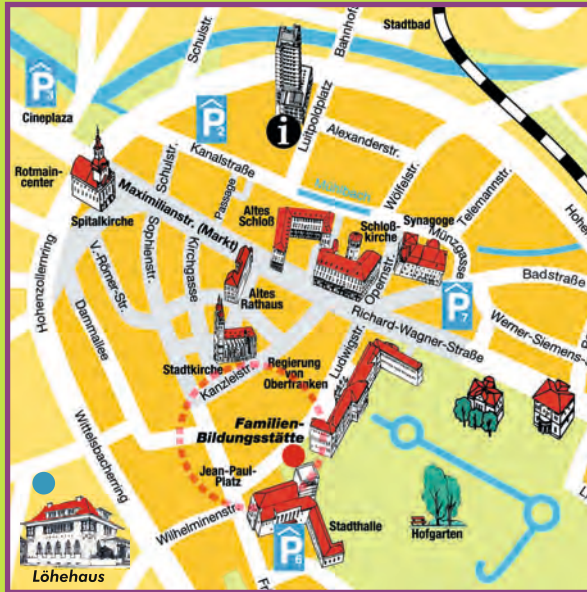


So finden Sie uns



Evang. Familien-Bildungsstätte
plus Mehrgenerationenhaus
95444 Bayreuth, Ludwigstr. 29

Anmeldung & Auskunft

☎ 0921 60 800 98 0

✉ fbs.bayreuth@elkb.de

www.familienbildung-bayreuth.de

Montag bis Freitag 9.30–12.30 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag 14.30–17.30 Uhr

Mittwoch 14.30–16.30 Uhr

(während der Schulferien geänderte Öffnungszeiten)

Sparkasse Bayreuth Nr. 570 030 304 BLZ 773 501 10
IBAN: DE90 7735 0110 0570 0303 04 BIC: BYLADEM1SBT

Gefördert vom:  Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Frühjahrs- und Sommerprogramm 2024

Familien- Bildungsstätte

Angebote für alle Generationen mit
Treffpunkt für Alleinerziehende

Frühjahrs- und Sommerprogramm 2024



Evang. Familien-Bildungsstätte

Evangelische
Familien- und
Erwachsenenbildung
Bayreuth

**Wenn Ihre
Seele
verrückt
spielt –
bei uns
sind Sie
in den
besten
Händen**



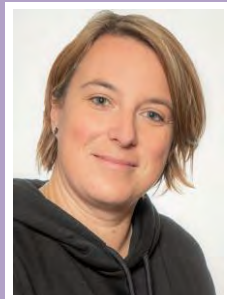
© Romolo Tavani / Fotolia

Bezirkskrankenhaus Bayreuth

- ◆ Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- ◆ Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters
- ◆ Klinik für Forensische Psychiatrie
- ◆ Ambulante, teilstationäre und stationäre Therapieangebote

**Nähere Informationen unter
www.gebo-med.de**

Stefanie Ogurok



Das Thema „Nachhaltigkeit“ ist aktuell in aller Munde - auch in der Familien-Bildungsstätte möchten wir unseren Beitrag dazu leisten, dieses Thema weiter ins Bewusstsein zu bringen und dadurch auch in den Familienalltag.

Wir haben hierfür ein Sonderprojekt in Kooperation mit der AEEB (Arbeitsgemeinschaft für evangelische Erwachsenenbildung in Bayern e.V.) für das Jahr 2024. Einige Angebote/Aktionen finden Sie bereits in diesem Programm, unter anderem kann man sich beim Anlegen eines Hochbeetes am Lindenhof ausprobieren oder bei einer Fairtrade-Familien-Stadtführung, Bayreuth auf eine andere Weise kennenlernen. Es lohnt sich aber auch immer wieder auf unsere Homepage zu schauen, da wir weiter auf der Suche nach spannenden Kooperationsprojekten, speziell für diesen Bereich sind und diese dort veröffentlichen werden.

Außerdem ist die Familien-Bildungsstätte, seit September 2022, Teil eines Verbraucherstützpunktes im Verbund mit dem Erwachsenenbildungswerk Oberfranken Mitte und hierbei vorwiegend für die digitale Verbraucherbildung zuständig.

Bei unserem Programm haben wir die Aufteilung etwas geändert und es für unsere Einschätzung klarer strukturiert. Wir hoffen, dass Sie das auch so empfinden!

Wir freuen uns immer über neue Impulse, Ideen und Anregungen für das Angebot der Familien-Bildungsstätte!

Wir wünschen Ihnen allen ein gutes Jahr 2024 und viel Freude mit unserem Programm!

Stefanie Ogurok

Das Mehrgenerationenhaus wird gefördert durch



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Der Familienstützpunkt wird gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



BAYREUTH

Die Verbraucherbildung wird gefördert durch



Verbraucherbildu
Bayern



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Die Internetpräsenz der Gesamteinrichtung
wird gefördert durch

TMT
Business Solutions

<http://www.fbs.bayreuth.org>
sponsored by Maisel EDV-Systeme und TMT

Das nächste Programm erscheint im Juli 2024

Auflage: 3500 Exemplare
Fotos v. Pölnitz-Eisfeld, Zagel, Bogner, Semmelmann u. a.
Illustrationen: Tiki Küstenmacher, Anne Krause, Susanne Zagel
Layout: Regina Fettköther, Petra Bogner, Stefanie Ogurok
v.i.S.d.P.: Petra Bogner

■ Schutzmaßnahmen, Haftungsausschluss

Jegliche **Teilnahme** an Angeboten der Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus erfolgt **auf eigene Verantwortung**. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung der Angebote, für Unfallschäden und Schäden auf den Wegen von und zu den Kursen kann nicht übernommen werden. Die Aufsichtspflicht der Kursleitung endet mit Ende der Veranstaltung.

■ **Wir bitten deshalb Kinder unbedingt rechtzeitig abzuholen!** ■

- **Wir über uns** _005
 - Leitbild, Teilnahmebedingungen
 - Unser Team, Infos und Kursorte
- **Vorträge, Bildung, Aktionen** _017
 - Vorträge Vorsorge, Selbstbestimmung
 - Wechseljahre, Entwicklung bei Kindern
 - Flohmarkt, Museumsführungen
 - Bauernhof, Feuerwehr
 - Steingraeber, Höhlentour, Malen
 - Sing-/Strickcafé, Generationendialog
- **Seminare** _037
 - Demenzcafé, Online-Seminare
 - Partizipation, Regeln, Schlafberatung,
 - Feinfühligkeit, Gewaltfreie Kommunikation
 - Kunstraum, Hochsensibilität, Aufklärung
 - Kooperation, Gesprächsrunde Tagesmütter/-väter
 - Rente, Mentale Gesundheit, ADHS Selsthilfegruppe
 - Gesprächskreis 50+, Patchworkfamilie
 - Bogenschießen, Themengespräche, Bal-A-Vis-X
 - KINSPORTH, Starke Kinder, Bullet Journal
 - Yoga-Meditation, Erste Hilfe, Feldenkrais
- **Sonderprojekte** _059
 - Nachhaltigkeit und Umweltbildung
 - Verbraucherstützpunkt
- **Angebote**
 - Mehrgenerationenhaus** _073
 - JAZ, MGH Informationen
 - Ehrenamtliches Engagement, Storchencafé
 - Alphdekade, Sonderschwerpunkt
 - Generationendialog, Mediensprechstunde
 - Stadtteilgymnastik, Kinderbetreuung
 - Lavenir, Sing- und Strickcafé
 - Offener Büchershrank, Evangelische Jugend
- **Familienstützpunkt FSP** _091
 - Informationen
 - Nähwerkstatt, Sprachcafé, Lernen
 - Meet U, Kreative Kids
 - Sprachkurse „Mama lernt besser Deutsch“
- **Treffpunkte für Alleinerziehende** _099
 - Themengespräche, verschiedene Seminare
 - Pilates, Gesprächsgruppen
 - Themennachmittage am Freitag, Beratung

- Rund um die Geburt** _109
- Hebammen, Infos „Rund um die Geburt“
 - Geburtsvorbereitung, auch im Wasser
 - Rückenschule für Schwangere
 - Hatha Yoga für Schwangere
 - Säuglingspflegekurse, Geschwisterführerschein
 - Stoffwindel, Still- und Tragetuchberatung
 - Rückbildung, Beckenbodengymnastik
 - Fit mit Baby
- Baby-Eltern-Kurse** _131
- Babyoase und Stillberatung, Kinaesthetics
 - Babymassage, Prager-Eltern-Kind-Programm
 - Entwicklungsfördernde Elterngruppe,
 - Wassergewöhnung, Babys in Bewegung
 - Beikost, offener Babytreff
 - Mobile Zwerge, Kleine Räuber, Frühaufdreher
 - Baby-Musikzwerge, versch. Baby-Eltern-Gruppen
- Eltern-Kind-Kurse** _153
- Miniclubs, Waldwichtel, Kochgruppen
 - Entspannter Familientisch, Brotbox
 - Experimentiergruppen, Musikzwerge
 - Eltern-Kind-Turnen, Geschwisterturnen
 - Taekwon-Do, Wassergewöhnung
- Kinder- und Jugendkurse** _173
- Frühe Förderung am Menzelplatz, Kunst
 - Turnen für Kinder, Sport für wilde Jungs
 - Ballettini und Ballett-Gruppen
- Nähen, Werken, Gestalten** _187
- Näh- und Schneiderkurse
 - Ideenkisten, verschiedenste Malangebote
 - Spiegelmosaik nach Hundertwasser
- Kochen international und gesund** _199
- Kräuterkochkurs, Japanische Küche
 - Weißweine, Brot und Hefeteig
 - Griechische Küche, Kochen mit dem Profi
 - Herzgesund, Dänische Küche
- Gymnastik, Entspannung, Tanz** _209
- Infos, Yoga, Qigong, TaiChi, Feldenkrais
 - Wirbelsäulen- u. Seniorengymnastik
 - Gymnastik für Parkinsonpatienten u. Angehörige
 - Stadtteilgymnastik, Beckenbodengymnastik
 - Pilates, Rücken- und Muskeltraining - geräteunterstützt
 - Seniorentanz, Orientalischer Tanz und Hula



WIR über UNS 5

Hinter der Familien-Bildungsstätte
plus Mehrgenerationenhaus Bayreuth
steht ein engagiertes Team.

Evang. Familien-Bildungsstätte plus
Mehrgenerationenhaus und Familienstützpunkt
www.familienbildung-bayreuth.de

- **Leitung** **Stefanie Ogurok/FBS**
Tel. 0921 6080098-22
stefanie.ogurok@elkb.de
- **Stellvertr. Leitung** **Anne Seidel/MGH, OGS**
Tel. 0921 6080098-23
anne.seidel@elkb.de
- **Mitarbeit** **Petra Bogner**
Tel. 0921 6080098-21
petra.bogner@elkb.de
- **Leitung FSP** Tel. 0151 74549511
- **Verwaltung** **Melanie Kurz, Julia Hacker,
Martina Schmittroth**
Tel. 0921 60800980
fbs.bayreuth@elkb.de
- **Träger** Evang. Gesamtkirchengemeinde
Kirchplatz 2, 95444 Bayreuth

Die Familien-Bildungsstätte ist Mitglied in der/dem

- Arbeitsgemeinschaft Evang. Erwachsenenbildung
in Bayern e.V. (AEEB)
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München
- Landesarbeitsgemeinschaft (LAG)
Bayerischer Familienbildungsstätten
Schraudolphstraße 3, 80799 München
Tel. 089 54805780, www.familienbildung-by.de
- Landesarbeitsgemeinschaft
Evangel. Familien-Bildungsstätten in Bayern
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München
- Evang. Bildungswerk Oberfranken-Mitte
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth
- Landesnetzwerk bayerischer Mehrgenerationen-
häuser e.V., Weinhartstraße 16, 82362 Weilheim

Leitbild der Evangelischen Familien- Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus, Familienstützpunkt mit Offener Ganztagesesschule

Die Einrichtung wurde im Jahr 1963 als Mütter- und Elternschule in der Evangelischen Erwachsenenbildung gegründet; 2007 wurde sie vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser aufgenommen. 2021 wurde ein Familienstützpunkt angegliedert und 2022 die Offene Ganztagesesschule integriert.

■ **Wir sind ...**

eine anerkannte Einrichtung der Erwachsenen- und Familienbildung im Sinne des Erwachsenenbildungsförderungsgesetzes des Freistaats Bayern und in der Trägerschaft der Evangelisch-Lutherischen Gesamtkirchengemeinde Bayreuth.

■ **Wir arbeiten ...**

entsprechend den Vorgaben der neuen Verwaltungsvorschrift zum EBFöG nach einem pädagogischen Konzept, aktive Generationenbeziehungen und interkulturelle Angebote, sowie Angebote für Geflüchtete sind uns wichtig.

■ **Wir begleiten ...**

Mütter, Väter, Kinder, Jugendliche, Alleinerziehende und interessierte Senioren/innen und Geflüchtete bei der Qualifizierung für den Lebensalltag.

■ **Wir geben ...**

Anstöße in Sinn- und Glaubensfragen und ermöglichen Gespräche darüber. Geflüchtete Menschen sind willkommen.

■ **Wir unterstützen ...**

Konzepte, die auf die Entwicklung einer eigenständigen Persönlichkeit, Selbstverantwortung, Selbstbestimmung, auf solidarisches Handeln und Verbraucherschutz gerichtet sind.

■ **Wir legen Wert ...**

auf generationenübergreifenden, interkulturellen Erfahrungsaustausch, um die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit zu fördern.

■ **Wir sind offen ...**

für alle Menschen und fördern die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten sowie die Schaffung integrativer Netzwerke; wohnortnahe Bildungsangebote im Sozialraum mit integrativen Angeboten werden unterstützt.



■ **Wir qualifizieren ...**

pädagogische Fachkräfte, Referenten/innen der Familienbildung, Tagespflegepersonen und interessierte Ehrenamtliche in Kooperationsnetzwerken.

■ Teilnahmebedingungen

Für unsere Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung nötig. Ausnahmen sind genau beschrieben. Wir nehmen Anmeldungen persönlich, telefonisch oder über das Online-Anmeldeformular auf unserer Homepage entgegen. Pro Kurs ist ein Anmeldeformular auszufüllen. E-Mails mit Anmeldungen werden nicht mehr akzeptiert. Sie erhalten bei Eingang Ihrer Anmeldung eine automatische Antwort, bekommen aber von uns noch eine gesonderte Nachricht. Bei telefonischer oder persönlicher Anmeldung ergeht keine gesonderte Benachrichtigung mehr.

Die Anmeldung ist für ein Trimester bzw. den gebuchten Kurs verbindlich. Vorzeitiges Aussteigen ist möglich, jedoch nicht die Rückzahlung der Gebühren.

Bei der Anmeldung ist die Kursgebühr sofort in Bar oder per EC-Karte zu entrichten oder kann innerhalb von 7 Tagen überwiesen werden. Wir bevorzugen allerdings die Erteilung einer Einzugsermächtigung. Ihre Angaben auf der Anmeldung werden bei uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für eigene Zwecke verwendet.

■ SEPA-Lastschrift-Mandat

Für die bargeldlose Bezahlung bitten wir Sie höflichst um Erteilung einer schriftlichen Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat). Hierzu ist einmalig oder bei Änderung der Bankverbindung das entsprechende Formular auszufüllen. Dieses bekommen Sie im Büro oder können es auf unserer Homepage downloaden. Ihre Bankverbindung wird dann auch für künftige Kursbuchungen verwendet. Die Kursgebühren werden in der Regel zwei Wochen vor Kursbeginn abgebucht. Verzögerungen sind aus verwaltungstechnischen Gründen möglich. Einzeltermine (Kochkurse, Seminare, etc.) müssen vorher bezahlt sein. Eine gesonderte Mitteilung über den Einzug der Kursgebühr erfolgt nicht mehr. Die Gebühr für Rücklastschriften durch Widerruf, mangelnder Deckung oder durch fehlerhafte Bankdaten müssen wir Ihnen in Rechnung stellen.

■ Abmeldungen/ Rücktritt vom Kurs

Sollten Sie sich vom gebuchten Kurs wieder abmelden wollen, so gelten für den Rücktritt folgende Bedingungen: **Bei Abmeldung von 7 bis zu 14 Tagen** vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr in Höhe von 5,00 Euro fällig. **Bei Rücktritt innerhalb von 7 Tagen** vor Kursbeginn wird die volle Kursgebühr fällig.

Sie können aber jederzeit eine Ersatzperson benennen, die an Ihrer Stelle an dem Kurs teilnimmt. Wenn ein Kurs nicht zustande kommen sollte oder durch uns abgesagt wird, wird die volle Kursgebühr zurückerstattet.

Fernbleiben vom Kurs gilt **nicht** als Abmeldung.

■ Ermäßigungen

Eltern von Kindern, die Transferleistungen beziehen (Bürgergeld, Wohngeld, Kinderzuschlag oder Sozialhilfe), können auf Antrag Kurse bezuschusst bekommen. Wir stellen dafür eine Rechnung für den Leistungsträger aus (Bildungsgutschein).

Studenten erhalten unter Vorlage Ihrer aktuellen Studienbescheinigung bei Kursbuchung einen Kurs pro Trimester um die Hälfte. Geschwisterkinder, die dieselbe Eltern-Kind-Gruppe besuchen (außer Geschwisterturnen), erhalten ab dem 2. Kind pro Trimester ebenfalls eine Ermäßigung.



Pixabay

■ Öffentlichkeitsarbeit

Fotos machen unsere Angebote erst lebendig und anschaulich. Während einiger unserer Veranstaltungen werden dazu Fotos gemacht. Sollten Sie nicht abgebildet werden wollen, sagen Sie einfach Bescheid oder gehen beim Foto kurz auf Seite.

Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie unter www.familienbildung-bayreuth.de

Uns gibt es auch auf facebook und Instagram - über Likes freuen wir uns sehr. Ebenso stellen wir kurzfristig freie Plätze dort ein. Auf unserer Homepage sehen Sie stets unser aktuelles Kursangebot – gleich mit dem Verweis, ob schon Warteliste besteht oder noch Plätze frei sind.

■ Parken

Wenn Sie Kurse im Storchhaus, Ludwigstr. 29, besuchen, können Sie den kleinen Parkplatz am Geißmarkt hinter der Stadthalle und die Tiefgarage dort anfahren. Weitere öffentliche Parkplätze gibt es in der Ludwigstraße, in der Jean-Paul-Straße und in der Friedrichstraße. Alternativ gibt es das Parkhaus beim dm in der Richard-Wagner-Straße oder das Parkhaus in der Badstraße.

Für Besucher des Löhehauses gibt es Parkmöglichkeiten in der Bismarckstraße und der Löhestraße oder im Parkhaus am Unteren Tor. Auch mit dem Stadtbus erreicht man uns gut.



Familienstützpunkt (FSP)

der Evang. Familien-Bildungsstätte plus MGH

Zur Weiterentwicklung der kommunalen Aufgabe, der Förderung der Erziehung in der Familie (§ 16 Sozialgesetzbuch Achtes Buch -SGB VIII), hat der Freistaat Bayern und die Stadt Bayreuth einen Familienstützpunkt zur Organisation und Vernetzung der örtlichen Angebote der Eltern- und Familienbildung sowie als wohnortnahe Kontakt- und Anlaufstellen für Familien in der Ludwig-Thoma-Str. 18 errichtet.





Foto: Tina Lauterbach

■ Unser neues Team ist für Sie da! (v.l.n.r.)

Hinten: Petra Bogner, Anne Seidel, Julia Hacker

Vorne: Martina Schmittroth, Stefanie Ogurok, Melanie Kurz

Die Anmeldung für unser Frühjahr/Sommerprogramm ist möglich ab 4. Dezember, 8 Uhr. Vorher eingegangene Mails können nicht berücksichtigt werden!



Zertifizierung der FBS plus MGH Bayreuth

In der Evangelischen Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus Bayreuth ist das Qualitätsmanagementsystem „QVB - Qualitätsentwicklung im Verbund“ Stufe A für den Geltungsbereich intergenerative Familien- und Erwachsenenbildung eingeführt.

Das war notwendig, weil eine Zertifizierung ab 2020 Voraussetzung für die staatlichen Zuschüsse der Einrichtung ist. Im Oktober 2022 hat die Rezertifizierung erfolgreich stattgefunden. Alle Dokumente wurden grundlegend systematisiert und nach der Überprüfung durch Auditor Friedrich Nitsche ein Zertifikat ausgestellt. Herzlichen Dank an alle, die die Zertifizierung begleitet und umgesetzt haben.



Anmeldebüro, Kursräume, Schüler Café Adebar und offener Kinderbücher-Schrank, Storchenhaus, Ludwigstr. 29



Löhehaus, Bismarckstr. 3



Familienstützpunkt FSP
Ludwig-Thoma-Str. 18



Treffpunkt St. Georgen



Familientreff „Schatzkiste“

Offene Ganztagsschule



OGS-Team

Die Offene Ganztageschule (OGS) ist seit September 2022 ein weiteres Angebot der Evang. Familien-Bildungsstätte. Hier betreuen wir ca. 150 Schüler/innen im Alter von 10-15 Jahren von Montag bis Donnerstag zwischen 12.45 – 16.00 Uhr. Dieses Angebot findet am Richard-Wagner-Gymnasium mit der Außenstelle Schülercafé Adebar und am Gymnasium Christian-Ernestinum statt. Die Schwerpunkte unserer Arbeit sind die gemeinsame Mittagspause, eine konzentrierte Hausaufgabenzeit und ein abwechslungsreiches pädagogisches Freizeitangebot. Wir starten mit einem gemeinsamen Mittagessen in den jeweiligen Schulmensen. In der anschließenden Hausaufgabenzeit legen wir viel Wert auf eine ruhige und angenehme Arbeitsatmosphäre. Anschließend ist es uns wichtig, Möglichkeiten zur freien Entfaltung von eigenen Interessen und Bedürfnissen zu haben. Wir bieten dafür ein soziales Lernfeld, welches durch ein abwechslungsreiches Programm von kreativen, sportlichen, handwerklichen und hauswirtschaftlichen Angeboten geprägt ist. Jedes Kind kann sich hier individuell einbringen. Neben einem abwechslungsreichen Wochenprogramm gibt es schulübergreifende, gemeinsame Ausflüge und besondere Aktionen.

Interesse oder Fragen?

Mehr Infos unter 0921/60 800 98-23

Leiterin der OGS, Anne Seidel

Tänzerinnen und Tänzer der FBS Bayreuth sind Weltklasse!



Siegerehrung Gold Junior Gruppe, Trio, Solo und Gold Adult Solo, Bronze Adult Solo

Vom 21.06. bis 25.06.2023 fanden in Prag die Weltmeisterschaften für Künstlerischen Tanz der Amateure aller Altersstufen statt.

Dafür haben sich 34 Tänzerinnen und Tänzer unserer Ballettgruppen in mehreren Wettbewerbsstufen qualifiziert, und durften als Mitglieder des Deutschen Nationalteams nach Prag fahren.

Dort stellten sie ihre tänzerische Qualität auch im internationalen Vergleich unter Beweis und konnten fünf Goldmedaillen und dreimal Bronze im Gepäck mit nach Hause bringen. Ein bewegendes Erlebnis für alle Teilnehmer/innen und Eltern, die sie begleiteten.

Nicht nur im Tanz überzeugten die Bayreuther/innen die internationale Jury, sondern auch in ihren sängerischen Qualitäten. Besonders erfolgreich waren unsere Gruppen in der Kategorie Song & Dance, mit Live Gesang und in der Königsdisziplin Klassisches Ballett. In beiden Disziplinen gewann die Tänzerin Jule Gilster (18 Jahre) mit ihren Solotänzen je eine Einzelgoldmedaille. Gold ging an Gruppe Junioren und Trio Junioren, Bronze gewannen Hanna Weiß in Solo Freier Tanz, und Marie Obradovic mit Solo Song & Dance in der Altersklasse bis 17 Jahre.

Ebenfalls Bronze erhielten die Tänzerinnen Gruppe Adult im Klassischen Ballett, und Gold die Kindergruppe (9-11 Jahre) mit Song & Dance. Das hervorragende Ergebnis der WM wurde durch mehrere vierte Plätze und Ergebnissen unter den Top Ten komplettiert.

Tänzerinnen und Tänzer der FBS Bayreuth sind Weltklasse!

Alle Tänzerinnen und Tänzer tanzen in unserer Ballettabteilung der Evangelischen Familien-Bildungsstätte. Sie werden von Tanzpädagogin Andrea Hilger trainiert, die auch die Choreographie und Einstudierung aller Tänze übernimmt.

Der World Dance Contest für Amateure ist der älteste Wettbewerb dieser Art und besteht seit 25 Jahren. Ausrichter ist der BFKM München. Weltweit werden jährlich Wettbewerbe nach seinem Vorbild und Regeln durchgeführt. Getanzt wird in verschiedenen Altersklassen ab 6 Jahren (Mini) bis zu den Erwachsenen (Adult). Pro Tanzdisziplin werden die jeweils drei besten Tänzerinnen und Tänzer oder Gruppen jeder Nation, für den World Dance Contest nominiert, der jedes Jahr in einem anderen Land stattfindet.



Siegerehrung Gold Song & Dance Kinderklasse



Weitere Impressionen



Anmeldung und Information:

Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 95444 Bayreuth

■ Kursräume und Treffpunkte

- Storchenhaus mit Storchencafé, Ludwigstr. 29
- Café Adebar, Ludwigstr. 29
- Malort FBS plus MGH, Ludwigstr. 32
- Löhehaus, Bismarckstr. 3
- Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1
- Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18
- Familientreff „Schatzkiste“, Menzelplatz 8, Altstadt
- Evangelisches Zentrum, Richard-Wagner-Str. 24
- Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstr. 1
- Haus der Begegnung, Eubener Straße 7
- Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1, Altstadt
- Katharina von Bora Kirche, Meyernberger Str. 17
- Epiphaniaskirche Laineck, Warmensteinacher Str. 85
- Ev. Gemeindehaus, Saas, Nelkenweg 3
- Ev. Gemeindehaus, Bindlach, Kirchplatz
- Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7
- Ergo- und Physiotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1-5 und Munckerstr. 19
- Fitnesstreff, Am Schießhaus 2
- Johannes-Kepler-Realschule, Adolf-Wächter-Str. 8
- Albert-Schweitzer-Schule, Äußere Badstr. 30
- Gymnastik-/Ballettraum, Erlangerstr. 24, Tiefparterre
- Caritas, Seestr. 11
- Stadtteilzentrum Destuben, Panzerteichweg 1
- Kath. Gemeindezentrum St. Hedwig, Schwindstr. 14A
- Parkplätze am Studentenwald



Friedrichsforum, Parkplatz und Tiefgarage am Hofgarten, Ludwigstraße, Jean-Paul-Straße, Friedrichstraße, alternativ Parkhaus Sonnenhaus, Richard-Wagner-Str. 4, Parkhaus, Badstraße 14

Vorträge, Bildung und Aktionen

Vorträge, Infoveranstaltungen und Aktionen sollen Impulse geben und interessante Themen ansprechen.



Selbsthilfegruppen

Verwaiste Eltern Bayreuth & Region

Wenn Dein Kind geht...
 „Der Tod setzt dem Leben ein Ende,
 aber niemals der Liebe“

(Irmgard Erath)

Der Tod eines Kindes bringt die Grundfesten des Lebens Betroffener zum Einsturz. Nichts ist danach mehr wie zuvor. Es kommt die Trauer mit ihren Gefühlen - dem Schmerz, der Angst, die Verzweiflung, der Zorn, die Erschöpfung, die Einsamkeit. Es scheint keinen Weg hindurch zu geben. Es bleibt bei Vielen das Gefühl „Das schaffe ich nicht“.

Die **Selbsthilfegruppen Verwaiste Eltern Bayreuth und Region** bieten einen Raum, in dem betroffene Eltern und Angehörige mit ihrer Trauer willkommen sind, wo sie mit all dem, was sie bewegt, da sein können, wo ein Stück der Trauer miteinander ausgehalten wird und wo Raum ist, um wieder nach Vorne zu blicken.

Wann? Individuelle Terminbekanntgabe nach Erstkontakt

Wo? Löhehaus, Großer Saal
 Bismarckstraße 3, 95444 Bayreuth

Kontakt:



Judith Machacek
 0176-72180739



Anica Alla
 0176-21308602

Für Sternenkinderfamilien:

Wann? An jedem dritten Sonntag im Monat, 15-17 Uhr
 (Bitte mit vorheriger Absprache)

Wo? Löhehaus, Großer Saal
 Bismarckstraße 3, 95444 Bayreuth

Kontakt:



Manja Brall
 0176-22804292



Melanie Hader
 01520-3121465

Vorsorge und Selbstbestimmung

A001 So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen

Information und Gespräch über Barrierefreiheit im häuslichen Umfeld und finanzielle Fördermöglichkeiten, **mit Anmeldung**

Mehr als 90 Prozent der älteren Menschen leben in ihren angestammten Wohnungen und möchten dort auch bleiben. Aber die meisten Wohnungen und Häuser entsprechen den veränderten Bedürfnissen im Alter oder bei Behinderung nicht. Der Einstieg in die Badewanne ist zu hoch, die Stufen am Eingangsbereich können nicht mehr überwunden werden oder der Balkon wird aufgrund der Schwelle nicht mehr genutzt. Mit Hilfe von Wohnungsanpassungsmaßnahmen können diese Defizite ausgeglichen werden.

Kooperation mit dem Betreuungsamt der Stadt Bayreuth

Referentin	Bettina Wurzel, Leiterin der Betreuungsstelle Stadt Bayreuth		
Ort	Café Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 18.03.	Gebühr	ohne, Spende erwünscht
Zeit	17.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.



Bettina Wurzel



Susanne Brückl-Betz

A002 Betreuung und Selbstbestimmung in allen Lebenslagen

Informationen über Gestaltungsmöglichkeiten, **mit Anmeldung**

Das Vorliegen von relevanten Vorsorgedokumenten erleichtert es Ihnen und Ihren Angehörigen, in allen Lebenslagen, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen und damit eine Fremdbestimmung, z.B. durch Anordnung einer Betreuung zu vermeiden. Sie übernehmen damit Verantwortung für sich und Ihre Nächsten. Der Vortrag liefert die Wichtigsten Informationen vor allem zur Gestaltung von Vorsorgedokumenten, wie Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung, wie sie sich unterscheiden, was für wen wichtig ist, aber auch Tipps zur Testamentsgestaltung, Schenkungen zu Lebzeiten, etc.

Referentin	Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Do, 21.03.	Gebühr	ohne, Spende erwünscht
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.

Offener Kinderbücherschrank am Storchenhaus, Ludwigstr. 29



Schaut rein, ... lasst was hier, ... nehmt was mit!

Zum 10-jährigen Bestehen des Mehrgenerationenhauses wurde 2017 der neue Kinderbücherschrank vor dem Storchenhaus von Oberbürgermeister Thomas Ebersberger enthüllt und damit in Betrieb genommen.

Seitdem wird der Bücherschrank rege genutzt und Bücherschrankpatin Erna Schmidt (siehe Bild), ehemalige Leiterin des Integrativen Montessori-Kindergartens in Trägerschaft der Evang.-reformierten Gemeinde, hat alle Hände voll zu tun. Mit diesem Angebot will die Familien-Bildungsstätte und das Mehrgenerationenhaus einen lebendigen Beitrag zur Lesekultur leisten und Kinder frühzeitig mit Literatur in Kontakt zu bringen. Herzlichen Dank auch an die Sponsoren, die durch eine großzügige Spende das Projekt unterstützt haben.

Über eine Bücherspende freuen wir uns jederzeit!
Vielen Dank!

Entwicklung im 1. Lebensjahr

A003 Die normale Entwicklung eines Säuglings im 1. Lebensjahr

Information und Gespräch, **mit Anmeldung**

Im ersten Lebensjahr durchlebt ein Säugling riesige Entwicklungsschritte. Die Eltern stellt dies oft vor viele Fragen: Aber was ist normal? Wann dreht sich ein Kind? Wann sollte es krabbeln oder laufen? Wie kann ich mein Kind unterstützen, ohne es zu überfordern?

Diese und weitere Fragen werden im Vortrag besprochen und geklärt, um den Eltern die Unsicherheit bei der Frage „Was ist normal?“ zu nehmen

Referent	Jürgen Simon, Heilpraktiker (Physio) und Kindertherapeut		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Do, 14.03.	Gebühr	ohne, Spende
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

Jürgen Simon



A004 Willkommen Wechseljahre

Informationen für Frauen im Wechsel, **mit Anmeldung**

Informationsabend für Frauen im Wechsel. Leben ist Veränderung. Und wenn wir in der Mitte des Lebens angekommen sind, wenn wir mit unserem zyklischen Leben eine Balance gefunden haben, dann beginnt eine neue Zeit des Wandels. Und die kann durchaus schweißtreibend sein.

Wenn wir aber um die körperlichen, seelischen und geistigen Veränderungen wissen, werden wir leichter damit umgehen können. Auch, dass der Wechsel durchaus schon mit Ende 30 leise beginnen kann, ist vielen Frauen nicht bewusst und sie werden förmlich von den Wechseljahren überrascht.

Die Wechseljahre sind zwar keine Krankheit, doch fordern sie uns heraus! Themen: Basisinformationen, Wissen um körperliche und seelische Veränderungen.

Referentin	Franziska Umlauf, Zykluscoach, Hormonfachkraft		
Ort	Cafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Mi, 15.05.	Gebühr	15,00 Euro
Zeit	19.00 – 20.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

SELBSTANBIETER-FLOHMARKT von Familien für Familien

Babyausstattung, Kinderwagen, Kinderbekleidung, Kinderschuhe, Kinderbedarf, Spielsachen, Umstandsmode u.m.

B001 SELBSTANBIETER-FLOHMARKT „Rund um´s Kind“

Samstag, 9. März 2024

9.00 bis 12.00 Uhr

Evang. Zentrum, Richard-Wagner-Str. 24



Babyausstattung, Bekleidung, Kinderwagen, Kinderbedarf, Umstandsmode, Schuhe, Spielsachen, Bilderbücher u.v.m.

Wir danken dem Nordbayerischen Kurier, der Fränkischen Zeitung, der Bayreuther Sonntagszeitung und Radio Mainwelle für die freundliche Unterstützung!

Für verloren gegangene oder kaputte Ware
wird keine Haftung übernommen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Konzept für den Selbstanbieter-Flohmarkt Samstag, 9. März 2024, 9 - 12 Uhr

Aktuelle Änderungen sind möglich, siehe Homepage!

■ Die Anmeldung zum Verkauf an dem ausgeschriebenen Flohmarkt ist nur persönlich im Büro der FBS, Ludwigstr. 29, möglich. Ein Tisch (240 x 60 cm) kostet 25,- Euro zzgl. 25,- Euro Kautions. Beide Beträge müssen bar bezahlt werden.

Die Kautions von 25,- Euro wird direkt nach dem Verlassen des sauber hinterlassenen Tisches ausbezahlt.

Persönliche Anmeldung für den Flohmarktverkauf von Montag, 19.02. bis Freitag, 23.02.2024 während der Öffnungszeiten der Verwaltung.

■ Die Anlieferung ist am Samstag, 9. März, in eingeteilten Gruppen um 7.45 Uhr und 8.00 Uhr möglich.

■ Pro Tisch sind maximal zwei Verkäufer/innen erlaubt - keine professionellen Anbieter oder Wiederverkäufer!

■ Die Ware wird selbst aufgelegt, verkauft und aufgeräumt.

■ **Bitte beachten:** nur Waren für Schwangere und Kinder anbieten – keine Erwachsenenartikel mitbringen!

Dieser Flohmarkt ist von Familien für Familien!

■ Aufgrund des begrenzten Platzes bitten wir, nur Ware für Babys, Kinder und Schwangere zu verkaufen! Haushaltswaren, Erwachsenenbedarf o.ä. dürfen nicht aufgelegt werden.

■ Der Abbau der Tische und das Aufräumen der Ware ist zwischen 12.00 und 13.00 Uhr möglich!

■ Für verloren gegangene oder nicht abgeholte Waren übernimmt die Familien-Bildungsstätte keine Haftung.

■ Bitte parken Sie bei der Anlieferung nicht in der Fußgängerzone (Strafe € 30,-) – die Einfahrt in das Evang. Zentrum ist für Anlieferer gesperrt.

**Wir hoffen auf einen guten Verlauf des Flohmarkts.
Aktuelle Änderungen finden Sie unter
www.familienbildung-bayreuth.de**

Führungen im Historischen Museum, Kirchgasse 4 > Anmeldung über die Familien-Bildungsstätte!

B002 „Museum? Was ist das“ – Eine Führung für Groß und Klein

Familienführung im Historischen Museum, **mit Anmeldung**

Viele Menschen waren schon lange nicht mehr oder noch nie in einem Museum. Aber was ist denn eigentlich ein Museum? Was machen die und wieso? Wie unterschiedlich kann ein Museum heute aussehen und welche Aufgaben hat es? Diesen und vielen Fragen mehr gehen wir gemeinsam auf den Grund. Museum macht nämlich Spaß!

Referentin	Heike Schulte, Museumspädagogin
Termin	Sa. 24.02., 15.00 – ca. 16.00 Uhr
Gebühr	regulärer Eintritt ins Museum 2,- €/Kinder ab 6 Jahre 1,- € zzgl. 1€ pro Person (vor Ort zu bezahlen)

B003 Rund um die Stadtmauer

Museumspädagogischer Stadtrundgang, **mit Anmeldung**

Was findet sich eigentlich im Stadtbild an Spuren der frühen Bayreuther Geschichte. Wir machen uns vom Museum ausgehend auf den Weg entlang der Reste der Stadtbefestigung. Dabei werden wir genau hinschauen, Spuren suchen und Fragen nach unserer Vergangenheit auf den Grund gehen.

Referentin	Heike Schulte, Museumspädagogin
Termin	Sa. 27.04., 14.00 – ca. 15.30 Uhr
Gebühr	1,- € (vor Ort zu bezahlen)

B004 Von Sintfluten und Wassernot – Wasser in der Stadt

Museumspädagogischer Stadtrundgang, **mit Anmeldung**

In Europa des 21. Jahrhunderts erleben wir inzwischen zunehmend Phänomene wie extreme Dürren, Brände und die zerstörerische Kraft des Wassers in Überflutungen und gefährlich steigende Flusspegel. Wir erleben hautnah, wie existentiell Wasser für unser Überleben, unsere Gesundheit, Ernährung ist. Wasser ist Leben. Was erzählt uns die Geschichte über den Umgang mit dem kostbaren Rohstoff? Welche Bedeutung hatte Wasser und wie hat sich diese im Laufe der Zeit verändert? Wir gehen auf die Suche nach Flussläufen und schauen uns an, wie uns das Wasser in unserer Stadt stetig begleitete und mit uns geflossen ist.

Referentin	Heike Schulte, Museumspädagogin
Termin	Sa. 15.06., 10.30 – ca. 12.00 Uhr
Gebühr	1,- € (vor Ort zu bezahlen)

M
HISTORISCHES
BAYREUTH
M



Auf dem Bauernhof

B005 „Feuer & Flamme“

Für Kinder ab 7 Jahren - ohne Begleitung

In der kalten Jahreszeit widmen wir uns dem Thema „Feuer“: Wofür brauchen wir Feuer? Wie macht man Feuer? Was machen wir, wenn es brennt?

Das sind nur einige der zu klärenden Fragen. Gemeinsam wollen wir uns mit dem Thema vertraut machen und Vieles ausprobieren: z.B. über dem offenen Feuer Brot backen und dazu selber gemachte Butter essen.

Mitzubringen sind: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.

Referentin	Kathrin Ranninger, Tel. 09203 686363		
Ort	Laitscher Hof, Oberlaitisch4, 95499 Harsdorf		
Termin	Fr, 09.02.	Zeit	15.00 – ca. 17.00 Uhr
Gebühr	19,00 € pro Kind	Treffen	1 x ca. 2 Std.



Milch, Butter Käse und Wolle vom Schaf – Erlebnisaufbauernhöfe in der Region

B006 Wolle vom Schaf auf dem Bauernhof

Tierhaltung – Wollverarbeitung, Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Bei einem Rundgang über den Selbstversorgerhof Wolf wird die eigene Produktion der Lebens- und Nahrungsmittel veranschaulicht. Man erfährt viel über den Anbau von Obst und Gemüse, das Halten von Nutztieren und die Kreisläufe der Natur. Es leben verschiedene Tiere auf dem Hof. Kinder und Begleitpersonen lernen die Schafe kennen und dürfen sie streicheln und füttern. Die Verarbeitung der Schafwolle wird veranschaulicht und die Teilnehmer werden dabei selbst aktiv. Jeder, der will, darf ein kleines Kunstwerk filzen und mit nach Hause nehmen. Wer filzt, muss zusätzlich mit **4,- Euro Materialkosten** rechnen, die vor Ort gezahlt werden. Bitte Brotzeit und ein Getränk mitnehmen.

Referentinnen	Ursula und Magda Wolf, Tel. 09642 7428		
Ort	Wolf-Hof, Lenau 6, 95508 Kulmain (hinter Weidenberg)		
Termin	Fr, 21.06.	Zeit	16.00 – ca.18.00 Uhr
Gebühr	6,50 € pro Person (plus 4,- Euro Materialkosten vor Ort)		
Treffen	1 x ca. 2 Std.		



Internationaler Gottesdienst, Bayreuth
Stadtkirche Bayreuth, Samstag, 17.00 Uhr,
27.01., 24.02., 23.03., 27.04., 18.05.,
22.06., 20.07.2024



Fachgeschäft für fairen Handel
Ludwigstr. 5
95444 Bayreuth
www.weltladen-bayreuth.de



Feuerwehr und Steingraeber

B007 „Die Bayreuther Feuerwehr“

für Familien mit Kindern ab 5 Jahren, mit Anmeldung

TATÜTATA die Feuerwehr ist da! Welches Kind ist nicht fasziniert von Feuerwehrautos? Zusammen geht es auf Entdeckungsreise durch die Ständige Wache der Feuerwehr Bayreuth. Außerdem wird darüber informiert, welche Aufgaben die Feuerwehr hat und wie sie alles organisiert. Natürlich erfahren die Teilnehmenden dabei auch etwas über die Gefahren bei einem Feuer und wie sie sich im Notfall richtig verhalten. Zum Abschluss gibt es einen Rundgang über die Feuerwache sowie eine Besichtigung der Feuerwehrautos. Erwachsene und Kinder können sich neben einer spielerischen Brandschutzaufklärung auf jede Menge Feuerwehr zum Anfassen freuen!

