuss? Sandra Stoppe, staatlich anerkannte Diätassistentin erläutert die Symptomerkennung und den Umgang mit einer Nussallergie, wie potenziellen Gefahren in den Produkten erkannt und vermieden werden können. Die Lebensmittelauswahl soll die Lebensqualität aufrecht halten und Inhaltsstoffe der Nüsse durch andere Lebensmittel zugeführt werden. GeNÜSSE durch Nüsse werden durch Kostproben erweckt. Betroffene Kinder ab 10 Jahren können ihre Eltern gerne zum Kurs begleiten.

7226	Fr	14.11.25	18.00-20.00	35,00 €
			Erw. + Kind	37,50 €
			(Gebühr inkl. Material	20,00 €)

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



Wilde Küchenwerkstatt

Entdecke die Vielfalt der Natur in der Küche:

Wildkräuter und Wilde Früchte

Krisztina Kanyo, Wildkräuterpädagogin



Diese Kochkurse richten sich an alle Kochbegeisterten, Naturfreunde und Gesundheitsbewusste, die neugierig darauf sind, die Vielfalt der Natur in der Küche zu erkunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir kochen einfache 2 Gänge Menüs aus saisonalen Wildkräutern bzw. Wildfrüchten.

Kaltes Gurkenschaum-Süppchen, Bärlauch-Käse-Spätzle und Blütenkekse

8168 Sa 21.03.26 10.00-14.00 19,50 €

Wildkräuter-Flädle, Rote Beete Carpaccio, Gemüsechips und Joghurt mit Maiwipfelhonig

8169 Sa 20.06.26 10.00-14.00 19,50 €

Kunterbunt – von Kindern geliebt. Sind Kinderlebensmittel gesund?

Eltern-Kind-Workshop

Sandra Stoppe, staatlich anerkannte Diätassistentin

neu

Versteckter Zucker, überzuckerte Kinderlebensmittel und der offensichtliche Zucker können neben Karies zu Übergewicht, Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen führen. Jedoch ist der Zucker als solcher nicht immer auf den ersten Blick in der Zutatenliste zu erkennen. Versteckter Zucker findet sich unter diversen Bezeichnungen wieder. Wie viele Zuckerwürfel verstecken sich in Produkten, welche speziell für Kinder beworben sind? Ist es sinnvoll Kinderlebensmittel mit weiteren Werbeversprechen zu kaufen? Durch praktische Übungen werden Sie und Ihr Kind auf den versteckten Zucker in Kinderlebensmitteln aufmerksam gemacht. Zudem lernen Sie Alternativen kennen, welche auch mit wenig oder keinem Zucker gut schmecken.

7227	Fr	13.03.26	16.30-18.00	Erw. + Kind	40,00 €
				Gebühr inkl. Material	15,00 €
				weiteres Kind	10,00 €
				weiterer Erw.	15,00 €

Gefördert durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Online-Veranstaltungsreihe im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“. Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Online: Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen

Prof. Dr. Alexander Danzer

7228 Mo 29.09.25 18.00-19.30 gebührenfrei

Online: Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Janka Foodbloggerin

7229 Mo 17.11.25 18.00-19.30 gebührenfrei

Online: Gut geplant ist halb gekocht – Vorrat clever nutzen

Anja Jäkle

7230 Mo 15.12.25 18.00-19.30 gebührenfrei

Entspannung und Körpererfahrung



Bitte zu allen Entspannungskursen mitbringen:
Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Faszien-Yin-Yoga Workshop

Maybritt Mayer-Ehleiter, Yogalehrerin

„Nimm Dir Zeit, um das zu tun, was Deine Seele glücklich macht.“

Tauche ein in eine wohltuende Yin-Yoga-Praxis, die deinem Fasziengewebe regenerierende, vitalisierende und entspannende Impulse schenkt. In sanften, länger gehaltenen Positionen im Sitzen und Liegen geben wir unserem Körper die Möglichkeit, Spannungen loszulassen und unsere Faszien gezielt zu stimulieren. Im Yin (Tiefenentspannung) fördern wir unsere innere Ruhe und unsere mentale Klarheit. Der perfekte Ausgleich zu einer anstrengenden Woche. Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse erforderlich.

Element Erde

7301 Fr 10.10.25 17.00-19.00 22,50 €

Die Faszien

7302 Fr 21.11.25 17.00-19.00 22,50 €

Jahresrückblick

7303 Fr 12.12.25 17.00-19.00 22,50 €

Das Element Wasser

7304 Fr 23.01.26 17.00-19.00 22,50 €

Mobilisierung von Schultern und Nacken

7305 Fr 27.02.26 17.00-19.00 22,50 €

Frühlingserwachen

7306 Fr 20.03.26 17.00-19.00 22,50 €

Schultern und Rücken

7307 Fr 08.05.26 17.00-19.00 22,50 €

Element Feuer

7308 Fr 12.06.26 17.00-19.00 22,50 €

Schnupperstunde: Entspanntes Flow-Yoga

Reduzierte Kennenlerngebühr.

7309 Do 18.09.25 17.30-19.00 7,00 €

Entspanntes Flow-Yoga

Alexandra Herz

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Wir praktizieren zusammen weich fließendes Yoga und genießen die Abfolge von Asanas (Yogahaltungen) im Fluss. Dabei liegt im Fokus, sich selbst wieder mit dem eigenen Atem und dem eigenen Körper zu verbinden, den Körper zu kräftigen und zu dehnen. Gedanken werden zur Ruhe gebracht. Wir schließen unsere Stunde mit einer klassischen Entspannung und lauschen indischen Klängen des Harmoniums.

7310	Do	25.09.25	17.30-19.00	11x	154,00 €
7311	Do	08.01.26	17.30-19.00	10x	140,00 €
7312	Do	16.04.26	17.30-19.00	12x	168,00 €

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.

7313	Di	16.09.25	19.00-20.15	12x	140,00 €
7314	Di	13.01.26	19.00-20.15	10x	116,70 €
7315	Di	14.04.26	19.00-20.15	13x	151,70 €



Guten Morgen Praxis für Körper, Geist und Seele

Yoga als Kraftquelle für den Alltag

Christine Maier, Yogalehrerin BDY/EYU

neu

Mit bewussten Atem- und Körperübungen wollen wir Spannungen lösen, dem Rücken etwas Gutes tun, diesen stärken und unsere Beweglichkeit fördern. In einer ausgedehnten Entspannungsphase am Ende kommen wir zu innerer Ruhe und Gelassenheit, die wir dann mit in unseren weiteren Tag und unsere kommende Woche nehmen können.

7316	Do	06.11.25	09.00-11.30	21,80 €
7317	Do	05.02.26	09.00-11.30	21,80 €
7318	So	15.03.26	09.30-12.00	21,80 €
7319	So	21.06.26	09.30-12.00	21,80 €

Yoga Jetzt

Susanne Sodat, Yogalehrerin BDY/EYU

Sowohl Fortgeschrittene als auch Yoganeulinge können in diesem Kurs körperlich und mental üben und dabei Kräftigung und Entspannung erleben. Durch fließende Bewegungen, gezielte Atemtechniken und achtsame Anleitungen findest du zu mehr Balance und innerer Ruhe. Die Praxis stärkt den Körper, beruhigt den Geist und fördert dein Wohlbefinden. Entdecke die Kraft des Yoga und genieße die Verbindung von Bewegung und Entspannung!

7320	Mo	15.09.25	19.10-20.25	5x	58,30 €
7321	Mo	03.11.25	19.10-20.25	6x	70,00 €
7322	Mo	12.01.26	19.10-20.25	5x	58,30 €
7323	Mo	02.03.26	19.10-20.25	4x	46,70 €
7324	Mo	13.04.26	19.10-20.25	6x	70,00 €
7325	Mo	08.06.26	19.10-20.25	4x	46,70 €
7326	Mo	15.09.25	20.35-21.50	11x	128,30 €
7327	Mo	12.01.26	20.35-21.50	9x	105,00 €
7328	Mo	13.04.26	20.35-21.50	10x	116,70 €
7329	Mi	17.09.25	19.20-20.35	11x	128,30 €
7330	Mi	07.01.26	19.20-20.35	10x	116,70 €
7331	Mi	15.04.26	19.20-20.35	10x	116,70 €

Yoga Jetzt – Kopf auf dem Kopf

Susanne Sodat, Yogalehrerin BDY/EYU

neu

In diesem Kurs üben wir den Kopfstand Schritt für Schritt – mit Leichtigkeit, Vertrauen und der richtigen Technik. Achtsam gehen wir von der Beckenschaukel zum Kopfstand. Alles kann – nichts muss. Egal, ob Anfängerin oder Fortgeschrittener, du wirst sicher und achtsam an die Umkehrhaltung herangeführt. Komm vorbei und entdecke eine neue Perspektive!

7332	Mi	15.04.26	17.55-19.10	6x	70,00 €
7333	Mi	10.06.26	17.55-19.10	4x	46,70 €

Yoga auf dem Stuhl

Für Senior*innen

Monika Richter, Yogalehrerin, Massagetherapeutin



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.

7334	Di	16.09.25	09.00-10.00	12x	112,00 €
7335	Di	13.01.26	09.00-10.00	11x	102,70 €
7336	Di	14.04.26	09.00-10.00	14x	130,70 €
7337	Di	16.09.25	10.05-11.05	12x	112,00 €
7338	Di	13.01.26	10.05-11.05	11x	102,70 €
7339	Di	14.04.26	10.05-11.05	14x	130,70 €

Achtsamkeit mit Yoga und Meditation

Giovanna Pfeil, Meditationslehrerin, Yoga-Trainerin

Ein altes indisches Sprichwort sagt: „Wenn das Wasser aufgewühlt ist, kannst du den Grund nicht sehen.“ Erst wenn sich unsere Gedanken beruhigt haben und zur Stille finden, können wir den Weg nach innen erlangen. Mit Hilfe von aktiven und sanften Körperübungen sowie verschiedenen Meditationsformen möchten wir in uns Ruhe finden und auftanken, den Moment bewusst wahrnehmen. Die Yogaübungen wirken sich dabei positiv auf das Nervensystem, die Atmung und Muskulatur aus und bereiten uns darauf vor, in der Meditation zur Ruhe zu kommen.

7340	Di	23.09.25	18.00-19.30	8x	96,00 €
7341	Di	20.01.26	18.00-19.30	8x	96,00 €
7342	Di	21.04.26	18.00-19.30	8x	96,00 €

Entspannung mit Klängen (Klangschale)

Irene Lovric, Klangschalentherapeutin

neu



Lassen Sie ihre Seele baumeln und tauchen ein, in eine Welt der inneren Ruhe und Entspannung. Wir verbinden bewährte Methoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit mit sanften und wohltuenden Klängen der Klangschalen.

7343	Di	07.10.25	18.45-19.30	8x	48,00 €
7344	Di	03.02.26	18.45-19.30	8x	48,00 €

Online: Selfcare: Zwischen Job, Kindern & Alltag
Stressbewältigungs- und Entspannungskurs für Eltern
Kerstin Dünkelmeyer, Entspannungstrainerin
Onlinekurs (live) via MS Teams

Der Alltag für Eltern ist oft sehr herausfordernd. Die Verantwortung für die Kinder, der berufliche Stress, die unaufhörliche To-Do-Liste – und zwischen all dem bleibt kaum Platz für Sie selbst. Erschöpfung und der Druck können überwältigend wirken. In diesem Kurs möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihren eigenen Weg zur Stressbewältigung zu finden. Anhand der drei Säulen des Stressmanagements lernen Sie einfache, aber äußerst effektive Methoden, die sich nahtlos in Ihren Familienalltag integrieren lassen. Sie werden lernen, Ihre persönlichen Stressauslöser zu erkennen und gezielt damit umzugehen. Gemeinsam üben wir verschiedene Entspannungstechniken ein, die für sie selbst (und auch für Ihre Kinder) mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag bringen können. Der Onlinekurs umfasst drei Einheiten, die mit genügend Abstand zueinander geplant sind, damit Sie genug Zeit haben, das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren und praktische Anregungen umzusetzen.

7345	Do	09.10.25	19.00–21.15	3x	70,00 €
7346	Do	15.01.26	19.00–21.15	3x	70,00 €

Gelassen und präsent:

Achtsamkeit als Schlüssel zur Stressbewältigung
Birgit Müller-Kuhn, Zertifizierte MBSR-Lehrerin

Unser Alltag ist oft geprägt von Stress, Hektik und dem Gefühl, den Anforderungen nicht zu genügen. Wie können wir inmitten all dessen Gelassenheit bewahren und wirklich präsent sein? Dieser Kurs lädt Sie ein, praktische Achtsamkeitstechniken kennenzulernen, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können – inspiriert von der MBSR-Methode (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Der Kurs richtet sich an Menschen, die den Wunsch haben, bewusster, achtsamer und ausgeglichener zu leben – unabhängig davon, ob sie erste Erfahrungen mit Achtsamkeit haben oder nicht.

7347	Do	06.11.25	19.30–21.00	4x	58,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Vertiefungskurs Achtsamkeit

zu Kursnummer: 7347

Sie haben bereits Grundlagen in Achtsamkeit, Yoga oder Meditation kennengelernt? Dann laden wir Sie herzlich ein, Ihre Praxis in einem Vertiefungskurs bewusst weiterzuführen und auszubauen. Themen und Schwerpunkte: Integration von Achtsamkeit in stressige Alltagssituationen, Beobachtung von Gedanken und Emotionen und der Umgang im Alltag damit, Reflexion der bisherigen Achtsamkeitspraxis und Ansatzpunkte zur weiteren Vertiefung.

7348	Do	05.02.26	19.30–21.00	6x	87,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

**Entspannen mit Shiatsu –
Sonntagsauszeit für Zwei**

Berührungskunst aus Japan
Cornelia Schwamborn, Shiatsu Praktikerin

neu

Erleben Sie an diesem Tag die heilsame Kraft achtsamer Berührung – absichtslos, entspannend und regenerierend. Beim Shiatsu, einer wertschätzenden und sanften Körperarbeit aus Japan, werden durch tiefenwirksamen Druck und behutsame Dehnungen Körper und Geist eingeladen, Spannungen loszulassen und innere Ruhe zu finden. Die Berührungen stimulieren die Meridiane (Energiebahnen) sowohl an der Oberfläche als auch in der Tiefe des Körpers. Behutsame Körperdehnungen aus dem Shiatsu werden vorgezeigt und unter Anleitung immer zu zweit ausgeführt. Wir üben in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Nehmen sie sich diese wohltuende Auszeit zur Zweit oder auch als Paar. Der Kurs ist nur zu zweit buchbar.

7349	So	16.11.25	14.00–18.30	Paar	55,00 €
7350	So	08.03.26	10.00–14.30	Paar	55,00 €

**Kennen Sie schon
unseren Gutschein?**



Achtsamkeit am Morgen: Auszeit für Mütter und Väter

Birgit Müller-Kuhn, Zertifizierte MBSR-Lehrerin

Der Alltag mit Kindern kann sehr herausfordernd sein. Das eigene Bedürfnis nach Ruhe rückt oft in den Hintergrund und macht es uns schwer gelassen zu bleiben. In diesem Kurs nehmen wir uns eine bewusste Auszeit und finden durch gezielte Achtsamkeitsübungen neue Balance. Für Mütter und Väter bietet dieser Kurs eine wertvolle Möglichkeit, mitten im turbulenten Familienleben bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, kraftvolle Pausen einzulegen und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

7351	Fr	06.03.26	09.00-10.15	4x	48,40 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Qi Gong für Anfänger – Finde deine innere Balance

Brigitte Bürger, Entspannungstrainerin

Erlebe die wohltuende Wirkung von Qi Gong – einer der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit sanften, fließenden Bewegungen, kombiniert mit bewusster Atmung, fördert Qi Gong deine Gesundheit, entspannt Körper und Geist und bringt dich in deine Mitte. Dieser Kurs hilft dir, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und deine Lebensenergie zu stärken. Durch die harmonische Verbindung von Bewegung und Atemtechnik gewinnst du mehr Gelassenheit, Stabilität und Wohlbefinden – auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene.

Ort: Tao B-Balance, Adolf-Safft-Str. 10, 73037 Göppingen

7352	Do	02.10.25	19.00-20.00	10x	93,30 €
7353	Do	08.01.26	19.00-20.00	10x	93,30 €
7354	Do	23.04.26	19.00-20.00	10x	93,30 €

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



Qi Gong auf dem Stuhl – Finde deine innere Balance

Für Senior*innen

Brigitte Bürger, Entspannungstrainerin

Erlebe die wohltuende Wirkung und leichte Fitnessform von Qi Gong im Sitzen. Ein System aus sanften, fließenden körperlichen Übungen, kombiniert mit Atemtechnik, bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich. Die langsamen Übungen werden auf einem Stuhl ausgeführt. Sie mobilisieren die Gelenke, stärken die Muskulatur und dehnen die Sehnen. Die Lebensenergie kommt ins Fließen.

Ort: Tao B-Balance, Adolf-Safft-Str. 10, 73037 Göppingen

7355	Fr	26.09.25	09.00-10.00	10x	93,30 €
7356	Fr	09.01.26	09.00-10.00	10x	93,30 €
7357	Fr	17.04.26	09.00-10.00	10x	93,30 €

Bewegung: Gymnastik und mehr ...

Bitte zu allen Bewegungskursen mitbringen:
Sportkleidung, rutschfeste Schuhe, Matte, 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 eine ausgewählte Funktionsgymnastik – ergänzt durch spezielle Übungen aus dem Pilatesbereich – erreicht werden können.