Referenten	Mitarbeiter der Ständigen Wache		
Ort	An der Feuerwache 5, 95445 Bayreuth		
Termin	Sa, 16.03.	Gebühr	ohne
Zeit	10.00–11.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.



B008 Mama/Papa, wie wird ein Klavier gemacht?

Information und Erlebnis für Eltern und Kinder ab ca. 6 Jahren

Die Flügel und Pianos der Firma Steingraeber, gegründet 1852, sind heute in der ganzen Welt bekannt und beliebt. Bei dem Rundgang durch die Fabrik werden Eltern und Kinder entsprechend eines pädagogischen Konzepts viel Wissenswertes über den Klavierbau erfahren.

Wer schon Klavierunterricht hat, kann eine kleine Kostprobe seines Könnens am Ende des pädagogischen Eltern-Kind-Angebots preisgeben. Bitte mitbringen: evtl. Klaviernoten

Referenten	Udo Schmidt-Steingraeber oder Mitarbeiter/in
Ort	Klaviermanufaktur Steingraeber Friedrichstr. 2
Termin	Fr. 26.04.
Gebühr	4,00 € pro Person
Zeit	16.00 - ca.17.30 Uhr
Treffen	1x ca. 1,5 Std.



Kritzi-Tours

Aussteigen, wo Andere durchfahren

Martin Kritzenthaler

Lilienweg 5
95447 Bayreuth

0160-97474227
Martin.Kritzenthaler@gmail.com

kritzi-tours.de



Mehrtagestouren 2024

- > „Gornergrat/Matterhorn“ im Januar
- > „Glacier.- Bernina Express“ im Februar
- > Studienreise Rom im März
- > Brasilienrundreise im April

**Mehr Infos unter
0160-97474227
oder unter Kritzi-Tours.de**



Hinweis:

Aktuell können wir leider nicht die Aktion „Mit dem Lokführer unterwegs“ am Bayreuther Hauptbahnhof anbieten. Sobald uns aber Lokführer Martin Kritzenthaler „grünes Licht“ gibt und wieder einen Zug zur Verfügung gestellt bekommt, veröffentlichen wir das Angebot spontan auf unserer Homepage – also immer mal einen Blick darauf werfen!



B009 Vater-Kind-Höhlentour

für Väter/Großväter mit Kindern ab 9 Jahren

Gemeinsam mit dem Kind die Tiefen der Höhlen in der Nähe von Muggendorf ergründen ist ein besonderes Erlebnis.

Unter der Leitung des Erlebnispädagogen Elmar Fertig-Dippold wollen wir verschiedene Höhlen erkunden. Die nötigen Helme und Stirnlampen für die Höhlentour werden vor Ort gestellt. Uns erwarten Pfade, in den man kriechen muss, Einblicke in die Entstehungsgeschichte von Höhlen und spannende Erlebnisse.

Bitte festes Schuhwerk, Kleidung die schmutzig werden darf (gut sind Regenjacke/Regenhose), Wechselkleidung (damit die Autositze auf der Heimfahrt nicht dreckig werden) und eine Brotzeit mitbringen.

Referent	Elmar Fertig-Dippold, Erlebnispädagoge
Treffpunkt	Parkplatz am Volksfestplatz um 15.00 Uhr, evtl. können dort Fahrgemeinschaften gebildet werden.
Termin	Fr, 10.05.2023 (Anmeldeschluss: 26.04.2024)
Gebühr	8,00 € pro Teilnehmenden
Zeit	15.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffen	1 x ca. 4 Std.



Pixabay



JETZT 2X IN BAYREUTH

**GLEICH TERMIN VEREINBAREN
UND PROBETRAGEN**



Steiner
Hörgeräte

Am Sendelbach 1-3
95445 Bayreuth
0921 15134371

Markgrafentallee 3
95448 Bayreuth
0921 15134385

www.steiner-hoergeraete.de

KUNST für Kinder und Erwachsene



Bilder von Judith Machacek

„Farbenlieb und Pinseltraum“

Offenes Malen von 6 bis 99 Jahren

Lust auf Farbe, großes Format und jede Menge Freude am Farbstpiel? Nach Vorlage oder ganz frei, mit Pinseln, Tupfern oder Fingern? Technik und Glitzer sind natürlich auch dabei. „Aber ihr denkt, ihr könnt nicht malen?“ Klar könnt ihr – lasst euch überraschen! Ob regelmäßige Teilnahme oder einfach mal Schnuppern – der offene Treff ist für jeden etwas!

Bitte mitbringen: alte Kleidung und Schuhe und gute Laune

B010 „Farbenlieb und Pinseltraum“

Offenes Malen von 6 bis 99 Jahren

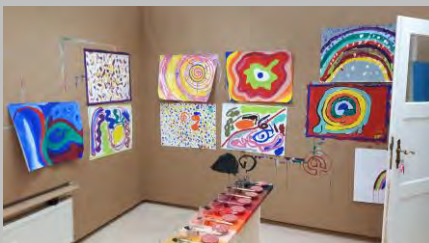
Referentin	Judith Machacek, freischaffende Künstlerin		
Ort	Malort, Ludwigstr. 32		
Termine	Mi, 10.01./24.01./07.02./21.02./06.03./20.03.		
Gebühr	10,00 € pro Treffen (incl. Mat.)		
Zeit	16.00 – 17.30 Uhr	Treffen	6 x 1,5 Std.

B011 „Farbenlieb und Pinseltraum“

Offenes Malen von 6 bis 99 Jahren

Referentin	Judith Machacek, freischaffende Künstlerin		
Ort	Malort, Ludwigstr. 32		
Termine	Mi, 10.04./24.04./08.05./05.06./19.06./03.07./17.07.		
Gebühr	10,00 € pro Treffen (incl. Mat.)		
Zeit	16.00 – 17.30 Uhr	Treffen	7 x 1,5 Std.

Weitere Malspiele und Malangebote in
unserem Malort ab Seite 194



DREI TERMINE - ZWEI STAUS -
KEINE PAUSE.

EIN ZUHAUSE.



**ROLF
BENZ**



HERTEL
MOBEL IDEEN • HANDWERK • SERVICE

95494 Gesees
bei Bayreuth

Telefon: (09201) 790-0
Internet: <http://www.hertel-moebel.de>

SingCafé und StrickCafé für alle Generationen

B012 „SingCafé“

Für alle Interessierten und alle Generationen

„Singen, Kaffee, Kaba, ratschen oder waafen, spielen – das alles gibt’s beim SingCafé!“ Das SingCafé bietet Gelegenheit für alle, die gerne in Gemeinschaft singen – in lockerer Atmosphäre, denn die Freude beim Singen ist ein Gesundheitselixier für Körper und Geist. Kinderlieder, Küchenlieder, Winter- und Faschingslieder werden gemeinsam gesungen. Das SingCafé wird angeleitet und ist generell generationenübergreifend. Kinder, Jugendliche, Enkel, Nichten, Neffen, Nachbarskinder - zusammen mit Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln — das gemeinsame Singerlebnis steht im Mittelpunkt des Nachmittags!

Die Singleitung übernimmt Carolin Pruy-Popp (Leiterin der Beratungsstelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck).

Veranstalter	Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V., Beratungsstelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck und Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus
Ort	Storchencafé im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG
Termine	B012A Do, 25.01. / B012B Do, 07.03.
Zeit	15.00 Uhr Gebühr ohne



Bayerischer Landesverein
für Heimatpflege e.V.



Carolin Pruy-Popp

B013 „Strick-Café für alle“

Socken stricken leicht gemacht

Sie wollten schon immer mal Socken stricken, scheitern bisher aber immer an der Ferse?! Wir lernen an diesem Nachmittag eine leichte Stricktechnik für die Ferse.

Bei Kaffee und Kuchen kann man unter Anleitung lernen, wie einfach Socken stricken geht. Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Wolle und Nadelspiel (wenn vorhanden)

Referentin	Marianne Müller, Hobbystrickerin
Ort	Storchencafé im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG
Termin	Mi, 07.02. (Fortsetzung nach Bedarf)
Zeit	15.00 -17.00 Uhr
Gebühr	ohne



HOSPIZVEREIN
BAYREUTH E.V.



**MITEINANDER
WEGE GEHEN**

www.hospizverein-bayreuth.de



Hospizverein Bayreuth e.V.
Preuschwitzer Str. 101
95445 Bayreuth
Telefon: 0921 1505292
Mail: kontakt@hospizverein-bayreuth.de

Generationendialog

B014 „Nachhaltigkeit und Zukunftsoptimismus“ – Wie werden wir in Zukunft lernen?

Junge Leute im Gespräch mit der älteren Generation

Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir. So hat man es den Älteren gesagt.

Future ready! So sagen die Jüngeren und stellen Überlegungen an, welche Eigenschaften und Fähigkeiten in Zukunft wichtig sein werden, um im Beruf erfolgreich zu sein. Und auch: wer ihnen dabei hilft, diese Eigenschaften bzw. Kompetenzen zu erwerben.

Den Älteren war meist klar, was zur Allgemeinbildung gehört und dass diese wichtig ist. Jüngere googeln das, was sie wissen wollen.



Hat Allgemeinbildung noch einen Wert an sich in einem globalen und digitalisierten Umfeld? Lerne ich mit einem Buch in der Hand oder mit einem Laptop auf den Knien und nutze Künstliche Intelligenz? Wie nachhaltig ist Bildung und wo kann ich Nachhaltigkeit lernen?

Wir tauschen uns mit Schüler/innen der Klasse 10a darüber aus, welche Kompetenzen wirklich im Leben der Älteren wichtig waren, welche Bildungsbiografien so entstanden sind und was beim Lernen vielleicht unerwarteterweise eine Rolle gespielt hat. Wir reden aber auch darüber, was Jugendliche als zukunftsrelevante Eigenschaften und Kompetenzen empfinden, ob es Unterschiede im Lernen von Mädchen und Jungen gibt und wie Schule sich verändern muss, damit Jugendliche optimistisch in die Zukunft sehen können.

Referent/innen Dr. Jan Ehlenberger, Heike Komma, Anne Seidel
Lehrer und Schüler/innen des GCE
Ort Mi, 06.03., Kirchplatztreff, Kirchplatz 2
Mi, 20.03., GCE, Albrecht-Dürer-Str. 2
Gebühr ohne
Zeit 13.30 – 15.00 Uhr
Treffen 2 x ca. 1,5 Std.



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zukunftsministerium

Was Menschen berührt.

Impressionen unseres Jubiläums „60 Jahre FBS“



60-Jahr-Feier und „Tag der offenen Tür“



Klara Zimtschnecke und das Weißblaue Beffchen



Seminare

Seminare sind Werkstätten für die Zukunft, damit die Welt von morgen menschlich wird.



Unsere Erdgasbusse
fahren mit 100 % Ökogas.

Mit dem Bus umweltschonend und günstig von St. Johannis zum Röhrensee

Nutzen Sie unser Nahverkehrsangebot in Bayreuth. Mit unseren Tagestickets und Abo-Angeboten sind Sie immer günstig und umweltschonend im Stadtgebiet unterwegs.

**STADT
WERKE**
Bayreuth

stadtwerke-bayreuth.de/fahrkarten

Cafétreff Demenz

C001

Cafétreff: Leben mit Demenz

Café-Treff für Angehörige von Menschen mit Demenz und Betroffene



Paula Schauer, Fachstelle für pflegende Angehörige

Der Cafétreff findet montags von 14 – 16 Uhr in der Caritas, Seestraße 11, 95448 Bayreuth, statt. Wegen möglicher Einschränkungen oder Verschiebungen bitten wir unbedingt um telefonische Anmeldung zu den einzelnen Terminen:

Montag 08.01./05.02./04.03./08.04./06.05./03.06.

Angehörige von Menschen mit Demenz treffen sich mit ihren Schützlingen, um ihre Erfahrungen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und den Pflegealltag zu unterbrechen. Unter Anleitung von Paula Schauer von der Fachstelle für pflegende Angehörige erhalten die Teilnehmenden wichtige Informationen, Trainingsangebote, Tipps und Tricks, um den Pflegealltag zu erleichtern. Gymnastische Übungen und einfache Spiele geben Anregung und ergänzen das pädagogische Programm.



Anmeldung und Info:

Fachstelle für pflegende Angehörige

Paula Schauer

Tel.: 0921 15 0889 192

Mobil: 0151 20 988 224

Email: fpa@caritas-bayreuth.de

Dieses Projekt wird aus den Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege im „Bayerischen Netzwerk Pflege“ sowie der Stadt Bayreuth und dem Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Bayreuth e.V. gefördert.

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bayreuth

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Online-Fortbildungsangebote für interessierte Eltern, Erzieher*innen und Tagesmütter und -väter

C002 Frühkindliche Reflexe

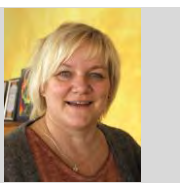
Warum sind diese so wichtig und welche Beobachtungen in Alltags- und Lernsituationen gibt es

Frühkindliche Reflexe und Reaktionen begleiten uns auf dem Weg in die Welt. Sie geben uns erste Bewegungserfahrungen, unterstützen die Entwicklung der Sinne und sichern das Überleben während und nach der Geburt. Sie ermöglichen uns auf die Umwelt zu reagieren und die Umwelt anzuregen, sich um uns zu kümmern. Viele spätere Funktionen und Fertigkeiten bauen auf ihnen auf. Die chronologische Abfolge der Reflexe, das Erleben und die Integration der Reflexe gehört zur Grundausstattung, zu den Eckpfeilern, Wegweisern und zur Orientierung im Leben. Sie steuern unsere Bewegung, das Verhalten und die Nahrungsaufnahme. Es scheint so, dass ein folgender Reflex notwendig zur Ablösung eines voran gegangenen ist und dieser wiederum notwendig zur Reifung des folgenden. Wenn bei dem Erfahren und Ablösen der frühkindlichen Reflexe eine Lücke entsteht, kann dies nicht nur die neurologische Entwicklung, sondern auch den Lebensrhythmus, den inneren Halt, die äußere Haltung, die innere und äußerliche Beweglichkeit, das Lernen und das Verhalten beeinflussen. Betroffene Kinder müssen trotz guter Intelligenz zur Bewältigung einfacher Aufgaben viel mehr Energie aufbringen und sind in der Bewältigung der hochkomplexen Schulanforderungen beeinträchtigt.

Referentin	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin		
Ort	Online via Zoom		
Termin	Di, 20.02.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



Martina Nowak



C003 Montessori-Pädagogik in der Familie

Montessori Zuhause für interessierte Eltern, Großeltern, Erzieher/innen, Pädagogen/innen, Tagesmütter/-väter

Maria Montessori sagt: Hilf mir es selbst zu tun! Selbstständigkeit ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Der Vortrag zeigt, wie es möglich ist, dies im Familienleben umzusetzen. Dabei wird die Montessori-Pädagogik in den Vordergrund gerückt.

Referentin	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin		
Ort	Online via Zoom		
Termin	Di, 19.03.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher/innen und Tagesmütter und -väter

C004 Partizipation- Mitwirken und Mitgestalten für Kinder im Alter von 1 – 6 Jahren

Information und Gespräch

Kinder haben ein Recht auf Beteiligung und Teilhabe in der Gesellschaft. Sie wollen sich bei Entscheidungen, die sie und ihr Lebensumfeld unmittelbar betreffen, angemessen einbringen können. Partizipation soll deshalb überall dort stattfinden, wo Kinder und Jugendliche ihre Zeit verbringen. Dies gilt sowohl für den familiären Lebensbereich wie auch in allen anderen Bereichen und Institutionen, in denen Kinder aktiv sind (z.B. in der Familie, in der Kindertagesbetreuung, im öffentlichen und digitalen Raum und in der Freizeit). Im Vortrag soll es darum gehen, welchen Rahmen brauchen Kinder in der jeweiligen Altersstufe um dieses Leben zu können (z.B. Struktur, Sicherheit, Kommunikationswege von allen Beteiligten etc.)

Referentin	Nina Hauenstein, Leitung Frühförderung, Sozialpädagogin Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29
Ort	
Termin	Mi, 06.03.
Gebühr	8,00 €
Zeit	20.00 – 22.00 Uhr
Treffen	1 x ca. 2 Std.



C005 Regeln, Rhythmus, Rituale – Reizreduzierung und Rückzugsmöglichkeiten

Information und Gespräch

Rituale, Rhythmus, Regeln sind wiederkehrende geregelte Handlungsabläufe, die durch eine zeitliche Struktur – einen Anfang und ein Ende – gekennzeichnet sind. Von Geburt an bieten Rituale, Regeln und Rhythmus für Kinder Orientierung und Sicherheit: Regelmäßiges und wiederkehrendes Alltagssituationen bestimmen den täglichen Rhythmus. Rituale gehören zu den ersten Erfahrungen eines Kindes schaffen Vertrauen und vermitteln Geborgenheit. Ritualisierungen besonderer Anlässe (Geburtstage, Weihnachten, Einschulung u.a.) oder alltäglicher Handlungen stellen wichtige Strukturierungshilfen dar und greifen das kindliche Bedürfnis nach Ordnung und alltäglichen Gewohnheiten auf. Kinder benötigen im Alltag auch Rückzugsmöglichkeiten sowie Reizreduzierung. An diesem Abend wollen wir uns diesen Themen im Gespräch widmen.

Referentin	Nina Hauenstein, Leitung Frühförderung, Sozialpädagogin		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mi, 26.06.	Gebühr	8,00 €
Zeit	20.00 – 22.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher/innen und Tagesmütter und -väter

Schlafberatung und Feinfühligkeit mit Tina Barthelme, Dipl. Sozialpädagogin

„Mama und Papa dürfen bei mir im großen Bett schlafen!“
Müssen Kinder im eigenen Bett schlafen? Was kann ich machen, wenn mein Kind nachts immer wieder aufwacht? Wieso will mein Kind beim ins Bett bringen immer auf meinen Arm? Wie bekomme auch ich eine Pause?
Es wird auch ausreichend Zeit für persönliche Fragen sein.

C006 „Schlaf, Kindlein schlaf!“

Elterngespräch und fachliche Informationen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 20.02.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.



Tina Barthelme

In KOOP mit dem ifp

Staatsinstitut für
Frühpädagogik und Medienkompetenz



Feinfühligter Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Informationen

Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Hierfür ist es wichtig, die emotionalen Grundbedürfnisse von Kindern zu kennen und so gut wie möglich zu erfüllen. Was sind die emotionalen Grundbedürfnisse und warum ist ein feinfühligter Umgang damit so wichtig? Wie kann man Kinder im Umgang mit ihren Gefühlen unterstützen? Warum sind Grenzen für die Entwicklung wichtig? Wie kann man Grenzen setzen, ohne die Beziehung zum Kind zu gefährden? Welche Folgen hat ein Mangel an Feinfühligkeit für die Entwicklung des Kindes?

Diese und weitere Themen werden uns an dem Abend beschäftigen. Nachfragen und Fallbeispiele sind willkommen.

C007 Feinfühligter Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Informationen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 05.03.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C008 Feinfühligter Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Informationen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 08.05.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher/innen und Tagesmütter und -väter

C009 **Ansprechen, was uns wichtig ist**

Impulsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

“Wenn wir den Menschen unsere Bedürfnisse nicht mitteilen, ist es viel unwahrscheinlicher, dass sie erfüllt werden“

Marshall B. Rosenberg

Warum gelingt Kommunikation manchmal so leicht – und fällt ein andermal so schwer? Wie können wir ansprechen, was uns wichtig ist – ohne Druck, ohne Forderung, ohne Kritik? Und wie erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, dass unser Gegenüber gut hören kann, um was es uns geht, ohne sich innerlich zu distanzieren oder abzuwenden? Die Gewaltfreie Kommunikation hilft dir dabei, ehrlich für dein Anliegen einzustehen, ohne andere zu verurteilen. Gleichzeitig unterstützt sie dich dabei, deinem Gegenüber auf Augenhöhe zu begegnen, ohne unbedingt einverstanden sein zu müssen. Im Seminar wirst du die grundlegenden Elemente der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und anhand von alltäglichen Beispielen ausprobieren. Für Neulinge und Wiedereinsteiger*innen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Brotzeit & Getränk

Referentinnen Marja Swiridoff, Lina Fürst (Trainerinnen GfK)

Ort Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1

Termin Fr, 08.03. und Sa, 09.03.

Zeit Fr. 18.30 – 21.00 und Sa, 10.00 – 17.30 Uhr

Gebühr 90,00 € **Treffen** 1 x 11 Std

C010 **Kunstraum erforschen & entdecken**

Ideenvielfalt aus dem Bereich Kunst & kreatives Gestalten für Kinder im Krippen- und Kindergartenalter

Wie entwickelt sich eigentlich die Kreativität des/meines Kindes? Wie kann ich Kindern eine anregende Umgebung vorbereiten, die einlädt kreativ zu werden? Welche Kompetenzen werden durch kreative Möglichkeiten gefördert? Wir blicken dabei in die Montessori Pädagogik, in die Reggio- und Werkstattpädagogik. Am Ende der Fortbildung hältst du einen farbenfrohen „Atelier-Koffer“ in Händen, der für Kinder geöffnet werden möchte. Auch wir lassen unserer eigenen Kreativität freien Lauf. Lass dich überraschen! Der Verein „Montessori-Kunst Natur e.V.“ bereitet kleine Snacks und Getränke vor.

Veranstalter Montessori-Kunst & Natur e. V. in Kooperation mit der Evang. Familien-Bildungsstätte

Referentin Martina Rauch, Montessori-Pädagogin, Kunst- und Dipl. Atelierpädagogin, Vorsitzende Montessori Kunst & Natur e.V.

Ort St. Georgen 1

Termin Sa, 02.03 **Gebühr** 45,00 €

Zeit 9.00 – 15.00 Uhr **Treffen** 1 x 6 Std.

Hochsensibilität / Hochintelligenz

Aussagen wie „Mein Kind ist zu sensibel, zu schüchtern, irgendwie anders“ kommen Ihnen bekannt vor. Es redet altklug, bekommt Wutanfälle, wenn nicht alles nach seinen oder ihren Vorstellungen läuft? Reagiert empfindlich auf Geräusche, Gerüche, Licht, Kleidungsstücke. Im Kindergarten hat es lang gedauert bis es sich eingewöhnt hat. Es will schon lesen und ist noch gar nicht in der Schule. ...Ist mein Kind hochsensibel? Oder hat es gar eine Hochintelligenz? Diese Situationen werden uns an den Abenden beschäftigen. Nachfragen und Fallbeispiele sind willkommen.

C011 Hochsensibilität / Hochintelligenz

Fachliche Informationen für Eltern mit Kindern von 0 - 7 Jahren

Referentin	Heike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und Hochintelligente Menschen, Diversity Trainerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Do, 07.03.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C012 Hochsensibilität / Hochintelligenz

Fachliche Informationen für Eltern mit Kindern von 7 - 14 Jahren

Referentin	Heike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und Hochintelligente Menschen, Diversity Trainerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Do, 25.04.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



Heike Fischer

C013 Hochsensibilität / Hochintelligenz

Fachl. Informationen für Eltern mit Jugendlichen von 14 - 21 Jahren

Hier geht es um außergewöhnlich speziell interessierte Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 21 Jahren. Sie bekommen Aussagen, die sich genervt oder hart formuliert anfühlen, z.B. „Was du sagst, das stimmt nicht!“? Oder Ihr Kind steht vor der Berufswahl und weiß nicht, was es werden will, z.B. „Ich würde gerne... aber ich traue mich nicht?“ Hochsensible oder hochintelligente Jugendliche stehen vor der Berufswahl oder sind bereits auf dem Weg ins Berufsleben – was gilt es zu beachten und worauf sollten sie vorbereitet sein?

Diese Situationen werden uns an dem Abend beschäftigen. Eltern und betroffene Jugendliche sind herzlich willkommen.

Referentin	Heike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und Hochintelligente Menschen, Diversity Trainerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Do, 02.05.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Aufklärung

C014 Wie erklär ich`s meinem Kind?

Wertschätzende Aufklärung über die Biologiestunde hinaus

Warum nur fällt es uns Eltern so schwer, mit unseren Kindern über Sexualität im Sinne von Fruchtbarkeit zu sprechen? Und warum sehen wir in ihr eine Gefahr für unsere Kinder?

An diesem Info-Abend möchte ich allen interessierten Eltern meine jahrelangen Erfahrungen als Referentin aus der wertschätzenden Sexualpädagogik für einen entspannten Umgang während der Pubertät mitgeben. Ich möchte Sie mit meinem Wissen und einer Prise Humor in Ihrer Erziehungsarbeit unterstützen.

Themen: Veränderungen während der Pubertät: körperlich, geistig und seelisch, Unsere Sprache – unser Denken und warum es so wichtig ist, eine Sprache für unseren Körper zu haben.

Referentin	Franziska Umlauf, Präventionsfachkraft gegen sexualisierte Gewalt, Fachkinderkrankenschwester		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 28.02.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 – 20.30 Uhr	Treffen	1 x 1,5 Std.

Pixabay

**C015** Ich & mein Körper!

Informationen und Gespräch für Kinder (9-12 Jahre)

In diesem Seminar erfahren die Kinder medizinisch kompetent und erfrischend natürlich, was in ihrem Körper während der Pubertät vor sich geht. Denn nur wer seinen Körper kennt und versteht, wird sich in ihm wohlfühlen!

Themen des Workshops: Wie „funktioniert“ Fruchtbarkeit? Wie entsteht ein Kind? Monatsblutung und Menstruationsprodukte bei Mädchen (Eltern-Infoabend siehe oben)

Referentin	Franziska Umlauf, Präventionsfachkraft gegen sexualisierte Gewalt, Fachkinderkrankenschwester		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Sa, 09.03	Gebühr	30,00 €
Zeit	10,00 – 13.00 Uhr		
Treffen	1 x ca. 3 Std.		

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher*innen und Tagesmütter und -väter

Muss ich denn alles 100 Mal sagen? – Mein / ein Kind zur Kooperation gewinnen

„Mein Kind macht einfach nicht, was ich sage. Ich rede und rede und höre immer nur: hab keine Lust..., mach es doch selber...“ - Solche und ähnliche Klagen kennt wohl jeder, der mit Kindern zu tun hat.

Ein Kind / mein Kind zur Kooperation gewinnen – wie kann ich ohne Schimpfen, ohne Drohungen oder Ankündigung von Belohnung es erreichen, dass mein Kind das macht, was ich von ihm möchte? Als Mutter oder Vater muss man nicht „aufgeben“, muss nicht „klein begeben“ und das Kind machen lassen, was es will. Wie kann mein Kind es lernen auch Dinge zu tun, die es nicht „gerne macht“.

Dieser Vortrag mit kleinen Workshop-Elementen und einem Einblick in den Elternkurs: „Familien Team – Das Miteinander stärken“ zeigt Ihnen, was ein Kind braucht, um auf die Wünsche der Erwachsenen Rücksicht zu nehmen und zu lernen zu tun, um was es gebeten wird. Nach diesem Treffen können Sie die Tipps direkt in Ihrem Erziehungsalltag umsetzen. Bezugspersonen von Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren sind herzlich willkommen.

C016A Muss ich denn alles 100 Mal sagen? – Mein / ein Kind zur Kooperation gewinnen

Information und Gespräch

Referentin	Martina Lösel, Familien Team, System. Beratung, Kommunikationstrainerin für Paare		
Ort	St. Georgen 1		
Termin	Sa, 24.02.	Gebühr	8,00 €
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C016B Muss ich denn alles 100 Mal sagen? – Mein / ein Kind zur Kooperation gewinnen

Information und Gespräch

Referentin	Martina Lösel, Familien Team, System. Beratung, Kommunikationstrainerin für Paare		
Ort	St. Georgen 1		
Termin	Sa, 22.06.	Gebühr	8,00 €
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



Martina Lösel

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher*innen und Tagesmütter und -väter

Gesprächsrunde für Tagesmütter/-väter

Tagesmütter und -väter sind in der heutigen Zeit unverzichtbar! Meist als Einzelkämpfer unterwegs, selten mit einer Möglichkeit sich untereinander auszutauschen. Deshalb gibt es vorerst das Angebot von 3 Abenden, an denen es um SIE geht, liebe Tageseltern!

Nach einem kurzen Input kommen wir gemeinsam ins Gespräch und tauschen uns aus. Damit jeder zu Wort kommt, ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Teilnahme an einem, an zwei oder an drei Abenden möglich. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

C017 Gesprächsrunde für Tagesmütter/-väter

Woher bekomme ich Kraft für meine Arbeit mit den Kindern und Eltern? Wo bleibe ich? Was bin ich bereit zu geben? Wo sind meine Grenzen?

Leitung	Monika Münch, Elternberaterin, Fortbildungsreferentin für Kitas		
Ort	St. Georgen 1	Gebühr	ohne
Termin	Mo, 15.01.	Zeit	18.00 – 19.30 Uhr

C018 Gesprächsrunde für Tagesmütter/-väter

Kinder sind ein Geschenk – ein herausforderndes Geschenk! Worüber freuen sich „meine“ Kinder? Was brauchen die Kinder? Was kann und will ich leisten?

Leitung	Monika Münch, Elternberaterin, Fortbildungsreferentin für Kitas		
Ort	St. Georgen 1	Gebühr	ohne
Termin	Mo, 26.02.	Zeit	18.00 – 19.30 Uhr

C019 Gesprächsrunde für Tagesmütter/-väter

Ohne Eltern geht es nicht! Wie wichtig ist die Elternarbeit als Tagesmutter/-vater? Welche Möglichkeiten habe ich und was wünschen sich die Eltern von mir?

Leitung	Monika Münch, Elternberaterin, Fortbildungsreferentin für Kitas		
Ort	St. Georgen 1	Gebühr	ohne
Termin	Mo, 15.04.	Zeit	18.00 – 19.30 Uhr



Monika Münch

Ruhestand– Mentale Gesundheit

C020 Talente in Rente – graues Gold statt altes Eisen

Information und Gespräch über den Übergang in den Ruhestand
 Fachkräftemangel, demographischer Wandel, Altersdiskriminierung, Altersarmut, Empty-Desk-Syndrom oder Honeymoon-Ende in der Zeit danach. Was hat das alles mit Ihnen zu tun? Egal, wann Ihr Tag X – Ihr Renteneintritt vor der Tür steht. Spätestens 3-5 Jahre (besser ab 55) sollte man sich über seinen individuellen Ruhestand Gedanken machen. Lassen Sie uns gemeinsam darauf schauen, warum das ein immer wichtigeres Thema für jeden Einzelnen wird und der Frage nachgehen, was das alles mit Ihnen zu tun hat. Egal an welchem Standpunkt Sie sich gerade gedanklich befinden. Es braucht aus meiner Sicht zu diesem Thema einen Mindshift auf allen Ebenen.
 „Warum-wie-wann“ – darauf wollen wir eingehen und offen diskutieren. Hierfür liefere ich Ihnen Inspiration, Impulse und Werkzeuge.

Referent	Rüdiger Hacke, Berater, Mental-Coach und bald 57 Jahre		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr.		
Termin	Di, 16.04.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 –20.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.



Rüdiger Hacke

C021 Mentale Gesundheit

Mentale Stärke in dynamischen Zeiten

Es gibt nur eine Gesundheit und die beginnt im Kopf! In Zeiten von Corona, Klimakrise, Krieg und steigenden Kosten sollten wir unserer mentalen Gesundheit die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdient. Mentaler Stärke kommt dabei eine entscheidende Rolle zu. Im Sport, bei Veränderungen, aktuellen Herausforderungen oder einfach, um gesund älter zu werden. Meine Formel für mentale Gesundheit = mentale Stärke + Resilienz + psychologische Sicherheit. Lassen Sie uns die jeweiligen Faktoren im Detail betrachten und ihren Einfluss auf Ihre mentale Gesundheit ergründen: • Sie lernen mein Model der „Stressilienz“ für ihre individuelle mentale Stärke kennen. • Ich zeige Ihnen anhand des Dreiklangs „Krise-Krone-Konfetti“, dass Sie bereits vielmehr mentale Stärke entwickelt haben, als Ihnen bewusst ist. • Sie lernen Methoden aus dem mentalen Training und Coaching kennen, wie z.B. die mentale Generalprobe, den Mindshift, Atemübungen oder das Lösen der eigenen „Ketten im Kopf“.

Referent	Rüdiger Hacke, Mentalcoach, Business-Trainer		
Ort	Online		
Termin	Di, 12.03.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

Gesprächsgruppe ADHS - Kontaktclub

C022 Gesprächsgruppe Leben mit Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S

Selbsthilfegruppe für Eltern/Erziehungsberechtigte von betroffenen Kindern und Jugendlichen

Eltern von Kindern mit AD(H)S sind im Alltag besonders gefordert. Dabei ist es schon schwierig die ersten Hürden bei der Stellung einer Diagnose zu nehmen. Teils kommt Kritik von allen Seiten. Leider werden oft nur die Schwächen und nicht die Stärken der Kinder und Jugendlichen gesehen. Einsatzbereitschaft, Kreativität, Spontanität, Feinfühligkeit, Emotionalität, Ehrlichkeit um nur ein paar der positiven Eigenschaften zu nennen.

Die Selbsthilfegruppe soll Raum für Erfahrungsaustausch und Hilfestellung rund um das Thema AD(H)S bieten. Es sind auch alle mit dem Verdacht auf AD(H)S ohne offizielle Diagnose willkommen.

Leitung	Martina Dörfler	Ort	St.Georgen 1
Termin	Fr. 12.01./09.02./15.03./12.04./17.05./14.06./19.07.		
Gebühr	ohne		
Zeit	18.30 – 20.00 Uhr	Treffen	7 x 1,5 Std.



Katharina Lich

Martina Dörfler

**C023 Gesprächs- und Informationskreis 50plus**

Information und Gespräch für Russlanddeutsche ab ca. 50 Jahren

Im Gesprächskreis 50plus erhalten die Teilnehmenden Informationen über aktuelle Themen wie Nachbarschaftshilfe, Umweltschutz und Gesundheitsförderung. Regelmäßig werden u.a. empfehlenswerte Bücher vorgestellt und besprochen. Bei Interesse werden die Treffpunkte zu bestimmten Themen in passende, öffentliche Einrichtungen verlegt, z. B. können Themen der Nachbarschaftshilfe im Freiwilligenzentrum oder Buchbesprechungen im RW21 stattfinden.

Ziel ist es auch, durch das Diskutieren unterschiedlicher gesellschaftsrelevanter Themen Interesse an ehrenamtlicher Tätigkeit bzw. Engagement zu wecken.

Leitung	Katharina Lich, Bibliothekarin, Tel. 0921 1638904		
Ort	Menzelplatz 8, Familientreff „Schatzkiste“		
Termin	So, 14.01./28.01./11.02./25.02./10.03./24.03./07.04./21.04./05.05./12.05./02.06./16.06./30.06./07.07./21.07.		
Gebühr	ohne		
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr	Treffen	15 x 2 Std.

Patchworkfamilien - Bogenschießen

AE002 Gesprächsgruppe für Patchworkfamilien

Informationen und Gespräch

So schön es ist, nach einer Trennung eine neue Liebe zu finden - eine Patchworkfamilie ist eine ständige Herausforderung und erfordert viel Kraft und Engagement.

Wie wird man den verschiedenen Rollen (z.B. als Mutter/Vater, Stiefmutter/Stiefvater, Partner:in, Ex-Frau/Ex-Mann) gerecht? Was brauchen Kinder, um sich wohl und geborgen zu fühlen? Wie kann man Kränkungen, Streitigkeiten und Eifersucht begegnen?

Auf der Suche nach individuellen Wegen und Lösungen trifft sich eine Gruppe von Interessierten einmal pro Monat zum Erfahrungsaustausch. Bei dem ersten Treffen im Januar werden die weiteren Termine gemeinsam vereinbart.

Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung erforderlich!

Leitung	Sophia Hirth		
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1		
Termin	1 x im Monat, erster Termin Do, 25.01.		
Gebühr	ohne		
Zeit	19.00 – 21:00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

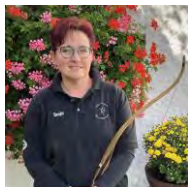
C024 Instinktives Bogenschießen für Frauen

Focusieren und innerlich zur Ruhe kommen

Instinktives Bogenschießen ist eine Aktivität, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht und fordert. Der Schussablauf sollte im Idealfall komplett vom Unterbewusstsein gesteuert werden. Die Schützin konzentriert sich nur noch auf das eigentliche Ziel. Es führt dazu, seinen Focus auf die eigenen Ziele auszurichten. Wie positioniere ich mich richtig? Wann ist es Zeit, loszulassen? Erfahrene TrainerInnen (C-Lizenz) bringen den Teilnehmerinnen die Schießtechnik und Kenntnisse über das Bogenmaterial näher und natürlich müssen einige Sicherheitsregeln beachtet werden.

Bitte festes Schuhwerk (Sport- oder Wanderschuhe), dem Wetter angepasste, sportliche Kleidung (wir verbringen die ganze Zeit im Freien!) tragen und bei langen Haaren einen Zopf/Gummi! Für eine unsachgemäße Handhabung des Bogens wird keine Haftung übernommen!

Referenten	Tanja Hauser, Klaus Burger, TrainerIn für Bogenschießen		
Ort	Bogenwiese der ZSG Goldkronach in Dressendorf		
Termin	Di, 14.05. (bei schlechtem Wetter Ausweichtermin Mi, 15.05.)		
Anfahrt	Genauere Anfahrtsbeschreibung nach Anmeldung!		
Zeit	18.00 – ca. 20.30 Uhr		
Gebühr	15,00 €		
Treffen	1 x ca. 2,5 Std.		



Paarbeziehung - Geschlechter

C025 Wenn aus Paaren Eltern werden

Herausforderungen für die Paarbeziehung

Sie erwarten ein Kind oder sind vor kurzem Eltern geworden? Sie merken oder ahnen, dass dies eine Herausforderung für Ihre Partnerschaft darstellt? Sie wollen Ihre Beziehung „fit machen“ für die Familienphase? Dieses Seminar bietet Raum für Austausch und gibt Impulse für ein gutes Miteinander als Paar. **Denn wenn aus Paaren Eltern werden:**

- kann das eine große Bereicherung für die Partnerschaft sein,
- bringt das potentiell Konflikte mit sich,
- lohnt es sich noch mehr, gut miteinander im Gespräch zu sein.

Typische Themen wie die Rollenverteilung zwischen den Partnern, die Beziehung zu den Herkunftsfamilien sowie Sexualität und Zweisamkeit werden uns an diesem Abend beschäftigen. Fragen und eigene Erfahrungen sind explizit erwünscht! **Paare und Einzelpersonen sind willkommen.**

Referentin	Agnes Lieberknecht, Gesprächslinguistin, Paarberaterin		
Ort	Storchenhaus Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Do, 29.02.	Gebühr	10,00 €
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



C026 Frauen sind anders, Männer auch!??

Themengespräch

Wir wollen uns aus verschiedenen Blickwinkeln mit den Unterschieden von Frauen und Männern beschäftigen. Oder sind die Geschlechter letztendlich gar nicht so verschieden? Welchen Einfluss haben unterschiedliche Sprache, unterschiedliche Betrachtungen, Wertigkeiten und wie beeinflussen Rollenbilder?

Wir betrachten das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln und wollen Möglichkeiten finden, nach eigenen Wünschen gut zu leben.

Referent	Matthias Mäder, Heilpraktiker für Psychotherapie, ganzheitlich systemischer Coach		
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1		
Termin	Do, 22.02.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 - 21.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std

Bal-A-Vis-X – KINSPORTH®

C027 Bal-A-Vis-X

Gehirntraining durch Bewegung

Bal-A-Vis-X steht für „Balance“ (Gleichgewicht), „Auditory“ (Hören/Rhythmus), „Visuell“ (Augenfolgebewegungen) und „X“ für „eXercises“ (Übungen). Es ist ein wunderbares Gehirntraining bestehend aus über 300 Übungen mit Sandsäckchen und kleinen Bällen, die eine Person alleine, mit einem Partner oder in einer Gruppe ausführen kann.

Diese Übungen wurden von dem Pädagogen Bill Hubert in den USA entwickelt. Er arbeitete 35 Jahre als Lehrer in verschiedenen Schulformen. Immer wieder stellte er fest, dass ein Teil seiner Schüler Schwierigkeiten hatte, so zum Beispiel beim Lesen, beim Konzentrieren oder in ihrem Verhalten und deren Auswirkungen auf ihr Leben. Bill Hubert suchte nach Unterstützungsmöglichkeiten und entwickelte nach und nach diese effektive Methode, die Groß und Klein viel Spaß bereitet! Bal-A-Vis-X hat sich sogar bei vielen Lernstörungen wie Dyskalkulie und LRS und Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen bewährt. Mit praktischen Beispielen.

Referentin	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin		
Ort	Storchenhaus, EG		
Termin	Mi, 10.04.	Gebühr	10,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C028 KINSPORTH®

Information und Anwendungsmöglichkeiten

KINSPORTH® ist eine Trainingsform, die von jedem durchgeführt werden kann. Sie ist unabhängig von Alter, Geschlecht oder Trainingszustand und kann sowohl zur Verbesserung der schulischen Leistungen, zur Rehabilitation, Prävention, im Hobby oder im Freizeit- oder Profisport angewandt werden. Es basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen und kombiniert das körperliche Training mit der Kinesiologie und den Meridianenergien aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen konzentrieren sich hauptsächlich auf die Ausbalancierung der drei Ebenen des Körpers (vorne/hinten; oben/unten; links/rechts) und ist dazu geeignet die beiden Gehirnhälften miteinander zu verknüpfen und somit hier neue Synapsen zu erstellen.

Es sorgt für einen Ausgleich zwischen der Analytischen Kompetenz (meist stärker ausgebildet und in der linken Hirnhälfte verankert) und der Emotionalen Kompetenz (meist schwächer und in der rechten Hirnhälfte verankert).

Referentin	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin		
Ort	Storchenhaus, EG		
Termin	Mi, 05.06.	Gebühr	10,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Resilienz für Kinder – Eigenes „Bullet-Journal“

C029 Starke Kinder - Glückliche Zukunft

Resilienztraining für Kinder von 6 – 9 Jahren

Wir möchten unsere Kinder schützen – und schon bei der Vorstellung, dass das eigene Kind nicht beachtet, lächerlich gemacht oder bedroht wird, ihm gar körperlich wehgetan wird – da leiden wir doch mindestens genauso sehr wie unsere Kinder. Die Realität zeigt: schätzungsweise jedes dritte Kind leidet unter Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen. Besonders hoch sei der Anteil an Übergriffen in Grundschulen. Folgen davon sind ein geringes Selbstwertgefühl, Isolation, Depression, Schlafstörungen, Ängste etc..

Ziel dieses Workshops ist es Kinder innerlich zu stärken. Sie lernen den Umgang mit Beleidigungen, respektvollen Umgang mit sich und anderen, Konflikte gewaltfrei zu lösen, wie und wann man richtig Hilfe holt und vieles mehr.

15 min vor Ende des Kurses gibt es eine kurze Eltern Information plus Handout, für eine nachhaltige Unterstützung des Kennengelernten.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk!

Referentin	Alexandra Baumann, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin (Konzept „Stark auch ohne Muckis“)		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Sa, 03.02.		
Gebühr	49,00 € (39,00 € Geschwisterkinder)		
Zeit	10.00 – 14.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 4,5 Std.



Alexandra Baumann

L036 „Bullet Journal“ für Erwachsene

Setze deiner Kreativität keine Grenzen - Kreiere deinen eigenen Timer

Kreativangebot mit Anke Vater für Erwachsene Kreativität mal anders: Keine Lust mehr auf langweilige Tagebücher, Timer und Planer? Dann bist du hier genau richtig! Tauche ab vom Alltag raus aus der Hektik, rein in eine Welt voller Kreativität. Zusammen mit Schablonen, ein paar Kreativtools, einer Auswahl verschiedener Farben und dem gegenseitigen Austausch gestalten wir die ersten Seiten eines Buches.

Referentin	Anke Vater	Ort	Adebar, Ludwigstr. 29, EG
Termin	Sa, 11.05.	Gebühr	28,00 € (incl. 8,00 € Mat.)
Zeit	10.00 – 14.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 4 Std.

„Bullet-Journal“ für Jugendliche von 12 – 17 Jahren
siehe Seite 175

Angebote der vhs Bayreuth

Wo Sie uns erreichen

vhs Bayreuth - RW21
Richard-Wagner-Str. 21
95444 Bayreuth
Tel. 0921/50703840
Fax 0921/50703859

Wann Sie uns erreichen

Bürozeiten der vhs
Mo – Do, 8.00 - 15.00 Uhr
Fr, 8.00 - 13.00 Uhr
www.vhs-bayreuth.de

Yoga für Mädchen und junge Frauen (14 – 19 J.)

Kurs mit Lydia Neubeck
ab Montag, 04.03.2024, 15.00 – 16.00 Uhr,
RW21, Seminarraum 5

Mutter und Kind – eine ganzheitliche Betrachtung und Behandlung

Vortrag mit Dr. Wolfgang Margraf
Mittwoch, 20.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr,
Kunstmuseum

Klima.fit – wissen.wollen.wandeln

6teiliger Kurs rund um Klima und Nachhaltigkeit mit
der CSR Managerin Ines Knecht
Ab Donnerstag, 11.04.2024, 18.00 – 21.00 Uhr,
RW21, Seminarraum 3

Intuitives Malen

Kurs mit Cornelia Streubert
ab Donnerstag, 07.03.24, 8.30 - 11.30 oder 19 - 22 Uhr
in der Praxis, St. Georgen 48

Grundlagen der Hundeernährung

Infoabend mit Andrea Göhl
Dienstag, 16.04.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
RW21, Seminarraum 3

Angebote der vhs Bayreuth

Yoga-Meditation – Erste Hilfe

Yoga-Meditation am Samstag

Samyama – Integrale Yogameditation ist ein ganzheitlicher, spiritueller (nicht religionsgebundener) Übungsweg, der Hatha-Yoga (Asana = Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation beinhaltet. Wir werden die Asanapraxis mit der Atmung verbinden und auf diese Weise einen Fluss aus Bewegung und Atem kreieren, der eine beruhigende Wirkung auf unsere Gedanken – unseren Geist – hat. Pranayamaübungen vertiefen die Konzentration auf die Atmung und das Stillwerden des Gedankenstromes, sodass eine meditative Ruhe im Geist entstehen kann. Yogakenntnisse sind von Vorteil.

Die stillen Sitzeinheiten werden 20 – 30 Minuten dauern.

Bitte bequeme Kleidung, Schal, Decke, eigenes Meditationskissen oder Bänkchen, Yogamatte (wenn vorhanden) mitbringen.

Das Seminar findet überwiegend im Schweigen statt.

C030 Yoga-Meditation am Samstag

Samyama – Integrale Yogameditation

Referentin	Martina Schmittroth, Yogalehrerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG		
Termin	Sa, 03.02.	Gebühr	40,00 €
Zeit	10.00 – 16.00 Uhr	Treffen	1 x 6 Std.

C031 Yoga-Meditation am Samstag

Samyama – Integrale Yogameditation

Referentin	Martina Schmittroth, Yogalehrerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, OG		
Termin	Sa, 08.06.	Gebühr	40,00 €
Zeit	10.00 – 16.00 Uhr	Treffen	1 x 6 Std.

Yoga im
Storchenhaus



Erste Hilfe für Kleinkinder

Erste Hilfe - Notfälle bei Kleinkindern

Grundkurs für Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen

Gerade im Haushalt ereignen sich die meisten Unfälle mit kleinen Kindern. Jeder sollte genau wissen, was bei Verbrennungen, Blutungen, Bewusstlosigkeit oder Vergiftungen zu tun ist. Auch Erste Hilfe bei Unfällen am Spielplatz wird besprochen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

C032 Erste Hilfe – Notfälle bei Kleinkindern

Grundkurs für Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen

Referent	Richard Knorr, Rettungsassistent, Heilpraktiker		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 12.03.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

C033 Erste Hilfe – Notfälle bei Kleinkindern

Grundkurs für Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen

Referent	Richard Knorr, Rettungsassistent, Heilpraktiker		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 11.06.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

Radgarten



Reparaturen
Neuräder
Gebrauchträder
Verleih

Wolfgang Müller
Friedrichstraße 40
(Rückgebäude)
95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 1691901
Fax 0921 - 1501839
www.radgarten.de

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag **täglich vormittags**
von 9.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch u. Freitag **auch nachmittags**
von 16.00 - 20.00 Uhr



+++ Radler-Energie:
Honig aus eigener Imkerei

Messeneuheiten !!!
„CONTOURA Manufakturräder“

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung im Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstr. 1

Mit der Feldenkraismethode lernen Sie unbewusste Anspannung loszulassen und sich leichter zu bewegen. Das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung werden verbessert und Sie erfahren eine bessere Aufrichtung.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, kleines Handtuch, bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken, Getränk, evtl. Brotzeit für die Pause. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, **mindestens 8 Tage** vor Kursbeginn.



Sylvia Großmann

Renate Krauß

C034 Feldenkrais: „Schulter, Nacken, Kiefer“

Entlastungen kennenlernen und trainieren

Schulter, Nacken und Kiefer bilden eine funktionelle Einheit und bedingen sich gegenseitig. Probleme in dem einen oder anderen Körperbereich haben Auswirkungen auf die anderen Bereiche.

Referentin Sylvia Großmann, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 02.03. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 15.00 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3 Std.

C035 Feldenkrais: „Die Kraft des Beckens“

Lektionen im Liegen und Sitzen

In drei Lektionen erforschen wir die Anatomie und Bewegungsmöglichkeiten des Beckens und wie wir bewusst das Kraftzentrum unseres Körpers, beim Aufstehen, Hinsetzen und Gehen einsetzen können.

Referentin Renate Krauß, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 09.03. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 14.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

C036 Feldenkrais: „Schulter und Nacken“

Entlastungsmöglichkeiten suchen und trainieren.

Referentin Renate Krauß, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 13.04. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 14.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

C037 Feldenkrais: „Geführter Atem“

Anspannung reduzieren mit Hilfe der Atmung.

Referentin Renate Krauß, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 25.05. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 14.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

C038 Feldenkrais: „Füße und Knie `verstehen`“

Bewegungsmöglichkeiten suchen und erleichtern.

Referentin Renate Krauß, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 22.06. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 14.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

Ev. Bildungswerk

Oberfranken-Mitte e. V.

Wenn ein neues Jahr beginnt

Oasentag für Frauen

- Mitwirkende:** Antje Ricken, Achtsamkeitslehrerin;
Dr. Angela Hager, EBW-Studienleiterin
- Termin:** Samstag, 13.01.2024, 9.00 – 15.00 Uhr
- Ort:** Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum,
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth
- Kosten:** 28,- (inkl. Essen und Getränke); Anmeldung
schriftl. beim EBW bis 20.01.2023
- Koop.:** Praxis für Achtsamkeit und Heilkunst Eckersdorf

Basiswissen Depression

Informationsveranstaltungen für Betroffene, Angehörige und Freunde

- Termine:** Montag, 29.01.2024, 19 Uhr: Was ist eine Depression? mit Dr. med. Stephanie Tieden
Donnerstag, 29.02.2024, 19 Uhr: Medikamente und Depression? mit Prof. Dr. med. Manfred Wolfersdorf
Donnerstag, 14.03.2024, 19 Uhr: Psychotherapie und Depression? mit Annkathrin Döpfner-Uffmann
Donnerstag, 25.04.2024, 19 Uhr: Wir kann ich mir selbst helfen? mit Annkathrin Döpfner-Uffmann
- Ort:** Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum,
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth oder
online via Zoom
- Kosten:** Eintritt frei, Spenden erbeten
- Koop.:** Gemeinsam gegen Depression – Initiative Bayreuth

Nicht vergessen!

Gemeinsam sorgen für Menschen mit Demenz – Tagung

- Mitwirkende:** Pfr. Dr. Hendrik Meyer-Magister, Barbara Kittelberger, Prof. Dr. Arne Manzeschke, Dr. Maria Kotulek, Michael Thoma
- Termin:** Freitag, 22.03.2024, ab 9.30 Uhr
- Ort:** Martin-Luther-Haus, Waaggasse 4, 95326
Kulmbach
- Koop.:** Evangelische Akademie Tutzing; Freundeskreis
Evangelische Akademie Tutzing, e.V.; Fachstelle
für Ethik und Anthropologie im Gesundheitswesen.



Genauere Informationen erhalten Sie in der
Geschäftsstelle des Evang. Bildungswerkes,
Richard-Wagner-Str. 24, Bayreuth,
Tel. 0921/5 60 68 10 / www.ebw-oberfranken-mitte.de

Sonderprojekte

Sonderprojekte greifen aktuelle Themen auf, setzen neue Impulse und bereichern damit unseren Lebensalltag!

60 Sonderprojekt Nachhaltigkeit

Sonderprojekt Nachhaltigkeit/Umweltbildung

Sonderprojekt in Kooperation mit der AEEB

(Arbeitsgemeinschaft für Evang. Erwachsenenbildung in Bayern e.V.)

Das Jahr 2024 steht auch in der Familien-Bildungsstätte ganz unter dem Schwerpunkt der Nachhaltigkeit und dem Thema Umweltbildung.

Doch was heißt Nachhaltigkeit genau? Nachhaltigkeit bezieht sich auf den verantwortungsbewussten Umgang mit den endlichen Ressourcen unserer Erde, so dass auch nachfolgende Generationen noch gut leben können. Gerade zu Zeiten von schwindenden Ressourcen, des Klimawandels und der Verschmutzung der Weltmeere, ist dieses Thema immer präsenter, speziell auch für Familien.

Durch dieses Sonderprojekt sollen Anreize, Informationen und Angebote geschaffen werden, diesen Bereich im Alltag und in der Familie zu integrieren. Das Thema Umweltbildung, auch schon für die Kleinsten, ist auch Bestandteil dieses Sonderprojektes. Gerade Kinder erlernen durch die Angebote einen verantwortungsbewussten Umgang mit ihrer Umwelt und den natürlichen Ressourcen.



SP001 „Was tun gegen Lebensmittelverschwendung – Rezepte für ein besseres Leben“

Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen jedes Jahr im Müll. Das heißt, jeder Bundesbürger wirft 78 Kilogramm Lebensmittel weg, die noch genießbar wären. Was wir jeden Tag gegen diese Verschwendung tun können und welche Konsequenzen unser Essverhalten hat, zeigt Norbert Heimbeck, Geschäftsführer der Genussregion Oberfranken, in seinem Vortrag. Zugleich gibt er Tipps zum Einkaufen und zur geschmackvollen Resteverwertung.

Referent	Norbert Heimbeck		
Treffpunkt	Storchenhaus, Ludwigstr. 29		
Termin	Do, 22.02.	Gebühr	ohne
Zeit	18.00 – 19.30	Treffen	1 x 1,5 Std.

Sonderprojekt Nachhaltigkeit/Umweltbildung

Sonderprojekt mit der AEEB

(Arbeitsgemeinschaft für Evang. Erwachsenenbildung in Bayern e.V.)

Dieses Bildungsangebot soll Menschen in unserer Gesellschaft vom Kleinkindalter bis ins hohe Alter bilden und erreichen. Für Eltern und Familien sollen dabei auch Erziehung, Umweltbildung und Familienaktionen z. B. in der Natur oder als Fair Trade Stadtführung entwickelt werden. Die Bildungsangebote sollen für den Alltag nutzbar und umsetzbar sein, insbesondere in den Bereichen Erziehung, Nachhaltigkeit, Ernährung, Gesundheitsprävention und Umwelt. Das Projekt spricht verschiedene Personen in unterschiedlichen Lebensphasen an und bietet eine Plattform zum gegenseitigen Kennenlernen, des miteinander Lernens und für regen Austausch.

SP002 „Joghurtwerkstatt“ und wie ich Verpackungsmüll vermeiden kann

Kinder von 6-10 Jahren mit Begleitung

Ob Joghurtverpackungen oder Körperpflegemittel in Plastikflaschen, sie machen einen Großteil unseres Hausmülls aus. Wir wollen zusammen „Joghurt“ herstellen und somit einen kleinen Beitrag zum Nachhaltigkeits Handeln aufzeigen.

Referentin	Christina Freise-Wengler
Ort	Löhehaus, Lehrküche, Bismarckstr. 3
Termin	Sa, 03.02.
Gebühr	pro Person 3,00 €
Zeit	10.00 – 13.00 Uhr
Treffen	1 x 3 Std.



SP003 „Faire Stadtrallye für Familien mit Kindern“

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Bayreuth möchte gerne „Fair trade town“ werden und wir wollen die Orte und Läden zusammen entdecken, die uns zeigen, dass wir als Familien mit Kindern auch einen kleinen Beitrag zu Nachhaltigkeit einer Stadt, wie Bayreuth, leisten können. Oft wissen wir gar nicht, wo sich diese Orte in unserer Stadt befinden und laufen gerne an ihnen vorbei. Wir suchen Pfade, die uns zu diesen Orten in der Bayreuther Innenstadt bringen.

Referentin	Christina Freise-Wengler		
Treffpunkt	Storchenhaus, Ludwigstr. 29		
Termin	Sa, 13.04.	Gebühr	2,00 € pro Person
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	Treffen	1 x 1,5 Std.

62 Sonderprojekt Nachhaltigkeit

Sonderprojekt Nachhaltigkeit/Umweltbildung

Sonderprojekt mit der AEEB

(Arbeitsgemeinschaft für Evang. Erwachsenenbildung in Bayern e.V.)

SP004 Eltern-Kind-Gruppe „Umweltzwerge“

für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

In unserem „Offenen Treff“ der „Umweltzwerge“ kommen Familien mit Kindern zusammen, um sich auszutauschen und kennenzulernen. Sie pflegen den nachhaltigen Umgang mit dem Spielzeug und bei der Brotzeit. Geschwisterkinder und auch Eltern/Großeltern sind herzlich willkommen. Wir freuen uns über jeden, für den Nachhaltigkeit auch schon im frühen Kinder-/Familienalltag eine Rolle spielt, der offen für neue Ideen ist und der sich gerne gestalterisch miteinbringen möchte!

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich!

Referentin	Christina Freise-Wengler	Ort	Gemeindehaus Saas
Termin	Do, 11.01. – 27.06. (nicht 09.05./13.06.)		
Gebühr	pro Treffen 3,00 €		
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr	Treffen	18 x 2 Std.

SP005 Fitte Waldwichtel

für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 bis ca. 6 Jahren

Kinder lieben den Wald und zusammen wollen wir das, was wir lieben auch lernen zu schützen. Wir tasten uns in kindgerechten Schritten an die Bewohner des Waldes und wollen zusammen herausfinden, was der Wald für uns „kleine“ und „große“ Menschenkinder bedeutet. Im Frühjahr suchen wir die Frühlingsboten und bauen uns und für unsere Waldwichtel sicher den einen oder anderen Unterschlupf. Auch eine Müllsammelaktion wollen wir gemeinsam planen, um den Wald weiterhin behutsam besuchen zu dürfen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Brotzeit, Trinkflasche, Sitzkissen, Schnitzmesser (wer eines hat)!

Referentin	Christina Freise-Wengler, Waldpädagogin		
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Straße		
Termin	Fr, 15.03 – 28.06. (nicht 10.05. und 14.06.)		
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr		
Gebühr	55,00 Euro	Treffen	10 x 1,5 Std.

SP006 Wild-Kräuterwanderung

für Mütter, Väter, Großeltern und Kinder ab 5 Jahren

Auf dieser Wildkräuterwanderung mit pädagogischem Konzept lernen Sie einige unserer heimischen Wildkräuter näher kennen. Dazu erhalten Sie Informationen, wie man die Kräuter erkennt, welche Verwendung sie in der Volksmedizin haben und wie man sie auch anderweitig z. B. bei einer Blütenpizza verwenden kann.

Referentin	Ann-Kristin Zdralek, Kräuterpädagogin		
Ort	Treffpunkt bei Fam. Zdralek, Am Mailand 4, 95503 Hummeltal		
Termin	Sa, 18.05.	Gebühr	5,50 € Erw., 3,50 € Kind
Zeit	10.00 – 12.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Sonderprojekt Nachhaltigkeit/Umweltbildung

Sonderprojekt mit der AEEB

(Arbeitsgemeinschaft für Evang. Erwachsenenbildung in Bayern e.V.)

SP007 Wilde Wiese

Informationen über Wildpflanzen für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Wir lernen gemeinsam essbare Wildpflanzen kennen, erfahren spielerisch Interessantes über ihre Kräfte und die Mutigen können ein frisches Brennnesselblatt probieren. Dann basteln wir noch eine Muttertags Überraschung. Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung!

Referentin	Siglinde Seidler-Rieß, Kräuterpädagogin		
Ort	Parkplatz Röhrenseegaststätte, Pottensteinerstr. 5		
Termin	Sa, 11.05.	Zeit	10.00 – 12.00 Uhr
Gebühr	7,00 € (inkl. 2,- € Mat.)	Treffen	1 x 2 Std.



SP008 Wildkräuterkraft –

Frühjahrskur für unser Immunsystem

Informationen über Frühjahrskräuter für Erwachsene

Wir lernen Frühjahrskräuter und ihre Kräfte kennen. Gemeinsam sammeln wir Kräuter für ein Frühjahrs-Oxymel und stärken uns mit einer Wildkräuter-Limonade und einem Kräuterquark Brot.

Bitte auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung achten!

Referentin	Siglinde Seidler-Rieß, Kräuterpädagogin		
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 16 - 18		
Termin	Sa, 20.04. (Ausweichtermin 27.04.)		
Zeit	14.00 – 16.30 Uhr		
Gebühr	12,00 € (inkl. 5,00€ Material)	Treffen	1 x 2,5 Std.

64 Sonderprojekt Nachhaltigkeit

Sonderprojekt Nachhaltigkeit/Umweltbildung

Sonderprojekt mit der AEEB

(Arbeitsgemeinschaft für Evang. Erwachsenenbildung in Bayern e.V.)

Naturschatzsuche im Wald

für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 bis ca. 6 Jahren

Gibt es im Wald nur Bäume? Was verbirgt sich unter dem Stein? Wir entdecken den Wald bei einem gemeinsamen Spaziergang. Wir nehmen dabei alles unter die Lupe und machen uns auch auf die Suche nach Waldbewohnern. Die Kinder bekommen für das Erkunden eine eigene Karte und machen eine Naturschatzsuche. Dabei lernen sie spielerisch vieles Neues oder festigen schon vorhandenes Wissen.

Bitte mitbringen: bequeme Outdoor-Kleidung je nach Witterung für alle, Sitzunterlage, Brotzeit mit Getränk, Obst- bzw. Gemüsenetz (für Mitnehmself)

SP009 Naturschatzsuche im Wald

für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 bis ca. 6 Jahren

Referentin	Susanne Hacker		
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Straße		
Termin	Sa, 16.03.	Gebühr	5,00 € pro Fam.
Zeit	9.30 – 11.30 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

SP010 Naturschatzsuche im Wald

für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 bis ca. 6 Jahren

Referentin	Susanne Hacker		
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Straße		
Termin	Sa, 27.04.	Gebühr	5,00 € pro Fam.
Zeit	9.30 – 11.30 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

SP011 Naturschatzsuche im Wald

für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 bis ca. 6 Jahren

Referentin	Susanne Hacker		
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Straße		
Termin	Sa, 08.06.	Gebühr	5,00 € pro Fam.
Zeit	9.30 – 11.30 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



Foto: Hacker

Sonderprojekt Nachhaltigkeit/Umweltbildung

Sonderprojekt mit der AEEB

(Arbeitsgemeinschaft für Evang. Erwachsenenbildung in Bayern e.V.)

SP012 Gärtnern auf kleinem Raum – vom Hochbeet zu „Querbeet“

Informationen und „Ausprobieren“ für Familien

Eigenes, frisches Gemüse aus dem Garten ist in jeder Familie willkommen. Doch wie schaffe ich es, zeitsparend und ohne viel Aufwand, ohne großen Garten, ohne viel Jätarbeit effektiv, kostengünstig und ertragreich zu gärtnern?

Wir stellen Ihnen am UIZ Lindenhof ein paar praktische Lösungen dazu vor. Wir legen ein Quadratbeet an. Auf 1 qm 9 - 27 Gemüsepflanzenkulturen für die Familie. So hat man das ganze Jahr eine abwechslungsreiche Mischung und keine Unmengen an Gemüse. Ob für die Kinder, zum Naschen, für grüne Smoothies, für die Küche.

- Hochbeet und Turmbeet: Wir lernen Tricks und Kniffe für „ertragreiches Gärtnern für Faule“, da unser Hochbeet gleichzeitig Turbokomposter, Erdmiete und Frühbeet ist.
- Mischkultur, natürliche Stoffkreisläufe, dauerhafte Bodenfruchtbarkeit und die Natur für sich arbeiten lassen sind dabei zentrale Prinzipien. Geheimtipp: terra preta – wenig Unkraut, riesige Ernten, die den Nachbarn blass werden lassen.

Der Schaugarten am UIZ Lindenhof mit Tischbeet, Hochbeeten, Kinderbeet und Naschgarten ist dazu ideal, um Beispiele vor Ort anzuschauen und deren Vor- und Nachteile zu diskutieren oder um sich Tipps zur naturnahen Gartengestaltung zu holen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, ggf. Arbeitshandschuhe!

Anmeldung nur über die Evang. Familien-Bildungsstätte!

Referent	Thomas Kappauf, Dipl. Biologe, Umwelt- und Erlebnispädagoge, Bildungsreferent für nachhaltige Entwicklung		
Ort	LBV-Umweltstation Lindenhof, Karolinenreuther Str. 58		
Termin	Sa, 13.04.	Zeit	13.30 – 16.00 Uhr
Gebühr	5,00 € pro Fam.	Treffen	1 x 2,5 Std.

Foto
Kappauf



Stützpunkt Verbraucherbildung Bayreuth



Verbraucherbildung
Bayern



Das Projekt Verbraucherbildung schafft Bildungsangebote zu digitalen Alltagsthemen, finanzieller Allgemeinbildung und nachhaltigem Konsum. Das Siegel "Verbraucherbildung Bayern" stellt die Qualität und die Produkt- und Anbieterneutralität der Trainer/innen und ihrer Bildungsangebote sicher.

Die Bildungsangebote werden vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz unterstützt.

Seit dem 1. September 2023 ist das Evang. Erwachsenenbildungswerk Oberfranken-Mitte zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte, als Verbundpartner, anerkannter Stützpunkt für Verbraucherbildung. Die Angebote der Evang. Familien-Bildungsstätte finden Sie auf den nächsten Programmseiten und auf www.familienbildung-bayreuth.de. Die Angebote des EBWs auf www.ebw-oberfranken-mitte.de.

www.verbraucherbildung.bayern.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Sicherheit und Teilhabe in der digitalen Welt mit Tobias Reithmeier, Informatiker

Wie nutzt man das Internet und wie vermeidet man Risiken? Hier erfahren Sie, wie eine Internetseite aufgebaut ist und wie Sie sich im Internet zurechtfinden. Weiterhin geht es um Abzockmaschen und wie man sich vor Betrügern schützen kann. Die Themen werden Ihnen zur Information präsentiert und anhand praktischer Beispiele vertieft. Dabei geht es unter anderem um folgendes: Wie kommt das Internet ins Haus? Wie komme ich ins Internet, wie finde ich mich dort zurecht? Abzockmaschen und Betrüger: Wie schütze ich mich vor Betrug? Was ist „die Cloud“? Wie funktioniert das mit der Mediathek? Digitales Erbe – was geschieht mit meinen Daten? Die Themen werden Ihnen zur Information präsentiert, sie arbeiten **nicht** selbst an einem Gerät.

V001 Internet kompakt I

Wie funktioniert das Internet – Datenschutz, Risiken und Nutzen

Ort	Kirchplatztreff, Kirchplatz 2		
Termin	Mittwoch, 07.02.	Zeit	17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr	ohne Gebühr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V002 Internet kompakt II

Entwicklungen im mobilen Internet, Nutzungsmöglichkeiten

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mittwoch, 21.02.	Zeit	17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr	ohne Gebühr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V003 Internet kompakt III

Entwicklungen im mobilen Internet, wichtige Apps

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mittwoch, 13.03.	Zeit	17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr	ohne Gebühr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V004 Internet kompakt I

Wie funktioniert das Internet – Datenschutz, Risiken und Nutzen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mittwoch, 24.04.	Zeit	17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr	ohne Gebühr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.



„Internet kompakt“ und „Künstliche Intelligenz“
mit Tobias Reithmeier, Informatiker

Sicherheit und Teilhabe in der digitalen Welt

V005 Internet kompakt II

Entwicklungen im mobilen Internet, Nutzungsmöglichkeiten

Referent	Tobias Reithmeier		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mittwoch, 15.05.	Gebühr	ohne Gebühr
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V006 Internet kompakt III

Entwicklungen im mobilen Internet, wichtige Apps

Referent	Tobias Reithmeier		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mittwoch, 12.06.	Gebühr	ohne Gebühr
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

Künstliche Intelligenz, Sprachassistenten und Smart Home

Künstliche Intelligenz (KI) wirkt sich immer stärker auf unser Leben aus und kann in unserem Leben einen großen Unterschied machen – im Guten wie im Schlechten.

Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, die Ihnen die zunehmende Vernetzung bietet und erfahren Sie, was mit Ihren Daten geschieht und wie Sie sich am besten verhalten. KI könnte dazu beitragen, die Gesundheitsversorgung zu verbessern, sowie Autos und andere Verkehrsmittel sicherer zu machen, im Haushalt gibt es eine Vielzahl von „smarten“ Hilfsmitteln, die künftig den Alltag bestimmen könnten. Die zunehmende Abhängigkeit von KI-Systemen birgt auch potenzielle Risiken, sei es bei der Verbreitung von Falschinformationen oder durch Sicherheitslücken.

V007 Künstliche Intelligenz

Auswirkungen der neuen KI auf unser Leben

Referent	Tobias Reithmeier		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mittwoch, 20.03.	Gebühr	ohne Gebühr
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V008 Künstliche Intelligenz

Auswirkungen der neuen KI auf unser Leben

Referent	Tobias Reithmeier		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mittwoch, 10.07.	Gebühr	ohne Gebühr
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

Verbraucherbildung
Bayerngefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

Sicherheit und Teilhabe in der digitalen Welt

Digitale Workshops zu speziellen Themengebieten in Gruppen bis max. 8 Personen. Zur Veranschaulichung und Übung werden die eigenen Geräte (Smartphone, Tablet) genutzt. Es können gezielt Fragen gestellt werden und das einzelne Nutzerverhalten findet Beachtung. Hierbei wird auch speziell auf Datenschutzeinstellungen hingewiesen und die Sicherheitseinstellungen werden mit einbezogen. Die Workshops können zur Vertiefung und zur praktischen Umsetzbarkeit des theoretischen Inputs durch die Vorträge herangezogen werden.

Referent
Florian Sammet



V009 Workshop 01

Grundlagen und Nutzeroberfläche
 Ort Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29
 Termin Fr, 26.01.
 Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
 Gebühr ohne
 Treffen 1 x ca. 1,5 Std.

V010 Workshop 02

Wichtige Apps, Sprachassistenten und Barrierefreiheit
 Ort Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29
 Termin Fr, 09.02.
 Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
 Gebühr ohne
 Treffen 1 x ca. 1,5 Std.

V011 Workshop 03

Internet-Browser und Cookies
 Ort Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29
 Termin Fr, 01.03.
 Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
 Gebühr ohne
 Treffen 1 x ca. 1,5 Std.

V012 Workshop 04

Messenger und Emails teilen
 Ort Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29
 Termin Fr, 08.03.
 Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
 Gebühr ohne
 Treffen 1 x ca. 1,5 Std.

V013 Workshop 05

You tube und Informationssuche
 Ort Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29
 Termin Fr, 15.03.
 Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
 Gebühr ohne
 Treffen 1 x ca. 1,5 Std.

Sicherheit und Teilhabe in der digitalen Welt

V014 Workshop 06

Themenwahl nach Notwendigkeit und Bedarf

Referent	Florian Sammet		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Fr, 22.03.	Gebühr	ohne
Zeit	10.30 – 12.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

Workshops nach den Osterferien

V015 Workshop 01

Grundlagen und Nutzeroberfläche

Referent	Florian Sammet		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Fr, 12.04.	Gebühr	ohne
Zeit	10.30 – 12.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V016 Workshop 02

Wichtige Apps, Sprachassistenten und Barrierefreiheit

Referent	Florian Sammet		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Fr, 26.04.	Gebühr	ohne
Zeit	10.30 – 12.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V017 Workshop 03

Internet-Browser und Cookie

Referent	Florian Sammet		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Fr, 17.05.	Gebühr	ohne
Zeit	10.30 – 12.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V018 Workshop 04

Messenger und Emails teilen

Referent	Florian Sammet		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Fr, 07.06.	Gebühr	ohne
Zeit	10.30 – 12.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V019 Workshop 05

You tube und Informationssuche

Referent	Florian Sammet		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Fr, 28.06.	Gebühr	ohne
Zeit	10.30 – 12.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

V020 Workshop 06

Themenwahl nach Notwendigkeit und Bedarf

Referent	Florian Sammet		
Ort	Schülercafe Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Fr, 19.07.	Gebühr	ohne
Zeit	10.30 – 12.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.



Weitere Angebote zur digitalen Bildung:

Medien – Sprechstunden im Mehrgenerationenhaus Bayreuth

Wie funktioniert mein Handy? Wie nutze ich das Internet?

Individuelle Beratung für individuelle Anliegen

Sie haben Fragen zur Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets oder zu bestimmten Internet-Anwendungen?

Wir helfen Ihnen, Antworten zu finden!

Voranmeldung zu den Mediensprechstunden
unter Tel. 0921 60 800 980 oder
per Mail an info@fbs.bayreuth.org

V021 Mediensprechstunde am Mittwoch

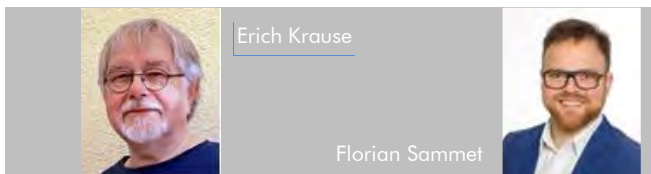
Unterstützung am eigenen Gerät

Referent	Erich Krause, Rektor i.R.		
Ort	Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Mittwoch, 10.01. – 17.07. (nicht in den Schulferien)		
Gebühr	freiwillige Spende		
Zeit	11.00 Uhr oder nach Vereinbarung	Dauer	ca. 30 Minuten

V022 Mediensprechstunde am Donnerstag

Unterstützung am eigenen Gerät

Referent	Erich Krause, Rektor i.R.		
Ort	Gemeindezentrum Saas, Nelkenweg 3		
Termin	Donnerstag, 14-tägig 11.01./25.01./08.02./22.02./07.03./21.03./ 18.04./02.05./16.05./13.06./27.06./11.07.		
Gebühr	freiwillige Spende		
Zeit	10.45 Uhr	Dauer	ca. 30 Minuten



V023 Mediensprechstunde am Freitag

Unterstützung am eigenen Gerät

Referent	Florian Sammet, Pädagoge		
Ort	Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Freitag, 26.01./09.02./01.03./08.03./15.03./22.03./ 12.04./26.04./17.05./07.06./28.06./19.07. auch nach Vereinbarung		
Gebühr	freiwillige Spende		
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr	Dauer	ca. 1 Stunde

dental-house.DE / SIGN
Dentallabor / Group

...ihr lächeln ist unser „bissness“!



Tel.: 0921-50705000

E-Mail: kontakt@dental-house.de

www.dental-house.de

Angebote Mehr- generationenhaus

Gemeinsam und interkulturell lernen, gute Entwicklungschancen und faire Teilhabemöglichkeiten für alle Menschen, egal in welchem Lebensalter, ermöglichen, so gestalten wir ein aktives und positives „Miteinander – Füreinander“ in unserer Region.



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Wir bitten Sie um etwas Geduld, wenn Sie in der Warteschleife unserer Telefonanlage landen. Versuchen Sie es bitte noch einmal, schreiben Sie eine E-Mail oder kommen Sie persönlich vorbei.
Julia Hacker, Martina Schmittroth und Melanie Kurz (v.l.n.r.).



J. A. Z.
BAYREUTH

Wir sind **Jung** und **Alt** zusammen.

Ihr Verein für eine starke Gemeinschaft
Seite an Seite, in jedem Alter

Unser Verein organisiert Hilfeleistungen zwischen unseren Mitgliedern für alle möglichen Lebensbereiche, um zu einem selbstbestimmten Leben beizutragen. Uns liegt besonders am Herzen, den Zusammenhalt und die Wertschätzung zwischen den Generationen zu fördern.



JETZT MITGLIED WERDEN!



Beachten Sie bitte unsere neue Adresse:
J.A.Z.-Bayreuth e. V., Eduard-Bayerlein-Str.5
95445 Bayreuth, Tel. 0921-23057905
Mail: info@jaz-bayreuth.org

Was bietet das MehrGenerationenHaus MGH den Menschen in unserer Stadt?



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



AlphaDekade
2016 – 2026

Miteinander lachen – Füreinander da sein

Infos zu den MGH-Angeboten auch bei den
Aktionen ab Seite 17

- Storchencafé, Ludwigstr. 29
- Stadtteilgymnastik wöchentlich
- Digitale Teilhabe, mit Anmeldung
 - Vorträge und Informationen
 - Mediensprechstunden
- Alpha-Dekade - Sonderschwerpunkt
Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz
- Aktionen für alle Generationen
- Vernetzung, Kontakt, Beratungsangebote



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zukunftsministerium

Was Menschen berührt.

Sie haben Interesse?

Auf unserer Homepage

www.familienbildung-bayreuth.de

unter **Mehrgenerationenhaus** gibt es eine große
Auswahl von Angeboten und Kontaktdaten.

Besuchen Sie eines unserer Angebote!

Ehrenamtliches Engagement

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?

Wir haben verschiedene Möglichkeiten:

- **Wunschoma/-opa/-pat:in für Alleinerziehende**
in Kooperation mit LAVENIR e.V.
- **Gastgeber:in im Storchencafé**
- **Unterstützung im Familienstützpunkt**

Wir bieten:

- fachliche Begleitung
- Informations- und Erfahrungsaustausch
mit anderen Freiwilligen
- Weiterbildungsmöglichkeiten



Rufen Sie uns an!
0921 60800980

Wir freuen uns auf Sie!

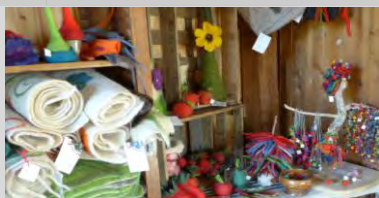
Kindergeburtstag bei Filz vom Wolf

für Kinder ab dem Vorschulalter

Feiert einen unvergesslichen, kreativen Kindergeburtstag bei uns in der Filzwerkstatt am Selbstversorgerhof mit Schafen, Bienen und Hühner. Das Geburtstagskind und ihre/seine Gäste filzen unter Anleitung ein dem Alter entsprechendes Werkstück. Bevor die Kinder und Jugendlichen filzen, wird die Schafwolle genauer betrachtet und die Verarbeitung veranschaulicht. Natürlich wird die Schafherde am Hof besucht. Wenn ihr nicht zu uns kommen könnt, machen wir den Filzworkshop für Kinder und Jugendliche auch gerne bei euch Zuhause.

Nähere Infos

Tel. 09642 7428
Filz vom Wolf, Lenau 6
95508 Kulmain
(hinter Weidenberg)



Storchencafé im Storchenhäus

Ludwigstr. 29, ein offener Treffpunkt

für jedes Alter, mit KINDERSPIELECKE



Öffnungszeiten jeweils

Di, Mi, Do 9.00 – 12.30 Uhr
14.30 – 17.00 Uhr

Das Storchencafé bietet ein leckeres und preiswertes Angebot:

Kaffeetränke, verschiedene Tees, heiße Schokolade, frische Kuchen und Waffeln für den kleinen Hunger!

Gerne können Sie unser hauseigenes Tablet und den W-LAN-Anschluss nutzen oder einfach nur Zeit in netter Atmosphäre verbringen.



Das ehrenamtliche Team des Storchencafés freut sich auf Ihren Besuch und auf Verstärkung!

MITEINANDER
LACHEN



FÜREINANDER
DA SEIN

Im Bundesprogramm bilden die Querschnittsaufgaben „Generationenübergreifende Arbeit“, „Teilhabe“, „Freiwilliges Engagement“ und „Sozialraumorientierung“ den konzeptionellen Rahmen für die Arbeit der Mehrgenerationenhäuser. Dazu kommt der **Sonder-
schwerpunkt** des Mehrgenerationenhauses:



AlphaDekade
2016 – 2026

Alphabetisierung und Grundbildung im Mehrgenerationenhaus Bayreuth

Das Bundesbildungsministerium (BMBF) und das Bundesfamilienministerium (BMFSFJ) unterstützen Mehrgenerationenhäuser (MGH) dabei, neuartige Lernangebote zur Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen für Erwachsene mit Grundbildungsbedarf zu schaffen.



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Das Projekt wird gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

**Sonderschwerpunkt:
Förderung der Lese-, Schreib- und
Rechenkompetenz bei Erwachsenen und
Jugendlichen am Übergang zum Beruf**

Angebote für Personen, auch mit Migrationshintergrund, die in der mündlichen Sprache gut klarkommen, beim Lesen, Schreiben oder Rechnen aber noch Schwierigkeiten haben. Alle Angebote sind kostenfrei!

Alle Angebote mit Anmeldung unter 0921 60 800 980

Willkommen im Hilfe-Café

Sie benötigen Hilfe beim Lesen eines Textes (Formular etc.), einer Rechnung, beim Aufsetzen eines Schreibens (z.B. Bewerbung)? In netter Café-Atmosphäre finden wir gemeinsam eine Lösung.

Wann? Rufen Sie uns an und wir vereinbaren gerne einen individuellen Termin! Tel. 0921 60800980.

CL001 Verflixt, wie schreibt man das?

Individuelle Rechtschreibhilfe

Wir arbeiten passgenau an Ihren Rechtschreibproblemen und finden sinnvolle Übungsmöglichkeiten.

Referentin	Kristine Gruber, Lehrerin a.D.		
Ort	Storchenhaus, Sozialraum 1. OG, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 09.01. – 19.03. (nicht 13.02.)		
Zeit	18.30 - 19.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

CL002 Lesen und Schreiben – leicht gemacht

Förderung der Lese- und Schreibkompetenz bei Erwachsenen

Miteinander erarbeiten wir leichte Lesetexte wie z.B. Kochrezepte und aktuelle Zeitungsartikel in einfacher Sprache. Eigene Ideen und Gedanken notieren wir in kurzen Sätzen.

Referentin	Angelika Gruber	Ort	Flux, Frankenstr. 23
Termin	Fr, 12.01. – 15.03.		
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

CL003 Lesen und Schreiben – leicht gemacht

Förderung der Lese- und Schreibkompetenz bei Erwachsenen

Miteinander erarbeiten wir leichte Lesetexte wie z.B. Kochrezepte und aktuelle Zeitungsartikel in einfacher Sprache. Eigene Ideen und Gedanken notieren wir in kurzen Sätzen.