7401	Do	18.09.25	18.30-19.30	10x	93,30 €
7402	Do	08.01.26	18.30-19.30	10x	93,30 €
7403	Do	16.04.26	18.30-19.30	10x	93,30 €

Pilates Flow

Natalia Bühler, Pilatetrainerin, Gesundheits- und Rehabilitationstrainerin

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	24.02.26	17.45-18.45	5x	46,70 €
7405	Di	14.04.26	17.45-18.45	6x	56,00 €
7406	Di	23.06.26	17.45-18.45	6x	56,00 €



BODYWORK – Ihr Weg zu mehr Kraft, Energie und Wohlbefinden

neu

Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V

Jessica Belle, Fitness-Trainerin, Gesundheitscoach

Bodywork ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperbewusstsein stärkt – für mehr Energie und einen gesunden Rücken. Ob als Ausgleich zum Büroalltag, zur Unterstützung eines aktiven Lebensstils oder zur Prävention: Die abwechslungsreichen Übungen machen Spaß und fördern langfristig Ihre Gesundheit. Dieser zertifizierte Präventionskurs nach §20 SGB V richtet sich an Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, die ihre allgemeine Fitness verbessern und funktionelle Bewegung gezielt in ihren Alltag integrieren möchten. Ihre Krankenkasse übernimmt in der Regel einen Großteil der Kosten. Starten Sie jetzt – für einen starken Körper und ein gutes Gefühl.

7407	Mo	15.09.25	17.50-18.50	8x	99,00 €
7408	Mo	24.11.25	17.50-18.50	8x	99,00 €
7409	Mo	09.02.26	17.50-18.50	8x	99,00 €
7410	Mo	13.04.26	17.50-18.50	8x	99,00 €
7411	Mo	08.06.26	17.50-18.50	8x	99,00 €

Aquafitness – schonendes Ganzkörpertraining



Aqua-Fitness ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining im Wasser. Die besonderen Eigenschaften des Wassers machen das Training effektiv und schonend zugleich. Der Wider-

stand des Wassers wirkt dabei wie eine Art Massage auf Haut, Bindegewebe und Muskeln, fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel. 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

Beate Grünenwald, Aquafitness Instructor

7412	Do	25.09.25	17.00-17.45	5x	35,00 €
7413	Do	13.11.25	17.00-17.45	5x	35,00 €
7414	Do	08.01.26	17.00-17.45	5x	35,00 €

Beate Grünenwald, Aquafitness Instructor					
7415	Do	25.09.25	18.00-18.45	5x	35,00 €
7416	Do	13.11.25	18.00-18.45	5x	35,00 €
7417	Do	08.01.26	18.00-18.45	5x	35,00 €

Natalia Bühler, Gesundheits- und Rehabilitationstrainerin					
7418	Do	26.02.26	18.00-18.45	5x	42,50 €
7419	Do	16.04.26	18.00-18.45	5x	42,50 €
7420	Do	25.06.26	18.00-18.45	5x	42,50 €

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.

7421	Di	07.10.25	17.45-19.15	10x	140,00 €
7422	Di	10.02.26	17.45-19.15	10x	140,00 €
7423	Di	12.05.26	17.45-19.15	10x	140,00 €
7424	Di	07.10.25	19.30-21.00	10x	140,00 €
7425	Di	10.02.26	19.30-21.00	10x	140,00 €
7426	Di	12.05.26	19.30-21.00	10x	140,00 €
7427	Do	09.10.25	08.45-10.15	10x	140,00 €
7428	Do	12.02.26	08.45-10.15	10x	140,00 €
7429	Do	07.05.26	08.45-10.15	10x	140,00 €

Beckenbodengym–Power für Frauen

Arinya Edelgard Blochum, Hebamme

Dieser Kurs richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die von einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur bzw. einer Gebärmuttersenkung 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.

7430	Mo	08.09.25	15.30-16.30	10x	93,30 €
7431	Mo	24.11.25	15.30-16.30	10x	93,30 €
7432	Mo	02.03.26	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. Beckenbodenarbeit ist ein wichtiger Bestandteil von Prävention, Rehabilitation und Verbesserung der Lebensqualität. Für einen Anfang ist es nie zu spät – und nie zu früh!

7433	Do	11.09.25	20.15-21.15	7x	65,30 €
7434	Do	06.11.25	20.15-21.15	7x	65,30 €
7435	Do	08.01.26	20.15-21.15	12x	112,00 €
7436	Do	09.04.26	20.15-21.15	7x	65,30 €
7437	Do	11.06.26	20.15-21.15	7x	65,30 €

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



BeBo® – Beckenbodentraining
für die Frau nach dem BeBo-Konzept
 Prävention und Training
 Arinya Edelgard Blochum, Hebamme



Viele kämpfen mit einer Beckenbodenschwäche und deren Folgeproblemen wie Rückenschmerzen, Inkontinenz, Senkungsproblemen, Verstopfung u.a. Lernen sie wie der Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert mit anderen Organen und Körperregionen zusammenwirkt und harmonisiert. Hilfreiche Tipps erleichtern die Integration in den Alltag. Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten sie ihren Beckenboden elastisch und kräftig, und gewinnen dadurch mehr Lebensfreude, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein. Der Kurs ist zertifiziert nach § 20 SGB V. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse bezüglich der Kostenerstattung nach. Für nicht besuchte Kursstunden erfolgt keine Erstattung.

7441 Mi 01.10.25 19.45-21.15 8x 210,00 €

„Starker Beckenboden – Refresh, Spüren & neu Entdecken!“

Yvonne Back-Haiphik, Hebamme

neu

Möchtest du deinen Beckenboden besser kennenlernen oder deine Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs bekommst du wertvolle Impulse zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entlastung deiner Beckenbodenmuskulatur. Durch gezielte Übungen und alltagstaugliche Tipps lernst du, deinen Beckenboden bewusst zu spüren und nachhaltig zu stärken. Gleichzeitig entdeckst du, wie du ihn im Alltag aktiv unterstützen kannst – für mehr Stabilität, Wohlbefinden und innere Balance. Egal, ob du erste Erfahrungen sammeln oder dein Wissen vertiefen möchtest – dieser Kurs bietet dir den idealen Mix aus Theorie, Praxis und Entspannung.

7442 Do 16.04.26 09.00-10.15 3x 35,00 €

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



Präventives, kräftigendes Beckenbodentraining für Frauen nach § 20 SGB V in Salach

>>Aktiv werden, bevor Probleme entstehen<<

Lisa Wild, Hebamme

Mein Kurs eignet sich für alle Frauen vor Beginn der Wechseljahre, die ihrem Beckenboden (rechtzeitig) etwas Gutes tun möchten. Frischgebackene Mamas sollten zuvor einen Rückbildungskurs besucht haben. Wir trainieren den Beckenboden, Bauch und Rücken im aufrechten Stand, im Sitzen auf dem Hocker und im Liegen auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht, Gymnastikbällen und Thera-Loops. Dieser zertifizierte Gesundheitskurs findet ausschließlich in Präsenz in einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Teilnehmerinnen statt. Für dein Training zuhause erhältst du einen kleinen Gymnastikball, ein Thera-Loop, einen Faszienball sowie ein ausführliches Handout (in der Kursgebühr enthalten). Kräftigendes Beckenbodentraining ist als Präventionskurs nach §20 SGB V zertifiziert, d.h. die meisten Krankenkassen übernehmen meist 2x pro Jahr bis zu 100% der Kursgebühr. Bitte frag deine Krankenkasse nach der Höhe der Erstattung.

Ort: VHS-Raum im OG Staufferlandhalle Salach

7438	Mo	15.09.25	18.30-19.45	8x	150,00 €
7439	Mo	19.01.26	18.30-19.45	8x	150,00 €
7440	Mo	01.06.26	18.30-19.45	8x	150,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Bewegung und Koordination für eine starke Wirbelsäule
 Carina Godon, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Gezielt stärken wir unseren Rücken und bringen unseren Körper wieder in Balance, verbessern Haltung, Beweglichkeit und Körperstabilität. Rückenbeschwerden und Verspannungen lösen sich. Ergänzend dazu trainieren wir Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Dehn- und Entspannungsphasen runden das Training ab.

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

7443	Mo	15.09.25	08.15-09.15	12x	96,00 €
7444	Mo	12.01.26	08.15-09.15	10x	80,00 €
7445	Mo	13.04.26	08.15-09.15	13x	104,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 50					
7446	Mo	15.09.25	18.00-19.00	12x	96,00 €
7447	Mo	12.01.26	18.00-19.00	10x	80,00 €
7448	Mo	13.04.26	18.00-19.00	13x	104,00 €

7449	Mi	17.09.25	18.00-19.00	12x	96,00 €
7450	Mi	14.01.26	18.00-19.00	10x	80,00 €
7451	Mi	15.04.26	18.00-19.00	13x	104,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 60 in Eislingen

Mit der Eislinger Bonuscard erhalten Sie 25% Ermäßigung auf die Kursgebühr.
 Ort: Luthergemeindehaus Eislingen, Eingang Friedhofstr.