Referentin	Angelika Gruber	Ort	Flux, Frankenstr. 23
Termin	Fr, 12.04. – 28.06. (nicht 24.05./31.05.)		
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

**Sonderschwerpunkt:
Förderung der Lese-, Schreib- und
Rechenkompetenz bei Erwachsenen und
Jugendlichen am Übergang zum Beruf**

CL004 In einfachen Schritten Lesen und Schreiben lernen

Alphabetisierungskurs für Erwachsene

Systematisch, mit vielseitigen Übungen werden die Buchstaben/Laute des Alphabets erarbeitet und eingeprägt.

Referentin Angelika Gruber Ort Treffpunkt St. Georgen 1
Termin Di, 16.01. – 19.03.
Zeit 12.00 – 13.00 Uhr Treffen 9 x 1 Std.

CL005 In einfachen Schritten Lesen und Schreiben lernen

Alphabetisierungskurs für Erwachsene

Systematisch, mit vielseitigen Übungen werden die Buchstaben/Laute des Alphabets erarbeitet und eingeprägt.

Referentin Angelika Gruber Ort Treffpunkt St. Georgen 1
Termin Di, 09.04. – 26.06. (nicht 21.05./28.05.)
Zeit 12.00 – 13.00 Uhr Treffen 10 x 1 Std.

CL006 Mein Handy lernt Deutsch mit mir

Umgang mit Sprachlernportalen in leichter Sprache

Wir lernen ein kostenfreies Lernportal kennen, das Übungen zum besser Sprechen, Lesen und Schreiben der deutschen Sprache anbietet. Jeder Teilnehmer kann nach eigenen Bedürfnissen und Tempo damit arbeiten.

Referentin Christel Sakalow, Lehrerin
Ort Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18
Termin Di, 27.02., weitere Termine auf Nachfrage
Zeit 15.30 – 17.00 Uhr Treffen 1 x 1,5 Std.

Schreiben und Lesen lernen im Familienstützpunkt

Hilfestellung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund beim Erlernen und Festigen der deutschen Sprache nach einem pädagogischen Konzept. In offener Atmosphäre, kann schreiben und lesen gelernt werden und gerne auch neue Kontakte geknüpft werden.

F003 Schreiben-Lesen lernen

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern mit Kinderbetreuung

Referentin Elisabeth Kurz
Termin Mo, 08.01. – 18.03. (nicht 12.02.)
Zeit 14.30 – 16.30 Uhr Treffen 10 x 2 Std.

F004 Schreiben-Lesen lernen

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern mit Kinderbetreuung

Referentin Elisabeth Kurz
Termin Mo, 08.04. – 15.07. (nicht 20.05./27.05.)
Zeit 14.30 – 16.30 Uhr Treffen 13 x 2 Std.

Generationendialog

**B014 „Nachhaltigkeit und Zukunftsoptimismus“ –
Wie werden wir in Zukunft lernen?**

Junge Leute im Gespräch mit der älteren Generation

Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir. So hat man es den Älteren gesagt.

Future ready! So sagen die Jüngeren und stellen Überlegungen an, welche Eigenschaften und Fähigkeiten in Zukunft wichtig sein werden, um im Beruf erfolgreich zu sein. Und auch: wer ihnen dabei hilft, diese Eigenschaften bzw. Kompetenzen zu erwerben.

Den Älteren war meist klar, was zur Allgemeinbildung gehört und dass diese wichtig ist. Jüngere googeln das, was sie wissen wollen.



Hat Allgemeinbildung noch einen Wert an sich in einem globalen und digitalisierten Umfeld? Lerne ich mit einem Buch in der Hand oder mit einem Laptop auf den Knien und nutze Künstliche Intelligenz? Wie nachhaltig ist Bildung und wo kann ich Nachhaltigkeit lernen?

Wir tauschen uns mit Schüler/innen der Klasse 10a darüber aus, welche Kompetenzen wirklich im Leben der Älteren wichtig waren, welche Bildungsbiografien so entstanden sind und was beim Lernen vielleicht unerwarteterweise eine Rolle gespielt hat. Wir reden aber auch darüber, was Jugendliche als zukunftsrelevante Eigenschaften und Kompetenzen empfinden, ob es Unterschiede im Lernen von Mädchen und Jungen gibt und wie Schule sich verändern muss, damit Jugendliche optimistisch in die Zukunft sehen können.

Referent/innen	Dr. Jan Ehlenberger, Heike Komma, Anne Seidel Lehrer und Schüler/innen des GCE
Ort	Mi, 06.03., Kirchplatztreff, Kirchplatz 2 Mi, 20.03., GCE, Albrecht-Dürer-Str. 2
Gebühr	ohne
Zeit	13.30 – 15.00 Uhr
Treffen	2 x ca. 1,5 Std.



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zukunftsministerium

Was Menschen berührt.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

Mehrgenerationenhaus Bayreuth Schulungsangebote für ältere Menschen zum Umgang mit digitalen Medien

Als praktische Hilfe gibt es verschiedene Angebote im Bereich der Digitalisierung. Sie werden unterstützt vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, vom Seniorenamt und vom Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth

■ **Mediensprechstunden** für kleinere individuelle Probleme mit digitalen Medien, kostenlos, Spende erwünscht.

Mediensprechstunden - individuelle Hilfe

Durch mehr digitale Schulungsangebote für Senioren und Seniorinnen ist eine größere Teilhabe an der Gesellschaft möglich z.B. Bahnfahrkarten online lösen, Bilder austauschen, Kontakte pflegen etc., sowie eine bessere Kommunikation mit jüngeren Menschen. Gleichzeitig müssen Sie über die Gefahren des Internets, auch der sozialen Netzwerke informiert und aufgeklärt werden. So haben Sie interessante und neue Einblicke. Machen Sie mit – es ist kostenlos!

Mediensprechstunden

Medien – Sprechstunden im Mehrgenerationenhaus Bayreuth

Wie funktioniert mein Handy? Wie nutze ich das Internet?

Individuelle Beratung für individuelle Anliegen

Sie haben Fragen zur Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets oder zu bestimmten Internet-Anwendungen?

Wir helfen Ihnen, Antworten zu finden!

Voranmeldung zu den Mediensprechstunden
unter Tel. 0921 60 800 980 oder
per Mail an info@fbs.bayreuth.org

V021 Mediensprechstunde am Mittwoch

Unterstützung am eigenen Gerät

Referent	Erich Krause, Rektor i.R.		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG		
Termin	Mittwoch, 11.01. – 19.07. (nicht in den Schulferien)		
Gebühr	freiwillige Spende		
Zeit	11.00 Uhr oder nach Vereinbarung	Dauer	ca. 30 Minuten

V022 Mediensprechstunde am Donnerstag

Unterstützung am eigenen Gerät

Referent	Erich Krause, Rektor i.R.		
Ort	Gemeindezentrum Saas, Nelkenweg 3		
Termin	Donnerstag, 14-tägig 11.01./25.01./08.02./22.02./07.03./21.03./ 18.04./02.05./16.06./13.06./27.06./11.07.		
Gebühr	freiwillige Spende		
Zeit	10.45 Uhr	Dauer	ca. 30 Minuten



V023 Mediensprechstunde am Freitag

Unterstützung am eigenen Gerät

Referent	Florian Sammet, Pädagoge		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Freitag, 26.01./09.02./01.03./08.03./15.03./22.03./ 12.04./26.04./17.05./07.06./28.06./19.07. auch nach Vereinbarung		
Gebühr	freiwillige Spende		
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr	Dauer	ca. 1 Stunde

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

Gymnastik - leichte Übungen im Sitzen oder Stehen
 Gymnastik - für alle, besonders für Senioren*innen



Anmeldung unter
 Tel. 0921 60 800 980

Mitmachangebote Stadtteilgymnastik:

Mach mit – Bleib fit

Über das seniorenpolitische Gesamtprojekt des Seniorenamts und des Seniorenbeirats der Stadt Bayreuth in Kooperation mit der Familienbildungsstätte sind Stadtteil-Gymnastik-Angebote in verschiedenen Stadtteilen in Bayreuth entstanden.

Das Mehrgenerationenhaus mit dem Storchencafé als offenem Treff in der Innenstadt machte diese innovativen Angebote möglich.

Aktuell gibt es in Bayreuth acht unterschiedliche Gruppen, die sich wöchentlich, aber nicht während der Schulferien, in der Bürgerbegegnungsstätte, im Hammerstätter Hof, in der Stadtmission in der Sophienstraße, im Gemeindehaus der Erlöserkirche/Altstadt, im Evangelischen Gemeindehaus St. Johannis, in der Katharina von Bora-Kirche in Meyernberg, im Gemeindehaus der Auferstehungskirche in der Saas und in der Evangelischen Epiphaniaskirche in Laineck treffen.

Unter Anleitung werden leichte Gymnastikübungen im Sitzen oder Stehen gezeigt, die auch ganz einfach zu Hause durchführbar sind. So werden Koordination, Kraft und Beweglichkeit erhalten und gefördert.

Um Anmeldung wird gebeten - keine Gebühr, Spende nach Ermessen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Familienbildungsstätte unter 0921 60 800 980 oder im Internet unter www.familienbildung-bayreuth.de

Herzlichen Dank an Seniorenamt u. Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth u. d. Projekt MGH für alle Unterstützung

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

Gymnastik - leichte Übungen im Sitzen oder Stehen
Gymnastik - für alle, besonders für Senioren*innen

Anmeldung unter
Tel. 0921 60 800 980



Angebot wöchentlich (nicht während Schulferien/an Feiertagen) keine Gebühr, Spende erbeten. **Bitte mitbringen:** Leichte und bewegungsfreundliche Kleidung, Turnschuhe

S083 Montag, ab 08.01., 9.30 bis 10.30 Uhr

Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1

Leitung: Uschi Müller, Übungsleiterin

S084 Montag, ab 08.01., 16.00 bis 17.00 Uhr

Gemeindehaus, Altentrebgestplatz 7, St. Johannis

Leitung: Christian Beetz, Sportstudent

S085 Dienstag, ab 16.01., 10.00 -11.00 Uhr

Katharina von Bora Kirche, Meyernberger Str. 17

Leitung: Eva Scherer, Physiotherapeutin

S086 Mittwoch, ab 10.01., 13.00 -14.00 Uhr

Stadtmission Bayreuth, Sophienstr. 23 -25

Leitung: Horst Weinmann, Ergotherapeut

S087A/B Mittwoch, ab 10.01., 9.00 -10.00 Uhr

(GruppeA) und 10.00 – 11.00 Uhr (Gruppe B)

Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1, Altstadt

Leitung: Horst Weinmann, Ergotherapeut

S088 Mittwoch, ab 10.01., 9.30 -10.30 Uhr

Epiphaniaskirche, Warmensteinacher Str. 85, Laineck

Leitung: Christos Chaidas, Qigonglehrer

S089 Donnerstag, ab 11.01., 9.30 -10.30 Uhr

Hammerstätter Hof, Friedrich-Ebert-Straße 58

Leitung: Horst Weinmann, Ergotherapeut

S090 Donnerstag, ab 11.01., 9.30 -10.30 Uhr

Evang. Gemeindesaal Saas, Erikaweg 33, Saas

Leitung: Inma Lauterbach, Krankenschwester, Ü-Leiterin

Herzlichen Dank an Seniorenamt u. Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth u. d. Projekt MGH für alle Unterstützung

Kinderbetreuungsservice

Sie haben Interesse an einem/r
ausgebildeten Babysitter/in?

www.familienbildung-bayreuth.de

unter „Service“ in der Kategorie „Babysitter-Tagesmütter“
findet sich eine Auswahl von qualifizierten Babysittern
mit Steckbrief und Kontaktdaten.

Gönnen Sie sich Unterstützung!

Tagesmütter – eine Alternative zur Kinderkrippe

Tagesmütter werden über die Ämter für Kinder, Jugend,
Familie und Integration vermittelt und bieten eine gute Mög-
lichkeit, auch kleinere Kinder in familiärer Atmosphäre op-
timal betreuen zu lassen.

Tagesmutter gesucht?



Tagesmütter betreuen dein Kind
bis zum Kindergarten und darüber
hinaus familiär und in kleinen
Gruppen. Der Elternbeitrag ist
dem Krippenbeitrag angeglichen.
Infos bei Angela Speckner
oder Alexandra Kүfner.
Sie wissen, wo Plätze frei sind.

**Die Ämter für Kinder, Jugend, Familie und Integration
unterstützen bei der Suche gerne:**

Stadt Bayreuth, Angela Speckner, Tel. 0921 251283,
angela.speckner@stadt.bayreuth.de

Landkreis Bayreuth, Alexandra Kүfner,
Tel. 0921 72846, alexandra.kuefner@lra-bt.bayern.de

Beratung von Eltern mit Kindern 0-3 Jahre Weitere Infos siehe Seite 103

Tina Barthelme

Diplom Sozialpädagogin,
Säuglings- und Kleinkindberaterin,
PEKiP-Leiterin
Tel. 0163 3641042

Angelika Wolf

Diplom Sozialpädagogin,
Säuglings- u. Kleinkindberaterin,
Montessoripädagogin
0921 34777049



Wunschoma/-opa für Alleinerziehende gesucht!

Haben Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit als Wunschoma/-opa/-tante/-onkel? Möchten Sie gerne jede Woche, alle vierzehn Tage oder einfach nach Absprache ein paar Stunden Zeit (ca. 2-3 pro Termin) verschenken? Sie spielen gerne mit Kindern, Sie haben Freunde daran Familien zu unterstützen, zu begleiten?

Wir sind immer auf der Suche nach Frauen und Männern, die sich hier engagieren möchten.

Nähere Infos bei:

Familien-Bildungsstätte/MGH:

Anne Seidel, Tel. 0921 6080098-23,
anne.seidel@elkb.de

LAVENIR e.V.: I

Ingrid Heinritzi-Martin, lavenirev@gmail.com

Die Evangelische Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus vermittelt in Zusammenarbeit mit dem Verein LAVENIR e.V. „Familienpaten“ an Alleinerziehende. Der Verein unterstützt Alleinerziehende, indem er für die betroffenen Familien Paten bzw. Wunschgroßeltern sucht. Die Paten sollen einen Tanten/Onkel- oder Oma/Opa-Ersatz darstellen. Sie unternehmen etwas mit den Kindern, unterstützen die Mutter oder sind einfach nur da als Ansprechpartner bei Hausaufgaben oder Babysitting.

LAVENIR e.V. unterstützt finanziell die Kinder bei Nachhilfe, beim Musikunterricht oder bei sportlichen Aktivitäten.

Strick-Café und Sing-Café

B012 „SingCafé“

Für alle Interessierten und alle Generationen

„Singen, Kaffee, Kaba, ratschen oder waafen, spielen – das alles gibt’s beim SingCafé!“ Das SingCafé bietet Gelegenheit für alle, die gerne in Gemeinschaft singen – in lockerer Atmosphäre, denn die Freude beim Singen ist ein Gesundheitselixier für Körper und Geist. Kinderlieder, Küchenlieder, Winter- und Faschingslieder werden gemeinsam gesungen. Das SingCafé wird angeleitet und ist generell generationenübergreifend. Kinder, Jugendliche, Enkel, Nichten, Neffen, Nachbarskinder - zusammen mit Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln — das gemeinsame Singerlebnis steht im Mittelpunkt des Nachmittags! Die Singleitung übernimmt Carolin Pruy-Popp (Leiterin der Beratungsstelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck).

Veranstalter:	Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V., Beratungsstelle für Volksmusik in Franken - Bad Berneck und Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus
Ort	Storchencafé´ im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG
Termin	B012A Do, 25.01. / B012B Do, 07.03.
Zeit	15.00 Uhr
Gebühr	ohne



Carolin Pruy-Popp



Bayerischer Landesverein
für Heimatpflege e.V.

B013 „Strick-Café für alle“

Socken stricken leicht gemacht

Sie wollten schon immer mal Socken stricken, scheitern bisher aber immer an der Ferse?! Wir lernen an diesem Nachmittag eine leichte Stricktechnik für die Ferse.

Bei Kaffee und Kuchen kann man unter Anleitung lernen, wie einfach Socken stricken geht. Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Wolle und Nadelspiel (wenn vorhanden)

Referentin	Marianne Müller, Hobbystrickerin
Ort	Storchencafé im Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG
Termin	Mi, 07.02. (Fortsetzung nach Bedarf)
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr	ohne

Offener Kinderbücherschrank am Storchenhaus, Ludwigstr. 29



Schaut rein, ... lasst was hier, ... nehmt was mit!

Zum 10-jährigen Bestehen des Mehrgenerationenhauses wurde 2017 der neue Kinderbücherschrank vor dem Storchenhaus von Oberbürgermeister Thomas Ebersberger enthüllt und damit in Betrieb genommen.

Seitdem wird der Bücherschrank rege genutzt und Bücherschrankpatin Erna Schmidt (siehe Bild), ehemalige Leiterin des Integrativen Montessori-Kindergartens in Trägerschaft der Evang.-reformierten Gemeinde, hat alle Hände voll zu tun. Mit diesem Angebot will die Familien-Bildungsstätte und das Mehrgenerationenhaus einen lebendigen Beitrag zur Lesekultur leisten und Kinder frühzeitig mit Literatur in Kontakt zu bringen. Herzlichen Dank auch an die Sponsoren, die durch eine großzügige Spende das Projekt unterstützt haben.

**Über eine Bücherspende freuen wir uns jederzeit!
Vielen Dank!**

Freizeiten und Fortbildungen der EJ BBB

Das Team der Evangelischen Jugend Bayreuth – Bad Berneck bietet jedes Jahr ein umfangreiches Programm für Kinder und Jugendliche. Freizeiten für Kinder; Teenies; Jugendliche, sowie Fortbildungen für ehrenamtliche Mitarbeitende. Besuchen Sie unsere Homepage und informieren Sie sich www.ej-bbb.de



Über den QR Code kommen Sie direkt zu unseren Flyern und können Ihr Kind direkt online anmelden.



Pixabay



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Familienstützpunkt Bayreuth

Interkulturelle Veranstaltungen laden Menschen mit und ohne Migrationshintergrund ein. Lassen Sie sich inspirieren von anderen Kulturerfahrungen!



Alle Menschen
sind bei uns
herzlich
willkommen!



Familienstützpunkt
95447 Bayreuth,
Ludwig-Thoma-Str. 18

Was macht ein Familienstützpunkt?

Ein Familienstützpunkt bietet Unterstützung und Bildungsangebote für Familien am Wohnort. Ziel ist es, Alltagskompetenz, Erziehungskompetenz und Beziehungen zu fördern. Die meisten Angebote sind offen und niederschwellig. Es wird eng mit anderen sozialen Einrichtungen gearbeitet. Im Familienstützpunkt Bayreuth arbeitet ein engagiertes Team.

Wir sind immer auf der Suche nach ehrenamtlich engagierten Menschen, die Lust auf interkulturelle Arbeit haben. Sie haben Interesse mitzumachen? Dann informieren Sie sich gerne bei Vanessa Schiela, Tel. 0921 75706344, Mobil 0151 74549511 oder per E-Mail bei vanessa.schiela@elkb.de bzw. fbs.bayreuth@elkb.de



Unser Team: Carolin Kurz-Fugmann(l.), Vanessa Schiela (Leitung r.)

Der Familienstützpunkt in Bayreuth ...

arbeitet interkulturell, versteht sich als Partner der Eltern und hält ein vielfältiges Angebot der Familienbildung bereit. Dazu gehören u.a. die Organisation von Kursen zur Stärkung der Erziehungskompetenz (selbst oder in Kooperation). Der Stützpunkt ist der evangelischen Familien-Bildungsstätte angegliedert und arbeitet eng mit anderen sozialen Einrichtungen zusammen, um Familien ein breites Unterstützungsangebot zu ermöglichen.



Seminarraum und Treffpunkt Familienstützpunkt

Wir bieten

- Unterstützung und Beratung
- Angebot zum Schreiben lernen
- offene Treffs für Familien
- Sprachtreffs mit Kinderbetreuung
- Interkulturelle Frauenkreise
- Vorträge und Workshops zur Erziehung, Gesundheit und Werte
- Kreative Angebote
- u.v.m.



Kinderzimmer im Familienstützpunkt

Infos unter www.familienbildung-bayreuth.de
Tel. 0921 75 70 63 44, vanessa.schiela@elkb.de

OFFENE ANGEBOTE IM FAMILIENSTÜTZPUNKT BAYREUTH

LUDWIG-THOMA-STR. 18

Alle Angebote sind kostenfrei und ohne Anmeldung.
Wir freuen uns auf Euch!

Sprechstunde

Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
und nach Vereinbarung (nicht in den Ferien)
Allgemeine Beratung zu Erziehungsfragen
mobil 0151 74 54 95 11

Schreiben Lernen

Montag 14.30 - 16.30
Gemeinsam Deutsch sprechen und schreiben lernen
mit Elisabeth Kurz - mit Kinderbetreuung

Nähwerkstatt-Upcycling

Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Aus alter Kleidung etwas Neues nähen - mit Carolin

Sprachcafé

Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr
gemeinsam Deutsch lernen - mit Carolin und Kinderbetreuung

Kunst für Kinder (8-18 Jahre)

Mittwoch 16.30-18.00 Uhr
Kreativ sein mit Monika - bitte anmelden

Meet U

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Sprach- und Informationstreff mit Angebot zur
Handarbeit für Frauen - mit Carolin

Kreativ Kids (6 - 10 Jahren)

Freitag, 15.30 - 17.00 Uhr
Zusammen kreativ sein und gemeinsam basteln - mit Carolin

OPEN EVENTS IN THE FAMILIENSTÜTZPUNKT BAYREUTH

LUDWIG-THOMA-STR. 18

Just come over - we're looking forward!

All events are free of charge.

consultation hour

Thursday 10 - 11 am

And by appointment (not during the holidays)

General advice on educational issues

mobile 0151 74 54 95 11

learn writing

Montag 14.30 - 16.30 pm

Learn and practise german writing

with Elisabeth Kurz - with childcare

sewing workshop - upcycling

Tuesday, 10 - 12 am

Sew something new out of old clothes - with Carolin

language cafe

Tuesday, 15.30 - 17 pm

Learn German together over tea or coffee -

with Carolin and with childcare

ART for Kids (for children 8-18)

Wednesday 16.30-18 pm

Be creative with Monika (please register)

Meet U

Thursday, 10 - 11.30 am

Language and information meeting with offers for

handcraft for women - with Carolin

creative kids

Friday, 15.30 - 17 pm

For children from 6 to 10 years and their parents.

Be creative and tinker together - with Carolin

Angebote im Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18, ohne Gebühr

F001 Nähwerkstatt - Upcycling

Aus alter Kleidung etwas Neues nähen

Aus alten Jeans und abgelegter Kleidung werden neue Sachen wie Taschen, Kissen, Kuscheltiere oder Kinderkleidung genäht.

Ein Angebot für Mütter und Väter ohne Vorkenntnisse!

Referentin	Carolin Kurz-Fugmann		
Termin	F001A	Di, 09.01. – 19.03.,	10 x 2 Std.
	F001B	Di, 09.04. – 23.07.,	14 x 2 Std.
Zeit	10.00 – 12.00 Uhr		

F002 Sprachcafé - Mama lernt besser Deutsch

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern mit Kinderbetreuung

Hilfestellung und Unterstützung für Frauen mit Migrationshintergrund beim Erlernen und Festigen der deutschen Sprache nach einem pädagogischen Konzept. In offener Atmosphäre, bei einer Tasse Tee oder Kaffee kann gelernt und gerne auch neue Kontakte geknüpft werden, Sprachlernangebot mit Kinderbetreuung.

Referentin	Carolin Kurz-Fugmann		
Termin	F002A	Di, 09.01. – 19.03.,	10 x 1,5 Std.
	F002B	Di, 09.04. – 23.07.,	14 x 1,5 Std.
Zeit	15.30 – 17.00 Uhr		

F003 Schreiben - Lesen lernen

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern mit Kinderbetreuung

Hilfestellung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund beim Erlernen und Festigen der deutschen Sprache nach einem pädagogischen Konzept. In offener Atmosphäre, kann schreiben und lesen gelernt werden und gerne auch neue Kontakte geknüpft werden.

Referentin	Elisabeth Kurz		
Termin	Mo, 08.01. – 18.03. (nicht 12.02.)		
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr	Treffen	10 x 2 Std.

F004 Schreiben - Lesen lernen

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern mit Kinderbetreuung

Hilfestellung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund beim Erlernen und Festigen der deutschen Sprache nach einem pädagogischen Konzept. In offener Atmosphäre, kann schreiben und lesen gelernt werden und gerne auch neue Kontakte geknüpft werden.

Referentin	Elisabeth Kurz		
Termin	Mo, 08.04. – 15.07. (nicht 20.05./27.05.)		
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr	Treffen	13 x 2 Std.

Angebote im Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18, ohne Gebühr

F005 Meet U

Sprach- und Thementreff mit dem Angebot zur Handarbeit

In dem offenen Sprach- und Themenangebot werden gesellschaftspolitische Alltagsthemen auch aus dem Bereich der Wertebildung und der Gesundheitspflege besprochen. Dazu können aus Wolle Taschen, Mützen, Schals, Babykleidung oder kleine Spielsachen hergestellt werden.

Ein offener Treff für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, auch ohne Vorkenntnisse!

Referentin	Carolin Kurz-Fugmann	
Termin	F005A	Do, 11.01. – 21.03., 10 x 1,5 Std.
	F005B	Do, 11.04. – 25.07. (nicht 09.05.), 13 x 1,5 Std.
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	

F006 Kreativ Kids – Recycling kreativ

Bastelangebote für Kinder von 6 – 10 Jahren und ihre Eltern

Aus alten oder gesammelten Dingen soll etwas Selbstgemachtes entstehen, z.B. einfachen Schmuck, oder kleine Geschenke. Der offene Treff für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren zusammen mit ihren Eltern regt die Kreativität der Teilnehmer an und fördert ökologisches Bewusstsein.

Referentin	Carolin Kurz-Fugmann	
Termin	F006A	Fr, 12.01. – 22.03., 10 x 1,5 Std.
	F006B	Fr, 12.04. – 26.07., 14 x 1,5 Std.
Zeit	15.30 – 17.00 Uhr	

F007/F008 Mama lernt besser Deutsch - für Ukrainerinnen

Deutsch lernen, Sprachkenntnisse verbessern

Der sprachliche Entwicklungserfolg und später auch der schulische Erfolg von Kindern stehen in einem direkten Zusammenhang mit den Sprachkenntnissen der Eltern, insbesondere der Mütter. Dieser Kurs mit pädagogischem Konzept erhöht die Chancen für die berufliche Integration der Erwachsenen und für die Integration der Kinder. Praktische Anregungen wie z.B. das Lesen einer Zeitung, Rollenspiele oder der Besuch einer Behörde bereichern den Kurs und helfen Ängste abzubauen. **Mit Kinderbetreuung!**

Referentin	Olga Kotliarova	
Termin	F007	Fr, 12.01. – 22.03., 10 x 1,5 Std.
	F008	Fr, 12.04. – 26.07., 14 x 1,5 Std.
Zeit	17.15 – 18.45 Uhr	
Gebühr	10,00 Euro	

Sprachkurse Deutsch – mit Kinderbetreuung

Mama lernt besser Deutsch

Deutsch als Fremdsprache – mit Kinderbetreuung

Der sprachliche Entwicklungserfolg und später auch der schulische Erfolg von Kindern stehen in einem direkten Zusammenhang mit den Sprachkenntnissen der Eltern, insbesondere der Mütter. Dieser Kurs mit pädagogischem Konzept erhöht die Chancen für die berufliche Integration der Erwachsenen und für die Integration der Kinder. Praktische Anregungen wie z.B. das Lesen einer Zeitung, Rollenspiele oder der Besuch einer Behörde bereichern den Kurs und helfen Ängste abzubauen. Bitte auf den Veranstaltungsort achten! Nicht in den Schulferien!

F009 Mama lernt besser Deutsch am Montag

Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Referentin	Gudrun Brendel-Fischer, Fachlehrerin/Seminarleiterin		
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18		
Termin	Mo, 08.01. – 18.03. (nicht 12.2./11.03.)		
Gebühr	10,00 Euro Material		
Zeit	9.30 – 11.00 Uhr	Treffen	9 x 1,5 Std.

F010 Mama lernt besser Deutsch am Freitag

Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Referentin	Helga Sieber, Lehrerin i.R.		
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18		
Termin	Fr, 12.01. – 22.03. (nicht 16.2.)		
Gebühr	10,00 Euro Material		
Zeit	9.30 – 11.30 Uhr	Treffen	10 x 2 Std.

F011 Mama lernt besser Deutsch am Montag

Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Referentin	Gudrun Brendel-Fischer, Fachlehrerin/Seminarleiterin		
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18		
Termin	Mo, 08.04. – 01.07. (nicht 24.05./31.05.)		
Gebühr	10,00 Euro Material		
Zeit	9.30 – 11.00 Uhr	Treffen	11 x 1,5 Std.

F012 Mama lernt besser Deutsch am Freitag

Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Referentin	Helga Sieber, Lehrerin i.R.		
Ort	Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18		
Termin	Fr, 12.04. – 28.06. (nicht 24.05./31.05.)		
Gebühr	10,00 Euro Material		
Zeit	9.30 – 11.30 Uhr	Treffen	10 x 2 Std.



DAS JUGENDAMT.

www.unterstuetzung-die-ankommt.de

Treffpunkte für Alleinerziehende

Allein erziehen –
eine große Herausforderung!
Wir unterstützen Sie mit vielfältigen
Angeboten und Beratung.

Liebe alleinerziehende Frauen und Männer, liebe Patchworkfamilien!

Hier finden Sie unsere speziellen Angebote für Alleinerziehende und Patchworkfamilien. Willkommen sind alle Frauen und Männer, die ihre Kinder überwiegend allein versorgen, egal ob

- Sie unverheiratet, getrennt lebend,
- geschieden, verwitwet sind,
- Sie in einer neuen Partnerschaft leben oder
- eine neu zusammengesetzte Familie gründen,
- Ihre Kinder im Babyalter oder in der Pubertät sind,
- Sie eine Beziehung zu Kirche und Religion haben oder
- Sie einfach auftanken wollen und neue Perspektiven suchen.

Es tut gut, andere Mütter und Väter in ähnlicher Situation kennenzulernen und sich auszutauschen.

Neues Angebot:

Ab März findet im Storchenhaus einmal im Monat am Freitagnachmittag ein offenes Angebot mit thematischer Einheit und anschließenden offenem Austausch statt... und das Ganze immer mit paralleler Kinderbetreuung bzw. einem Kinderangebot.

Sie sind herzlich willkommen!



Treffpunkt für Alleinerziehende, St. Georgen 1, Bayreuth

Juristische Infos und Unterschiede Frau/Mann

AE001 Was kommt nach der Trennung?

Juristische Informationen und Gespräch

Trennung/Scheidung, was nun! Ehen werden geschieden, Partner nichtehelicher Lebensgemeinschaften trennen sich ... Kinder sind betroffen! Es gilt nicht nur die persönliche Krise zu bewältigen, sondern insbesondere die Trennungsfolgen so zu regeln, dass nicht alles zerstört wird, was einmal von Bedeutung war. Die Klärung finanzieller Fragen (z. B. Unterhalt, Vermögen, u.a.) ist ebenso dringend, wie Regelungen zum Umgang, der elterliche Sorge, also alles rund ums Kind, ebenso die zukünftige Wohnsituation und v.m. Die wichtigsten Fragen hierzu werden an diesem Nachmittag Thema sein. Auch die Mediation, als ein Verfahren zur Beilegung offener Konflikte, wird als Möglichkeit, um faire Vereinbarungen nach einer Trennung zu entwickeln, erläutert. Mit Kinderbetreuung! – Anmeldung dafür erforderlich

Referentin	Susanne Brückl-Betz Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Ort	Sa, 20.01.		
Termin	Gebühr	ohne	
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



Susanne Brückl-Betz,
Fachanwältin für Familienrecht

C026 Frauen sind anders, Männer auch!??

Themengespräch

Wir wollen uns aus verschiedenen Blickwinkeln mit den Unterschieden von Frauen und Männern beschäftigen. Oder sind die Geschlechter letztendlich gar nicht so verschieden? Welchen Einfluss haben unterschiedliche Sprache, unterschiedliche Betrachtungen, Wertigkeiten und wie beeinflussen Rollenbilder?

Wir wollen das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und Möglichkeiten finden, nach eigenen Wünschen gut zu leben.

Referent	Matthias Mäder, Heilpraktiker für Psychotherapie, ganzheitlich systemischer Coach		
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1		
Termin	Gebühr	ohne	
Zeit	19.30 - 21.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.

Patchworkfamilien – Pilates

AE002 Gesprächsgruppe für Patchworkfamilien

Informationen und Gespräch

So schön es ist, nach einer Trennung eine neue Liebe zu finden - eine Patchworkfamilie ist eine ständige Herausforderung und erfordert viel Kraft und Engagement.

Wie wird man den verschiedenen Rollen (z.B. als Mutter/Vater, Stiefmutter/Stiefvater, Partner:in, Ex-Frau/Ex-Mann) gerecht? Was brauchen Kinder, um sich wohl und geborgen zu fühlen? Wie kann man Kränkungen, Streitigkeiten und Eifersucht begegnen?

Auf der Suche nach individuellen Wegen und Lösungen trifft sich eine Gruppe von Interessierten einmal pro Monat zum Erfahrungsaustausch. Bei dem ersten Treffen im Januar werden die weiteren Termine gemeinsam vereinbart.

Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung erforderlich!

Leitung	Sophia Hirth		
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1		
Termin	Do, 25.01., danach 1x pro Monat		
Gebühr	ohne		
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Pilates am Vormittag

Im Rahmen des Sportförderprojektes „BIG“

Pilates stärkt und entspannt durch Atmung und Bewegung. Pilates ist ein systematische Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus.

Der Kurs (ohne Kinderbetreuung) wird im Rahmen des Sportförderprojektes „BIG“ vom Amt für Integration und soziale Projekte der Stadt Bayreuth angeboten.

Anmeldung beim Amt für Kinder, Jugend, Familie und Integration: Tel. 0921 251121 oder

e-mail: alexandra.wolf@stadt.bayreuth.de

AE003 Pilates am Vormittag

Im Rahmen des Sportförderprojektes „BIG“

Referentin	Inge Butler		
Ort	Kommunales Jugendzentrum, Hindenburgstr. 47		
Termin	Di, 23.01. – 19.03.	Gebühr	8,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	Treffen	8 x 1 Std.

AE004 Pilates am Vormittag

Im Rahmen des Sportförderprojektes „BIG“

Referentin	Inge Butler		
Ort	Kommunales Jugendzentrum, Hindenburgstr. 47		
Termin	Di, 16.04. – 16.07.	Gebühr	12,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

Gesprächsgruppen für Alleinerziehende

Gesprächsgruppen für Alleinerziehende

Einmal im Monat laden wir zum intensiven Austausch, zur gegenseitigen Unterstützung und fachlichen Information ein. Die Gesprächsthemen richten sich nach den Wünschen der Teilnehmer:innen. Unter fachlicher Leitung wird über Themen wie Kindererziehung, Kinderbetreuung, unflexible Arbeitszeiten, Zeitmangel oder Umgangsregelungen informiert und anschließend diskutiert. Während der Gesprächsgruppe werden die Kinder von kompetenten Betreuerinnen beschäftigt.

Infos und Anmeldung Tel. 0921 6080098-0 oder -23

AE005 Gesprächsgruppe am Mittwoch

Erfahrungsaustausch und Information für Alleinerziehende

Referentin	Anne Seidel
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1
Termin	Mi, 17.01./21.02./13.03./10.04./08.05./12.06./10.07.
Gebühr	ohne
Zeit	16.30 -18.30 Uhr Termin 7 x 2 Std.

AE006 Gesprächsgruppe am Donnerstag

Erfahrungsaustausch und Information für Alleinerziehende

Referentin	Anne Seidel und Roxana Otto
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1
Termin	Do, 25.01./29.02./21.03./25.04./16.05./20.06./18.07.
Gebühr	ohne
Zeit	16.30 – 18.30 Uhr Termin 7 x 2 Std.

AE007 Gesprächsgruppe am Freitag

Erfahrungsaustausch und Information für Alleinerziehende

Referent/in	Ilona Ordnung, Petra Bogner
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1
Termin	Fr, 19.01./23.02./22.03./19.04./17.05./21.06./19.07.
Gebühr	ohne
Zeit	18.30 – 20.30 Uhr Termin 7 x 2 Std.



Für die einzelnen Termine der Gesprächsgruppen bitten wir jeweils um Voranmeldung unter Tel. 0921 60 800 98-23

Schnupperyoga und Clever Einkaufen

Offene Themennachmittage am Freitag einmal im Monat für Alleinerziehende und ihre Kinder

Die erste Hälfte gehört einem Thema, einer Aktion, methodisch sehr unterschiedlich je nach Anlass. Im zweiten Teil geht es um einen lockeren Austausch bei Kaffee und Kuchen. Während der thematischen Einheit werden die Kinder von kompetenten Betreuerinnen beschäftigt und es findet ein jahreszeitlich angepasstes Angebot, kreativ und spielerisch, statt.

Anmeldung zu den einzelnen Terminen erforderlich!

AE008 Kleine Auszeit – Schnupper-Yogastunde

Entspannung und Austausch für Alleinerziehende

„Der Mensch ist nicht für den Yoga da, sondern der Yoga für den Menschen.“ Es kommt nicht darauf an, die Körperübungen perfekt auszuführen, sondern die eigenen Möglichkeiten kennen zu lernen und anzunehmen. Die Verbindung von Körperübungen und Atmung zentrieren den Geist und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

Gönnen Sie sich diese Auszeit, während Ihr Kind in einem parallelen kreativen Kinderangebot betreut wird.

Nach der Yoga-Einheit soll noch genügend Zeit für einen ungezwungenen Austausch unter Gleichgesinnten sein.

Referentinnen	Martina Schmittroth, Yogalehrerin und Anne Seidel		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Fr., 15.03.	Gebühr	ohne
Zeit	15.30 – ca.17.30 Uhr	Termin	1 x 2 Std.

AE009 Wie kann ich clever beim Einkaufen sparen

Sinnvoll Sparen und Austausch für Alleinerziehende

Alles wird ständig teurer. Mehr Geld für Nudeln, Obst und Gemüse kosten im Schnitt ebenfalls mehr als noch vor einem Jahr. Die Lebensmittelpreise sind deutlich in die Höhe geschossen. Was tun? Mit diesem Vortrag wollen wir helfen, Ihre Haushaltskasse zu entlasten.

Nach dem Vortrag soll noch genügend Zeit sein in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Alleinerziehenden ins Gespräch zu kommen.

Parallel zu dem Vortrag findet ein kreatives Angebot für Ihre Kinder statt zum Thema „Upcycling“ statt.

Referentinnen	Karin Sommerer, Hauswirtschafterin und Anne Seidel		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Fr, 12.04.	Gebühr	ohne
Zeit	15.30 – ca.17.30 Uhr	Termin	1 x 2 Std.

Malspiel und Effektives Aufräumen

AE010 Mit Farben experimentieren

Gemeinsames Malen und Austausch für Alleinerziehende

Einfach Malen, was mir in den Sinn kommt, ist das Motto des gemeinsamen Nachmittags. „Ein Malspiel“ – wie bei Arno Stern in Paris im Malort. Ohne Erfolgsdruck und nach Lust und Laune mit Farben experimentieren. Gemeinsam mit Ihrem Kind zu malen und dabei Spaß zu haben, darum geht es an diesem Nachmittag.

Nach dem gemeinsamen Malen mit ihrem Kind soll noch genügend Zeit sein, bei Kaffee, Tee, Kakao und Kuchen in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Alleinerziehenden ins Gespräch zu kommen.

Referentinnen	Petra Bogner und Anne Seidel		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 EG und Malort		
Termin	Fr., 03.05.	Gebühr	ohne
Zeit	15.30 – ca.17.30 Uhr	Termin	1 x 2 Std.

AE011 Aufräumen – so geht´s schnell und einfach

Effektives Aufräumen und Austausch für Alleinerziehende

Richtig aufräumen – wie soll das gehen? Wäre ja schön, wenn gelegentlich eine kleine Fee vorbeihuscht, der gerade ein bisschen langweilig ist. Simsalabim! Die Unordnung in der Wohnung bzw. im Haushalt ist im Nu in blitzblanke Ordnung verwandelt. Aber es bleibt uns nichts anderes übrig, als selbst ein bisschen zu zaubern. In dem Vortrag erfahren Sie einfache Tipps und Tricks wie Aufräumen leichter wird und Zeit spart.

Nach dem Vortrag soll noch genügend Zeit sein, bei Kaffee, Tee, Kakao und Kuchen in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Alleinerziehenden ins Gespräch zu kommen.

Parallel zu dem Vortrag findet ein kreatives, spielerisches Angebot für Ihre Kinder passend zum Thema „Aufräumen“ statt.

Referentinnen	Karin Sommerer, Hauswirtschafterin und Anne Seidel		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 EG		
Termin	Fr., 07.06.	Gebühr	ohne
Zeit	15.30 – ca.17.30 Uhr	Termin	1 x 2 Std.

Infos und Anmeldung Tel. 0921 6080098-00
Anmeldung mit Altersangabe des Kindes
unbedingt erforderlich!

Schlafberatung und Feinfühligkeit mit Tina Barthelme, Dipl. Sozialpädagogin, Kleinkindberaterin

„Mama und Papa dürfen bei mir im großen Bett schlafen!“
Müssen Kinder im eigenen Bett schlafen? Was kann ich machen, wenn mein Kind nachts immer wieder aufwacht? Wieso will mein Kind beim ins Bett bringen immer auf meinen Arm? Wie bekomme auch ich eine Pause?
Es wird auch ausreichend Zeit für persönliche Fragen sein.

C006 „Schlaf, Kindlein schlaf!“

Elterngespräch und fachliche Informationen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 20.02.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.



Tina Barthelme

In KOOP mit dem ifp

Staatsinstitut für
Frühpädagogik und Medienkompetenz



Feinfühligter Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Informationen

Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Hierfür ist es wichtig, die emotionalen Grundbedürfnisse von Kindern zu kennen und so gut wie möglich zu erfüllen. Was sind die emotionalen Grundbedürfnisse und warum ist ein feinfühligter Umgang damit so wichtig? Wie kann man Kinder im Umgang mit ihren Gefühlen unterstützen? Warum sind Grenzen für die Entwicklung wichtig? Wie kann man Grenzen setzen, ohne die Beziehung zum Kind zu gefährden? Welche Folgen hat ein Mangel an Feinfühligkeit für die Entwicklung des Kindes?