7452	Di	16.09.25	09.00-10.00	12x	100,00 €
7453	Di	13.01.26	09.00-10.00	10x	83,30 €
7454	Di	14.04.26	09.00-10.00	13x	108,30 €



Präventive Gymnastik

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					
7455	Mo	15.09.25	08.30-09.30	12x	96,00 €
7456	Mo	12.01.26	08.30-09.30	10x	80,00 €
7457	Mo	20.04.26	08.30-09.30	11x	88,00 €

Präventive Gymnastik – Fit und aktiv ab 60					
7458	Mo	15.09.25	09.40-10.40	12x	96,00 €
7459	Mo	12.01.26	09.40-10.40	10x	80,00 €
7460	Mo	20.04.26	09.40-10.40	11x	88,00 €

Rücken aktiv für Jederman

Christiane Fuchs-Rieker, Sportlehrerin, Übungsleiterin

Gönnen Sie Ihrem Rücken die Aufmerksamkeit, die er verdient. Bewegungsmangel, Stress und falsche Bewegungsgewohnheiten führen häufig zu Rückenschmerzen. In einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm auch in Bodenlage, konzentrieren wir uns darauf, gezielt unsere Rücken- und Nackenmuskulatur zu stärken und Verspannungen zu lösen. Dabei nutzen wir verschiedene Handgeräte. Atem- und Entspannungsübungen runden jede Einheit ab. Für Vielsitzer geeignet.

7461	Do	18.09.25	17.05-18.05	12x	96,00 €
7462	Do	08.01.26	17.05-18.05	10x	80,00 €
7463	Do	16.04.26	17.05-18.05	11x	88,00 €

Wohlfühlgymnastik fit und aktiv

Für Senioren
 Erika Siebert, Übungsleiterin

Bringen Sie Ihren Kreislauf mit musikalisch-rhythmischer Ausgleichsgymnastik in Schwung!

7464	Di	16.09.25	17.30-18.30	11x	88,00 €
7465	Di	13.01.26	17.30-18.30	10x	80,00 €
7466	Di	14.04.26	17.30-18.30	13x	104,00 €

**Wir bündeln drei Kompetenzen
für die beste Lösung in Ihrem Wohnraum!**



www.schreinerei-schurr.de

Schreinerei Schurr Plameco-Fachbetrieb
 schreinerei_schurr



KÜCHEN

Von Goll
Schreinerei Schurr

www.die-kuechenfachleute.de

KuechenVonGoll
 kuechen.von.goll

Wir liefern Bio-Obst, Gemüse und vieles mehr an Privathaushalte, Büros, Kindergärten und Schulen. Aus Dürnau in den gesamten Landkreis. Sparen Sie Zeit und lange Anfahrtswege.

www.bio-stark.de

biomobilstark



Schauen Sie doch mal rein, in

STARK'S HOFLÄDLE

Oberer Grund 2
73105 Dürnau



**Das Stark Team freut
sich auf Ihren Besuch**

Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 8:00 - 12:00
Fr. 15:00 - 18:00

was wir bieten finden Sie auf der Website:

<http://ei-stark.einfach-hier.de>

Das sollten Sie wissen:

Unsere Weizen- und Dinkelmehle sind
absolut naturbelassen.

Sie enthalten keinerlei fremde Zusätze wie Backmittel, Emulgatoren, Enzyme oder Ascorbinsäure.



Mühle Röhme

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

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



Kochen und Genießen

Gesundheit, Vielfalt und Lebensfreude

Unsere Angebote im Bereich Kochen & Genießen verbinden kulinarische Praxis mit fundierter Wissensvermittlung. Ziel ist es, ernährungsbezogene Kompetenzen und Kochfertigkeiten zu stärken, gesundheitsfördernde Essgewohnheiten zu entwickeln und kulturelle Vielfalt in der Ernährung erfahrbar zu machen. In regelmäßigen Kochtreffs und einzelnen Praxisabenden setzen sich die Teilnehmenden mit Fragen rund um gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit, Warenkunde und verschiedenen Zubereitungsformen auseinander. Durch das gemeinsame Kochen werden theoretische Inhalte unmittelbar praktisch erlebbar: Neue Rezepte, Zutaten und Methoden ausprobiert und kulturelle Unterschiede, sowie Gemeinsamkeiten kennengelernt. Unsere erfahrenen Kursleitungen begleiten diesen Bildungsprozess fachlich fundiert, regen zum Austausch an und fördern bewusstes, genussvolles Essen. Für mehr Gesundheit, Vielfalt und Lebensfreude im Alltag.

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. Bei kurzfristigen Stornierungen oder im Krankheitsfall sind die Kursgebühren und die Lebensmittelkosten zu bezahlen. Bitte bringen Sie eine Schürze und eine kleine Vorratsdose mit.

Kochkurse – Kulinarische Vielfalt

Kochen – Die Basics

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.10 bis 15€ pro Abend.

8101	Mo	12.01.26	18.30-22.15	5x	97,50 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Kochen – „Die Basics – Ratz Fatz“

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8102	Di	14.04.26	18.30-22.15	3x	58,50 €
------	----	----------	-------------	----	---------



Saisonale Köstlichkeiten erleben

Kulinarische Weltreise mit den Profis.

David Handl und Alexander Pankratz, Profiköche

neu



Erlebe eine kulinarische Weltreise mit saisonalen Zutaten. Tauche ein in die faszinierende Welt der internationalen Küche und entdecke gemeinsam mit zwei erfahrenen Küchenprofis,

wie saisonale Zutaten aus deiner Region zu köstlichen Gerichten aus aller Welt werden. Ob mediterrane Leichtigkeit, asiatische Aromen oder südamerikanische Würze – dieser Kurs bringt Abwechslung auf deinen Teller und zeigt, wie du mit saisonalen Produkten spannende Gerichte zauberst.

8103	So	21.09.25	11.00-14.45	37,50 €
8104	So	19.10.25	11.00-14.45	37,50 €
8105	So	23.11.25	11.00-14.45	37,50 €
8106	So	14.12.25	11.00-14.45	37,50 €
8107	So	25.01.26	11.00-14.45	37,50 €
8108	So	15.02.26	11.00-14.45	37,50 €
8109	So	22.03.26	11.00-14.45	37,50 €
8110	So	26.04.26	11.00-14.45	37,50 €
8111	So	17.05.26	11.00-14.45	37,50 €
8112	So	14.06.26	11.00-14.45	37,50 €
8113	So	19.07.26	11.00-14.45	37,50 €

Kennen Sie schon
unseren Gutschein?



GUTSCHEIN FÜR
EINEN LIEBEN MENSCHEN

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

La cucina casalinga – traditionelle Landküche Italiens

Vegetarischer Kochkurs

Graziella Deotto



Wir sind Familie Deotto, italienische Obst- und Gemüsehändler aus Leidenschaft und betreiben 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 Radicchio tardivo und vielem mehr. Wir freuen uns sehr, die traditionelle Landküche unserer süditalienischen Heimat Molise weitergeben zu können. Benvenuto – Herzlich willkommen!

8114	Mo	22.09.25	17.30-21.00	19,50 €
8115	Mo	13.10.25	17.30-21.00	19,50 €
8116	Mo	10.11.25	17.30-21.00	19,50 €
8117	Mo	08.12.25	17.30-21.00	19,50 €
8118	Mo	19.01.26	17.30-21.00	19,50 €
8119	Mo	09.02.26	17.30-21.00	19,50 €
8120	Mo	09.03.26	17.30-21.00	19,50 €
8121	Mo	13.04.26	17.30-21.00	19,50 €
8122	Mo	27.04.26	17.30-21.00	19,50 €
8123	Mo	04.05.26	17.30-21.00	19,50 €
8124	Mo	18.05.26	17.30-21.00	19,50 €
8125	Mo	08.06.26	17.30-21.00	19,50 €
8126	Mo	22.06.26	17.30-21.00	19,50 €
8127	Mo	13.07.26	17.30-21.00	19,50 €

Japanisch genießen! Einfach, gesund und voller Geschmack.

Yuriko Wiechmann, Keiko Inoue, Japanische
Kochkursleitungen



Hallo! Wir sind Yuriko Wiechmann und Keiko Inoue. Wir stammen beide aus Japan und möchten die Freude und den Geschmack der japanischen Küche mit euch teilen. Besonders am Herzen liegt uns die traditionelle japanische Hausmannskost: Einfach, gesund und voller Geschmack.

In unseren Kochkursen zeigen wir euch authentische, alltagstaugliche Gerichte, die sich ganz unkompliziert zubereiten lassen. Besonderen Wert legen wir dabei auf frische Zutaten, ausgewogene Aromen und die typisch feine Würze der japanischen Küche. Lasst uns gemeinsam die Vielfalt und die Raffinesse der japanischen Küche entdecken. Irasshaimase – Herzlich willkommen!

Harusame-Salat und gebratener Reis				
8128	Fr	17.10.25	17.30-20.30	19,50 €
Okonomiyaki und Frische Sommerrollen				
8129	Fr	05.12.25	17.30-20.30	19,50 €
Ramen und knusprige Karaage				
8130	Fr	27.02.26	17.30-20.30	19,50 €
Oyakodon und Miso-Suppe mit Tofu und Frühlingszwiebeln				
8131	Fr	17.04.26	17.30-20.30	19,50 €
Tofu-Hacksteak und Salat mit japanischem Dressing				
8132	Fr	12.06.26	17.30-20.30	19,50 €
Katsu-Sandwich und Salat mit Kohl und Surimi				
8133	Fr	03.07.26	17.30-20.30	19,50 €

Thailändisches Street Food mi Pad Thai & Co.