Diese und weitere Themen werden uns an dem Abend beschäftigen. Nachfragen und Fallbeispiele sind willkommen.

C007 Feinfühligter Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Informationen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 05.03.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C008 Feinfühligter Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Informationen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 08.05.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



Wunschoma/-opa für Alleinerziehende gesucht!

Wir vermitteln „Wunschgroßeltern“ für Alleinerziehende

Alleinerziehende stehen vielen Herausforderungen gegenüber. Immer für alles zuständig sein, alles alleine koordinieren – das ist eine Riesenleistung und führt oft zu permanenter Anspannung. Gönnen Sie sich eine Unterstützung! Wir vermitteln „Wunschgroßeltern/Patenschaften“ in Zusammenarbeit mit dem Verein LAVENIR e.V. aus Bayreuth.

LAVENIR e.V. unterstützt Alleinerziehende, indem er für die betroffenen Familien Pat:innen sucht. Diese Pat:innen sollen einen Großeltern-Ersatz darstellen. Sie unternehmen etwas mit den Kindern, beraten die Mutter/den Vater oder sind einfach nur da als Ansprechpartner bei Hausaufgaben oder zum Babysitting.

- **Interessierte Alleinerziehende melden sich bei: Anne Seidel, Evang- Familienbildungsstätte unter der Tel. 0921 6080098-23**

Beratung für Alleinerziehende

Ich habe ein Problem – Wer kann helfen?

Im Zusammenhang mit der Situation als Alleinerziehender Elternteil gibt es oft viele Fragen, die auch schon vor einer Trennung bzw. Scheidung auftreten. Die Themen reichen von finanziellen Sorgen, über Betreuungsfragen bis hin zu Umgangsregelungen. Wir bieten die Möglichkeit einer allgemeinen Beratung.

Allein zu erziehen, muss nicht bedeuten mit allen Fragen und Problemen ganz **allein zu sein**.

Sie können gerne per E-Mail oder Telefon einen **Gesprächstermin** vereinbaren und zu einem vertraulichen Gespräch vorbeikommen. Sie erhalten **Hilfestellungen** und wir klären im Gespräch die nächsten anstehenden **Schritte**.

Das Beratungsangebot ist kostenlos und vertraulich!

■ Kontakt - Beratung für Alleinerziehende:

Anne Seidel
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Büro: Ludwigstr. 29
Tel. 0921 6080098-23
E-Mail: anne.seidel@elkb.de

Weitere Beratungsstellen für Alleinerziehende:

- Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Diakonie
Tel. 0921 785177-20
- Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie
Tel. 0921 785177-10
- KASA – Kirchliche Allgemeine SozialArbeit
Kurberatung etc.
Tel. 0921 990939-86, -87, -88
- Beratungsstelle der Caritas
Tel. 0921 78902-0

Rund um die Geburt

Unterstützung und Hilfestellung
in den spannenden Monaten der
Schwangerschaft bis zur Geburt
Ihres Babys: Das ist uns wichtig!

Unsere Hebammen



Susan Gilster

Ich verstehe mich als Unterstützende und Begleitende, wenn Frauen und Männer zu Müttern und Vätern werden. Wasser als besonderes Medium in Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit ist mir besonders wichtig.



Bianca Müller

Mir ist wichtig, Sie auf die Geburt gut vorzubereiten, Ihnen Sicherheit zu vermitteln und Ihre Fragen zu beantworten.



Jule Diman-Heilingloh

Ich möchte Schwangere und ihre Begleitpersonen vor allem auch mental auf die Geburt, das Wochenbett und die Elternzeit vorbereiten und sie dabei begleiten, ihren individuellen Weg zu einem positiven Geburtserlebnis zu finden.



Linda Bergemann

Sehr gerne möchte ich Ihnen wertvolle und hilfreiche Informationen zum Elternwerden und des Elternseins mitgeben.



Marlette Debri

Mir liegen besonders die Mehrgebärenden am Herzen – im Kurs bekommen Frauen und ihre Familien die ideale Vorbereitung auf die nächste Geburt.

Unser Angebot

In der Evangelischen Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus finden Mütter und Väter vor und nach der Geburt ihres Kindes ein vielfältiges Angebot. Wir beraten Sie gerne!

Vor der Geburt

- Geburtsvorbereitung mit Hebamme oder Physiotherapeutin (mit/ohne Partner/in) *
- Yoga für Schwangere *
- Starker Rücken in der Schwangerschaft *
- Säuglingspflege – mit Baden, Wickeln, Handling
- Entwicklungsfördernde Säuglingspflege
- Geschwisterführerschein
- Stoffwindelberatung
- Still- und Trageberatung

Nach der Geburt

- Rückbildung und Beckenbodengymnastik *
- Mama-Fitness innen und außen, mit Baby

Mit **Kurs-ID** oder * gekennzeichnete Kurse

erstatten AOK, DAK, Barmer Ersatzkasse und andere Krankenkassen in der Regel bis zu 100 %, ebenfalls die Geburtsvorbereitung für die Frau, manche Krankenkassen auch die Partnerstunden.

Nähere Infos direkt im Büro der Familien-Bildungsstätte, Ludwigstr. 29
Tel. 0921 60800980

Geburtsvorbereitung - Informationen

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Erlernen von Atem- und Körperwahrnehmung, Entspannung zur Schmerzerleichterung, diverse Gebärhaltungen, Information über den Geburtsvorgang, verschiedene Geburtsperioden, Gebärpositionen sowie das Wochenbett einschließlich Stillen.

Jede Schwangere und jede Wöchnerin hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Die Gebühr für Schwangere wird über die Krankenkasse abgerechnet bzw. in Rechnung gestellt. Bei Verhinderung werden Fehldoppelstunden mit 16,00 Euro privat in Rechnung gestellt.

Insgesamt werden bis zu 14 Stunden Geburtsvorbereitungskurs erstattet. Die Partnergebühr von 20,- € für einen Partnerabend (bei D002 für 3 Partnerabende 60,- €, bitte am ersten Abend mitbringen) wird im Kurs bezahlt. Bei den Hebammen Susan Gilster und Linda Bergemann können die Partner/innen an jedem Treffen teilnehmen (10,- pro 60 Min.)

Privat Versicherte erhalten eine Rechnung mit einer Teilnahmebestätigung.

■ Bitte ein Badehandtuch als Unterlage, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, ein Getränk und die Versichertenkarte mitbringen.

Hebamme für alle Fälle

■ Hebamme Susan Gilster, Vor- und Nachsorge und Kurse, Tel. 0160/156 88 03

Geburtsvorbereitung mit Hebammen Alle Kurse im Löhehaus, Bismarckstr. 3, EG Saal

D001 **Geburtsvorbereitung am Vormittag**
ab der 24. Schwangerschaftswoche
Leitung Bianca Müller, Hebamme
Termin Fr, 12.01. – 23.02. (nicht 16.02.)
Zeit 11.00 – 13.00 Uhr **Treffen** 6 x 2 Std.

D002 **Geburtsvorbereitung am Abend**
ab der 24. Schwangerschaftswoche
Partnerstunden beim 1., 3. und 6. Treffen
Leitung Jule Diman-Heilingloh, Hebamme
Termin Mo, 15.01. – 04.03. (nicht 12.2.)
Zeit 19.00 – 21.00 Uhr **Treffen** 7 x 2 Std.

D003 **Geburtsvorbereitung am Vormittag**
ab der 24. Schwangerschaftswoche
Leitung Bianca Müller, Hebamme
Termin Fr, 01.03. – 19.04. (nicht 29.3./5.4.)
Zeit 11.00 – 13.00 Uhr **Treffen** 6 x 2 Std.

D004 **Geburtsvorbereitung am Abend**
ab der 24. Schwangerschaftswoche
Leitung Susan Gilster, Hebamme
Termin Mo, 11.03. – 29.04. (nicht 25.3./1.4.)
Zeit 19.00 – 21.00 Uhr **Treffen** 6 x 2 Std.

D005 **Geburtsvorbereitung am Vormittag**
ab der 24. Schwangerschaftswoche
Leitung Bianca Müller, Hebamme
Termin Fr, 26.04. – 14.06. (nicht 24.5./31.5.)
Zeit 11.00 – 13.00 Uhr **Treffen** 6 x 2 Std.

D006 **Geburtsvorbereitung am Abend**
ab der 24. Schwangerschaftswoche
Leitung Linda Bergemann, Hebamme
Termin Do, 02.05./16.05./23.05./Di, 28.05./20.06./27.06./04.07.
Zeit 17.00 – 18.30 Uhr **Treffen** 7 x 1,5 Std.

D007 **Geburtsvorbereitung am Vormittag**
ab der 24. Schwangerschaftswoche
Leitung Bianca Müller, Hebamme
Termin Fr, 21.06. – 26.07.
Zeit 11.00 – 13.00 Uhr **Treffen** 6 x 2 Std.

D008 **Geburtsvorbereitung am Abend**
ab der 24. Schwangerschaftswoche
Leitung Linda Bergemann, Hebamme
Termin Do, 18.07. – 29.08.
Zeit 17.00 – 18.30 Uhr **Treffen** 7 x 1,5 Std.



Mein dm-App*
entdecken



Die lohnt sich: **die Mein dm-App***

Vorteilscoupons von **Mein dm**, **glückskind** und **PAYBACK**** mit nur einem Scan an der Kasse einlösen. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Die Teams von Deinen dm-Märkten in Bayreuth

** glückskind-Coupons und PAYBACK Coupons sind direkt in der App aktivier- und einlösbar, wenn eine Teilnahme am glückskind-Programm vorliegt bzw. das Mein dm-Konto mit einem PAYBACK Konto verknüpft ist.

* Die Mein dm-App ist grds. nur mit einem Mein dm-Konto nutzbar.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Geburtsvorbereitung mit Hebammen

Alle Kurse im Löhehaus, Bismarckstr. 3, EG Saal

Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende – mit Hebamme Marlette Debri

ab der 24. Schwangerschaftswoche, Crashkurs für die 2. oder 3. Geburt

Der Kurs für Mehrgebärende richtet sich an Frauen, die schon ein oder mehrere Kinder geboren haben. In den ersten 5 Stunden sind die Schwangeren unter sich, in den letzten beiden Stunden sind auch die Partner/innen (20,- Euro pro Person) mit dabei. Auch englisch- oder französischsprachige Familien sind herzlich willkommen!

D009 Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

Crashkurs ab der 24. Schwangerschaftswoche

Termin Sa, 03.02.
Zeit 9.00 – 16.00 Uhr **Treffen** 1 x 7 Std.

D010 Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

Crashkurs ab der 24. Schwangerschaftswoche

Termin Sa, 04.05.
Zeit 9.00 – 16.00 Uhr **Treffen** 1 x 7 Std.

D011 Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

Crashkurs ab der 24. Schwangerschaftswoche

Termin Sa, 06.07.
Zeit 9.00 – 16.00 Uhr **Treffen** 1 x 7 Std.

Kreißsaal-Informationsabende und Geburtsplanung – Klinikum Bayreuth

Beim Informationsabend für werdende Eltern beantwortet das Team um Prof. Dr. Mundhenke alle Fragen zur Geburt und stellt das Perinatalzentrum am Klinikum in Bayreuth vor. Sie erfahren alles Wissenswerte rund um die Geburt, das Team, den Kreißsaal und das Perinatalzentrum und können beim Rundgang durch die Klinik gerne ihre persönlichen Fragen stellen. Die Infoabende finden jeden Montag statt. Aktuelle Termine finden Sie unter www.klinikum-bayreuth.de/veranstaltungen.

Geburtsvorbereitung und Rückenschule Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1-5

Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Wahrnehmung des Beckenbodens sowie Beckenbodenübungen und Entspannung. Informationen zum Geburtsvorgang, Gebärpositionen, Sport in der Schwangerschaft, Schwangerschaftsprobleme, Stillen u.v.m.



Es finden **2 Partnerabende zum 5. und 8. Termin** statt.

Für Partnerstunden wird eine Gebühr von 10,00 Euro im Kurs eingesammelt, Fehlstunden müssen mit 8,00 Euro privat in Rechnung gestellt werden. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

D012 Geburtsvorbereitung

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung Lucia Sollik, Physiotherapeutin
Termin Di, 09.01. – 19.03. (nicht 13.2.)
Zeit 18.00 – 19.00 Uhr

Treffen 10 x 1 Std.

D013 Geburtsvorbereitung

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung Lucia Sollik, Physiotherapeutin
Termin Di, 09.04. – 25.06. (nicht 21.5./28.5.)
Zeit 18.00 – 19.00 Uhr

Treffen 10 x 1 Std.

Rückenschule für Schwangere

Rückenschule für Schwangere – 4. bis 8. Monat

Für die Rückengesundheit, das körperliche, sowie seelische Wohlbefinden, sind Bewegung und Entspannung in der Schwangerschaft, unverzichtbar. Die Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme ist hilfreich. Nach der Entbindung fallen Belastungen wie das Tragen des Kindes leichter. Jede Teilnehmerin erhält ein Grundübungsprogramm und individuell kann auf weitere Bedürfnisse eingegangen werden. Info unter Tel. 0176 54985199



D014 Rückenschule für Schwangere

Kurs-ID: KU-BE-M6ZLKP

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin
Termin Di, 16.01. – 05.03. (mit 13.02.)
Zeit 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr 72,00 €

Treffen 8 x 1 Std.

D015 Rückenschule für Schwangere

Kurs-ID: KU-BE-M6ZLKP

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin
Termin Di, 16.04. – 18.06. (nicht 21.5./28.5.)
Zeit 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr 72,00 €

Treffen 8 x 1 Std.

Geburtsvorbereitung im WASSER



Unter Anleitung einer Hebamme bieten wir Ihnen Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen im Bewegungsbecken des Bayreuther Stadtbades an. Halten Sie bitte gegebenenfalls Rücksprache mit dem Frauenarzt/-ärztin.

Die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt in das Bad.

Bitte mitbringen: Badeanzug, Handtuch, rutschfeste Badeschuhe, Chlorbrille, Duschgel, evtl. Ohrenstöpsel.

Ort: Kleinschwimmhalle Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7

D016 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Kursleitung	Susan Gilster, Hebamme		
Termin	Do, 11.01. – 08.02.	Zeit	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	55,00 €	Treffen	5 x 1 Std.

D017 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Kursleitung	Susan Gilster, Hebamme		
Termin	Do, 22.02. – 21.03.	Zeit	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	55,00 €	Treffen	5 x 1 Std.

D018 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Kursleitung	Susan Gilster, Hebamme		
Termin	Do, 04.04. – 02.05.	Zeit	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	55,00 €	Treffen	5 x 1 Std.

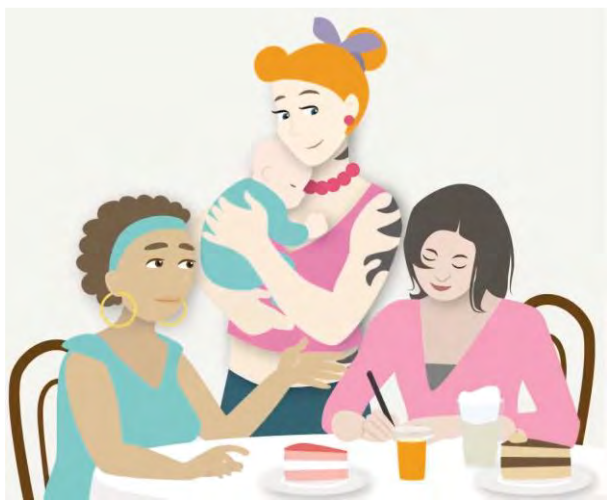
D019 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Kursleitung	Susan Gilster, Hebamme		
Termin	Do, 16.05. – 20.06.	Zeit	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	55,00 €	Treffen	5 x 1 Std.

Die Erzählcafé-Aktion

zuhören | sich austauschen | voneinander lernen



Der Start ins Leben...

SA 23.03.2024 9-10:30 Uhr

**Ein Austausch für alle, die geboren haben
und geboren wurden.**

FBS Bayreuth/Löhehaus

Bismarckstr. 3

95444 Bayreuth



 **GeburtsHaus**
am Prinzessinnenpalais
Bayreuth

Anmeldung erbeten:

fbs.bayreuth@elkb.de oder

info@geburtshaus-bayreuth.de

www.erzaehlcafe.net

www.facebook.com/Erzaehlcafeaktion

www.instagram.com/erzaehlcafes

Hatha Yoga für Schwangere



Daniela Hessenberger, (i.i.B.)
Yogalehrerin, RDY/EYA



Martina Schmittroth, (r.i.B.)
Yogalehrerin, BDY/EYU

Durch Hatha-Yoga wird das seelische und körperliche Wohlbefinden verbessert. Spezielle Körper und Atemübungen unterstützen das körperliche Befinden positiv. Vorbeugen von physischen und psychischen Spannungszuständen in und nach der Schwangerschaft. Hatha-Yoga macht den Körper geschmeidig, das Becken wird gestärkt und gleichzeitig entspannt. Verspannungen des Rückens durch Spannungs- und Entspannungssequenzen werden gelindert. Besonders für Frauen ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Matte (wenn vorhanden) oder Badehandtuch als Unterlage mitbringen.

D020 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-A28LC7

Leitung	Martina Schmittroth, Yogalehrerin, BDY/EYU		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG		
Termin	Di, 09.01. – 19.03. (nicht 13.2.)	Zeit	18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr	97,50 €	Treffen	10 x 1,5 Std.

D021 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-USTEDM

Leitung	Daniela Hessenberger, Yogalehrerin, RDY/EYA		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Mi, 10.01. – 20.03. (nicht 14.2.)	Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr	97,50 €	Treffen	10 x 1,5 Std.

D022 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-A28LC7

Leitung	Martina Schmittroth, Yogalehrerin, BDY/EYU		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG		
Termin	Di, 16.04. – 02.07. (nicht 21.05./28.5.)	Zeit	18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr	97,50 €	Treffen	10 x 1,5 Std.

D023 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-USTEDM

Leitung	Daniela Hessenberger, Yogalehrerin, RDY/EYA		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Mi, 10.04. – 03.07. (nicht 1.5./22.5./29.5.)	Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr	97,50 €	Treffen	10 x 1,5 Std.

SCANDI28

Maximilianstraße 28 - 95444 Bayreuth
092180026870
online@scandiclub.de
www.scandiclub.de
Mo-Sa 10.18.30 Uhr

*Bayreuth hat ein neues
Kindergeschäft auf der
Maximilianstraße:
SCANDI28 by Scandi Club*

Hier findest Du auf zwei
Stockwerken (fast) alles was
Skandinavien für Babys & Kinder
zubieten hat.



HUTTELHUT

WHEAT

maileg

LIEWOOD

HUST
and
CLAIRE

konges slojd

Kompaktkurs Säuglingspflege

für werdende Mütter und Väter

Damit Sie von Anfang an sicher mit ihrem Kind umgehen können, bieten wir für werdende Mütter und Väter, die ihr erstes Kind erwarten oder die gerne bestens informiert sein wollen, Säuglingspflegekurse an.

Es wird alles besprochen, was ein Neugeborenes von Ihnen erwartet. Der Kurs gibt nicht nur umfassende Information, sondern bietet auch viel Raum für persönliche Fragen und ist nebenbei eine gute Gelegenheit, andere werdende Mütter und Väter kennen zu lernen. Er wird idealerweise in der Zeit vom 6. - 8. Monat der Schwangerschaft besucht.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien (Stift, Block)

- Informationen zur sinnvollen Erstausrüstung
- Säuglingspflege mit praktischen Übungen
- Baden und Wickeln, Informationen, Wickelmethode
- Richtiges Handling, Heben, Tragen des Neugeborenen
- Stillen, Flaschenernährung, Informationen zur Taufe

Ort: Storchhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss



D024 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
Termin Sa, 13.01. **Treffen** 1 x 5 Std.
Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D025 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
Termin Sa, 17.02. **Treffen** 1 x 5 Std.
Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

Kompaktkurs Säuglingspflege

Ort: Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss

D026 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 16.03. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D027 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 13.04. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D028 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 18.05. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D029 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 22.06. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D030 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 20.07. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D031 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 17.08. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

Hinweis zum Paar-Seminar, S. 51:

C025 Wenn aus Paaren Eltern werden

Herausforderungen für die Paarbeziehung

Referentin Agnes Lieberknecht, Gesprächslinguistin, Paarberaterin
 Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Saal EG
 Termin Do, 29.02. **Gebühr** 10,00 €
 Zeit 19.00 – 21.00 Uhr **Treffen** 1 x 2 Std

Säuglingspflege - Geschwisterführerschein

D032 Säuglingspflege als Auffrischung - NEU

für werdende Großeltern, Tagesmütter/-Väter und Babysitter

In Ihrer Familie wird Nachwuchs erwartet und Sie sind sich nach den langen Jahren unsicher im Umgang mit einem Neugeborenen? Oder sind Sie Tagesmutter/-vater und betreuen kleine Babys? Oder interessierst du dich für den Job als Babysitter und möchtest mehr über das Handling von Säuglingen wissen? Dann ist dieser Kurs genau richtig – es gibt Informationen rund um das Neugeborene, hilfreiche Tipps für die Betreuung und auch das Wickeln und Anziehen kann an unseren naturgetreuen Babypuppen geübt werden! Der Kurs ist eine großartige Möglichkeit, das Wissen und die Fähigkeiten zu erwerben, die für die verantwortungsvolle Betreuung von Säuglingen erforderlich sind.

- Säuglingspflege mit praktischen Übungen
- Wickeln und Füttern mit Informationen
- Richtiges Handling, Heben, Tragen des Neugeborenen

Bitte mitbringen: Stift, Block

Leitung	Pia Röder, Kinderkrankenschwester		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss		
Termin	Sa, 27.04.	Zeit	10.00 – 13.00 Uhr
Gebühr	25,00 Euro, Paar 35,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)		

D033 Geschwister – Führerschein ab 3 Jahren

Minisäuglingspflegekurs Vater/Mutter, Oma/Opa und Geschwisterkinder

Das Angebot der Säuglingspflege vermittelt Sicherheit im Umgang mit den Neugeborenen. Ebenso wie die Eltern müssen auch werdende Geschwister ab ca. 3 Jahren Informationen über die Bedürfnisse und das Handling eines Neugeborenen erhalten. Im Kurs werden die Informationsinhalte der Säuglingspflege kompakt und altersentsprechend vermittelt. Praxisorientierte Einheiten führen Eltern oder Großeltern wie auch die werdenden Geschwister in die Thematik ein. Die Erwachsenen frischen dabei ihr Wissen über die Pflege eines Neugeborenen auf.

Leitung	Sophia Köhler, Kinderkrankenschwester		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss		
Termin	Sa, 20.04.	Zeit	10.30 – 12.00 Uhr
Gebühr	12,00 €	Treffen	1 x 1,5 Std.

Nach einem pädagogischen Konzept lernen die Geschwister sich altersentsprechend an der Säuglingspflege zu beteiligen.

Bitte Badepuppe (wenn vorhanden) und eine kleine Brotzeit mitbringen.



Entwicklungsfördernd begleiten I – im Treffpunkt St. Georgen 1

„Eltern werden“ – Infos zur entwicklungsfördernden Säuglingspflege schon während der Schwangerschaft

So kleine Wesen – so große Bedürfnisse – so viele Fragen!

In unserem Kurs vor der Geburt vermitteln wir euch einen achtsamen Umgang mit eurem Kind. Ihr erfahrt, wie ihr alltägliche Situationen wie Wickeln, Tragen, Stillen und Füttern entwicklungsfördernd gestalten könnt, um Wahrnehmung und Wohlbefinden eures Kindes wirksam zu fördern. **Themen des Kurses** sind Bonding, Pflege, Ernährung, Schlafen, Kinästhetik.

D034

„Eltern werden“

Entwicklungsfördernde Säuglingspflege
Teresa Annibale, Jessica Weigl

Leitung

Termin

Mo, 08.01.

Zeit

9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr

35,00 € / 45,00 € Paar

Treffen

1 x 2 Std.



D035

„Eltern werden“

Entwicklungsfördernde Säuglingspflege
Teresa Annibale, Jessica Weigl

Leitung

Termin

Mi, 13.03.

Zeit

9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr

35,00 € / 45,00 € Paar

Treffen

1 x 2 Std.

D036

„Eltern werden“

Entwicklungsfördernde Säuglingspflege
Teresa Annibale, Jessica Weigl

Leitung

Termin

Mo, 17.06.

Zeit

9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr

35,00 € / 45,00 € Paar

Treffen

1 x 2 Std.

Weiterführendes Eltern-Kind-Treffen „Entwicklungsfördernd
begleiten und zusammenwachsen“ auf S. 139



Teresa Annibale

.....

Stillberatung

Trageberatung

Babyfreundliche Beikostberatung

Auf Anfrage Teresa.a@outlook.de
oder

0176-63.195.864

Stillvorbereitung im Storchenhaus – mit Teresa Annibale, Kinderkrankenschwester, Stillspezialistin

Stillvorbereitungskurs

Stillen ist natürlich und einfach – wenn du weißt wie! Egal, ob du über Still Erfahrungen verfügst oder ob es dein erstes Kind ist, das du stillen willst oder nicht, kannst du dich in diesem Kurs noch besser informieren und dich leichter für deinen individuellen Weg entscheiden. **Du erfährst:** - warum Muttermilch die beste Investition in die Zukunft deines Kindes ist - wie du dein Baby korrekt anlegst und stillst, - wie du erkennst, ob dein Baby genug Milch bekommt, - wie du Stillhürden überwinden kannst, - was dir den Alltag erleichtern kann.



Du erfährst: - warum Muttermilch die beste Investition in die Zukunft deines Kindes ist - wie du dein Baby korrekt anlegst und stillst, - wie du erkennst, ob dein Baby genug Milch bekommt, - wie du Stillhürden überwinden kannst, - was dir den Alltag erleichtern kann.

D037 Stillvorbereitung

Stillen – natürlich und einfach

Termin	Mi, 17.01. (EG)	Zeit	16.30 – 18.30 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

D038 Stillvorbereitung

Stillen – natürlich und einfach

Termin	Mi, 06.03. (EG)	Zeit	16.30 – 18.30 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

D039 Stillvorbereitung

Stillen – natürlich und einfach

Termin	Mo, 17.06. (1. Stock)	Zeit	15.45 – 17.45 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

Trageworkshop im Storchenhaus, 1. OG – mit Teresa Annibale, Kinderkrankenschwester, Trageberaterin

Tragetuchberatung - für alle die tragen möchten

Du bist oder wirst Mutter, Vater, Oma, Opa oder arbeitest in einer Betreuungseinrichtung für Säuglinge und Kleinkinder? Und möchtest das optimale Tragesystem für dich finden? In diesem Workshop erhältst du alle Informationen und Tipps rund ums Tragen sowie einen Überblick über die verschiedenen Systeme und worauf bei der Auswahl zu achten ist. Ich zeige dir, wie du ein Tuch binden und eine Tragehilfe anlegen kannst. Zeit ist zum Austausch, zum Testen der Tragesystem und für Fragen im Anschluss.

D040 Trageworkshop

Welches Tragetuchsystem passt für mich

Termin	Mi, 24.01. (EG)	Zeit	16.30 – 18.30 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

D041 Trageworkshop

Welches Tragetuchsystem passt für mich

Termin	Mo, 24.06. (1. Stock)	Zeit	15.45 – 17.45 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

Stoffwindelberatung im Storchenhaus

Stoffwindeln – ein Relikt längst vergangener Zeiten? In meinem Workshop werde ich dir zeigen, dass es sich hierbei um eine tolle, natürliche und nachhaltige Alternative handelt, dein Kind ab Geburt ganz ohne Chemie zu wickeln. Es ist weder kompliziert noch aufwendig Stoffwindeln zu verwenden.



Ich stelle dir die verschiedenen Systeme vor, erläutere die Vor- und Nachteile und was du dafür benötigst. In lockerer Runde hast du die Möglichkeit alle von mir vorgestellten Systeme und Materialien zu testen und auszuprobieren. Mitbringen solltest du gute Laune und warme Socken.

D042 Stoffwindelberatung

Workshop rund um die Möglichkeiten der verschiedenen Stoffwindeln

Referentin	Nicole Stilp, Stoffwindelberaterin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Saal im EG		
Termin	Sa, 01.06.	Gebühr	35,00 €
Zeit	14.30 – 17.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2,5 Std.

D043 Stoffwindelberatung

Workshop rund um die Möglichkeiten der verschiedenen Stoffwindeln

Referentin	Nicole Stilp, Stoffwindelberaterin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Saal im EG		
Termin	Sa, 06.07.	Gebühr	35,00 €
Zeit	14.30 – 17.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2,5 Std.



Apotheker Dr. Thomas Dennstedt
Hohenzollernring 58 • 95444 Bayreuth
Telefon: 09 21 / 6 50 16 • Telefax: 09 21 / 6 50 17
Internet: www.bayreuther-apotheken.de
E-Mail: aporotmain@t-online.de

**Haben Sie noch Fragen
rund um das Thema Schwangerschaft,
Geburt und die Zeit danach?
Wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner!**



Apotheke im Rotmain-Center • Hummelgau Apotheke
Adler Apotheke • Hof Apotheke • Storchenn Apotheke
Apotheke am Schlossberg

BAYREUTHER APOTHEKENGEMEINSCHAFT



**ADLER
APOTHEKE**

Maximilianstraße 47
95444 Bayreuth
Telefon 09 21 / 6 54 61



R.-Wagner-Straße 2
95444 Bayreuth
Tel. 09 21 / 6 52 10



Rosenstraße 2
95511 Mistelbach
Tel. 09201 / 7822

Rückbildung mit einer Hebamme – im Saal des Löhehauses, Bismarckstr. 3

Neben Beckenbodengymnastik werden Übungen zur Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur angeleitet, um Rückenschmerzen und Haltungsschäden vorzubeugen. Bei regelmäßiger Teilnahme werden 10 Stunden von den Krankenkassen übernommen. Bei Verhinderung an der Teilnahme einzelner Kursstunden werden die Fehlstunden von den Hebammen in Rechnung gestellt.

Bitte die Versichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

D044 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Marlette Deбри, Hebamme	Zeit	9.15 – 10.15 Uhr
Termin	Mo, 08.01. – 18.03.	Treffen	10 x 1 Std.
Gebühr	ohne		

D045 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Bianca Müller, Hebamme	Zeit	9.30 - 10.45 Uhr
Termin	Fr, 12.01. – 23.02. (nicht 16.2.)	Treffen	6 x 1,25 Std.
Gebühr	ohne		

D046 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Bianca Müller, Hebamme	Zeit	9.30 - 10.45 Uhr
Termin	Fr, 01.03. – 19.04. (nicht 29.3./5.4.)	Treffen	6 x 1,25 Std.
Gebühr	ohne		

D047 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Marlette Deбри, Hebamme	Zeit	9.15 - 10.15 Uhr
Termin	Mo, 08.04. – 24.06. (nicht 20.5./27.5.)	Treffen	10 x 1 Std.
Gebühr	ohne		

D048 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Bianca Müller, Hebamme	Zeit	9.30 - 10.45 Uhr
Termin	Fr, 26.04. – 14.06. (nicht 24.5./31.5.)	Treffen	6 x 1,25 Std.
Gebühr	ohne		

D049 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Bianca Müller, Hebamme	Zeit	9.30 - 10.45 Uhr
Termin	Fr, 21.06. – 26.07.	Treffen	6 x 1,25 Std.
Gebühr	ohne		

Rückbildung mit Physiotherapeutinnen

In der Rückbildung und der Beckenbodengymnastik nach der Geburt steht der Beckenboden im Mittelpunkt. Ziel ist vor allem eine verbesserte Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Auch die Bauchmuskulatur, unter Berücksichtigung von Rektusdiastasen, wird gekräftigt und die Atmung geschult. Zu den alltagstauglichen Übungen kommen Infos rund um das Thema Beckenboden. Denn nur ein fitter Beckenboden kommt mit den Belastungen im Alltag und beim Sport wieder gut zurecht. Ab der 6 – 8. Woche nach der Geburt, die Kurse müssen bis zum 9. Monat nach der Geburt beendet sein. Fehlstunden werden bei Lucia Sollik mit 8,- € in Rechnung gestellt. Versichertenkarte bitte mitnehmen.

Bitte eigene Matte oder Badehandtuch als Unterlage und bequeme Kleidung mitbringen.

D050 Rückbildung für Frauen nach der Geburt

Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen mit Baby

Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 3
Termin	Di, 09.01. – 19.03. (nicht 13.2.)
Zeit	16.45 – 17.45 Uhr Treffen 10 x 1 Std

D051 Rückbildung für Frauen nach der Geburt

Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen mit Baby

Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 3
Termin	Di, 09.04. – 25.06. (nicht 21.5./28.5.)
Zeit	16.45 – 17.45 Uhr Treffen 10 x 1 Std

D052 Beckenbodengymnastik für Frauen

Für junge Mütter nach der Geburt, **Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB**

Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29
Termin	Mi, 10.01. – 20.03. (nicht 14.2.) Gebühr 80,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr Treffen 10 x 1 Std.

D053 Beckenbodengymnastik für Frauen

Für junge Mütter nach der Geburt, **Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB**

Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29
Termin	Mi, 10.04. – 03.07. (nicht 01.5./22.5./29.5.) Gebühr 80,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr Treffen 10 x 1 Std.

Mama-Workout und Sport im Park - Fit mit Baby!

Mama-Workout – Fit im Alltag!

Hast du bereits erfolgreich deine Rückbildung absolviert oder sogar schon den ein oder anderen Fitnesskurs gemeistert? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für dich! Hier steht die gezielte Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur im Vordergrund, und das Ganze auf dem individuellen Fitnesslevel jeder Frau. Das Ziel: Ein großartiges Körpergefühl und eine gestärkte, selbstbewusste Version von dir! Zu diesem Kurs darfst du allein aber auch mit deinem Baby kommen.

Bei Fragen bitte an kontakt@stefanie-hacker.de wenden.

D054 Mama-Workout

Fit und aktiv im Mama-Alltag – Dein Training mit Baby

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mi, 10.01. – 21.02. (nicht 14.2.)	Zeit	15.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	36,00 Euro	Treffen	6 x 1 Std.

Mama´s Power Walk – Nordic Walking mit Baby

Entdecke die Energie der Natur mit deinem Baby! Dieser Nordic Walking Kurs ist speziell auf Mamas zugeschnitten und bietet die perfekte Balance zwischen Fitness und einer kleinen Auszeit vom Alltag. Hab dein Baby ganz nah bei dir, während du in der frischen Luft trainierst. Mit gezielten Übungen stärkst du deine Ausdauer und kräftigst deinen Körper, während du mit deinem Baby kostbare Momente teilst. Verbinde Fitness und Bindung in dieser einzigartigen Kombination von Bewegung und Mutter-Kind-Zeit.

Bei Fragen bitte an kontakt@stefanie-hacker.de wenden.

D055 Mama´s Power Walk – Nordic Walking mit Baby

Gemeinsame Fitness und Bindung in der Natur erleben

Ort	Eremitage, Treffpunkt am Parkplatz Eremitage		
Termin	Do, 07.03. – 02.05. (nicht 28.03./04.04.)		
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr		
Gebühr	42,00 Euro	Treffen	7 x 1 Std.

D056 Mama´s Power Walk – Nordic Walking mit Baby

Gemeinsame Fitness und Bindung in der Natur erleben

Ort	Eremitage, Treffpunkt am Parkplatz Eremitage		
Termin	Do, 06.06. – 18.07.	Zeit	9.30 – 10.30 Uhr
Gebühr	42,00 Euro	Treffen	7 x 1 Std.

Fit im Park mit Stefanie Hacker**Fit im Park – Fit im Alltag**

Hast du bereits erfolgreich deine Rückbildung absolviert oder sogar schon den ein oder anderen Fitnesskurs gemeistert? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für dich! Hier steht die gezielte Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und deiner Ausdauer im Vordergrund, und das Ganze auf dem individuellen Fitnesslevel jeder Frau. Das Ziel: Ein großartiges Körpergefühl und eine gestärkte, selbstbewusste Version von dir! Zu diesem Kurs darfst du allein aber auch mit deinem Baby kommen. Bei schlechtem Wetter findet das Training via Zoom statt. Bei Fragen bitte an kontakt@stefanie-hacker.de wenden.

D057 Fit im Park – Fit im Alltag

Dein Fitnesstraining für deinen Alltag mit Baby

Ort	Brunnen hinter dem Schloss im Hofgarten		
Termin	Mi, 06.03. – 08.05. (nicht 27.3./03.04./01.05.)		
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr		
Gebühr	42,00 Euro	Treffen	7 x 1 Std.

D058 Fit im Park – Fit mit Baby

Dein Fitnesstraining für deinen Alltag mit Baby

Ort	Brunnen hinter dem Schloss im Hofgarten		
Termin	Mi, 05.06. – 17.07.	Zeit	9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr	42,00 Euro	Treffen	7 x 1 Std.



Stefanie Hacker,
Ernährungs- und Fitnesscoach

Baby-Eltern-Kurse

Elternchance ist Kinderchance!
Glückliche Kinder sind
„der Himmel auf Erden“,
glückliche Eltern auch.



Unser Angebot für Babys/ Mütter und Väter

nach der Geburt bis 18 Monate und älter

Das altersgemäße Angebot an Schmuse- und Krabbelliedern macht Spaß und regt zu eigenen Aktivitäten sowohl in der Gruppe als auch zu Hause an. Die Erwachsenen haben Gelegenheit zum Gespräch über Erziehungsthemen wie Entwicklungsfragen, Fragen zur Ernährung oder Sauberkeitserziehung und zum Informationsaustausch.

Ab 0 Monate, mit Anmeldung

- Babyoase & Stilltreff mit Hebamme (0 bis ca. 6 Monate)
- Beratung bei Schlaf- und Schreip Problemen
- Kinaesthetics für Neugeborene (0 bis 3 Monate)
- Babymassage & Babyyoga (0 bis ca. 5 Monate)
- PEKiP (0 bis 12 Monate)

Ab 4 Monate und älter, mit Anmeldung

- Baby-Schwimmen – Baby-Wassergewöhnung
- Babys in Bewegung – Bewegungsförderung
- Baby-Fitness – Entwicklungsförderung
- Baby-Musikzwerge 1

Ab 9 Monate und älter, mit Anmeldung

- Babytreffen „Mobile Zwerge“
- Bewegungsangebot „Kleine Räuber“, „Frühaufdreher“
- Offener Babytreff (12 bis 24 Monate)
- Babyclubs mit verschiedenen Sinneserfahrungen
- Baby-Musikzwerge



Beratung Eltern und Kinder von 0 bis 3 Jahren

Ein Baby/Kind verändert das ganze Leben. Es bringt eine Menge neuer Aufgaben mit sich und nicht immer verläuft der Alltag ohne Probleme. All das kann die frühe Eltern-Kind-Beziehung belasten und auch zu familiären Spannungen führen.

Wenn Ihr Kind...

- häufig schreit,
- sich nur sehr schwer oder gar nicht beruhigen lässt,
- schlecht ein und/oder durchschläft,
- Probleme beim Füttern/Essen hat,
- sich nicht alleine beschäftigen kann,
- Trennungsängste hat und klammert,
- übermäßig trotzt und wütend ist

und Sie sich Sorgen machen, sich gestresst/überfordert/hilflos fühlen, dann holen Sie sich Hilfe.

Unsere Fachkräfte sind nach dem Münchner Modell der der Integrativen Eltern-Säuglings/Kleinkindberatung ausgebildet und unterstützen Sie gerne bei der Suche nach dem für Sie passenden Weg.

Für die Einzelberatung kommen wir gerne zu Ihnen nach Hause.



Tina Barthelme

Diplom Sozialpädagogin,
Säuglings- und Kleinkindberaterin,
PEKiP-Leiterin
Tel. 0163 3641042



Angelika Wolf

Diplom Sozialpädagogin,
Säuglings- u. Kleinkindberaterin,
Montessoripädagogin
0921 34777049

■ Kosten für die Einzelberatungen bei Hausbesuchen:

- Erstgespräch
- weitere Beratungsstunde
- Hartz IV-Empfänger

Gebühr 20,00 Euro
Gebühr 10,00 Euro
ohne Gebühr

Babyoase mit der Hebamme Susan Gilster



Hebamme Susan Gilster

E001 Babyoase und Stilltreff

Für Mütter mit Babys von der
6. Lebenswoche bis ca. 8 Monate

Die Hebamme Susan Gilster bietet Raum für Fragen und Probleme rund um das Stillen und die Ernährung. Die Treffs dienen der Information und dem Erzählen und dem Austausch mit anderen Müttern z. B. zu Themen wie „... immer Kummer mit dem Schlummer.“.

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG	
Termin	Fr, 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 9.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07.	
Zeit	10.00 - 11.30 Uhr	
Gebühr	ohne, Spende erwünscht	Treffen ca. 24 x 1,5 Std.

Lainecker Kinna Lod'n

Spiel - und Babyzeich aus zweita Händ



Nicole Böhner • Sandra Grieshammer
kinnalodn@laineck.de

Schloßstraße 27

95448 Bayreuth

Tel. 0921/80029400

Abwechslung im Kinderzimmer gesucht?
Schaut doch mal vorbei!

Babykleidung (Gr. 50-80) Lego Playmobil
Dies & Das Spiele/Puzzle Babyborn
Saisonware Babyartikel Kassetten/CD/DVD

Öffnungszeiten:

Mo.: 09.30 - 11.30 Uhr & 15.30 - 17.30 Uhr
Di.: geschlossen
Mi.: 15.30 - 17.30 Uhr
Do.: 09.30 - 11.30 Uhr
Fr.: geschlossen

Termine nach Vereinbarung!
Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür!