Pakwipa Strahl, thailändische Kochkursleiterin

8134	Mo	06.10.25	17.45-21.30	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Von der Sonne verwöhnt, mediterrane Kräuterküche

Ute Huckele, Köchin

8135	Mi	08.10.25	18.30-22.15	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Sonntagsbrötchen aus dem eigenen Ofen

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8136	Do	09.10.25	18.30-22.15	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Syrische Küche – Köstliche Gerichte mit der Tahin Sesampaste aus dem Orient

Nevin Pseli, syrische Kochkursleiterin

8137	Sa	11.10.25	18.00-21.45	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Bella Italia: Arancini selbst gemacht

Salvatore Bono, Koch

8138	Mi	15.10.25	18.30-22.15	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Glutenfrei Kochen und Backen – leckere Gerichte genießen

Sandra Stoppe, staatlich anerkannte Diätassistentin

neu

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen rund um das Thema Zöliakie und weizenfreie Ernährung. Dabei stehen Genuss und Wohlbefinden an erster Stelle. Oftmals hängen eine Zöliakie und eine Laktoseintoleranz zusammen, sodass beim Kochkurs auch laktosefreie Produkte verwendet werden. Sie lernen verschiedene glutenfreie/ weizenfreie Lebensmittel kennen und was es mit Gluten auf sich hat. Mit Tipps und Tricks rund um die Zubereitung lassen wir ein abwechslungsreiches Menü entstehen.

8139	Di	21.10.25	18.00-21.45	39,50 €
8140	Mi	22.04.26	18.00-21.45	39,50 €
			inkl. Material	20,00 €

Suppenbasis und Brühe – ganz natürlich und ohne Zusätze

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8141	Di	21.10.25	18.30-22.15	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Kochen wie in Sierra Leone – Afrikas Vielfalt entdecken

Theresa Schirmer, afrik. Kochkursleiterin



8142	Mi	22.10.25	18.30–22.00	19,50 €
8143	Di	19.05.26	18.30–22.00	19,50 €

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Veranstaltung im Rahmen des Projekts:
Ernährungsbildung für Familien und Er-
wachsene in Baden-Württemberg. Die Ver-
anstaltungen selbst sind gebührenfrei. Le-
bensmittelkosten werden am Kursabend bar umgelegt.

Gartenschätze auf Vorrat – Haltbarmachen mit Geschmack

Genussvoll konservieren und Lebensmittelverschwendung
vermeiden.

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8188	Do	23.10.25	18.30–22.15	gebührenfrei
------	----	----------	-------------	--------------

Foodsharing: Gemeinsam kochen mit geretteten Lebensmitteln

Essbare Lebensmittel sind zu gut für die Tonne.

Salvatore Bono, Koch,
Katharina Heide, Foodsaverin

8190	Sa	15.11.25	17.00–20.45	gebührenfrei
------	----	----------	-------------	--------------

Kochen wie in Kamerun – Afrikas Vielfalt entdecken

Vera Sompon, afrik. Kochkursleiterin



8144	Sa	25.10.25	17.00–20.45	19,50 €
8145	Sa	07.03.26	17.00–20.45	19,50 €

Wildkochkurs

Salvatore Bono, Koch

8146	Mo	24.11.25	18.30–22.15	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Arabische Küche – Fatteh in verschiedenen Varianten

Nevin Pseli, syrische Kochkursleiterin

8147	Sa	08.11.25	18.00–21.45	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Köstliche Mitbringsel aus der Küche – süß, salzig & einfach lecker

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8149	Di	18.11.25	18.30–22.15	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Österreichische Schmankerl

Marina Biertögl, Köchin

8150	Mi	19.11.25	18.00–21.45	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Plätzchenzauber: Gemeinsam backen für die Vorweihnachtszeit

Natalie Klein, Konditorin

8151	Do	20.11.25	18.00–22.00	22,00 €
8152	Fr	21.11.25	18.00–22.00	22,00 €

Backen für den Advent – Weihnachtsplätzchen & Co.

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8153	Do	27.11.25	18.30–22.15	19,50 €
------	----	----------	-------------	---------

Veganer Plätzchenzauber: Gemeinsam backen für die Vorweihnachtszeit

Natalie Klein, Konditorin

8154	Fr	28.11.25	18.00–22.00	22,00 €
------	----	----------	-------------	---------

neu

Südamerikanische Küche

Nevin Pseli, syrische Kochkursleiterin

8155 Sa 29.11.25 18.00-21.45 19,50 €

Fingerfood mal Schwäbisch

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8161 Mi 11.02.26 18.30-22.15 19,50 €

Kulinarischer Streifzug durch die Türkei

Iris Eraydin-Roßmann, Hauswirtschaftsleiterin



8156 Mi 03.12.25 18.00-21.45 19,50 €

Chilenische Köstlichkeiten

Nevin Pseli, Syrische Kochkursleiterin

8162 Sa 14.02.26 18.00-21.45 19,50 €

Kahvalti – Original türkisches Frühstück

Iris Eraydin-Roßmann, Hauswirtschaftsleiterin

8157 Sa 13.12.25 09.00-12.45 19,50 €

Le Petits Macarons

Natalie Klein, Konditorin



neu

8163 Do 05.03.26 18.00-21.15 19,50 €

Traditionelle indische Küche. Dahl-Suppe & Co.

Pakwipa Strahl, Kochkursleiterin



8158 Di 20.01.26 17.45-21.00 19,50 €

Currys – Seelenwärmer

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8164 Di 10.03.26 18.30-22.15 19,50 €

Syrische Küche

Nevin Pseli, syrische Kochkursleiterin

8159 Fr 23.01.26 18.00-21.45 19,50 €

Backideen für Party und Familienfeiern

Iris Eraydin-Roßmann, Hauswirtschaftsleiterin

8165 Sa 14.03.26 09.00-12.45 19,50 €

Resteküche – clever & lecker

Verwenden statt verschwenden.

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8189 Mi 28.01.26 18.30-22.15 19,50 €

Thailändische Küche mit Frühlingsrollen, Tom Kha & Curry

Pakwipa Strahl, thailändische Kochkursleiterin



8166 Mi 18.03.26 17.45-21.00 19,50 €

Alpenküche – Hüttengaudi

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8160 Di 03.02.26 18.30-22.15 19,50 €

Maultaschen selbst gemacht

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8167 Mi 18.03.26 18.30-22.15 19,50 €

Wilde Küchenwerkstatt

Entdecke die Vielfalt der Natur in der Küche:
Wildkräuter und Wilde Früchte
Krisztina Kanyo, Wildkräuterpädagogin

Diese Kochkurse richten sich an alle Kochbegeisterten, Naturfreunde und Gesundheitsbewusste, die neugierig darauf sind, die Vielfalt der Natur in der Küche zu erkunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir kochen einfache zwei Gänge Menüs aus saisonalen Wildkräutern bzw. Wildfrüchten.

Kaltes Gurkenschäum-Süppchen,
Bärlauch-Käse-Spätzle und Blütenkekse

8168 Sa 21.03.26 10.00-14.00 19,50 €

Wildkräuter-Flädle, Rote Beete Carpaccio,
Gemüsechips und Joghurt mit Maiwipfelhonig

8169 Sa 20.06.26 10.00-14.00 19,50 €

Pizza a la Nonna – so schmeckt Italien

Salvatore Bono, Koch

8170 Do 26.03.26 18.30-22.15 19,50 €

Kahvalti – Original türkisches Frühstück

Iris Eraydin-Roßmann, Hauswirtschaftsleiterin

8171 Sa 28.03.26 09.00-12.45 19,50 €

Streetfood arabischer Art

Nevin Pseli, syrische Kochkursleiterin

8172 Sa 28.03.26 18.00-21.45 19,50 €

Frühlingsmenü – frisch & leicht

Salvatore Bono, Koch

8173 Do 16.04.26 18.30-22.15 19,50 €

Arabische Küche (neue Rezepte)

Nevin Pseli, syrische Kochkursleiterin

8174 Fr 17.04.26 18.00-21.45 19,50 €

Pasta – selbst gemacht (vegetarisch)

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8175 Do 23.04.26 18.30-22.15 19,50 €

Weitere österreichische Schmankerl

Marina Biertögl, Köchin



8176 Mi 29.04.26 18.00-21.45 19,50 €

Kulinarischer Streifzug durch die Türkei

Iris Eraydin-Roßmann, Hauswirtschaftsleiterin

8177 Mi 06.05.26 18.00-21.45 19,50 €

Schätze aus dem Meer – Fisch & Meeresfrüchte

Salvatore Bono, Koch

8178 Do 07.05.26 18.30-22.15 19,50 €

Einfach, schnell und preiswert – unkomplizierte Rezepte für die ganze Familie

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8179 Mo 11.05.26 18.30-22.15 19,50 €

Orientalisches Frühstück

Nevin Pseli, syrische Kochkursleiterin

8180 Sa 23.05.26 09.00-12.45 19,50 €

Von der Sonne verwöhnt, mediterrane Kräuterküche

Ute Huckele, Köchin

8181 Mi 10.06.26 18.30-22.15 19,50 €

Asiatische Küche mit Pekingsuppe und knusprige Ente

Pakwipa Strahl, thailändische Kochkursleiterin

neu

8182 Di 16.06.26 17.45-21.00 19,50 €

Syrische Küche – Mahshi: gefüllte Weinblätter und gefülltes Gemüse

Nevin Pseli, syrische Kochkursleiterin

8183 Fr 19.06.26 18.00-21.45 19,50 €

Tapas und Antipasti

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8184 Di 23.06.26 18.30-22.15 19,50 €

Salate – sommerliche Sattmacher

Iris Beichter, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

8185 Mi 24.06.26 18.30-22.15 19,50 €

Steak – zart, saftig und auf den Punkt

Salvatore Bono, Koch

8186 Do 25.06.26 18.30-22.15 19,50 €

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



Vegetarische syrische Küche

Nevin Pseli, syrische Kochkursleiterin

8187 Sa 18.07.26 18.00-21.45 19,50 €

Kochtreffs

**Gemeinsam kochen, genießen,
leben – Inklusiver Kochtreff
für junge Erwachsene**
Iris Eraydin-Roßmann, Hauswirtschaftsleiterin
Annette Wanner, Sozialpädagogin



Du magst es zu kochen oder möchtest es gerne in Gemeinschaft ausprobieren? Dann bist du in unserem inklusiven Kochtreff genau richtig. Hier treffen sich junge Menschen, um gemeinsam leckere Gerichte zu zaubern, neue Kochideen zu entdecken und um eine gute Zeit miteinander zu verbringen. Gefördert durch Aktion Mensch!

8301 Sa 11.10.25 16.00-19.30 3x Lebensmitteln. 15,00 €

Kochtreff für Senioren – gemeinsam kochen & Genießen

Anita Volkert, Hauswirtschaftslehrerin

neu

Sie kochen und essen gerne in Gemeinschaft? In geselliger Runde bereiten wir altbewährte Rezepte, aber auch Neues zu. Genussvolles und gesundes, was sich unkompliziert auch in ihren Speiseplan zu Hause einbauen lässt. Lieblingsrezepte können gerne eingebracht und ausgetauscht werden. Im Anschluss an das Kochen genießen wir unsere zubereiteten Speisen und haben Raum für Gespräch und Begegnung. Unser Kochtreff findet regelmäßig einmal im Monat statt.

8302 Do 16.10.25 09.00-12.45 3x 58,50 €
8303 Di 20.01.26 09.00-12.45 3x 58,50 €
8304 Di 21.04.26 09.00-12.45 4x 78,00 €

Kochtreff „Trauer & Klöße“

Kochtreff für junge Erwachsene in Trauer

Marina Biertögl, Köchin

Jana Berier, Kathrin Schneck, Trauerbegleiterinnen



Trauern Sie um einen nahestehenden Menschen und sind zwischen 18 und 40 Jahre? Dann lassen Sie uns gemeinsam kochen, essen und auch der Trauer Aufmerksamkeit schenken. Wir treffen uns einmal im Monat und kochen zusammen. Vortreffen: Mittwoch, 08.10.2025 um 18.00 – 19.30 Uhr. Für nähere Informationen und zum Kennenlernen. Veranstalter und finanziell gefördert von der Hospizbewegung Kreis Göttingen.

8305 Mi 22.10.25 18.00–21.45 6x Lebensmittlk. 60,00 €



„An die Töpfe, fertig los!“ heißt es in unseren regelmäßig stattfindenden Kochtreffs für alle, die gerne in Gemeinschaft kochen und Neues ausprobieren möchten. In unseren Kochtreffs gewinnen Sie, unter Anleitung von erfahrenen Küchenprofis, an Kocherfahrung und entdecken neue Rezeptideen, die es ihnen erleichtern sich ausgewogen zu ernähren, Freunde einzuladen und Familienfeste zu gestalten. 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

Männerkochtreff am Donnerstag

8306	Do	16.10.25	18.30–22.15	2x	39,00 €
8307	Do	29.01.26	18.30–22.15	4x	78,00 €

Kochtreff Topfgucker

8308	Di	14.10.25	18.30–22.15	2x	39,00 €
8309	Di	27.01.26	18.30–22.15	4x	78,00 €

Kochtreffs mit Marina Biertögl

Köchin

Männer-Kochtreff am Freitag

8310	Fr	26.09.25	18.00–21.45	2x	39,00 €
8311	Fr	30.01.26	18.00–21.45	5x	97,50 €

Kochtreff Boller Wichtel

8312	Di	14.10.25	18.00–21.45	2x	39,00 €
8313	Di	03.02.26	18.00–21.45	3x	58,50 €

Kochtreffs mit Salvatore Bono

Koch

Kochtreff Rezeptejäger

8319	Do	23.10.25	18.30–22.15	2x	39,00 €
8320	Do	15.01.26	18.30–22.15	4x	78,00 €

Kochtreff Martins Gänse

8321	Di	07.10.25	18.30–22.15	2x	39,00 €
8322	Di	27.01.26	18.30–22.15	4x	78,00 €

Kochtreff Edel & schnell

8323	Mo	20.11.25	18.30–22.15		19,50 €
8324	Mo	16.03.26	18.30–22.15		19,50 €
8325	Mo	29.06.26	18.30–22.15		19,50 €

Kochtreff Kochgenuss

8316	Do	27.11.25	18.30–22.15		19,50 €
8317	Do	12.03.26	18.30–22.15		19,50 €

Kochtreffs mit Anne Heister

Hauswirtschaftsmeisterin

Kochtreff Feinschmecker

8326	Mi	24.09.25	18.30-22.00	2x	39,00 €
8327	Mi	28.01.26	18.30-22.00	3x	58,50 €

Kochtreff Ingrid

8328	Fr	10.10.25	18.30-22.00	2x	39,00 €
8329	Fr	06.02.26	18.30-22.00	2x	39,00 €

Kochtreffs mit Christine Risel

Hauswirtschaftsmeisterin

Kochtreff Spargel

8342	Fr	31.10.25	18.30-21.45	3x	58,50 €
8343	Fr	16.01.26	18.30-21.45	5x	97,50 €

Kochtreff am Donnerstag

8344	Do	02.10.25	18.30-22.15	2x	39,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Kochtreffs mit Gudrun Jauernig

Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Kochtreff Gaumenfreu(n)de

8330	Fr	26.09.25	19.00-22.45	2x	39,00 €
8331	Fr	16.01.26	19.00-22.45	4x	78,00 €

Kochtreff Knofels

8332	Di	07.10.25	18.30-22.15	2x	39,00 €
8333	Di	17.02.26	18.30-22.15	4x	78,00 €

Kochtreff Smørrebrød

8334	Do	02.10.25	18.30-22.15	2x	39,00 €
8335	Do	05.02.26	18.30-22.15	4x	78,00 €

Kochtreff süß & sauer

8336	Fr	24.10.25	18.30-22.15	2x	39,00 €
8337	Fr	30.01.26	18.30-22.15	4x	78,00 €

Kochtreff mit Eva Kolb

Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Rossini

8340	Fr	19.09.25	18.00-21.45	2x	39,00 €
8341	Fr	20.03.26	18.00-21.45	2x	39,00 €

„Gesund und nachhaltig genießen:

Kochworkshop für Senioren"

Maria Süßmann-Nothardt,
Dipl. Oecotrophologin,
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Der Kochkurs bietet älteren Menschen die Möglichkeit, neue Rezepte kennenzulernen und gemeinsam zu kochen. Dies fördert nicht nur ein gesundes Essverhalten, sondern ermöglicht auch den Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen. In unseren Kochkurs für Senioren erhalten Sie praktische Tipps und Hinweise, worauf ältere Menschen bei ihrer Ernährung achten sollen, um die Freude am Kochen und genussvollen Essen wieder zu wecken. In Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt und dem Seniorennetzwerk Göppingen. Das Angebot ist kostenfrei. Der Betrag in Höhe von 15,00€ ist eine Schutzgebühr. Dies wird bei Nichtteilnahme fällig.

8345	Mi	01.10.25	10.00-13.00	4x	15,00 €
------	----	----------	-------------	----	---------

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





Onlineshop 24/7:

www.naehwelt.de

info@naehwelt.de

07161 / 7 39 39



Öffnungszeiten Laden:

Mo-Fr: 9:00 - 13:00Uhr

14:00 - 18:00Uhr

Sa: 9:00 - 14:00Uhr



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

FOLLOW US

Ihr wollt aktuelle
Informationen und
Kursangebote, live aus der
Küche. Folgt uns auf
Instagram



**Kennen Sie schon
unseren Gutschein?**

GUTSCHEIN FÜR

EINEN LIEBEN MENSCHEN



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 Up-cycling-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.

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.

Nähkurse für Anfänger*innen

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 stehen Ihnen die Kursleiterinnen 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 Nähnadeln.