Kinaesthetics im Treffpunkt, St. Georgen 1

Entspannte Babys – entspannte Mütter

Wahrnehmung- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie ihr Baby beim Wickeln, Tragen oder Spielen mit Bedacht anfassen, wie sie es bewegen bzw. Bewegungsimpulse geben und die Kindesumgebung stimulierend gestalten. Damit sorgen sie beim Kind für eine niedrige Muskelspannung (entspannter Schlaf, herausstrampeln unangenehmer Blähungen) und insgesamt für ein positives Körperempfinden. Die beste Grundlage für eine gute Entwicklung des Kindes! Der Kurs beruht auf dem Kinaesthetics-Konzept.

E002 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmung- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

Leitung	Andrea Burgis, Ergotherapeutin, Kinaesthetics-Trainerin		
Termin	Di, 09.01. – 06.02.	Gebühr	32,50 Euro
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	5 x 1,5 Std.

E003 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmung- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

Leitung	Andrea Burgis, Ergotherapeutin, Kinaesthetics-Trainerin		
Termin	Di, 20.02. – 19.03.	Gebühr	32,50 Euro
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	5 x 1,5 Std.

E004 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmung- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

Leitung	Andrea Burgis, Ergotherapeutin, Kinaesthetics-Trainerin		
Termin	Di, 09.04. – 07.05.	Gebühr	32,50 Euro
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	5 x 1,5 Std.

E005 Kinaesthetics für Neugeborene 0 bis 3 Monate

Wahrnehmung- und Bewegungsunterstützung von Anfang an

Leitung	Andrea Burgis, Ergotherapeutin, Kinaesthetics-Trainerin		
Termin	Di, 04.06. – 02.07.	Gebühr	32,50 Euro
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	5 x 1,5 Std.



Babymassage ab der 6. Lebenswoche



Sanfte Hände – Babymassage - Babyyoga

Babymassage nach F. Leboyer ab der 6. Lebenswoche bis 5 Monate

Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen. Sie braucht Zärtlichkeit vom ersten Moment an. Die rhythmischen Bewegungen und Berührungen bei der Massage können helfen Spannungen abzubauen und Körperbewusstsein zu entwickeln. Babymassage unterstützt die körperliche, seelische und geistige Entwicklung des Babys. Die Eltern-Kind-Bindung wird intensiviert, die motorische Entwicklung gefördert. Dazu gibt es Anregungen zu Themen wie „Verdauungsprobleme, Dreimonatskoliken“ in der Gruppe mit pädagogischem Konzept.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung für Mütter/Väter, wasserdichte Unterlage (Molton), Handtuch, pflanzliches Massageöl

Ort: Löhehaus, Bismarckstr. 3, 1. Stock

E006

Sanfte Hände – Babymassage – Babyyoga

ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Referentin Carolin Köhler, Kinderkrankenschwester
 Termin Di, 09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./20.02.
 Gebühr 36,00 €
 Zeit 9.45 - 10.45 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.

E007

Sanfte Hände – Babymassage – Babyyoga

ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Referentin Carolin Köhler, Kinderkrankenschwester
 Termin Di, 09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./20.02.
 Gebühr 36,00 €
 Zeit 11.00 – 12.00 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.

E008

Sanfte Hände – Babymassage – Babyyoga

ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Referentin Carolin Köhler, Kinderkrankenschwester
 Termin Di, 27.02./05.03./12.03./19.03./09.04./16.04.
 Gebühr 36,00 €
 Zeit 9.45 – 10.45 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.

E009

Sanfte Hände – Babymassage – Babyyoga

ab der 6. Lebenswoche bis ca. 5 Monate

Referentin Carolin Köhler, Kinderkrankenschwester
 Termin Di, 27.02./05.03./12.03./19.03./09.04./16.04.
 Gebühr 36,00 €
 Zeit 11.00 - 12.00 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.

PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm im Storchenhäus, Ludwigstr. 29.

Im PEKiP- Kurs treffen sich max. 8 Babys mit einem Elternteil in einem beheizten Raum mit angenehmer Atmosphäre. Der Kurs gibt Eltern die Möglichkeit die Entwicklung ihres Kindes zu beobachten. Es werden den Eltern individuell auf das eigene Kind abgestimmte Bewegungs- und Spielanregungen gezeigt. Dabei stehen die momentanen Bedürfnisse, der Entwicklungsstand und die Vorlieben des einzelnen Kindes im Mittelpunkt. Die Kinder sind nackt auf einer Unterlage, so haben sie die bestmögliche körperliche Bewegungsfreiheit. Die Beziehung wird durch gemeinsames Erleben vertieft und begleitet. Aktuelle Themen und Fragen werden besprochen. Darüber hinaus gibt es Raum zum gegenseitigen Austausch zwischen den Eltern. Durch vielfältige Kontakte in der Gruppe kann das Baby erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln.

Bitte mitbringen: Moltonunterlage, großes und kleines Handtuch, leichte Kleidung für die Eltern

E010 PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm

Folgekurs für April, Mai, Juni 23 geb. Kinder

Referentin	Bürte Popp, Kinderkrankenschwester, PEKiP-Leiterin
Termin	Fr, 12.01. – 22.03. (nicht 16.2.) Gebühr 105,00 €
Zeit	9.15 – 10.45 Uhr Treffen 10 x 1,5 Std.

E011 PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm

Neuer Kurs für Juli, August, September 23 geb. Kinder

Referentin	Bürte Popp, Kinderkrankenschwester, PEKiP-Leiterin
Termin	Fr, 12.01. – 22.03. (nicht 16.2.) Gebühr 105,00 €
Zeit	11.00 – 12.30 Uhr Treffen 10 x 1,5 Std.

E012 PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm

Folgekurs für Juli, August, September 23 geb. Kinder

Referentin	Bürte Popp, Kinderkrankenschwester, PEKiP-Leiterin
Termin	Fr, 12.04. – 28.06. (nicht 24.5./31.5.) Gebühr 105,00 €
Zeit	9.15 – 10.45 Uhr Treffen 10 x 1,5 Std.

E013 PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm

Neuer Kurs für Oktober, November, Dezember 23 geb. Kinder

Referentin	Bürte Popp, Kinderkrankenschwester, PEKiP-Leiterin
Termin	Fr, 12.04. – 28.06. (nicht 24.5./31.5.) Gebühr 105,00 €
Zeit	11.00 – 12.30 Uhr Treffen 10 x 1,5 Std.



Pixabay



HbK
BAYREUTH



FRÜHFÖRDERUNG

Familien begleiten, Kinder stärken.
Mit Herz und Hand an Ihrer Seite.


Bei uns sind Sie richtig, wenn Sie sich Sorgen machen, weil ...


- » Ihr Kind zu **früh geboren** ist.
- » die **Schwangerschaft** bzw. Geburt problematisch verliefen.
- » Sie eine **Entwicklungsauffälligkeit** bemerken.
- » Sie eine **Verzögerung** bei den Entwicklungsschritten beobachten.
- » **eine Behinderung besteht oder droht.**

Kommen Sie gerne auf ein offenes Beratungsgespräch bei uns vorbei. Für die Unterstützung und Begleitung Ihrer Familie sind wir gerne da.

Frühförderung Bayreuth

Mainstraße 3 | 95444 Bayreuth

 0921 50737600

 0921 50737620

 fruehfoerderung@hbk-bayreuth.de

Weitere Informationen
finden Sie online unter

hbk-bayreuth.de

Entwicklungsfördernd begleiten II

Entwicklungsfördernd begleiten und zusammenwachsen

Begleitender Baby-Eltern-Kurs für Babys ab 4 Monaten

Ziel des Kurses ist es euch als kompetente Eltern/Großeltern/Betreuungspersonen zu unterstützen, so dass ihr die Bedürfnisse eures Kindes erkennen lernt, Sicherheit und Souveränität im Umgang mit eurem Neugeborenen erlangt, damit ihr die Zeit mit eurem Baby in Ruhe und Sicherheit erleben könnt und somit eurem Kind den Start ins Leben so optimal wie möglich gestalten könnt.

Themen des Kurses: Bedürfnisorientierte Kommunikation, Babyschlaf, Ernährung, Bewegung begleiten, Kinästetik, Tragen, Gesundheit fördern, Umgang mit Krankheit

E014 Entwicklungsfördernd begleiten und zusammenwachsen

Begleitender Baby-Eltern-Kurs für Babys ab 4 Monaten

Referentinnen	Teresa Annibale, Jessica Weigl		
Ort	Treffpunkt St. Georgen 1		
Termin	Mi, 13.03.	Gebühr	35,- € / Paar 45,-€
Zeit	12.00 – 14.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

E015 Entwicklungsfördernd begleiten und zusammenwachsen

Begleitender Baby-Eltern-Kurs für Babys ab 4 Monaten

Referentinnen	Teresa Annibale, Jessica Weigl		
Ort	Treffpunkt St. Georgen 1		
Termin	Mo, 17.06.	Gebühr	35,- € / Paar 45,-€
Zeit	12.00 – 14.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Teresa
Annibale
und
Jessica
Weigl





Bewegungsförderung im Wasser

für Babys und Kleinkinder von 4 Monaten bis 4 Jahren (auch Frühchen)

Ziel dieser Eltern-Kind-Kurse ist es, die Eltern im Umgang mit ihren Kindern für einen angemessenen und angstfreien Umgang mit dem Element Wasser zu schulen. Eltern und Kinder werden schrittweise mit Hilfe von kindgerechten Spielen und Liedern in den Umgang mit dem Element „Wasser“ eingeführt und dabei in ihrer Bewegungsfreude beim Fortbewegen, Springen, Ein- und Untertauchen, aber ebenso Gleiten und Liegen im Wasser fachgerecht unterstützt.

Der Eltern-Kind-Kurs mit pädagogischem Konzept gibt auch viele Anregungen für die Bewegungsförderung im Wasser für zu Hause in der Badewanne, beim Besuch eines Badesees oder eines Schwimmbades. Die Eltern bekommen zudem wichtige gesundheitsfördernde Informationen. Sie lernen, ihre Kinder entwicklungs- und altersentsprechend zu neuen wasserbezogenen Bewegungen und Spielen zu motivieren, helfen Ängste zu überwinden und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Kind.

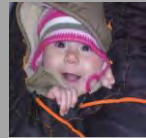
Beim Austausch in Kleingruppen können Regeln und Grenzen im Umgang mit dem Element Wasser, Gefahren beim Baden, Einüben von lebensrettenden Maßnahmen wie das Hangeln am Beckenrand bis ins seichte Wasser und der Umgang mit Unsicherheiten besprochen werden. Ziel ist es, Erlebnisse mit dem Wasser bei Eltern und Kindern positiv zu fördern und zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Insgesamt werden die motorischen, geistigen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Kinder entwicklungsentsprechend gefördert. Wassergewöhnung stärkt das Urvertrauen, fördert das Selbstbewusstsein der Kinder und intensiviert die Eltern-Kind-Bindung.

Bitte mitbringen: gut sitzende Badehose, die an Beinen und Po abschließt (z. B. Aquanappies oder Popolino-Badehosen), **Mütze für den Nachhauseweg**, Eltern früh geborener Kinder bitten wir um vorherige Rücksprache mit der Kursleiterin.

Kurspreis **incl. Badegebühr** für die Kleinschwimmhalle
im Alten Stadtbad, Kolpingstraße 7.

In den Schulferien ist kein Baby- und Kleinkinderschwimmen.

Wichtiger Hinweis: Bitte gewöhnen Sie Ihr Kind bereits zu Hause an die Temperatur im Schwimmbad 32C°, indem Sie die Badetemperatur schrittweise senken. Bitte Kinderwägen vor der Umkleide lassen!



Kleinschwimmhalle im Alten Stadtbad, Kolpingstraße 7

Bewegungsförderung im Wasser, 4 - 8 Monate mit Hebamme Susan Gilster

E016 Bewegungsförderung im Wasser

Eltern-Kind-Gruppe, Babys (4 bis 8 Monate), **inclusive** Badegebühr

Termin	Do, 11.01. – 08.02.	Zeit	17.00 – 17.45 Uhr
Gebühr	50,00 €	Treffen	5 x ¾ Std.

E017 Bewegungsförderung im Wasser

Eltern-Kind-Gruppe, Babys (4 bis 8 Monate), **inclusive** Badegebühr

Termin	Do, 22.02. – 21.03.	Zeit	17.00 – 17.45 Uhr
Gebühr	50,00 €	Treffen	5 x ¾ Std.

E018 Bewegungsförderung im Wasser

Eltern-Kind-Gruppe, Babys (4 bis 8 Monate,) **inclusive** Badegebühr

Termin	Do, 04.04. – 02.05.	Zeit	17.00 – 17.45 Uhr
Gebühr	50,00 €	Treffen	5 x ¾ Std.

E019 Bewegungsförderung im Wasser

Eltern-Kind-Gruppe, Babys (4 bis 8 Monate), **inclusive** Badegebühr

Termin	Do, 16.05. – 20.06.	Zeit	17.00 – 17.45 Uhr
Gebühr	50,00 €	Treffen	5 x ¾ Std.



Praxis für Ergotherapie

Ulrike Fuchs

Lehenstr.12 in Bindlach

T. 09208 3138227

Babys in Bewegung mit Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach



In der Eltern-Kind-Gruppe mit pädagogischem Konzept erhalten Mütter und Väter Informationen über die verschiedenen Entwicklungsphasen im ersten Jahr ihres Babys. Diese Informationen helfen Eltern, eine tiefere emotionale Bindung zu ihrem Baby aufzubauen und deren Bedürfnisse besser zu verstehen. Dies fördert die Entwicklung im ersten Lebensjahr und schafft eine liebevolle Bindung. Es gibt Anregungen für Aktivitäten, die den aktuellen Entwicklungsstand der Babys berücksichtigen. Babys können hier viele Erfahrungen sammeln und den Kontakt zu anderen Babys genießen. Das wiederum fördert ihre soziale Entwicklung und ermöglicht ihnen, neue Dinge zu entdecken. Darüber hinaus bietet die Gruppe Raum für individuelle Themen, einschließlich Fragen zur Entwicklung, Gesundheit und bedürfnisorientierten Begleitung der Babys. Auch Babys mit Handicap sind willkommen!

Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate Bitte mitbringen: Krabbeldecke

E020 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 10.01. – 07.02.	Gebühr	30,00 €
Zeit	10.30 – 11.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

E021 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 21.02. – 20.03.	Gebühr	30,00 €
Zeit	10.30 – 11.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

E022 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 10.04. – 15.05.	Gebühr	30,00 €
Zeit	10.30 – 11.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

E023 Babys in Bewegung 4 bis 6 Monate

Informationen, Übungen und Lieder zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 05.06. – 03.07.	Gebühr	30,00 €
Zeit	10.30 – 11.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Bitte mitbringen: Krabbeldecke

E024 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen und Übungen zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 10.01. – 07.02.	Gebühr	30,00 €
Zeit	11.30 – 12.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

E025 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen und Übungen zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 21.02. – 20.03.	Gebühr	30,00 €
Zeit	11.30 – 12.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

E026 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen und Übungen zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 10.04. – 15.05.	Gebühr	30,00 €
Zeit	11.30 – 12.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

E027 Babys in Bewegung 7 bis 9 Monate

Informationen und Übungen zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 05.06. – 03.07.	Gebühr	30,00 €
Zeit	11.30 – 12.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

E028 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen und Übungen zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 10.01. – 07.02.	Gebühr	30,00 €
Zeit	13.30 – 14.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

E029 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen und Übungen zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 21.02. – 20.03.	Gebühr	30,00 €
Zeit	13.30 – 14.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

E030 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen und Übungen zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 10.04. – 15.05.	Gebühr	30,00 €
Zeit	13.30 – 14.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

E031 Babys in Bewegung 10 bis 12 Monate

Informationen und Übungen zur motorischen Entwicklung

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 05.06. – 03.07.	Gebühr	30,00 €
Zeit	13.30 – 14.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

Beikost nach Bedarf – in der Lehrküche des Löhehauses, Bismarckstr. 3

Zwischen dem 4. und 6. Monat dreht sich alles um Beikost. Wann ist der ideale Startzeitpunkt? Welche Einführungsstrategien sind am besten? Muss man alles selbst kochen? Geht Breifrei (BLW) und Brei zusammen? Fragen über Fragen! In diesem Kurs liegt der Fokus nicht nur auf der Theorie – wir setzen auf praktische Erfahrungen. Gemeinsam bereiten wir passende Rezepte zu, die sowohl für dein Baby als auch für dich geeignet sind. Finde in der Umsetzung die Antworten auf deine Fragen und bereite dich optimal auf die spannende Beikostreise vor.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

E032 „Beikost nach Bedarf“

Ein entspannter Weg zum Familientisch

Referentin Stefanie Hacker, Ernährungscoach
Termin Fr, 23.02. **Gebühr** 12,50 € (incl. 5,- Mat.)
Zeit 10.30 – 12.00 Uhr **Treffen** 1 x 1,5 Std.

E033 „Beikost nach Bedarf“

Ein entspannter Weg zum Familientisch

Referentin Stefanie Hacker, Ernährungscoach
Termin Do, 18.04. **Gebühr** 12,50 € (incl. 5,- Mat.)
Zeit 15.30 – 17.00 Uhr **Treffen** 1 x 1,5 Std.

E034 „Beikost nach Bedarf“

Ein entspannter Weg zum Familientisch

Referentin Stefanie Hacker, Ernährungscoach
Termin Fr, 28.06. **Gebühr** 12,50 € (incl. 5,- Mat.)
Zeit 10.30 – 12.00 Uhr **Treffen** 1 x 1,5 Std.

Weitere Kochkurse zum Familientisch und der
gesunden Brotbox mit Stefanie Hacker auf Seite 159



Pixabay

Offener Baby-Treff mit Britta Hacke

Kennenlernen und Erfahrungsaustausch, bewusstes Beobachten der Kinder, Anregungen durch Schmuse-, Kuschel- und Bewegungsspiele, Alltagsfragen über altersgemäße Entwicklung, Ernährung, Schlafverhalten usw..., das sind Themen, über die beim Treffen mit pädagogischem Konzept informiert und diskutiert werden kann. Familien mit Migrationshintergrund, Familien mit Kindern mit und ohne Handicap sind herzlich willkommen.

Keine Anmeldung mehr nötig!

Bitte mitbringen:

Krabbeldecke, kleine Brotzeit, Socken – auch für die Eltern



Der Baby-Treff am Nachmittag mit Britta Hacke

E035

Offener Baby-Treff am Nachmittag

Offenes Treffen für Eltern u. Kleinkinder, 0 bis ca. 12 Monate
Storchenhaus, Ludwigstr. 29

Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29
Termin Di, 09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./20.02./27.02./
05.03./12.03./19.03.
Gebühr 3,50 Euro pro Treffen
Zeit 15.00 - 16.30 Uhr **Treffen** ca. 10 x 1,5 Std.

E036

Offener Baby-Treff am Nachmittag

Offenes Treffen für Eltern u. Kleinkinder, 0 bis ca. 12 Monate
Storchenhaus, Ludwigstr. 29

Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29
Termin Di, 09.04./16.04./23.04./30.04./07.05./14.05./04.06./
11.06./18.06./25.06.
Gebühr 3,50 Euro pro Treffen
Zeit 15.00 - 16.30 Uhr **Treffen** ca. 10 x 1,5 Std.

Bewegungsangebote ab dem 9. Lebensmonat in der Ergopraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1-5

Mobile Zwerge erobern die Welt – mit Anmeldung

Lernen durch Ausprobieren für Kinder von 9 Monaten - 3 Jahren

Bei den „Mobilen Zwergen“ gibt es Raum zum freien Spielen. Für die Eltern stehen Informationen über eine altersgerechte motorische Entwicklung und Erfahrungsaustausch darüber im Mittelpunkt. Bei Bedarf kann über weitere entwicklungspezifische Themen mit pädagogischem Konzept gesprochen und diskutiert werden. Unterschiedliche Spielstationen unterstützen die geistige und motorische Entwicklung der Kinder und geben den Eltern Anregungen für die Bewegungserziehung zu Hause.

E037 Mobile Zwerge erobern die Welt

Eltern-Kind-Gruppe – Lernen durch Ausprobieren
für Kleinkinder von 9 Monaten bis 3 Jahren, nicht in den Schulferien

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin

Termin Fr, 12.01. – 22.03. (nicht 16.2.)

Gebühr 60,00 €

Zeit 10.00 - 11.30 Uhr **Treffen** 10 x ca. 1,5 Std.

E038 Mobile Zwerge erobern die Welt

Eltern-Kind-Gruppe – Lernen durch Ausprobieren
für Kleinkinder von 9 Monaten bis 3 Jahren, nicht in den Schulferien

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin

Termin Fr, 19.04. – 12.07. (nicht 24.5./31.5.)

Gebühr 66,00 €

Zeit 10.00 - 11.30 Uhr **Treffen** 11 x ca. 1,5 Std.

Bewegungsangebot „Kleine Räuber“

für Mütter/Väter und Kleinkinder von 1 bis 3 Jahre

Wenn Kleinkinder halbwegs sicher auf den eigenen Beinen unterwegs sind, suchen sie ständig neue Bewegungsherausforderungen. Sie laufen, hüpfen, kriechen, springen und werden bisweilen zu „Kleinen Räubern“. Mit Bewegungsspielen und Materialexperimenten soll die Muskulatur, die Geschicklichkeit, die Kreativität und die motorische Entwicklung der Kinder unterstützt werden. Dazu wird über die altersgemäße Entwicklung informiert.

E039 Bewegungsangebot „Kleine Räuber“

für Mütter/Väter u. Kleinkinder 1 bis 3 Jahre

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin

Termin Di, 09.01. – 19.03. (nicht 13.2.)

Gebühr 60,00 €

Zeit 10.30 - 12.00 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

E040 Bewegungsangebot „Kleine Räuber“

für Mütter/Väter u. Kleinkinder 1 bis 3 Jahre

Folgekurs, Anmeldung ab 13.03.2024

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin

Termin Di, 09.04. – 02.07. (nicht 21.5./28.5.)

Gebühr 66,00 €

Zeit 10.30 - 12.00 Uhr **Treffen** 11 x 1,5 Std.

Bewegungsangebot für 1 – 3 Jahre

Bewegungsangebot „Frühaufdreher“

für Mütter/Väter und Kleinkinder von 1 bis 3 Jahre

Wenn Kleinkinder halbwegs sicher auf den eigenen Beinen unterwegs sind, suchen sie ständig neue Bewegungsherausforderungen. Sie laufen, hüpfen, kriechen, springen, klettern. Mit Bewegungsspielen und Materialexperimenten soll die Muskulatur, die Geschicklichkeit, die Kreativität und die motorische Entwicklung der Kinder unterstützt werden. Dazu wird über die altersgemäße Entwicklung informiert.

E041**Bewegungsangebot „Frühaufdreher“**

für Mütter/Väter u. Kleinkinder 1 bis 3 Jahre

Leitung

Bärbel Schuster, Ergotherapeutin

Termin

Mi, 10.01. – 20.03. (nicht 14.2.)

Gebühr

60,00 €

Zeit

9.00 - 10.30 Uhr

Treffen

10 x 1,5 Std.

E042**Bewegungsangebot „Frühaufdreher“**

für Mütter/Väter u. Kleinkinder 1 bis 3 Jahre

Folgekurs, Anmeldung ab 13.03.2024**Leitung**

Bärbel Schuster, Ergotherapeutin

Termin

Mi, 10.04. – 03.07. (nicht 1.5./22.5./29.5.)

Gebühr

60,00 €

Zeit

9.00 - 10.30 Uhr

Treffen

10 x 1,5 Std.

**WIR SUCHEN PFLEGEFAMILIEN**

Der Fachdienst für Pflegefamilien des Jean-Paul-Verein Bayreuth sucht in Kooperation mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Bayreuth zuverlässige, liebevolle und belastbare Paare oder auch Einzelpersonen, die Kinder in Not oder Krisensituationen bei sich aufnehmen. Einige Kinder benötigen dauerhaft ein neues Zuhause, manche nur vorübergehend.

Für alle Interessierten bietet der Fachdienst persönliche Gesprächstermine an, um unverbindlich über Voraussetzungen, Bewerbungsverfahren und rechtliche Grundlagen einer Pflegeelternschaft zu informieren.

Sollten Sie Interesse an Informationen über diese herausfordernde und spannende Tätigkeit haben, können Sie sich gerne unter der Rufnummer - **0921/75723-318** - an die Mitarbeiterinnen des Fachdienstes für Pflegefamilien im Jean-Paul-Verein Bayreuth

Sabine Pietsch und Silke Rochholz wenden.

Gerne vereinbaren wir ein unverbindliches Informationsgespräch mit Ihnen oder senden Ihnen Infomaterial zu.



Therme

OBERNSEES

managed by
GMF

Familienbonus

z.B. **1 Erwachsener**
+ 2 Kinder

12 € für 2 Std. Badewelt

Pro zahlendem Erwachsenen
erhalten 2 Kinder (bis 15 Jahre)
kostenlosen Eintritt
in die Badewelt!

www.therme-obernsees.de



Therme
OBERNSEES



in der Fränkischen Schweiz
Rundum Natur pur!

Baby-Musikgruppen 1 und 2 –

Anmeldung für Kurse nach Ostern ab Mi, 13.03.24!

für Babys von 6 bis 18 Monaten und Mütter oder Väter

Die Musikgarten- Eltern- Kind-Gruppen sind ein spielerischer Einstieg in die Welt der Musik für Eltern und Kleinstkinder. Der kindliche Erfahrungsbereich wird bei der Auswahl der Lieder, Reime, Musizier- und Bewegungstücke nach einem pädagogischen Konzept berücksichtigt.

Die teilnehmenden Eltern werden mit musikalischen Kinderspielen vertraut gemacht, um diese mit nach Hause zu nehmen und nachhaltig im Familienalltag umzusetzen. Durch das Musikgartenkonzept werden die Eltern dazu angeregt und aktiv begleitet.

■ Kinder mit Handicap sind herzlich willkommen!

E043 Eltern-Kind-Gruppe „Baby-Musikzwerge 1“

für Kinder 6 bis 12 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Anastasija Meutzner	Ort	Storchenhaus, EG
Termin	Do, 11.01. – 14.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	8.15 – 9.00 Uhr	Treffen	9 x ¾ Std.

E044 Eltern-Kind-Gruppe „Baby-Musikzwerge 2“

für Kinder 12 bis 18 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Manu Fell	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Di, 09.01. – 12.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	8.30 – 9.15 Uhr	Treffen	9 x ¾ Std.

E045 Eltern-Kind-Gruppe „Baby-Musikzwerge 2“

für Kinder 12 bis 18 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Manu Fell	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Di, 09.01. – 12.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	9.15 – 10.00 Uhr	Treffen	9 x ¾ Std.

E046 Eltern-Kind-Gruppe „Baby-Musikzwerge 2“

für Kinder 12 bis 18 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Anastasija Meutzner	Ort	Storchenhaus, EG
Termin	Do, 11.01. – 14.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	9.15 – 10.00 Uhr	Treffen	9 x ¾ Std.

E047 Eltern-Kind-Gruppe „Baby-Musikzwerge 1“

für Kinder 6 bis 12 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Anastasija Meutzner	Ort	Storchenhaus, EG
Termin	Do, 11.04. – 04.07.	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.15 – 9.00 Uhr	Treffen	10 x ¾ Std.

E048 Eltern-Kind-Gruppe „Baby-Musikzwerge 2“

für Kinder 12 bis 18 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Anastasija Meutzner	Ort	Storchenhaus, EG
Termin	Do, 11.04. – 04.07.	Gebühr	55,00 €
Zeit	9.15 – 10.00 Uhr	Treffen	9 x ¾ Std.

Baby-Eltern-Gruppen mit Schwerpunkt

Baby-Eltern-Gruppen – Pädagogisches Konzept

für Mütter/Väter und Babys von 5 – ca. 14 Monate

Die teilnehmenden Eltern der Eltern-Kind-Gruppe sind nach einem pädagogischen Konzept aktiv eingebunden. Die erfahrene Gruppenleitung gibt Ihnen wichtige Rückmeldungen und Informationen über die Entwicklung des Kindes, den Erziehungsalltag, die Sprachentwicklung, Ernährung, Sauberkeitserziehung, Trotzverhalten, Geschwisterstreit, Aggressivität oder religiöse Erziehung. Aus der Gruppenarbeit können sie viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag mit nach Hause nehmen und dort zusammen mit den Kindern nachhaltig umsetzen.

Baby-Eltern-Gruppen „Musik-Minis“

Baby-Eltern-Gruppe „Musik-Minis im Storchenhaus“

für Eltern mit Babys geboren von 16 bis 22 Monaten

Musikzwerge-Anleiterin Eva und ihre Tochter Klara laden euch und eure „Minis“ ein zum Musik-Babyclub am Vormittag. Wir wollen zusammen Musik machen, frei spielen, uns bewegen und baby-gerecht kreativ werden. Bitte bringt auch eine kleine Brotzeit für eine gemeinsame Pause und Stoppersocken mit.

E049 Baby-Eltern-Gruppe „Musik-Minis“

für Eltern mit Babys von 16 bis 22 Monaten

Referentin	Eva Tscheuschner	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Mo, 22.01. – 11.03.	Gebühr	31,50 €
Zeit	9.30 – 11.00 Uhr	Treffen	7 x 1,5 Std.

E050 Baby-Eltern-Gruppe „Musik-Minis“

für Eltern mit Babys geboren von 16 bis 22 Monaten

Referentin	Eva Tscheuschner	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Mo, 08.04. – 01.07.	Gebühr	49,50 €
Zeit	9.30 – 11.00 Uhr	Treffen	11 x 1,5 Std.

Baby-Eltern-Gruppe „Musik-Minis in der Saas“

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 20 Monaten

Anleiterin Lena und ihre Tochter Fine laden herzlich ein zu den Musik-Minis in der Saas. Wir erkunden gemeinsam die Welt der Musik mit Liedern, musikalischen Kinderspielen, Instrumenten und Bewegungsangeboten. Dazwischen bleibt Zeit für freies Spiel und Austausch. Bitte Stoppersocken und eine kleine Brotzeit mitbringen.

E051 Baby-Eltern-Gruppe „Musik-Minis“

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 20 Monaten

Referentin	Lena Neubert	Ort	Gemeindehaus Saas
Termin	Di, 09.01. – 19.03.	Gebühr	45,00 €
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

E052 Baby-Eltern-Gruppe „Musik-Minis“

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 20 Monaten

Referentin	Lena Neubert	Ort	Gemeindehaus Saas
Termin	Di, 09.04. – 09.07.	Gebühr	54,00 €
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

Baby-Eltern-Gruppen ab 12 Monaten

E053 Baby-Eltern-Gruppe „Entdecker-Zwerge“

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 24 Monaten

Gemeinsam wollen wir spielen, singen, ausprobieren und viel experimentieren – altersgerecht und vielseitig!

Referentin	Lara-Jasmin Müller	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Di, 09.01. – 12.03.	Gebühr	40,50 €
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr	Treffen	9 x 1,5 Std.

E054 Baby-Eltern-Gruppe „Entdecker-Zwerge“

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 24 Monaten

Gemeinsam wollen wir spielen, singen, ausprobieren und viel experimentieren – altersgerecht und vielseitig!

Referentin	Lara-Jasmin Müller	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Di, 09.04. – 09.07.	Gebühr	54,00 €
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

Anmeldung für Kurse nach Ostern ab Mi, 13.03.24!



Pixabay

E055 Baby-Eltern-Gruppe „Bindlacher Zwerge“

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 24 Monaten

Unsere Gruppe trifft sich regelmäßig zu Spiel, Spaß, Basteln und Singen. Zusammen wollen wir altersgerecht und entwicklungsfördernd einen Vormittag miteinander verbringen. Auch eine gemeinsame Brotzeit und das Feiern von Jahresfesten stehen auf unserem Programm. Gleichzeitig können sich die Erwachsenen austauschen und Ideen für zu Hause mitnehmen. Bitte Stoppersocken, auch für die Großen, und eine kleine Brotzeit mitbringen!

Referentin	Sonja Warmuth	Ort	Bindlach, Gemeindehaus
Termin	Do, 11.04. – 04.07.	Gebühr	60,00 €
Zeit	9.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 2 Std.



ÖFFNUNGSZEITEN:

DONNERSTAG

10:00 BIS 18:30 UHR

FREITAG

14:00 BIS 17:00 UHR

**ODER NACH
VEREINBARUNG**



FILZ VOM WOLF

**EINZIGARTIGES,
BRAUCHBARES, NÜTZLICHES
AUS HANDGEMACHTEM FILZ**

Filzschuhe, Hüte, Sitzkissen,
Taschen, Schmuck und vieles
mehr

**SPANNENDE LERN- UND
ERLEBNISANGEBOTE
ZWISCHEN SCHAF, HUHN UND
BIENE**

INKL. FILZWORKSHOP

Die Programme sind geeignet
für Kindergeburtstage, Vereins-
ausflüge, Familienausflüge,
Schulklassen, Kindergarten-
gruppen, sonstige päd.
Institutionen, usw.

**URSULA UND MAGDA WOLF
LENAU 6
95508 KULMAIN**

**FILZ-VOM-WOLF@WEB.DE
FACEBOOK: FILZ VOM WOLF
INSTAGRAM: FILZ_VOM_WOLF_**



Eltern-Kind-Kurse

Miniclubzeit ist geschenkte Beziehungszeit, eine Chance für Kinder, Mütter und Väter vor dem Besuch einer Betreuungseinrichtung!



Eltern-Kind-Gruppen in Bild und Wort – Einblicke und Eindrücke von erfahrenen Mamas und Kindern...



Experimentieren und Lernen

Hoher Spielfaktor

Interessante Bastelangebote

Gemeinsame Zeit mit dem Kind

Finger-, Sing- und Tanzspiele

Gruppenregeln und Rituale kennenlernen



Gute Vorbereitung auf Krippe und Kindergarten

Austausch und Kontakte



Gemeinsame Brotzeiten und Ausflüge

Eltern-Kind-Gruppen für Eltern und Kinder ab ca. 18 Monaten

Die Eltern-Kind-Gruppen finden statt in/im

- **Storchenhaus**, Ludwigstr. 29
- **St. Georgen 1**, ehemaliges Gemeindehaus
- **Bindlach**, Evang. Gemeindehaus

Unsere Eltern-Kind-Gruppen mit einem pädagogischen Konzept sollen Eltern helfen, den Übergang in den Kindergarten vorzubereiten und zu erleichtern.

Ziel der Eltern-Kind-Gruppen ist es, pädagogische Erziehung zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Dafür werden die Eltern fit gemacht. Durch eine erfahrene Pädagogin erhalten die Teilnehmer viele Anregungen für die Umsetzung eines entwicklungsfördernden Angebots zu Hause. Sie erfahren, wie man die geistige und motorische Entwicklung des Kindes anregen und selber aktiv fördern kann.

Zusätzlich wird mit praktischen Übungen der Grundstein für die Gestaltung der Beziehung und der Beschäftigung mit Ihren Kindern in der Familie gelegt. Ein Elternabend gibt dazu ergänzend weitere theoretische Informationen.

Mütter/Väter nehmen aktiv am Spielgeschehen teil. Die Kinder erleben sich bewusst als Teil einer Gruppe und machen hier erste Erfahrungen mit Regeln und Grenzen. In familiärer Atmosphäre können die Eltern intensiv Zeit mit ihrem Kind verbringen und sie gleichzeitig durch die verschiedenen Angebote altersgerecht fördern. Kinder mit Handicap sind herzlich willkommen!

G001 Eltern-Kind-Gruppe „Miniclub“

(vorwiegend für Aussiedler/innen und ihre Kinder)
für Eltern und Kleinkinder ab ca. 18 Monaten

Referentin	Natalie Fot	Ort	Storchenhaus
Termin	Mi, 10.01. bis 20.03.	Gebühr	50,00 €
Zeit	9.30 – 11.30 Uhr	Treffen	10 x 2 Std.

G002 Eltern-Kind-Gruppe „Miniclub“

(vorwiegend für Aussiedler/innen und ihre Kinder)
für Eltern und Kleinkinder ab ca. 18 Monaten

Referentin	Natalie Fot	Ort	Storchenhaus
Termin	Mi, 10.04. bis 24.07. (nicht 3.7./10.7.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	9.30 – 11.30 Uhr	Treffen	11 x 2 Std.

Anmeldung für Kurse nach Ostern ab Mi, 13.03.24 -
in den Schulferien und am 1.5./9.5. keine Kurse

Eltern-Kind-Gruppen

Anmeldung für Kurse nach Ostern ab Mi, 13.03.24!

Eltern-Kind-Gruppe „Kleine Hüpfen“

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 20 Monaten

Gemeinsam spielen, tanzen, singen und uns bewegen - denn Musik und Bewegung sind elementare Bestandteile frühkindlicher Bildung und machen darüber hinaus einfach Spaß. Freies Spielen und die Möglichkeit, sich auszutauschen, Fragen zu stellen, Kontakte zu knüpfen und Tipps für Bewegungsmöglichkeiten zuhause sollen nicht zu kurz kommen.

G003 Eltern-Kind-Gruppe „Kleine Hüpfen“

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 20 Monaten

Referentin	Marina Stamm, Soz.Pädagogin	Ort	St. Georgen 1
Termin	Do, 11.01. – 21.03.	Gebühr	60,00 €
Zeit	8.45 - 10.45 Uhr	Treffen	10 x 2 Std.

G004 Eltern-Kind-Gruppe „Kleine Hüpfen“

für Eltern mit Babys von 12 bis ca. 20 Monaten

Referentin	Marina Stamm, Soz.Pädagogin	Ort	St. Georgen 1
Termin	Do, 11.04. – 04.07.	Gebühr	60,00 €
Zeit	8.45 - 10.45 Uhr	Treffen	10 x 2 Std.

SP005 Fitte Waldwichtel

für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 bis ca. 6 Jahren

Kinder lieben den Wald und zusammen wollen wir das, was wir lieben auch lernen zu schützen. Wir tasten uns in kindgerechten Schritten an die Bewohner des Waldes und wollen zusammen herausfinden, was der Wald für uns „kleine“ und „große“ Menschenkinder bedeutet. Im Frühjahr suchen wir die Frühlingsboten und bauen uns und für unsere Waldwichtel sicher den einen oder anderen Unterschlupf. Auch eine Müllsammelaktion wollen wir gemeinsam planen, um den Wald weiterhin behutsam besuchen zu dürfen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Brotzeit, Trinkflasche, Sitzkissen, Schnitzmesser (wer eines hat)!

Referentin	Christina Freise-Wengler, Waldführerin		
Ort	Parkplatz am Studentenwald, Ludwig-Thoma-Straße		
Termin	Fr, 15.03 – 28.06. (nicht 10.05. und 14.06.)		
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr		
Gebühr	55,00 Euro	Treffen	10 x 1,5 Std.



Eltern-Kind-Gruppen – Schwerpunkt Ernährung

Eltern-Kind-Gruppe „Mit dem Kochtopf unterwegs“

In unserem Koch-Miniclub reisen wir an jedem Nachmittag in ein anderes Land. Dabei lernen wir nicht nur neue und exotische Zutaten und ihre Zubereitung kennen, sondern auch besondere Essgewohnheiten. Wir basteln, hören Geschichten und landestypische Musik. Mit diesem pädagogischen Konzept sollen die unterschiedlichsten Sinne unserer Wahrnehmung angesprochen werden. Wir freuen uns sehr über die Teilnahme von Müttern/Vätern mit ihren Kindern mit und ohne Migrationshintergrund.

Was man braucht: Schürze für Mama/Papa und Kind, ein Getränk

G005 „Mit dem Kochtopf unterwegs“

Südafrika, für Eltern und Kinder von 3 - 4 Jahren

Referentin Carolin Kurz-Fugmann (M.A.), Pädagogin, Ethnologin
 Ort Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18
 Termin Mi, 06.03. **Gebühr** 12,00€ (incl.Mat.)
 Zeit 15.00 – 17.00 Uhr **Treffen** 1 x 2 Std.

G006 „Mit dem Kochtopf unterwegs“

Australien, für Eltern und Kinder von 3 - 4 Jahren

Referentin Carolin Kurz-Fugmann (M.A.), Pädagogin, Ethnologin
 Ort Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18
 Termin Mi, 10.04. **Gebühr** 12,00€ (incl.Mat.)
 Zeit 15.00 – 17.00 Uhr **Treffen** 1 x 2 Std.

G007 „Mit dem Kochtopf unterwegs“

Hawaii, für Eltern und Kinder von 3 - 4 Jahren

Referentin Carolin Kurz-Fugmann (M.A.), Pädagogin, Ethnologin
 Ort Familienstützpunkt, Ludwig-Thoma-Str. 18
 Termin Mi, 08.05. **Gebühr** 12,00€ (incl.Mat.)
 Zeit 15.00 – 17.00 Uhr **Treffen** 1 x 2 Std.

G008 Griechische Märchen-Kochstunde

für Eltern/Großeltern mit Kindern zwischen 6 und 9 Jahren

Zusammen werden wir einfache, aber leckere Rezepte aus der griechischen Küche zubereiten und uns die berühmten Fabeln von Aesop und andere griechische Märchen anhören.

Bitte mitbringen: Kochschürzen, wenn vorhanden und ein Getränk; **Gebühr** für eine/n Erwachsene/n und ein Kind.

Referent Christos Chaidas
 Ort Löhehaus, Bismarckstr. 3
 Termin Sa, 13.04.
 Zeit 10.30 – 13.00 Uhr
Gebühr 20,50 Euro (incl. 12,- Mat.)
Treffen 1 x 2,5 Std.



Kinderschwimmkurse in kleinen Gruppen in Bayreuth



**Stadtbad
Bayreuth**
Kolpingstraße 7
95444 Bayreuth

Kurszeiten:
Donnerstag,
14 – 17 Uhr

Die Zahl der Kinder, die zum Zeitpunkt der Einschulung nicht sicher schwimmen können, hat sich in den vergangenen 5 Jahren verdoppelt. Als Schwimmschule tun wir alles dafür, um diesen erschreckenden Statistiken entgegenzuwirken.

Unsere fortlaufenden Kurse und die kleinen Gruppen von max. 6 Kindern ermöglichen es uns, individuell auf die Bedürfnisse jedes Kindes einzugehen. So können Kinder Ängste leichter überwinden und das Schwimmen sicher (!) und ohne Zeit- und Leistungsdruck lernen.

Anmeldung unter 0800 217 0000 (kostenfrei) oder per Mail an kontakt@delfish.de. Infos zu den Kursen: www.delfish.de



„Für unsere Kinder, Jugendlichen & Familien -
wollen wir unsere bunten Ideen
zum Leuchten & Wachsen bringen.“

Wir freuen uns über dein Interesse:

Montessori - Kunst & Natur e.V.
info@montessori-kunst-natur.de
www.montessori-kunst-natur.de

**Montessori -
Kunst & Natur e.V.**

Aktuelles findest du auf
Facebook & Instagram/montessori_kunst_natur_ev

Gesunde Küche für die ganze Familie

Kochkurse für einen entspannten Familientisch mit Stefanie Hacker, Ernährungscoach Lehrküche, 1. OG, Löhehaus, Bismarckstr. 3

Dieser Kurs konzentriert sich auf die praktische Umsetzung, denn wir wissen: 'Mama, ich hab Hunger!' und 'Mama, ich mag das nicht!' sind Situationen, die jeder kennt. Erfahrt, wie ihr in solchen Momenten entspannt bleiben könnt und entdeckt tolle Rezepte, die nicht nur mühelos und zügig zubereitet werden können, sondern sich auch ideal ergänzen." Alle im Kurs zubereiteten Rezepte erhaltet ihr per E-Mail, damit ihr sie jederzeit griffbereit habt."

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste.

G009 „Familientisch – leicht gemacht“

Kochkurs für einen entspannten Familientisch

Termin	Mi, 07.02.	Gebühr	18,00 € (incl. 8,- Mat.)
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

G010 „Familientisch – leicht gemacht“

Kochkurs für einen entspannten Familientisch

Termin	Mi, 08.05.	Gebühr	18,00 € (incl. 8,- Mat.)
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

G011 „Familientisch – leicht gemacht“

Kochkurs für einen entspannten Familientisch

Termin	Mi, 03.07.	Gebühr	18,00 € (incl. 8,- Mat.)
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Kochkurse zur gesunden Brotbox mit Stefanie Hacker, Ernährungscoach Lehrküche, 1. OG, Löhehaus, Bismarckstr. 3

Ob im Kindergarten, in der Schule oder am Arbeitsplatz – mit einer gut gefüllten und leckeren Brotbox wird die Pause zum Höhepunkt des Tages. Aber wie gestaltet man eine wirklich gesunde Brotbox? Und was kann getan werden, wenn die Brotbox regelmäßig unangetastet zurückkommt? In diesem Kurs dreht sich alles um praktische Lösungen! Freut euch auf einen spannenden Nachmittag/Abend, bei dem ihr nicht nur „Theorie“ hört, sondern aktiv gefüllte Brotboxen mit nach Hause nehmt.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste.

G012 „Die gesunde Brotbox – Gesunde Pause, starke Kids“

Praxisorientierter Brotbox-Kurs – gesunde Pausen genießen

Termin	Mi, 20.03.	Gebühr	18,00 € (incl. 8,- Mat.)
Zeit	16.00 – 18.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

G013 „Die gesunde Brotbox – Gesunde Pause, starke Kids“

Praxisorientierter Brotbox-Kurs – gesunde Pausen genießen

Termin	Fr, 05.07.	Gebühr	18,00 € (incl. 8,- Mat.)
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



**Anmeldung:
Scanne mich!**

Netzwerk
Junge Eltern/Familien
Ernährung und Bewegung

Programm für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren im Bereich Ernährung & Bewegung – kostenlos!

Unsere Angebote helfen Mamas und Papas, Großeltern und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den **Alltag** mit Kindern einzubauen.

Wir bieten sowohl **Theorie-** als auch **Praxis-****kurse** an. Dort erfahren Sie Wissenswertes und können selbst in der Praxis tätig sein und ausprobieren.

Die Referenten geben **Antworten, Tipps** und **Anregungen**, die Sie im Familienalltag umsetzen können.

Online-Anmeldung auf der Homepage des Amtes unter:

www.aelf-bm.bayern.de/ernaehrung/familie/
oder scannen Sie den QR-Code oben ein.



© LfL Wolfgang Seemann Bewegung



PantherMedia / md3000



**Anmeldung:
Scanne mich!**

Netzwerk
Junge Eltern/Familien
Ernährung und Bewegung

Angebote Ernährung:

Ilona Birner (Diätassistentin, Ernährungsberaterin):

- **Kleinkindernährung kompakt**
Löhehaus 25.01.2024, 18.30-21.30 Uhr

Kristina Heinzel-Neumann (Oecotrophologin):

- **Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft**
online 01.02.24, 19.00 Uhr
- **Von der Milch zum Brei**
online 14.03.24, 19.00 Uhr
- **Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft**
online 16.05.24, 19.00 Uhr
- **Kinderlebensmittel unter der Lupe**
online 06.06.24, 19.00 Uhr

Ulrike Möller (Diätassistentin):

- **Naschen erlaubt: Sinnvoller Umgang mit Süßem**
AELF Bayreuth, Termine folgen

Angebote Bewegung:

Bianca Kolb (Übungsleiterin C-Breitensport, Kinder & Jugendliche):

- **Kinderturnen**
Speichersdorf, Termine folgen
- **Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus**
Mama Mia Bayreuth, Termine folgen

Experimentieren für Klein und Groß

Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Zwerge“

Eltern bekommen hier die Möglichkeit, zusammen mit ihren Kindern die verschiedensten Experimente auszuprobieren. Neben einer Freispielzeit, bei der Zeit bleibt sich kennenzulernen und auszutauschen, gibt es unterschiedliche Materialien zu entdecken und auf spielerische Art und Weise Begriffe wie „leicht/schwer“, „hart/weich“ oder „rau/glatt“ zu begreifen. Auch kleine Kinder wollen ausprobieren und über das „Begreifen“ die Welt entdecken. Sie beobachten und ahmen nach und die Eltern lernen auch für zu Hause, den Forschergeist ihrer Kinder zu fördern. Der Kurs ist speziell auf das angegebene Alter abgestimmt und es sollten keine größeren Geschwisterkinder mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Stoppersocken und eine kleine Brotzeit

G014 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Zwerge“

Ausprobieren für Eltern mit Kleinkindern von 1,5 bis 2,5 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Di, 09.01. – 19.03. (nicht 13.2.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	9.45 – 11.15 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

G015 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Zwerge“

Ausprobieren für Eltern mit Kleinkindern von 1,5 bis 2,5 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Do, 11.01. – 21.03. (nicht 15.2.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	9.45 – 11.15 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

G016 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Zwerge“

Ausprobieren für Eltern mit Kleinkindern von 1,5 bis 2,5 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Di, 09.04. – 16.07. (nicht 4.6.)	Gebühr	66,00 €
Zeit	9.45 – 11.15 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

G017 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Zwerge“

Ausprobieren für Eltern mit Kleinkindern von 1,5 bis 2,5 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Do, 11.04. – 18.07. (nicht 9.5.)	Gebühr	66,00 €
Zeit	9.45 – 11.15 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.



Experimentieren für Klein und Groß

Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Kids“

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Was schwimmt im Wasser? Warum brauchen wir Licht? Was ist Schwerkraft? Diese und andere Fragen werden wir spielerisch und anschaulich erkunden, in dem wir auch einige pädagogisch wertvolle Experimente machen, die auch die haptische Sensitivität und Feinmotorik stärken. Im Vordergrund steht, dass die Kinder vieles selbst ausprobieren und so die Freude am Lernen geweckt und gefördert wird. Die Kurse sind für ein Elternteil mit einem Kind gedacht.

Bitte mitbringen: Stoppersocken und eine kleine Brotzeit

G018 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Kids“

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Mo, 15.01. – 26.02. (nicht 29.1.)	Gebühr	22,50 €
Zeit	15.15 – 16.15 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

G019 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Kids“

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Mo, 15.01. – 26.02. (nicht 29.1.)	Gebühr	22,50 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

G020 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Kids“

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Mo, 08.04. – 06.05.	Gebühr	22,50 €
Zeit	15.15 – 16.15 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

G021 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Kids“

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Mo, 08.04. – 06.05.	Gebühr	22,50 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

G022 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Kids“

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Mo, 10.06. – 08.07.	Gebühr	22,50 €
Zeit	15.15 – 16.15 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

G023 Eltern-Kind-Gruppe „Experimentier-Kids“

Ausprobieren für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Mo, 10.06. – 08.07.	Gebühr	22,50 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

Anmeldung für Kurse nach Ostern ab Mi, 13.03.24 -
in den Schulferien und am 1.5./9.5. keine Kurse

Musikzwerge 1 von 18 Monaten bis 2 Jahre

Storchenhaus, Ludwigstr. 29

■ Dem Angebot Musikzwerge liegt ein musikpädagogisches Eltern-Kind-Konzept zugrunde, das in mehrere Angebote entsprechend dem Entwicklungsstand der Kinder gegliedert ist. Durch Singen, Musizieren, und Bewegen wird die natürliche, musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Ziel des Musikgartenkonzeptes ist es, das Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Dafür werden im Musikgarten Eltern fit gemacht.

Durch unsere Kursleitungen erhalten sie viele Anregungen und Tipps für die Umsetzung eines entwicklungsfördernden Musikangebots zu Hause. Sie erfahren, wie Sie die musikalische Entwicklung des Kindes anregen und selber aktiv fördern können. Damit wird der Grundstein für ein Leben in der Familie mit Musik gelegt.

■ Bitte Antirutschsocken mitbringen.

■ Kinder mit Handicap sind herzlich willkommen.

G024 Eltern-Kind-Gruppe „Musikzwerge 1“

für Kinder 18 bis 24 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Anastasija Meutzner	Ort	Storchenhaus, EG
Termin	Do, 11.01. – 14.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	10.15 – 11.00 Uhr	Treffen	9 x ¾ Std.

Anmeldung für Kurse nach Ostern ab Mi, 13.03.24

G025 Eltern-Kind-Gruppe „Musikzwerge 1“

für Kinder 18 bis 24 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Anastasija Meutzner	Ort	Storchenhaus, EG
Termin	Do, 11.04. – 04.07.	Gebühr	55,00 €
Zeit	10.15 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x ¾ Std.

G026 Eltern-Kind-Gruppe „Musikzwerge 1“

für Kinder 18 bis ca. 24 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Manu Fell	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Di, 09.04. – 25.06.	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.30 – 9.15 Uhr	Treffen	10 x ¾ Std.

G027 Eltern-Kind-Gruppe „Musikzwerge 1“

für Kinder 18 bis ca. 24 Monate und Mütter/Väter

Referentin	Manu Fell	Ort	Storchenhaus, 1. OG
Termin	Di, 09.04. – 25.06.	Gebühr	55,00 €
Zeit	9.15 – 10.00 Uhr	Treffen	10 x ¾ Std.



Musikzwerge in der FBS

Eltern-Kind-Turn- und Bewegungsgruppen

Gezielte Bewegungsförderung mit Informationen für Kinder von 2 Jahren bis 6 Jahren

Kinder haben Spaß an Bewegung. Sie wollen sich ausprobieren und über Bewegung die Welt entdecken. Sie beobachten und ahmen nach.

Das pädagogische Konzept der Turn-, Bewegungs- und Entspannungsangebote ist ein spielerisches Lernangebot gemeinsam für Eltern und Kinder. Die Eltern werden fachkundig angeleitet und mit entwicklungsfördernden Bewegungsspielen und Entspannungsangeboten vertraut gemacht. **Dabei liegt die Verantwortung für die Kinder bei den Eltern, die ihre Kinder auch durch Hilfestellungen in den einzelnen Übungseinheiten unterstützen müssen.**

Es gibt keinen größeren Anreiz für Kinder sich gesundheitsorientiert zu bewegen, als wenn dies die Eltern mit ihnen in vertrauter familiärer Atmosphäre tun.

In einzelnen Kursen werden die Kursleitungen durch zusätzliche Hilfskräfte unterstützt.

Bitte mitbringen: Turnsocken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, auch für Mamas und Papas!

Während der Schulferien, am 1. und 9. Mai finden keine Kurse statt.

- Alte Stadtbadturnhallen, Kolpingstr. 7
- Johannes-Kepler-Realschule 2, Adolf-Wächter-Str. 8
- Albert-Schweitzer-Schule, Äußere Badstr. 30

Eltern-Kind-Turnen von 2 – 4 Jahren

G028 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder von 2 – 4 Jahren

Referent	Alexej Weigel	Ort	Stadtbadturnhalle West
Termin	Mo, 15.01. – 13.05.	Gebühr	75,00 €
Zeit	16.00 – 17.00 Uhr	Treffen	15 x 1 Std.

Väter turnen mit ihren Kindern von 4 – 6 Jahren

G029 Väter turnen mit ihren Kindern

Gezielte Bewegungsförderung für Papas mit Kindern von 4 – 6 Jahren

Referent	Alexej Weigel	Ort	Stadtbadturnhalle West
Termin	Mo, 15.01. – 13.05.	Gebühr	75,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	15 x 1 Std.

Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren und älter

G030 Mütter/Väter turnen mit ihren KindernGezielte Bewegungsförderung mit Infos - **Kinder ab 2 Jahren**

Referentin	Ellen Kratzer	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Do, 11.01. – 21.03. (nicht 15.02./22.02.)	Gebühr	45,00 €
Zeit	16.00 – 17.00 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

G031 Mütter/Väter turnen mit ihren KindernGezielte Bewegungsförderung mit Infos - **Kinder ab 2 Jahren**

Referentin	Ellen Kratzer	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Fr, 12.01. – 22.03. (nicht 16.02./23.02.)	Gebühr	45,00 €
Zeit	16.00 – 17.00 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

G032 Mütter/Väter turnen mit ihren KindernGezielte Bewegungsförderung mit Infos - **Kinder von 3 - 4 Jahren**

Referentin	Ellen Kratzer	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Do, 11.01. – 21.03. (nicht 15.02./22.02.)	Gebühr	45,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

G033 Mütter/Väter turnen mit ihren KindernGezielte Bewegungsförderung mit Infos - **Kinder von 3 - 4 Jahren**

Referentin	Ellen Kratzer	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Fr, 12.01. – 22.03. (nicht 16.02./23.02.)	Gebühr	45,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

Eltern-Kind-Turnen nach Ostern, ab 2 Jahren

Anmeldung für Kurse nach Ostern ab Mi, 13.03.24!

Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren und älter

G034 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern

Gezielte Bewegungsförderung mit Infos - Kinder ab 2 Jahren

Referentin	Ellen Kratzer	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Do, 11.04. – 13.06.	Gebühr	35,00 €
Zeit	16.00 – 17.00 Uhr	Treffen	7 x 1 Std.

G035 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern

Gezielte Bewegungsförderung mit Infos - Kinder ab 2 Jahren

Referentin	Ellen Kratzer	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Fr, 12.04. – 14.06. (nicht 10.05.)	Gebühr	35,00 €
Zeit	16.00 – 17.00 Uhr	Treffen	7 x 1 Std.

Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern ab 3 Jahren

G036 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern

Gezielte Bewegungsförderung mit Infos - Kinder von 3 - 4 Jahren

Referentin	Ellen Kratzer	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Do, 11.04. – 13.06.	Gebühr	35,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	7 x 1 Std.

G037 Mütter/Väter turnen mit ihren Kindern

Gezielte Bewegungsförderung mit Infos - Kinder von 3 - 4 Jahren

Referentin	Ellen Kratzer	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Fr, 12.04. – 14.06. (nicht 10.05.)	Gebühr	35,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	7 x 1 Std.

Geschwisterturnen für Familien mit Kindern zwischen 4 und 7 Jahren

Geschwisterturnen mit Müttern/Vätern

Bewegung mit Infos für Geschwisterkinder zwischen 4 und 7 Jahren

Die Eltern werden fachkundig angeleitet und mit entwicklungs-fördernden Bewegungsspielen und Entspannungsangeboten für die ganze Familie vertraut gemacht. Kinder haben Spaß an Bewegung. Sie wollen sich ausprobieren und über Bewegung die Welt entdecken. Sie beobachten und ahmen nach. Genau das wird bei der Eltern-Kind-Turngruppe genützt. Diese Gruppe bietet besonders für Familien mit Geschwistern unterschiedlichen Alters die Möglichkeit teilzunehmen.

G038 Geschwisterturnen mit Müttern/Vätern

Bewegung mit Infos für Geschwisterkinder zwischen 4 und 7 Jahren

Referent/in	Carina Biersack	Ort	Albert-Schweitzer-Schule
Termin	Mi, 10.01. – 06.03.	Gebühr	50,00 € pro Kind
Zeit	16.00 – 17.15 Uhr	Treffen	8 x 1,25 Std.

G039 Geschwisterturnen mit Müttern/Vätern

Bewegung mit Infos für Geschwisterkinder zwischen 4 und 7 Jahren

Referent/in	Carina Biersack	Ort	Albert-Schweitzer-Schule
Termin	Mi, 10.04. – 03.07.	Gebühr	62,50 € pro Kind
Zeit	16.00 – 17.15 Uhr	Treffen	10 x 1,25 Std.

„Betthupferkirche“ in der Lutherkirche



Einmal im Monat, Sonntag, 17 Uhr
Lutherkirche, Bodenseering 95
www.lutherkirche-bayreuth.de

Herzliche Einladung an alle Neugierigen, besonders an Kinder zwischen eins und sieben Jahren und deren Familien.



Flotte Lieder, zwei Sockenpuppen, eine Mitmachaktion und anschließend ein gemeinsamer Imbiss zum Kennenlernen und Spielen. Tel. 0921-39994

Taekwon-Do für Eltern und Kinder in der Taekwon-Do-Schule, Erlanger Str. 24

Eltern-Kind-Gruppe „Taekwon-Do“

für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

Ein gemeinsames sportliches Erlebnis für Kinder zusammen mit Mama oder Papa. Spielerisch anhand einer Bilder-geschichte werden erste Techniken aus dem Taekwon-Do er-lernt. Ganz nebenbei werden durch das gemeinsame Üben die Konzentration, die motorische Koordination und das Selbstbewusstsein der Kinder sowie der Familienzusammen-halt gestärkt. Kommt vorbei und erleb die Kampfkunst Taekwon-Do als Familiensport!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, auch für die Eltern und Socken, die nicht rutschen.

G040 Eltern-Kind-Gruppe „Taekwon-Do“

für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

Referentin	Eva Schwingenschlögl, Trainerin (3. Meistergrad)
Termin	Fr, 12.01. – 22.03. (nicht 16.2.)
Zeit	16.15 – 17.00 Uhr
Gebühr	50,00 €/Familie
Treffen	10 x 0,75 Std.

G041 Eltern-Kind-Gruppe „Taekwon-Do“

für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

Referentin	Eva Schwingenschlögl, Trainerin (3. Meistergrad)
Termin	Fr, 12.04. – 28.06. (nicht 24.5./31.5.)
Zeit	16.15 – 17.00 Uhr
Gebühr	50,00 €/Familie
Treffen	10 x 0,75 Std.

Taekwon-Do Eltern-Kind-Training

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren



SCHWINGENSCHLÖGL
Kang Taekwon-Do Family



Taekwon-Do für Eltern und Kinder, 3 – 11 Jahre mit Eva Schwingenschlögl, Trainerin

Eltern-Kind-Gruppe „Taekwon-Do“

für Eltern mit Kindern **zwischen 3 und 6 Jahren** - Schnupperkurs

Ein gemeinsames sportliches Erlebnis für Kleinkinder zusammen mit Mama oder Papa. Spielerisch anhand einer Bilder-geschichte werden erste Techniken aus dem Taekwon-Do erlernt. Ganz nebenbei werden durch das gemeinsame Üben die Konzentration, die motorische Koordination und das Selbstbewusstsein der Kinder sowie der Familienzusammenhalt gestärkt. Kurs zum Kennenlernen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, auch für die Eltern und Socken, die nicht rutschen.

G042 Eltern-Kind-Gruppe „Taekwon-Do“

für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger Str. 24		
Termin	Sa, 13.01. – 10.02.	Gebühr	25,00 €/Familie
Zeit	9.00 – 9.45 Uhr	Treffen	5 x 0,75 Std.

G043 Eltern-Kind-Gruppe „Taekwon-Do“

für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger Str. 24		
Termin	Sa, 01.06. – 29.06.	Gebühr	25,00 €/Familie
Zeit	9.00 – 9.45 Uhr	Treffen	5 x 0,75 Std.

Eltern-Kind-Gruppe „Taekwon-Do“, 8 – 11 Jahre

für Eltern mit Kindern **zwischen 8 und 11 Jahren** - Schnupperkurs

Ein gemeinsames sportliches Erlebnis für Schulkinder zusammen mit Mama und/oder Papa. Lernt die ersten Grundlagen des Taekwon-Do kennen. Ganz nebenbei werden durch das gemeinsame Üben die Konzentration, die motorische Koordination und das Selbstbewusstsein der Kinder sowie der Familienzusammenhalt gestärkt. Taekwon Do als Familiensport!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, auch für die Eltern; Turnschuhe oder Socken werden nicht benötigt, da barfuß trainiert wird.

G044 Eltern-Kind-Gruppe „Taekwon-Do“

für Eltern mit Kindern zwischen 8 und 11 Jahren

Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger Str. 24		
Termin	Fr, 12.01. – 09.02.	Gebühr	31,25 €/Familie
Zeit	17.45 – 18.45 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

G045 Eltern-Kind-Gruppe „Taekwon-Do“

für Eltern mit Kindern zwischen 8 und 11 Jahren

Ort	Taekwon-Do-Schule, Erlanger Str. 24		
Termin	Fr, 12.04. – 10.05.	Gebühr	31,25 €/Familie
Zeit	17.45 – 18.45 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

**Bewegungsförderung im Wasser
für Eltern und Kleinkinder ab 2 Jahren**
(genaue Beschreibung siehe Seite 140)



G046 Bewegungsförderung im Wasser Kleinkinder I

für Eltern und Kleinkinder ab 2,5 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referentin	Karin Diehl	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Di, 09.01. – 19.03.	Gebühr	110,00 €
Zeit	16.00 -17.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

G047 Bewegungsförderung im Wasser Kleinkinder I

für Eltern und Kleinkinder ab 2 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referentin	Fiona Weimann	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Mi, 10.01. – 20.03.	Gebühr	110,00 €
Zeit	16.00 -17.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

**Bewegungsförderung im Wasser
für Kleinkinder ab 3 Jahren**

G048 Bewegungsförderung im Wasser Kleinkinder II

für Eltern und Kleinkinder von 3 bis 4 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referentin	Karin Diehl	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Di, 09.01. – 19.03.	Gebühr	110,00 €
Zeit	17.00 -18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

G049 Bewegungsförderung im Wasser Kleinkinder II

für Eltern und Kleinkinder von 3 bis 4 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referentin	Fiona Weimann	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Mi, 10.01. – 20.03.	Gebühr	110,00 €
Zeit	17.00 -18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

**Bewegungsförderung im Wasser ab 4 Jahren
für Mütter/Väter mit Kindern**

G050 Bewegungsförderung im Wasser ab 4 Jahren

für Eltern und Kinder von 4 – ca. 5 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referent/in	Karin Diehl	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Fr, 12.01. – 22.03.	Gebühr	110,00 €
Zeit	17.00 -18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Bewegungsförderung im Wasser für Eltern und Kleinkinder ab 2 Jahren

Bewegungsförderung im Wasser nach Ostern
Anmeldung für Kurse nach Ostern ab Mittwoch, 13.03.24

Bewegungsförderung im Wasser für Kleinkinder ab 2 Jahren

G051 Bewegungsförderung im Wasser Kleinkinder I

für Eltern und Kleinkinder ab 2,5 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referentin	Karin Diehl	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Di, 09.04. – 02.07. (nicht 14.5.)	Gebühr	110,00 €
Zeit	16.00 -17.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

G052 Bewegungsförderung im Wasser Kleinkinder I

für Eltern und Kleinkinder ab 2 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referentin	Fiona Weimann	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Mi, 17.04. – 17.07. (nicht 15.05.)	Gebühr	110,00 €
Zeit	16.00 -17.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Bewegungsförderung im Wasser für Kleinkinder ab 3 Jahren

G053 Bewegungsförderung im Wasser Kleinkinder II

für Eltern und Kleinkinder von 3 bis 4 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referentin	Karin Diehl	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Di, 09.04. – 02.07. (nicht 14.5.)	Gebühr	110,00 €
Zeit	17.00 -18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

G054 Bewegungsförderung im Wasser Kleinkinder II

für Eltern und Kleinkinder von 3 bis 4 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referentin	Fiona Weimann	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Mi, 17.04. – 17.07. (nicht 15.05.)	Gebühr	110,00 €
Zeit	17.00 -18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Bewegungsförderung im Wasser ab 4 Jahren für Mütter/Väter mit Kindern

G055 Bewegungsförderung im Wasser ab 4 Jahren

für Eltern und Kinder von 4 – ca. 5 Jahren, **inclusive** Badegebühr

Referentin	Karin Diehl	Ort	Stadtbad, Kleinschwimmhalle
Termin	Fr, 12.04. – 05.07. (nicht 17.5.)	Gebühr	110,00 €
Zeit	17.00 -18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.



Mudo Family

Eltern mit Kleinkindern



Jugend

Schulkinder und Jugendliche



Erwachsene

Alle Altersklassen

Taekwon-Do für die ganze Familie und jedes Alter!

Kontakt:
0151-566 826 47
taekwondobayreuth@gmail.com



Erlanger Straße 24
95444 Bayreuth

SCHWINGENSCHLÖGL

Kinder- und Jugendkurse

Ganz bei der Sache! Ob Ballett und Tanz, Kinderturnen, Werken oder Kochen. Unsere Kurse sind ein guter Ausgleich zum Schulalltag.

Frühe FÖRDERUNG am MENZELPLATZ



Menzelplatz - Frühe Förderung von Kindern

Angebote besonders für die Kinder am Menzelplatz und in der Altstadt, am Nachmittag, ohne Anmeldung! (kostenlos, nicht während der Schulferien)

H001 Werkstatt „Ratz-Fatz“
Kreative Experimente, Werkangebote
Montag, 15.00 – 17.00 Uhr, ab 8. Januar
Julia Schefel, Kinderpflegerin

H002 Kochclub „LeckerSchmecker“
Kindermahlzeit - Gesunde Ernährung selbst zubereitet!
Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr, ab 9. Januar
Lydia Schneider, Lehrerin

H003 Kinderclub „Schatzkiste“
Spielen, Basteln, Spaß haben!
Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr, ab 10. Januar
Christine Franz, Kinderpflegerin

H004 Kochclub „LeckerSchmecker“
Kindermahlzeit - Gesunde Ernährung selbst zubereitet!
Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr, ab 11. Januar
Lydia Schneider, Lehrerin

H005 Musik- und Theatergruppe
Singen, musizieren und Theater spielen!
Freitag, 15.30 – 17.30 Uhr, ab 12. Januar
Brigitte Bergelt, Theaterpädagogin

Der Familientreff „Schatzkiste“ ist ein generationenübergreifendes Projekt des Aktionsprogramms Mehrgenerationenhaus, der GEWOG und des Jugendamts der Stadt Bayreuth unter dem Dach der Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus.

Kreatives Schreiben und Bullet Journal

H006 Kreatives Schreiben für Kinder

Freude an eigenen Texten, für Kinder von 8 – 10 Jahren

Wir holen uns von ganz unterschiedlichen Dingen Impulse, um eigene kürzere oder längere Texte zu schreiben und dabei unsere Kreativität auszuprobieren. So kann man z.B. eine Geschichte aus der Sicht eines Turnschuhs oder eines Regentropfens schreiben oder man kann mit dem Handy Fotos machen, zu denen wir eine Geschichte erfinden. Eine andere Möglichkeit wäre, zu deiner Lieblingsmusik ein Gedicht oder eine Geschichte zu schreiben oder, wenn die Gruppe der Teilnehmer/innen dazu Lust hat, gemeinsam eine längere Geschichte als Fantasy-Erzählung oder als Krimi oder als Abenteuerbuch zu gestalten. Auch zu Filmen kann man Texte schreiben, wenn wir uns in eine Person hineinversetzen und aufschreiben, was sie gerade denkt.... Die Möglichkeiten, die Freude am Verfassen von Texten zu entdecken, sind so vielfältig, dass Jede/r damit sein eigenes kleines Buch gestalten kann.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

Referentin	Dr. Claudia Ortner-Buchberger		
Ort	Café Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Fr, 26.01/23.02./08.03./19.04./03.05./07.06./05.07.		
Gebühr	70,00 €		
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr	Treffen	7 x 2 Std.



Pixabay

H007 „Bullet Journal“ für Jugendliche von 12 - 17 Jahre

Setze deiner Kreativität keine Grenzen - Kreiere deinen eigenen Timer

Kreativität mal anders: Keine Lust mehr auf langweilige Tagebücher, Timer und Planer? Dann bist du hier genau richtig! Tauche ab vom Alltag raus aus der Hektik, rein in eine Welt voller Kreativität. Zusammen mit Schablonen, ein paar Kreativtools, einer Auswahl verschiedener Farben und dem gegenseitigen Austausch gestalten wir die ersten Seiten eines Buches.

Referentin	Anke Vater		
Ort	Adebar, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Sa, 02.03.	Gebühr	18,00 € (incl. 8,- € Mat.)
Zeit	13.00 – 15.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.

176 Kinder- und Jugendkurse

KUNST für Kinder



„Wenn ich mir was wünschen könnte...“

Kunst im Malort für Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren

Kinder brauchen einen Raum für freies Gestalten und viel Zeit, um sich selbst entdecken und ausprobieren zu können. Wir steigen mit einer kleinen Geschichte in das Malen ein. Jedes Kind kann im eigenen Rhythmus zu mehr Eigenständigkeit und Selbstwertgefühl kommen. Die Kreativität kann wachsen, was Spaß und Freude macht. Gemalt wird mit leuchtenden Gouachefarben, Kleister, Pinsel und Händen auf großformatigem Papier.

Bitte mitbringen: alte Kleidung und Schuhe und gute Laune

H008 „Wenn ich mir was wünschen könnte...“

Malen für Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren

Referentin	Ute Westien, Kunsttherapeutin, Malerin		
Ort	Malort, Ludwigstr. 32		
Termin	Mi, 10.04.	Gebühr	10,00 € (incl. Mat.)
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr	Treffen	1 x 1,5 Std.

H009 „Wenn ich mir was wünschen könnte...“

Malen für Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren

Referentin	Ute Westien, Kunsttherapeutin, Malerin		
Ort	Malort, Ludwigstr. 32		
Termin	Mi, 17.04.	Gebühr	10,00 € (incl. Mat.)
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr	Treffen	1 x 1,5 Std.

Geigenunterricht

für Kinder



Für Kinder, die Interesse haben Geige zu lernen, bietet Emilia Adler Einzel- bzw. Kleingruppenunterricht an.

Information und Anmeldung bei Emilia Adler
0176/78 56 82 45

KUNST für Kinder

Kunstatelier - FOR KIDS

Kreatives Malen für Kinder ab 6 Jahren

Malen ist Spaß, Zeit für dich, Achtsamkeit, Entspannung, Farbenfreude, Erkenntnis und Nahrung für die Seele. Kreativität fördert die Entfaltung deiner Persönlichkeit.

Erfahre über unterschiedliche Künstler oder lausche einer kleinen Geschichte und lass dich davon inspirieren!

Alles ist möglich: pinseln, spachteln, drucken, spritzen, kleben, malen.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe, die Flecken vertragen, gute Laune und Freude am Experimentieren mit Farben

H010 Kunstatelier - FOR KIDS

Kreatives Malen für Kinder ab 6 Jahren

Referentin	Martina Rauch, Kunstpädagogin, Dipl. Atelierpädagogin		
Ort	Malort, Ludwigstr. 32		
Termin	Fr, 02.02.	Gebühr	10,00 Euro (incl. Mat.)
Zeit	15.30 – 16.45 Uhr	Treffen	1 x 1,25 Std.

H011 Kunstatelier - FOR KIDS

Kreatives Malen für Kinder ab 6 Jahren

Referentin	Martina Rauch, Kunstpädagogin, Dipl. Atelierpädagogin		
Ort	Malort, Ludwigstr. 32		
Termin	Fr, 19.04.	Gebühr	10,00 Euro (incl. Mat.)
Zeit	15.30 – 16.45 Uhr	Treffen	1 x 1,25 Std.

„Für unsere Kinder, Jugendlichen & Familien -
wollen wir unsere bunten Ideen
zum Leuchten & Wachsen bringen.“

Wir freuen uns über dein Interesse.

Montessori - Kunst & Natur e.V.
info@montessori-kunst-natur.de
www.montessori-kunst-natur.de

Montessori -
Kunst & Natur e.V.

Aktuelles findest du auf
Facebook & Instagram/montessori_kunst_natur_ev

Kinderturnen für 4 – 5 Jahre

Durch Bewegung, Spiel, Spaß und Musik fördern wir verschiedene Wahrnehmungsbereiche. Ideal für die Entwicklung des Kindes und als Prävention gegen Haltungsschäden. In diesen Kursen werden die Kursleitungen durch zusätzliche Hilfskräfte unterstützt.

Bitte Turnkleidung für die Kinder mitbringen.

**Ort: Johannes-Kepler-Realschule,
Adolf-Wächter-Straße 8**

H012 Turnen für Kinder

für aktive Kinder von 4 bis 5 Jahren

Referentin	Ivonne Ruoff	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Mi, 21.02. – 12.06. (nicht 27.3./3.4./1.5./22.5./29.5.)		
Gebühr	72,00 €		
Zeit	16.00 - 17.00 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

H013 Turnen für Kinder

für aktive Kinder von 4 bis 5 Jahren

Referentin	Ivonne Ruoff	Ort	Joh.-Kepler-Realschule
Termin	Mi, 21.02. – 12.06. (nicht 27.3./3.4./1.5./22.5./29.5.)		
Gebühr	72,00 €		
Zeit	17.00 - 18.00 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

Folgekurse „Outdoor – Bewegung im Freien“ - Anmeldung ab dem 3. Juni 24 möglich!

Da wir im Sommer die Turnhalle nicht nutzen können, gehen wir einfach in die Natur. Dort wollen wir uns bewegen und Spaß haben – lasst euch überraschen! Treffpunkt ist am Parkplatz des Trimm-dich-Pfades am Buchstein in der Adolf-Wächter-Straße rechts vor den Gebäuden der landwirtschaftlichen Lehranstalten. Weitere mögliche Treffpunkte werden im Kurs ausgemacht.

Bitte die Kinder entsprechend dem Wetter mit bequemer und schmutztauglicher Kleidung ausstatten. Getränk und Kopfbedeckung mitgeben!

H014 „Outdoor – Bewegung im Freien“

für aktive Kinder von 4 bis 5 Jahren

Referentin	Ivonne Ruoff	Ort	Parkplatz Buchstein
Termin	Mi, 19.06. – 17.07.	Gebühr	30,00 €
Zeit	16.00 - 17.00 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

H015 „Outdoor – Bewegung im Freien“

für aktive Kinder von 4 bis 5 Jahren

Referentin	Ivonne Ruoff	Ort	Parkplatz Buchstein
Termin	Mi, 19.06. – 17.07.	Gebühr	30,00 €
Zeit	17.00 - 18.00 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

Turnen für kleine wilde Jungs

Sport für „wilde Jungs“

für Jungen von 6 bis 9 Jahren

Kinder brauchen viel Bewegung. Gerade in jungen Jahren ist es deshalb wichtig, eine gute Grundlage für eine sportliche Zukunft zu schaffen! In der Gruppe wird viel Wert auf Vielseitigkeit gelegt, d.h. die Kinder können die unterschiedlichsten Sportarten ausprobieren. Diese reichen von den klassischen Sportarten, wie Fußball und Leichtathletik bis hin zu spielerischen Übungen zur Körperbeherrschung. Dabei wird der Spaß natürlich groß geschrieben, um den Kids die Freude an der Bewegung zu vermitteln!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

H016 Sport für „kleine wilde Jungs“

von 6 bis 7 Jahren

Referent	Moritz Trackert	Ort	Stadtbadturnhalle Ost
Termin	Do, 11.01. – 21.03. (nicht 15.2.)	Gebühr	60,00 €
Zeit	15.30 – 16.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

H017 Sport für „kleine wilde Jungs“

von 7 bis 9 Jahren

Referent	Moritz Trackert	Ort	Stadtbadturnhalle Ost
Termin	Do, 11.01. – 21.03. (nicht 15.2.)	Gebühr	60,00 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

H018 Sport für „kleine wilde Jungs“

von 6 bis 7 Jahren

Referent	Moritz Trackert	Ort	Stadtbadturnhalle Ost
Termin	Do, 11.04. – 04.07.	Gebühr	60,00 €
Zeit	15.30 – 16.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

H019 Sport für „kleine wilde Jungs“

von 7 bis 9 Jahren

Referent	Moritz Trackert	Ort	Stadtbadturnhalle Ost
Termin	Do, 11.04. – 04.07.	Gebühr	60,00 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Keine Kurse während der Schulferien, am 1. und 9. Mai –
Anmeldung für die Kurse nach Ostern ab 13.3.2024





Die Kurse finden im Gymnastikraum,
Erlanger Str. 24, Hintereingang
und im Löhehaus, Bismarckstr. 3 statt.

Infos Ballettini in der Familien-Bildungsstätte

- Die Ballettini-Kurse beinhalten Ballettübungen, rhythmische Tanzspiele, Motorikschulung und Improvisationen.
- Sie sind für Mädchen und Jungen geeignet.
- Vorab bitte keine Ballettkleidung kaufen, da alle Gruppen einheitlich gekleidet sein sollen.
- Für die ersten Treffen sind Stoppersocken, Leggings und T-Shirt ausreichend.
- Die Kursleitung versendet vor Kursbeginn eine Infomail an die Kursteilnehmer.
- Die Bezahlung der Kurse ist nur mit einer schriftlichen Einzugsermächtigung möglich!
- **Besonderheit:** Die Anmeldungen zu den Kursen im September sind für alle Kurse des laufenden Schuljahres gültig. Ein Rücktritt ist aber vor jedem Trimesterbeginn möglich und muss im Büro der Familien-Bildungsstätte gemeldet werden (s. Seite 8).
- **Für den Anfängerkurs Jugend/Erwachsen:**
Sie waren im Kinderballett oder wollten schon immer mal Ballett ausprobieren? Dann sind Sie hier richtig! Bitte mitbringen: anliegende Sport- oder Ballettkleidung, Schlappchen aus Leinen mit Wildledersohle (Chromledersohle). Wegen des weißen Ballettbodens gehen keine schwarzen Schuhe oder mit Obermaterial Leder!

Kein regulärer Unterricht in den Schulferien!

BALLETTINIGRUPPEN Gymnastikraum, Erlanger Str. 24

H020

Grashüpfer

5 - 6 Jahren (Vorschule)

Leitung
Termin
Zeit

 Sophia Sander
 Fr, 12.01. bis 22.03.
 14.30 – 15.15 Uhr

Ort Erlanger Str. 24
Gebühr 63,00 €
Treffen 10 x ¾ Std.

H021

Ballettini I

6 – 7 Jahre (1. Klasse)

Leitung
Termin
Zeit

 Sophia Sander
 Fr, 12.01. bis 22.03.
 15.20 – 16.05 Uhr

Ort Erlanger Str. 24
Gebühr 63,00 €
Treffen 10 x ¾ Std.

H022

Ballettini I

6 – 7 Jahre (1. Klasse)

Leitung
Termin
Zeit

 Sophia Sander
 Fr, 12.01. bis 22.03.
 16.10 – 16.55 Uhr

Ort Erlanger Str. 24
Gebühr 63,00 €
Treffen 10 x ¾ Std.

BALLETTINI- und BALLETT-GRUPPEN Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, mit Andrea Hilger

H023

Basisballett Ballettini 2

7 – 8 Jahre

Termin
Zeit

 Mi, 10.01. bis 13.03.
 15.00 – 16.00 Uhr

Gebühr 75,60 €
Treffen 9 x 1 Std.

H024

Basisballett Ballettini 3

8 – 9 Jahre

Termin
Zeit

 Mi, 10.01. bis 13.03.
 16.00 – 17.00 Uhr

Gebühr 75,60 €
Treffen 9 x 1 Std.

H025

Basisballett KiBa

9 – 10 Jahre

Termin
Zeit

 Di, 09.01. bis 19.03.
 15.15 – 16.15 Uhr

Gebühr 84,00 €
Treffen 10 x 1 Std.

H026

Basisballett Ballett

ab 12 Jahre

Termin
Zeit

 Di, 09.01. bis 19.03.
 16.15 – 17.30 Uhr

Gebühr 105,00 €
Treffen 10 x 1,25 Std.

H027

Basisballett Jugend

ab 14 Jahren

Termin
Zeit

 Di, 09.01. bis 19.03.
 17.30 – 18.45 Uhr

Gebühr 105,00 €
Treffen 10 x 1,25 Std.

H028

Basis Ballett Anfänger (Infos siehe S.180!)

Jugend/Erwachsene ohne Balletterfahrung, ab 16 Jahren

Leitung
Termin
Zeit

 Anna Pargent
 Mi, 10.01. bis 20.03.
 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr 84,00 €
Treffen 10 x 1 Std.

182 Kinder- und Jugendkurse

LEISTUNGSGRUPPEN ab 7 Jahren

Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
mit Andrea Hilger

H029 Ballett L Mini 7 bis 9 Jahre
1. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Do, 11.01. bis 21.03. **Gebühr** 114,00 €
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

H030 Ballett L Kinder 1 10 bis 13 Jahre
1. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Mo, 08.01. bis 18.03. **Gebühr** 114,00 €
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

H031 Ballett L Kinder 2 10 bis 13 Jahre
2. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Do, 11.01. bis 21.03. **Gebühr** 114,00 €
Zeit 16.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

H032 Ballett L Junior 1 ab 14 Jahre
1. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Mo, 08.01. bis 18.03. **Gebühr** 114,00 €
Zeit 16.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

H033 Ballett L Junior 2 ab 14 Jahre
2. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Do, 11.01. bis 21.03. **Gebühr** 114,00 €
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

H034 Ballett L Adult 1 ab 16 Jahre
1. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Mo, 08.01. bis 18.03. **Gebühr** 114,00 €
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

H035 Ballett L Adult 2 ab 16 Jahre
2. Wochenstunde nur in Verbindung mit Ballett-Basiskurs
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Mi, 10.01. bis 20.03. **Gebühr** 114,00 €
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

Während der Schulferien und am 1.5. und 9.5.
findet kein Tanzunterricht statt!