Nähkurs für Anfänger*innen am Donnerstagvormittag

Milla Schlaht

9101	Do	25.09.25	08.30-11.30	5x	94,00 €
9102	Do	15.01.26	08.30-11.30	5x	94,00 €

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden Sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de

Nähkurs für Anfänger*innen am Freitag

Christel Gebauer, Bekleidungstechnikerin

9103	Fr	26.09.25	19.00-22.00	5x	94,00 €
9104	Fr	16.01.26	19.00-22.00	5x	94,00 €
9105	Fr	27.03.26	19.00-22.00	5x	94,00 €

Nähkurs für Anfänger*innen am Samstag

Christel Gebauer, Bekleidungstechnikerin

9106	Sa	27.09.25	14.00-17.00	5x	94,00 €
9107	Sa	10.01.26	14.00-17.00	5x	94,00 €
9108	Sa	21.03.26	14.00-17.00	5x	94,00 €

Nähkurse und Nähtreffs

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 Hobbysewistinnen
- 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 mitbringen: Ihr Nähprojekt (Schnitt, Stoff), Nähzeug, Nähgarn, Spule für Pfaff- oder Bernina-Nähmaschinen.

Nadel-fit Studio

Brigitte Fisecker, Schneiderin, Direktrice

9109	Mo	22.09.25	18.30-21.30	8x	150,40 €
9110	Mo	17.11.25	18.30-21.30	8x	150,40 €
9111	Mo	23.02.26	18.30-21.30	8x	150,40 €
9112	Mo	04.05.26	18.30-21.30	8x	150,40 €

9113	Do	25.09.25	13.30-16.30	8x	150,40 €
9114	Do	20.11.25	13.30-16.30	8x	150,40 €
9115	Do	26.02.26	13.30-16.30	8x	150,40 €
9116	Do	07.05.26	13.30-16.30	8x	150,40 €

Nähstudio

Heide Frank, Bekleidungstechnikerin

9117	Mo	29.09.25	14.30-17.30	8x	150,40 €
9118	Mo	19.01.26	14.30-17.30	8x	150,40 €

9119	Mi	01.10.25	14.30-17.30	8x	150,40 €
9120	Mi	21.01.26	14.30-17.30	8x	150,40 €

Ideen-Werkstatt für Mode

Doris Ruoff, Schneidermeisterin

9121	Di	23.09.25	19.00-22.00	8x	150,40 €
9122	Di	18.11.25	19.00-22.00	8x	150,40 €
9123	Di	03.02.26	19.00-22.00	8x	150,40 €
9124	Di	14.04.26	19.00-22.00	8x	150,40 €

9125	Mi	24.09.25	19.00-22.00	8x	150,40 €
9126	Mi	19.11.25	19.00-22.00	8x	150,40 €
9127	Mi	04.02.26	19.00-22.00	8x	150,40 €
9128	Mi	15.04.26	19.00-22.00	8x	150,40 €

Nähtreff am Samstag

Ella Schlaht, Schneidermeisterin

9129	Sa	27.09.25	09.30-12.30	6x	112,80 €
9130	Sa	17.01.26	09.30-12.30	6x	112,80 €

Nähtreff „Unikat“

Ella Schlaht, Schneidermeisterin

9131	Fr	26.09.25	14.30-17.30	6x	112,80 €
9132	Fr	16.01.26	14.30-17.30	6x	112,80 €

Nähtreff Pink

Christel Gebauer, Bekleidungstechnikerin

9133	Fr	19.09.25	19.00-22.00	5x	94,00 €
9134	Fr	06.02.26	19.00-22.00	5x	94,00 €

Stoffgeflüster

Christel Gebauer, Bekleidungstechnikerin

9135	Sa	20.09.25	14.00-17.00	5x	94,00 €
9136	Sa	17.01.26	14.00-17.00	5x	94,00 €
9137	Sa	28.03.26	14.00-17.00	5x	94,00 €

Kreatives Nähen:

Einzigartige Kinderkleidung selbst gestalten

Pinar Yorgali, Schneidermeisterin/Damenschneidermeisterin



Omas, Mamas, Papas und Tanten, haben Sie Lust, zauberhafte Kinderkleidung selbst zu nähen und dabei Ihre Kreativität auszuleben? Unter der fachkundigen Anleitung einer Schneidermeisterin lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie liebevolle und einzigartige Stücke gestalten können – perfekt

für Ihre kleinen Lieblinge. Egal, ob Sie Anfänger sind oder schon Erfahrung haben, gemeinsam schaffen wir etwas Besonderes!

9138	Mi	01.10.25	09.30-11.30	4x	50,10 €
9139	Mi	04.03.26	09.30-11.30	4x	50,10 €
9140	Mi	29.04.26	09.30-11.30	4x	50,10 €

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden Sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de

Ehrenamtsprojekte

Nesteldecke für Demenzkranke nähen



Die Nesteldecke für Demenzkranke ist oft eines der letzten Kommunikations- und Ausdrucksmittel dieser Patienten. Sie vermittelt Ruhe und Geborgenheit und fördert konstruktiv Sinne wie Haptik und Gehör. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Stoffen und kleinen Accessoires wie Knöpfen, Reißverschlüssen, Perlen, Glöckchen usw. Die entstandenen Nesteldecken werden an örtliche Pflegeheime für Demenzkranke sowie an erkrankte Einzelpersonen gespendet. Die Ehrenamtsgruppe trifft sich mehrmals im Jahr und stellt gemeinsam Nesteldecken her. Melden Sie sich an, wenn Sie sich für diese Idee ehrenamtlich engagieren möchten. Weitere Termine werden den Interessenten bekannt gegeben.

9201	Sa	20.09.25	09.00-12.00	6x	gebührenfrei
------	----	----------	-------------	----	--------------

Upcycling-Werkstatt Taschen

neu



Viel zu schade zum Wegwerfen! Aus Stoffresten, gebrauchten Bannern und anderen Materialien lässt sich doch noch etwas Sinnvolles herstellen. Geht es Ihnen auch so? Dann machen Sie mit! In dieser Werkstatt können Sie kreativ an einem nachhaltigen

Projekt mitarbeiten und ehrenamtlich Taschen aus Restmaterialien nähen, die gegen Spende abgegeben werden. Bitte melden Sie sich auch dann, wenn der Termin für Sie nicht günstig ist.

9202	Fr	17.10.25	09.00-12.00	6x	gebührenfrei
------	----	----------	-------------	----	--------------

Klöppelspitze – Die Königin der Spitze

Maria Skaroupka-Liesche, Lehrerin



Die Klöppelspitze entsteht, wenn Fäden sich kreuzen und umeinander drehen. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Anfänger und Fortgeschrittene sind eingeladen! Materialien können von der Kursleiterin erworben werden.

9301	Mi	24.09.25	15.00-17.15	3x	42,30 €
9302	Mi	22.10.25	15.00-17.15	3x	42,30 €
9303	Mi	26.11.25	15.00-17.15	3x	42,30 €
9304	Mi	21.01.26	15.00-17.15	3x	42,30 €
9305	Mi	04.03.26	15.00-17.15	3x	42,30 €
9306	Mi	15.04.26	15.00-17.15	3x	42,30 €
9307	Mi	13.05.26	15.00-17.15	3x	42,30 €

Klöppeln mit zwei Paaren

Maria Skaroupka-Liesche, Lehrerin



Wir klöppeln mit nur zwei Paaren. Ein extra leichter Einstieg für Anfänger, für Wiedereinsteiger, für Geübte und Ungeübte! Materialien können von der Kursleiterin erworben werden.

9308	Fr	07.11.25	15.00-17.15	3x	42,30 €
------	----	----------	-------------	----	---------

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de



Windlichtglas gefilzt nach Waldorfart

Tatiana Rys

neu

Wir umfilzen ein Glas, das bestückt mit einer Kerze ein schönes warmes Licht spendet. Die Materialkosten in Höhe von 12 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: altes Handtuch, leeres Glas

9401	Sa	27.09.25	09.00-12.00	18,80 €
------	----	----------	-------------	---------

Gefilzte Herbstdeko – Kastanien und Eicheln

Tatiana Rys

Wir gestalten Herbstdeko für ein schönes Zuhause. In unserem Filzkurs kreieren wir eigene Eicheln und Kastanien in den Wunschfarben. Beim Nassfilzen gibt es schnell tolle Ergebnisse. Die Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: altes Handtuch

9402	Sa	11.10.25	09.00-10.30	9,40 €
------	----	----------	-------------	--------

Weihnachtsengel filzen

Tatiana Rys

Wir gestalten mit Knotentechnik und einer Filznadel einen ganz persönlichen Engel, der winterlichen und weihnachtlichen Glanz zaubert. Es werden Grundtechniken zum Filzen und der Arbeit mit Wolle erklärt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: altes Handtuch

9403	Sa	29.11.25	09.00-10.30	9,40 €
------	----	----------	-------------	--------

Frühlingsfee filzen

Tatiana Rys

In diesem Workshop werden wir die zauberhafte Welt des Filzens entdecken und gemeinsam eine Frühlingsfee erschaffen, die die Schönheit und den Zauber der Frühlingszeit verkörpert. Wir beginnen mit einer kurzen Ein-

führung in die Grundlagen des Filzens. Sie lernen die verschiedenen Materialien kennen, die wir verwenden werden und erfahren, wie die Filztechnik funktioniert. Schritt für Schritt werden wir die einzelnen Teile unserer Frühlingsfee gestalten. Dabei verwenden wir hochwertige Wolle in sanften Frühlingsfarben und lernen, wie man durch gezieltes Filzen Formen und Strukturen schafft. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, seiner Frühlingsfee eine persönliche Note zu verleihen. Ob durch die Wahl der Farben, die Gestaltung des Gesichts oder die Auswahl von Accessoires – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Die Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: altes Handtuch

9404 Sa 07.03.26 09.00-10.30 9,40 €

Ostereier filzen und dekorieren

Tatiana Rys

Gefilzte Ostereier sind eine wunderschöne Dekoration an den Osterstrauch oder einen Zweig. Vielleicht können die gefilzten Eier auch ein schönes Geschenk sein? Die selbst gefilzten Ostereier halten jahrelang und können als Innen- oder Außendeko eine gute Figur machen. Die Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: altes Handtuch

9405 Sa 21.03.26 09.00-10.30 9,40 €

Accessoires und noch viel mehr...

Altes Handwerk-Lederwerkstatt

Wir nähen unsere eigene kleine Tasche oder einen Beutel aus Leder und Fell
Heike David, Wildnispädagogin

neu

In diesem Kurs kann man ein altes Handwerk kennenlernen und sich ein langlebiges und praktisches Accessoire selbst machen. Wir werden die meditative Ruhe und die Freude am Arbeiten mit den Händen genießen. Das Handwerk der Ledernäher ist ural. Schon immer hat

man Leder und Fell zu robusten Gegenständen verarbeitet. Wir werden keine Maschinen benutzen und nur mit unseren Händen und einfachen Werkzeugen wie Schere, Hammer und Locheisen arbeiten. Es werden zwei unterschiedliche Schnittmodelle angeboten, die Sie dann ganz kreativ gestalten können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Am Ende des Workshops hält jeder eine selbstgemachte Tasche in den Händen – ein Stück Handwerkskunst, das man mit Stolz tragen kann.

9801	Sa	22.11.25	14.00-18.00	30,00 €
9802	Sa	20.12.25	14.00-18.00	30,00 €

Gestalten mit Metall

Für Männer und Frauen

Markus Böhnel, Kunstschmied, Metallbauer

In einer Metall-Werkstatt im Oberholz können unter fachmännischer Anleitung verschiedene Objekte angefertigt werden. Die Materialien können mitgebracht oder in der Werkstatt ausgesucht werden, z.B. Eisen, Kupfer, Messing, Edelstahl, Holz, Glas, Stein, Farben. Auch in der Technik besteht eine große Auswahl, z.B. schmieden, schweißen, nieten, bohren, drehen, fräsen, feilen, löten oder kleben. Nach Absprache kann man auch gießen. Die Metall-Werkstatt ist gut mit Maschinen ausgestattet. Normale Schutzkleidung, wie Handschuhe, Schleifbrillen und Schürze sind vorhanden. Materialkosten (ca. 30 €) sind vor Ort zu zahlen. Vorherige Absprachen mit dem Kursleiter sind möglich. Erfragen Sie die Kontaktdaten im Anmeldebüro. Bitte mitbringen: Eigene Ideen, festes Schuhwerk, nicht brennbare Kleidung.
Ort: Bartenbach, Bartenhöhe 41

9803	Fr	06.03.26	18.00-19.00	2x	155,00 €
	Sa	07.03.26	09.00-17.00		

Mehr Informationen zu den Kursen und was Sie mitbringen müssen finden sie auf unserer Homepage: www.hdf-gp.de

I. Allgemeine Geschäftsbedingungen

II. Information Streitbeilegungsverfahren

III. Widerrufsrecht (bitte Hinweis zum Ausschluss beachten)

IV. Datenschutz

I. Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand: 05/2025

§ 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/ Preisanpassungen/ 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 meh-

rere 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.

(3) Bei der Buchung von Sonderveranstaltungen –Kindergeburtstage und Firmenevents– ist bei Buchung eine Anzahlung in Höhe von 50,00 EUR zu leisten. Die Anzahlung sowie die Restzahlung kann durch Barzahlung am Sitz der Villa Butz oder per Überweisung erfolgen. Die Restzahlung erfolgt entweder per Barzahlung am Sitz der Villa Butz oder durch ein SEPA-Lastschrift Mandat. Die Abbuchung erfolgt dabei frühestens in der Woche, die auf den Veranstaltungstermin folgt.

§ 6 – Stornierung / „Nicht-Erscheinen“/ Abbruch

(1) Die Buchung kann jederzeit in Textform gegenüber der Geschäftsstelle der Villa Butz storniert werden.

(2) Mit Ausnahme der unter Absatz 3 genannten Veranstaltungen gelten für Stornierungen die folgenden Bedingungen: Stornierungen sind 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) Bei Sonderveranstaltungen –Kindergeburtstage und Firmenevents– gelten die folgenden Stornierungsbedingungen: Bei einer Stornierung bis zu fünf Werktagen vor dem vereinbarten Veranstaltungstermin wird die Anzahlung als pauschale Stornierungsgebühr einbehalten. Bei einer Stornierung unter fünf Werktagen bleibt das volle Veranstaltungsentgelt fällig.

(4) Dem Teilnehmer bleibt es vorbehalten, im Einzelfall einen geringeren, der Villa Butz bleibt vorbehalten, im Einzelfall einen höheren Schaden nachzuweisen.

(5) 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 Erfüllungsgehilfen, 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 Streit-schlichtungsverfahren 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 einen 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 (*)

Bestellt am (*)/erhalten am (*)

Datum

Unterschrift des/der Verbraucher(s)
(nur bei Mitteilung auf Papier)

Name des/der Verbraucher(s)

Anschrift des/der Verbraucher(s)

(*) Unvollständiges drücken.

IV. Datenschutz

1. Name und Kontaktdaten des für die Verarbeitung Verantwortlichen:
Familienbildungsstätte Göppingen e.V.
Mörkestraße 17
73033 Göppingen
Tel.: 07161 / 96 051-10
E-Mail: info@hdf-gp.de

Der externe(n) Datenschutzbeauftragte(n) 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

Buchung

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 darüber hinausgehende Speicherung nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO eingewilligt haben.

Onlineseminare

Zur Durchführung der angebotenen Onlineseminare setzen wir „Microsoft Teams“ ein. „Microsoft Teams“ ist ein Service der Microsoft Ireland Operations Limited, One Microsoft Place, South County Business Park, Leopardstown, Dublin 18, D18 P521, Irland, nachfolgend „Microsoft“. Bei der Anmeldung und Teilnahme

an einem Onlineseminar werden dadurch die folgenden Daten, teilweise abhängig von Ihren Angaben vor oder während der Teilnahme, von Ihnen durch Microsoft in unserem Auftrag verarbeitet: **IP-Adresse, Angaben zum Nutzer:** z.B. Anzeigename, E-Mail-Adresse, Profilbildinformationen (ggf. Profilbild), bevorzugte Sprache; **Onlineseminar-Metadaten:** zB Meeting-ID, Systemdaten (Daten von Geräten/genutzter Hardware, Betriebssystem, Zeitzone), Telefonnummern (bei Einwahl mit dem Telefon), Ort, Datum, Uhrzeit und Dauer, im Meeting aufgezeichnete Aktivitäten (wie z.B. Teilnahme und Verlassen); **Chat-, Audio- und Videodaten:** Zur Audio- und Videoübertragung werden während der Dauer des Onlineseminars die Daten eines von Ihnen zur Nutzung freigegebenen Mikrofons und/oder einer Videokamera verarbeitet. Ggf. von Ihnen gemachte Texteingaben im Chat werden ebenfalls verarbeitet. Diese Verarbeitung dient der Vertragsdurchführung des gebuchten Onlineseminars und beruht auf der Rechtsgrundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass diese Informationen auf Servern von Microsoft in der USA verarbeitet werden. Microsoft Corporation ist Teil des „Data Privacy Framework“ für das die EU-Kommission einen Angemessenheitsbeschluss gemäß Art. 45 DSGVO erlassen hat: <https://www.dataprivacyframework.gov/list>. Nach vollständiger Abwicklung des Vertrages werden Ihre Daten mit Rücksicht auf die steuer- und handelsrechtlichen Aufbewahrungsfristen sowie ggf. mit Rücksicht auf unsere vertraglichen Nachweispflichten in Bezug auf Ihre Teilnahme gelöscht.

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. aussage-

kräftigen 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 maschinenlesebaren 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: _____



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 2025

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,
Schwabenlicht (Instagram: @schwabenlicht)

Cartoons: Renate Alf

Bankverbindung

KSK Göppingen
IBAN DE13 6105 0000 0000 0953 07
BIC GOPSDE6GXXX

Kontakt

Telefon: 07161/96051-10

info@hdf-gp.de
www.hdf-gp.de



Foto: Giacinto Carlucci

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 „Mütterschule“ 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.



Blick ins „Pädagogische Büro“
vlnr. Jacqueline Nötzel, Regina Grammer,
Melanie Schwarz

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