BALLETTINIGRUPPEN Gymnastikraum, Erlanger Str. 24

H036	Grashüpfer 5 - 6 Jahren (Vorschule)		
Leitung	Sophia Sander	Ort	Erlanger Str. 24
Termin	Fr, 12.04. bis 19.07. (nicht 14.6.)	Gebühr	75,60 €
Zeit	14.30 – 15.15 Uhr	Treffen	12 x ¾ Std.

H037	Ballettini I 6 – 7 Jahre (1. Klasse)		
Leitung	Sophia Sander	Ort	Erlanger Str. 24
Termin	Fr, 12.04. bis 19.07. (nicht 14.6.)	Gebühr	75,60 €
Zeit	15.20 – 16.05 Uhr	Treffen	12 x ¾ Std.

H038	Ballettini I 6 – 7 Jahre (1. Klasse)		
Leitung	Sophia Sander	Ort	Erlanger Str. 24
Termin	Fr, 12.04. bis 19.07. (nicht 14.6.)	Gebühr	75,60 €
Zeit	16.10 – 16.55 Uhr	Treffen	12 x ¾ Std.

BALLETTINI- und BALLETT-GRUPPEN Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, mit Andrea Hilger

H039	Basisballett Ballettini 2 7 – 8 Jahre		
Termin	Mi, 10.04. bis 17.07.	Gebühr	100,80 €
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

H040	Basisballett Ballettini 3 8 – 9 Jahre		
Termin	Mi, 10.04. bis 17.07.	Gebühr	100,80 €
Zeit	16.00 – 17.00 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

H041	Basisballett KiBa 9 – 10 Jahre		
Termin	Di, 09.04. bis 16.07.	Gebühr	109,20 €
Zeit	15.15 – 16.15 Uhr	Treffen	13 x 1 Std.

H042	Basisballett Ballett ab 12 Jahre		
Termin	Di, 09.04. bis 16.07.	Gebühr	136,50 €
Zeit	16.15 – 17.30 Uhr	Treffen	13 x 1,25 Std.

H043	Basisballett Jugend ab 14 Jahren		
Termin	Di, 09.04. bis 16.07.	Gebühr	136,50 €
Zeit	17.30 – 18.45 Uhr	Treffen	13 x 1,25 Std.

H044	Basis Ballett Anfänger (Infos siehe S.180!) Jugend/Erwachsene ohne Balletterfahrung, ab 16 Jahren		
Leitung	Anna Pargent		
Termin	Mi, 10.04. bis 24.07. (nicht 19.6./17.7.)	Gebühr	92,40 €
Zeit	20.00 – 21.00 Uhr	Treffen	11 x 1 Std.

Ballett nach Ostern

LEISTUNGSGRUPPEN ab 7 Jahren

Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
mit Andrea Hilger

H045 Ballett L Mini 7 bis 9 Jahre
1. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Do, 11.04. bis 18.07. (nicht 13.6.) **Gebühr** 125,40 €
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr **Treffen** 11 x 1,5 Std.

H046 Ballett L Kinder 1 10 bis 13 Jahre
1. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Mo, 15.04. bis 15.07. **Gebühr** 136,80 €
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr **Treffen** 12 x 1,5 Std.

H047 Ballett L Kinder 2 10 bis 13 Jahre
2. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Do, 11.04. bis 18.07. (nicht 13.6.) **Gebühr** 125,40 €
Zeit 16.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 11 x 1,5 Std.

H048 Ballett L Junior 1 ab 14 Jahre
1. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Mo, 15.04. bis 15.07. **Gebühr** 136,80 €
Zeit 16.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 12 x 1,5 Std.

H049 Ballett L Junior 2 ab 14 Jahre
2. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Do, 11.04. bis 18.07. (nicht 13.6.) **Gebühr** 125,40 €
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr **Treffen** 11 x 1,5 Std.

H050 Ballett L Adult 1 ab 16 Jahre
1. Wochenstunde, Anmeldung nur über die Kursleitung möglich
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Mo, 15.04. bis 15.07. **Gebühr** 136,80 €
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr **Treffen** 12 x 1,5 Std.

H051 Ballett L Adult 2 ab 16 Jahre
2. Wochenstunde nur in Verbindung mit Ballett-Basiskurs
Ort Gymnastikraum, Erlangerstr. 24, Hintereingang
Termin Mi, 10.04. bis 17.07. **Gebühr** 136,80 €
Zeit 18.00 – 19.30 Uhr **Treffen** 12 x 1,5 Std.

Tanzgala der Ballettgruppen der FBS

„Rotkäppchen & Co“

am Samstag, 22. Juni 24, 17.00 Uhr
im Evang. Zentrum, Richard-Wagner-Str. 24

(geschlossene Veranstaltung, kein freier Kartenverkauf)

Leistungsgruppen „Choreo“ –
Anmeldung nur über Andrea Hilger möglich!
Kursort: Löhehaus, Bismarckstr. 3

H052 Ballett L-Mini Choreo 1 7 bis 9 Jahre

Termin	Fr, 12.01. bis 22.03.	Gebühr	57,00 €
Zeit	14.30 – 15.15 Uhr	Treffen	10 x ¾ Std.

H053 Ballett L-Kinder Choreo 2 10 bis 13 Jahre

Termin	Fr, 12.01. bis 22.03.	Gebühr	57,00 €
Zeit	15.15 – 16.00 Uhr	Treffen	10 x ¾ Std.

H054 Ballett L-Junior Choreo 3 ab 14 Jahre

Termin	Fr, 12.01. bis 22.03.	Gebühr	95,00 €
Zeit	16.00 – 17.15 Uhr	Treffen	10 x 1,25 Std.

H055 Ballett L-Adult Choreo 4 ab 16 Jahre

Termin	Fr, 12.01. bis 22.03.	Gebühr	114,00 €
Zeit	17.15 – 18.45 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

H056 Ballett L-Mini Choreo 1 7 bis 9 Jahre

Termin	Fr, 12.04. bis 19.07. (nicht 14.6.)	Gebühr	68,40 €
Zeit	14.30 – 15.15 Uhr	Treffen	12 x ¾ Std.

H057 Ballett L-Kinder Choreo 2 10 bis 13 Jahre

Termin	Fr, 12.04. bis 19.07. (nicht 14.6.)	Gebühr	68,40 €
Zeit	15.15 – 16.00 Uhr	Treffen	12 x ¾ Std.

H058 Ballett L-Junior Choreo 3 ab 14 Jahre

Termin	Fr, 12.04. bis 19.07. (nicht 14.6.)	Gebühr	114,00 €
Zeit	16.00 – 17.15 Uhr	Treffen	12 x 1,25 Std.

H059 Ballett L-Adult Choreo 4 ab 16 Jahre

Termin	Fr, 12.04. bis 19.07. (nicht 14.6.)	Gebühr	136,80 €
Zeit	17.15 – 18.45 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

Leistungsballett Tänze Intensiv
Anmeldung nur über Andrea Hilger möglich!
Kursort: Löhehaus, Bismarckstr. 3

H060 Ballett L Tänze Intensiv 1 9 bis 11 Jahre

Termin	Mi, 14.02./Do, 15.02.	Gebühr	15,20 €
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr	Treffen	2 x 1 Std.

H061 Ballett L Tänze Intensiv 2 ab 14 Jahre

Termin	Mi, 14.02./Do, 15.02.	Gebühr	22,80 €
Zeit	16.00 – 17.30 Uhr	Treffen	2 x 1,5 Std.

H062 Ballett L Tänze Intensiv 3 ab 16 Jahre

Termin	Mi, 14.02./Do, 15.02.	Gebühr	30,40 €
Zeit	17.30 – 19.30 Uhr	Treffen	2 x 2 Std.



Die Lobby für Kinder und Jugendliche



Für Chancen, Integration und Lebensfreude

***Sie suchen Unterstützung und fachliche Beratung
oder ein sinnvolles Ehrenamt?***

Dann rufen Sie uns an:

0921-511 699

oder schreiben uns eine Mail:

info@kinderschutzbund-bayreuth.de

Kreativ-Kurse

Nähen, Malen, Werken –
geschenkte Zeit für mich!

Nähen – Modewünsche selber erfüllen

Nach eigenen Wünschen können Sie für sich oder Ihre Kinder schöne und preiswerte Garderobe selber nähen oder ändern. Im Kurs werden fachliche Grundkenntnisse und Fertigkeiten vom Knopfannähen bis zum fertigen Abendkleid vermittelt. Der Nähkurs mit pädagogischem Konzept unter Anleitung einer Schneidermeisterin ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Zu **allen Nähkursen** bitte Schere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Meter- und Handmaß und geeigneten Stoff und das dazu passende Nähgarn mitbringen.

L001 Näh- und Schneiderkurs

Referent	Wolfram Müller-Broeder	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.01. bis 11.03. (nicht 15.1./19.2., mit 12.2.!)		
Gebühr	84,00 €		
Zeit	10.00 – 13.00 Uhr	Treffen	8 x 3 Std.

L002 Näh- und Schneiderkurs

Referent/in	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Di, 09.01. bis 06.02.	Gebühr	52,50 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L003 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Wasilina Sallmann	Ort	Löhehaus
Termin	Di, 09.01. bis 06.02.	Gebühr	43,75 €
Zeit	19.00 – 21.30 Uhr	Treffen	5 x 2,5 Std.

L004 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 10.01. bis 07.02.	Gebühr	52,50 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L005 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Sabine Purrucker	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 10.01. bis 07.02.	Gebühr	52,50 €
Zeit	18.30 – 21.30 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L006 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.01. bis 08.02.	Gebühr	52,50 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L007 Näh- und Schneiderkurs

Referenten	Karin Anders, Wolfram Müller-Broeder	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.01. bis 08.02.	Gebühr	52,50 €
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

Nähen – Modewünsche selber erfüllen



Pixabay

L008 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Sabine Purrucker	Ort	Löhehaus
Termin	Fr, 12.01. bis 09.02.	Gebühr	52,50 €
Zeit	16.00 – 19.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L009 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Di, 20.02. bis 19.03.	Gebühr	52,50 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L010 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Wasilina Sallmann	Ort	Löhehaus
Termin	Di, 20.02. bis 19.03.	Gebühr	43,75 €
Zeit	19.00 – 21.30 Uhr	Treffen	5 x 2,5 Std.

L011 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 21.02. bis 20.03.	Gebühr	52,50 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L012 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Sabine Purrucker	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 21.02. bis 24.04. (nicht 27.3./3.4./10.4.)		
Gebühr	73,50 €		
Zeit	18.30 – 21.30 Uhr	Treffen	7 x 3 Std.

L013 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 22.02. bis 21.03.	Gebühr	52,50 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L014 Näh- und Schneiderkurs

Referenten	Karin Anders, Wolfram Müller-Broeder	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 22.02. bis 21.03.	Gebühr	52,50 €
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.



Stoffe & mehr

Kreuz 62
95445 Bayreuth

FBS-Nähkursteilnehmer erhalten 10 % Rabatt

Tel: 0162 571 3 571

E-Mail: sonnisteinbach@aol.com

**Schau doch auch mal unter:
Sonni-Mami.de**



Öffnungszeiten

MO, MI und FR von 9-12 Uhr

DO von 16-20 Uhr

(für alle arbeitenden Stoffsuchtigen 😊)

Während der Ferien (Bayern) geschlossen!

Nähen – Modewünsche selber erfüllen

L015 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Sabine Purrucker	Ort	Löhehaus
Termin	Fr, 23.02. bis 22.03.	Gebühr	52,50 €
Zeit	16.00 – 19.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L016 Näh- und Schneiderkurs

Referent	Wolfram Müller-Broeder	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.04. bis 06.05. (nicht 15.4.)	Gebühr	42,00 €
Zeit	10.00 – 13.00 Uhr	Treffen	4 x 3 Std.

L017 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Di, 09.04. bis 14.05.	Gebühr	63,00 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	6 x 3 Std.

L018 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Wasilina Sallmann	Ort	Löhehaus
Termin	Di, 09.04. bis 14.05.	Gebühr	52,50 €
Zeit	19.00 – 21.30 Uhr	Treffen	6 x 2,5 Std.

L019 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 10.04. bis 15.05. (nicht 1.5.)	Gebühr	52,50 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L020 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.04. bis 16.05. (nicht 9.5.)	Gebühr	52,50 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L021 Näh- und Schneiderkurs

Referenten	Karin Anders, Wolfram Müller-Broeder	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.04. bis 16.05. (nicht 9.5.)	Gebühr	52,50 €
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	5 x 3 Std.

L022 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Sabine Purrucker	Ort	Löhehaus
Termin	Fr, 12.04. bis 26.04.	Gebühr	31,50 €
Zeit	16.00 – 19.00 Uhr	Treffen	3 x 3 Std.

L023 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Wolfram Müller-Broeder	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 03.06. bis 22.07. (nicht 17.6./15.7.)	Gebühr	63,00 €
Zeit	10.00 – 13.00 Uhr	Treffen	6 x 3 Std.

L024 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Di, 04.06. bis 23.07.	Gebühr	84,00 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	8 x 3 Std.

192 Nähen Werken Gestalten

Nähen – Modewünsche selber erfüllen

L025 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Wasilina Sallmann	Ort	Löhehaus
Termin	Di, 04.06. bis 09.07.	Gebühr	52,50 €
Zeit	19.00 – 21.30 Uhr	Treffen	6 x 2,5 Std.

L026 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 05.06. bis 24.07.	Gebühr	84,00 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	8 x 3 Std.

L027 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Sabine Purrucker	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 05.06. bis 17.07.	Gebühr	73,50 €
Zeit	18.30 – 21.30 Uhr	Treffen	7 x 3 Std.

L028 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Evelyn Jöbstel	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 06.06. bis 25.07.	Gebühr	84,00 €
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr	Treffen	8 x 3 Std.

L029 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Karin Anders, Wolfram Müller-Broeder	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 06.06. bis 25.07.	Gebühr	84,00 €
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	8 x 3 Std.

L030 Näh- und Schneiderkurs

Referentin	Sabine Purrucker	Ort	Löhehaus
Termin	Fr, 07.06. bis 19.07.	Gebühr	73,50 €
Zeit	16.00 – 19.00 Uhr	Treffen	7 x 3 Std.



Pixabay

Ideenkiste „Mit Kindern einfach kreativ sein“

L031 Ideenkiste „Einfache Basteleien“

für Eltern, Großeltern und Interessierte

Oftmals sind Bastelanleitungen für Kinder aufwendig und es müssen einige Sachen extra gekauft werden. Wir wollen entdecken, wie wir mit einfachen Dingen aus dem Haushalt mit unseren Kindern/Enkeln kreativ sein können. Dieser Nachmittag bietet die Möglichkeit zum selbst Ausprobieren, Spaß an der Kreativität zu haben und die Anregungen zum Nachbasteln mit nach Hause zu nehmen.

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1.OG
Termin	Mo, 18.03.	Gebühr	12,50 € (incl. Mat.)
Zeit	16.00 – 18.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.

Pixabay



Ideenkiste „Reisen mit Kindern“

für Eltern, Großeltern und Interessierte

Wenn man als Familie in den Urlaub fährt, gehören meistens längere Autofahrten oder viel Zeit in Flugzeug oder Zug mit Wartezeiten dazu. Um die Langeweile bei den Kindern so gering wie möglich zu halten, heißt es für die Eltern oftmals kreativ zu sein und für Beschäftigung zu sorgen. In dieser Ideenkiste erhalten die Eltern Anregungen für die kommende Reise und wir wollen im gegenseitigen Ideenaustausch Tipps erfahren und neue Erkenntnisse erlangen.

L032 Ideenkiste „Reisen mit Kindern“

für Eltern, Großeltern und Interessierte

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1.OG
Termin	Mo, 11.03.	Gebühr	12,50 € (incl. Mat.)
Zeit	16.00 – 18.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.

L033 Ideenkiste „Reisen mit Kindern“

für Eltern, Großeltern und Interessierte

Referentin	Susanne Hacker	Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1.OG
Termin	Mo, 13.05.	Gebühr	12,50 € (incl. Mat.)
Zeit	16.00 – 18.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.



Malort, Ludwigstr. 32, Erdgeschoss

Eingang barrierefrei - Gebühr pro Malspiel: 7,50 €

Malbegleitung: Cornelia Schwarz, Kunsttherapeutin B. A.

Malspiel für ALLE – Bitte anmelden!

- M001** Malspiel - Kreativ am Samstagvormittag
Termin Sa, 13.01. Zeit 10.00 - 11.30 Uhr
- M002** Malspiel - Kreativ am Samstagnachmittag
Termin Sa, 13.01. Zeit 14.00 - 15.30 Uhr
- M003** Malspiel - Kreativ am Samstagvormittag
Termin Sa, 24.02. Zeit 10.00 - 11.30 Uhr
- M004** Malspiel - Kreativ am Samstagnachmittag
Termin Sa, 24.02. Zeit 14.00 - 15.30 Uhr
- M005** Malspiel - Kreativ am Samstagvormittag
Termin Sa, 16.03. Zeit 10.00 - 11.30 Uhr
- M006** Malspiel - Kreativ am Samstagnachmittag
Termin Sa, 16.03. Zeit 14.00 - 15.30 Uhr
- M007** Malspiel - Kreativ am Samstagvormittag
Termin Sa, 20.04. Zeit 10.00 - 11.30 Uhr
- M008** Malspiel - Kreativ am Samstagnachmittag
Termin Sa, 20.04. Zeit 14.00 - 15.30 Uhr
- M009** Malspiel - Kreativ am Samstagvormittag
Termin Sa, 11.05. Zeit 10.00 - 11.30 Uhr
- M010** Malspiel - Kreativ am Samstagnachmittag
Termin Sa, 11.05. Zeit 14.00 - 15.30 Uhr
- M011** Malspiel - Kreativ am Samstagvormittag
Termin Sa, 29.06. Zeit 10.00 - 11.30 Uhr
- M012** Malspiel - Kreativ am Samstagnachmittag
Termin Sa, 29.06. Zeit 14.00 - 15.30 Uhr
- M013** Malspiel - Kreativ am Samstagvormittag
Termin Sa, 20.07. Zeit 10.00 - 11.30 Uhr
- M014** Malspiel - Kreativ am Samstagnachmittag
Termin Sa, 20.07. Zeit 14.00 - 15.30 Uhr

Mußbestunden und Ausdrucksmalen

L034 Mußbestunden im Löhehaus

Kleine Bilder auf Papier

Im Kurs geht es um die Vermittlung von unterschiedlichen Methoden der Aquarellmalerei. Die Künstlerin Margit Rehner führt die TeilnehmerInnen zunächst in die wichtigsten Grundtechniken der Malerei ein: Nass-auf-Trocken-Malen und Nass-in-Nass-Malen, Lasieren sowie Lavieren, ein in der Malerei wichtiges Gestaltungsmittel. Besonderheiten, wie z.B. Granulieren und Reservieren erweitern das Repertoire. Außerdem kommen noch die Gestaltungsmittel Collage, Feder und Tusche zum Einsatz.

Falls vorhanden, Aquarellfarbe und –pinsel bitte mitbringen.

Referentin	Margit Rehner, Künstlerin		
Ort	Löhehaus, 1. OG, Bismarckstr. 3		
Termin	Mo, 15.01./19.02./18.03./15.04./13.05./17.06./15.07.		
Gebühr	52,50 € (incl. Material)		
Zeit	9.15 – 11.15 Uhr	Treffen	7 x 2 Std.



L035 Ausdrucksmalen für Erwachsene

Kreativität und Entspannung

Wenn Sie den Alltag einmal hinter sich lassen und sich Zeit nehmen wollen, dann sind Sie herzlich eingeladen, zum Malort zu kommen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten können Sie in die prächtige Farbenwelt eintauchen, sich frei fühlen und ohne Leistungsdruck in das intuitive Malen versinken. Beim Ausdrucksmalen muss man nichts können. Und Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß und Freude das macht. Gemalt wird mit farbintensiven Gouachefarben, mit Kleister, Pinsel und/oder Händen.

Der Malort ist ein geschützter Ort, in dem Sie ungestört von äußeren Einflüssen entspannen und zur Ruhe kommen können. **Bitte mitbringen:** alte Kleidung, evtl. Haushaltshandschuhe

Referentin	Dr. med. Ute Westien, Ärztin, Kunst- und Gestaltungstherapeutin		
Ort	Malort, Ludwigstr. 32		
Termin	Mi, L035A 10.01. Mi, L035B 17.01. (Termine einzeln oder zusammen buchbar)		
Gebühr	18,00 Euro pro Treffen, incl. Material		
Zeit	16.30 – 18.30 Uhr	Treffen	je Treffen 2 Std.

Bullet Journal / Färben mit Pflanzenfarben

L036 Bullet Journal – Dein eigener Timer

Setze deiner Kreativität keine Grenzen - Kreiere deinen eigenen Timer

Kreativität mal anders: Keine Lust mehr auf langweilige Tagebücher, Timer und Planer? Dann bist du hier genau richtig! Tauche ab vom Alltag raus aus der Hektik, rein in eine Welt voller Kreativität. Zusammen mit Schablonen, ein paar Kreativtools, einer Auswahl verschiedener Farben und dem gegenseitigen Austausch gestalten wir die ersten Seiten eines Buches.

Referentin	Anke Vater	Ort	Café Adebar, Ludwigstr. 29
Termin	Sa, 11.05.	Gebühr	18,00 € (incl. 8,- € Mat.)
Zeit	10.00 – 14.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.

L037 Zaubermalen mit Sojamilch

Die Zauberkraft von Färberpflanzen – für alle Interessierten

Wusstest du, dass man Sojamilch nicht nur trinken kann, sondern sich daraus auch wunderbar ein Mittel herstellen lässt, das sich zum Malen eignet?

In diesem Kurs entwickeln wir zunächst ein Grundverständnis davon, was es braucht damit sich Farbstoffe aus Pflanzen an Textilien, insbesondere Cellulose-basierte wie Baumwolle, binden können. Wir stellen eine geeignete Sojamilch gemeinsam her und ihr könnt den von euch mitgebrachten Stoff (Baumwolle z.B. T-Shirt, Body, Tuch etc.) bemalen. Am zweiten Termin lernt ihr unterschiedliche Pflanzen kennen aus denen sich Farbflotten gewinnen lassen. Wir extrahieren diese und färben gemeinsam unsere handbemalten Stoffe. Im Farbtopf zeigt sie sich dann endlich - die Magie von Sojamilch und Pflanzenfarbe!

Das Gelernte kann wunderbar Zuhause oder in der eigenen Arbeit mit Kindern angewendet werden. Zum ersten Termin bitte T-Shirt, Body, Tuch (Baumwolle), eine Plastiktüte und zwei leere Marmeladengläser mitbringen.

Referentin	Marie Schönheit, Kunst- und Kulturvermittlerin		
Ort	Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 29		
Termin	Sa, 09.03. und 16.03.	Gebühr	45,00 € (incl. Mat.)
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr	Treffen	2 x 3 Std.



Foto: Marie Schönheit

Färben mit Pflanzenfarben

L038 Eco Printing – Pflanzendruck auf Stoff

Die Zauberkraft von Färberpflanzen – für alle Interessierten

Lerne die phantastische Technik des Eco-Printing! Beim Eco-Printing, auch als Pflanzendruck bekannt, handelt es sich um ein Verfahren, bei dem Pflanzen bzw. pflanzliche Farbstoffe mit Hilfe von Dampf auf Textilien gedruckt werden.

Im Kurs lernt ihr eine Beizmethode kennen (so nennt man das Vorbereiten der Textilien), die sich für das Eco-Printing besonders gut eignet. Ihr entwickelt ein Grundverständnis dafür, wie Beizen funktioniert und beizt eure mitgebrachten Textilien. Ihr dürft in meinem Fundus getrockneter und gepresster Pflanzen kramen und lernt eine ganze Reihe von Pflanzen kennen, die sich für das Eco-Printing eignen. Ich zeige euch unterschiedliche Kompositionsmöglichkeiten und ihr gestaltet die gebeizten Textilien. Mit Spannung erwarten wir dann gemeinsam bei einem Heißgetränk das Auspacken der gedämpften Bündel! Zum Abschluss bekommt jede/r ein Päckchen Saatgut für eigene Eco-Printing-Experimente.

Bitte mitbringen: weißen/hellen Baumwollstoff (T-Shirt, Socken, Hemd, etc.), Haushaltshandschuhe, alte Kleidung, Plastiktüte.

Referentin	Marie Schönheiter, Kunst- und Kulturvermittlerin
Ort	Schülercafé Adebar, Ludwigstr. 29
Termin	Sa, 13.04. und 20.04.
Gebühr	45,00 € (incl. Material)
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr
Treffen	2 x 3 Std.



Foto: Marie Schönheiter

Spiegelmosaik



L039 Spiegelmosaik à la Hundertwasser

Einführung in die Kunst des Mosaiks

Die Mosaikfarm in Schobertsreuth ist ein Erlebnis. Wir fertigen originelle Spiegel oder Hausnummern und lernen nebenbei die Technik des Fliesens.

Daran muss man denken: Kleidung, die dreckig werden kann, originelle Steine, Münzen, Muscheln etc., Material, Spiegel und Fliesen werden gestellt, Brotzeit und Getränk

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Spiegel, eine Hausnummer oder ein Herz gefertigt werden soll – die anfallenden Materialkosten werden vor Ort bezahlt.

Referent	Andreas Lorenz, Fliesenlegemeister, Künstler		
Ort	Mosaikfarm, Schobertsreuth 20, Mistelgau		
Termin	Sa, 11.05.		
Gebühr	30,00 Euro zzgl. 30,00 € Mat. für Spiegel oder Hausnummer zzgl. 45,00 € Material für Herz		
Zeit	9.30 – ca. 14.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 4,5 Std.

**CHRISTUS
VERBINDET WELTEN**
EIN INTERNATIONALER GOTTESDIENST

Internationaler Gottesdienst, Bayreuth
Stadtkirche Bayreuth, Samstag, 17.00 Uhr,
27.01., 24.02., 23.03., 27.04., 18.05.,
22.06., 20.07.2024

Kochen interkulturell und gesund

„Iss, was gar ist!
Trink, was klar ist!
Red, was wahr ist!“

Martin Luther

200 Kochen gesund und bunt

Unsere Kursräume im Löhehaus, Bismarckstr. 3



Alle Kurse finden - wenn nicht anders angegeben – immer im **Löhehaus, Bismarckstr. 3, 1. Stock**, statt. Bitte **unbedingt** die Uhrzeit und aktuelle Hygienevorgaben beachten. Die Teilnahme ist **nur mit vorheriger Bezahlung und Anmeldung** möglich. Die bei den einzelnen Kursen genannten Beträge beinhalten Kursgebühr und Lebensmittelkosten.

Bitte Getränke und Behälter für Reste mitbringen. Die Mithilfe beim Aufräumen ist selbstverständlich.



Zum Angebot interkultureller Kochkurse

der Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus

Kochkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene bieten Gesundheitserziehung und interkulturelle Ernährungslehre auf eine besondere Art und Weise.

Nach einem pädagogischen Konzept werden Ernährungs- und Essgewohnheiten vorgestellt und das Thema Ernährung auch in Zusammenhang mit der Bedeutung des Umweltschutzes gestellt. Es werden internationale Rezepte ausprobiert und dabei viel über die Zutaten und ihre basale Zubereitung gelernt. Jeder darf dabei aktiv mitmachen.

Die TeilnehmerInnen erfahren Freude am Kochen und an gesunder Ernährung. Wichtige Tipps für Abwechslung auf dem den Speiseplan daheim, fürs Einkaufen und fürs selber Kochen werden vermittelt. Nebenbei bekommen Sie wichtige Hinweise aus der Hygienelehre.

Anmeldungen für die Kochkurse sollten bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erfolgen, da die Kochkursleiter/innen eine „Vorbereitungszeit“ für die angebotenen Kochkurse benötigen.

P001 „Die wilde Kraft der Kräuter“

Kochen mit Wildkräutern

Kräuter sind nicht nur gesund, sondern bringen auch die richtige Würze ins Essen. Bei diesem Kochkurs werden wir Wildkräuter aus unserer Gegend verwenden und verschiedene Gerichte damit verfeinern. Somit bieten uns die Kräuter nicht nur eine leckere Alternative auf dem Speiseplan, sondern geben unserem Körper auch Kraft und Energie.

Sie bekommen wertvolle Tipps zu Kräutern und deren Wirkung, damit Sie die Gerichte auch gut daheim nachkochen können. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referentin	Ann-Kristin Zdralek	Gebühr	29,00 € (incl. 14,- Mat.)
Termin	Do, 25.04.	Treffen	1 x 3 Std.
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr		

Tipp für interessierte Familien:

SP006 „Wildkräuterwanderung“ mit Ann-Kristin Zdralek am Samstag, 18.05., 10 bis 12 Uhr, Hummeltal, siehe S. 60

Japan – Weißweine

P002 „Gyoza und Harusame-Salada“

Japanische Maultaschen und Glasnudelsalat

Durch meinen Kurs lernen Sie, dass die japanische Küche nicht so kompliziert sein muss wie man denkt, sondern manchmal viel schneller und einfacher ist! Gyoza haben ihren Ursprung in China und sind über Korea nach Japan eingewandert. Heute sind sie auch eine sehr beliebte japanische Speise.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter zum Mitnehmen

Referentin	Yae Tanaka-Bachfischer		
Termin	Mi, 17.01.	Gebühr	28,00 € (incl. 13,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

P003 „Sushi für AnfängerInnen“

Japanische Küche für Interessierte

Mit zunehmendem Ernährungsbewusstsein gewinnt die japanische Küche auch in Deutschland an Beliebtheit. Der japanische Koch berücksichtigt die Besonderheiten der einzelnen Zutaten und bereitet die Gerichte mit größter Sorgfalt zu, um den Geschmack der Zutaten bestmöglichst zur Geltung zu bringen. In diesem Kurs lernt man vor allem Sushi-Reis selbst zuzubereiten und verschiedene Variationen herzustellen.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter zum Mitnehmen

Referentin	Yae Tanaka-Bachfischer		
Termin	Mi, 21.02.	Gebühr	28,00 € (incl. 13,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

P004 „Weißweine aus aller Welt“

Weinprobe mit Informationen

Vorgestellt werden verschiedene Weißweine aus den bekanntesten Anbauregionen in Europa und Übersee, inklusiv einer Einführung in die Degustation u. Beurteilung von Weinen. Als Gastgeber sind Sie künftig bestens über Weißwein informiert!

Referent	Klaus Fuchs, Weinhaus Dörsch		
Ort	Löhehaus, Nähzimmer, 1. OG		
Termin	Fr, 19.04.	Gebühr	25,50 € (incl. 13,- Mat.)
Zeit	20.00 – 22.30 Uhr	Treffen	1 x 2,5 Std.

Weinhaus Dörsch

Inh. Klaus Fuchs,
Bernecker Str. 35, Tel. 23523



Brotbacken und Hefeteig

P005 „Selber Brot backen“

Backrezepte mit vielen hilfreichen Tipps vom Fachmann

Der Trend zum eigenen Brot ist groß – heute wollen wir mit dem Fachmann einen Sauerteig anrühren, einen Grundteig mit verschiedenen Gewürzen und Saaten verfeinern und backen. Während der Backzeit gibt es wertvolle Tipps und Tricks zum Brotbacken, wir backen schnelle Teigtaschen gefüllt mit Schinken und Käse und bereiten zusammen einfache Beläge für die anschließende Brotverkostung zu.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Stefan Nitschke, Bäcker- und Konditormeister		
Termin	Di, 20.02.	Gebühr	28,00 € (incl. 13,- Mat.)
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.



P006 „Keine Angst vor Hefeteig“

Tipps und Tricks rund um den Hefeteig

Viele machen um den Hefeteig einen Bogen, da sie denken „Das funktioniert eh nicht!“ Dabei ist ein leckerer Hefeteig ein Kinderspiel, wenn man die Tricks kennt. Hier gibt es alle wichtigen Infos zum Hefeteig und verschiedene Variationen, was man daraus alles machen kann, z.B. Osterbrot, Hefezopf, Häschen, Eierreine, aber auch Teigstückchen mit verschiedenen Füllungen und Dampfnudeln.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Stefan Nitschke, Bäcker- und Konditormeister		
Termin	Do, 21.03.	Gebühr	30,00 € (incl. 15,- Mat.)
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

Griechland mit Christos Chaidas

P007 „Rezepte von den griechischen Inseln“

Interkultureller Koch- und Erzählabend

Diesmal geben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die griechische Inselwelt. Dabei lernen wir spezielle Vorspeisen und Hauptgerichte kennen, die vor allem dort zubereitet werden und typisch für die Inseln sind.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Christos Chaidas		
Termin	Di, 27.02	Gebühr	37,50 € (incl. 20,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.30 Uhr	Treffen	1 x 3,5 Std.

P008 „Ostern auf griechischen Tischen“

Interkultureller Koch- und Erzählabend

Zum wichtigsten griechischen Feiertag wollen wir gemeinsam kochen: Lammhähnchen mit Kritharaki und Lammkoteletts als Hauptgericht, Vorspeise Zaziki und Käsetöpfchen und Nachtisch darf natürlich nicht fehlen, da machen wir eine "kalorienarme" (was eigentlich ein Paradoxon ist: „kalorienarmer“ griechischer Nachtisch!) Galatopita aus Ioannina. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Christos Chaidas		
Termin	Di, 12.03.	Gebühr	39,50 € (incl. 22,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.30 Uhr	Treffen	1 x 3,5 Std.

Pixabay



P009 „Griechische Küche mit Gemüse“

Interkultureller Koch- und Erzählabend

Die griechische Küche bietet viel für Vegetarier und auch Veganer! Wir bereiten aus verschiedenen Gemüsesorten zwei Hauptgerichte und Vorspeisen zu. Auch eine leckere Nachspeise darf nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Christos Chaidas		
Termin	Di, 04.06.	Gebühr	35,50 € (incl. 18,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.30 Uhr	Treffen	1 x 3,5 Std.

Kochen mit dem Profi Martin Freiberger

„Kräuter und Meer“

Willkommen zu unserem Kochkurs über Kräuter und Meer! Wir werden verschiedenen Kräuterarten und deren Aromen kennenlernen und erkunden und diese dann in unseren Gerichten mit verschiedenen Zubereitungsmethoden für Fisch nutzen. Dünsten, backen, confieren, braten und mehr... Einfach neue Geschmackskombinationen und Zubereitungsarten entdecken und genießen! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste



P010 „Kräuter und Meer“

Mediterane Kräuterküche

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	55,00 € (incl. 35,- Mat.)
Termin	Di, 09.04.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		

P011 „Kräuter und Meer“

Mediterane Kräuterküche

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	55,00 € (incl. 35,- Mat.)
Termin	Mi, 17.04.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		

„Eine Reise nach Spanien“

Urlaub?! – Wir machen Sie fit für Ihre Urlaubsreise ins Urlaubsland Nr. 1 der Deutschen Spanien. Von Tapas, Paella bis hin zu erfrischenden Gazpachos werden wir die typischen spanischen Urlaubsgerichte mit authentischen Aromen und für eine gleichzeitige, ausgewogene Ernährung zubereiten. Wir lassen Sie träumen ...

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

P012 „Eine Reise nach Spanien“

Mediterane Kräuterküche

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	50,00 € (incl. 30,- Mat.)
Termin	Di, 07.05.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		

P013 „Eine Reise nach Spanien“

Mediterane Kräuterküche

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	50,00 € (incl. 30,- Mat.)
Termin	Mi, 15.05.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		

Grillen – Herzgesunde Küche

P014 „Ran an den Grill“

Tipps und Tricks für leckere Grillabende

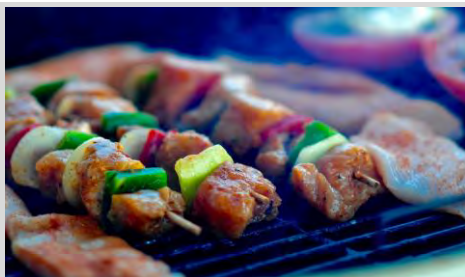
Grillkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie, wie Sie das perfekte Grillessen zubereiten und lernen Sie alles rund um das Grillen. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, hier finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um ein perfektes Grillessen zuzubereiten.

Inhalte: Grundlagen des Grillens, die richtige Vorbereitung, die verschiedenen Grillarten, Marinaden und Rubs, die richtige Garzeit. Beispiele für Gerichte: Steaks, Burger, Würstchen, Fisch, Gemüse.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	60,00 € (incl. 40,- Mat.)
Termin	Mi, 10.07.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		



Pixabay

Herzgesunde Küche

Herzgesund essen – mediterran kochen auf Fränkisch

Als herzgesunde Ernährungsform gilt die mediterrane Küche. Aber auch bei uns lässt es sich mit frischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln herzgesund genießen – selbst auf Fränkisch! Im Kurs gibt es fachliche Infos und ganz viel Praxis!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

P015 „Herzgesunde Küche“

Herzgesund essen – mediterran kochen auf Fränkisch

Referentin	Brigitte Völkl, Diplom Ernährungswissenschaftlerin	Gebühr	30,00 € (incl. 15,- Mat.)
Termin	Di, 25.04.	Treffen	1 x 3 Std.
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr		

P016 „Herzgesunde Küche“

Herzgesund essen – mediterran kochen auf Fränkisch

Referentin	Brigitte Völkl, Diplom Ernährungswissenschaftlerin	Gebühr	30,00 € (incl. 15,- Mat.)
Termin	Di, 18.06.	Treffen	1 x 3 Std.
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr		

Dänische Sommerküche

P017 „Velkommen“ in der dänischen Sommerküche Interkultureller Koch- und Erzählabend

Der Sommer in Dänemark ist gleichbedeutend mit Grillabenden mit gutem Fleisch und Fisch, knackigen Salaten, süßen Beeren und köstlichen Desserts. Wir werden ein echtes dänisches Sommermenü mit echten Klassikern zusammensetzen, die man gut am Abend auf den Tisch bringen oder zum Picknick mitnehmen kann. Kommen Sie vorbei, wenn Sie den dänischen Sommer probieren wollen!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referentin	Anne Dea Nymann	Gebühr	32,50 € (incl. 15,- € Mat.)
Termin	So, 05.05.	Treffen	1 x 3,3 Std.
Zeit	13.00 – 16.30 Uhr		



Pixabay

Hinweis:

Kochkurse für die Familienküche wie „Beikost“, den „Entspannten Familientisch“ oder „Die gesunde Brotbox“ mit Stefanie Hacker finden Sie auf den Seiten 144 und 159.



Werkhof Regenbogen Bayreuth

WERKHOF REGENBOGEN e.V.

Der Verein Werkhof Regenbogen e.V. ist eine gemeinnützige Einrichtung, die es sich zum Ziel gemacht hat, Arbeitslosen, Schwerbehinderten und sozial benachteiligten Menschen den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu ermöglichen.

Mit
Menschen
für
Menschen!

In unseren Arbeits- und Zweckbetrieben bieten wir verschiedene Arbeitsmaßnahmen im Bereich des Recyclings und der Wiederverwertung von Bekleidung, Hausrat, Spielzeug, Fahrrädern, Büchern und Möbeln an.

Was wir gerne annehmen:

Bekleidung und Schuhe,
Hausrat, Spielzeug, Fahrräder,
Bücher und Möbel.

Mit Ihrer Sachspende fördern und unterstützen Sie unsere Arbeit.

Näheres entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.



Verwerten
statt
wegwerfen!

www.werkhof-regenbogen.de

Werkhof Regenbogen e.V.

Ottostraße 1, 95448 Bayreuth

email: bayreuth@werkhof-regenbogen.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

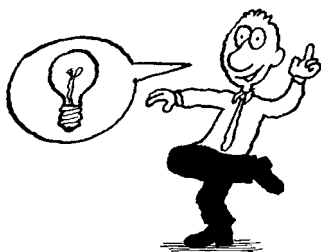


Gymnastik, Entspannung, Tanz

Gymnastik, Entspannung und Tanz

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die
Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Teresa von Avila



Präventive Gesundheitsangebote

Alle Präventionskurse mit einer Kurs-ID wurden nach § 20 Abs.1 SGB V erfolgreich zertifiziert und haben das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle für Prävention, kurz ZPP, erhalten.

Die AOK und entsprechende Ersatzkassen **erstaten** Versicherten **die Kursgebühr von Kursen mit Kurs-ID von bis zu zwei Präventionskursen bis zu 100 Prozent, maximal 75 Euro pro Kurs** pro Kalenderjahr.

Bitte erkundigen Sie sich sicherheitshalber genau über die aktuelle Bezuschussung von präventiven Gesundheitskursen direkt bei Ihrer Krankenkasse. Grundvoraussetzung für die Erstattung:

- **Sie nehmen regelmäßig an dem Kurs teil – mindestens 80 Prozent.**
- **Sie reichen bei der Geschäftsstelle der Krankenkasse Ihre Teilnahmebestätigung ein.**

Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie in unserem Büro bis zu 6 Wochen nach Kursende kostenlos. Danach fällt eine Gebühr von 3,00 € an.

In vielen Kursen erhalten Sie die Teilnahmebestätigung nach Absprache von dem/der KursleiterIn.

Achtung: Neuanmeldungen für alle Kurse nach den Osterferien sind ab Mittwoch, 13.03.2024, möglich!

Haftungsausschluss

Jegliche Teilnahme an Ernährungs-, Bewegungs- bzw. Entspannungsprogrammen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen kann nicht übernommen werden.

Hatha Yoga im Storchenhaus

Erfahrungsweg Yoga – Storchenhaus

„Der Mensch ist nicht für den Yoga da, sondern der Yoga für den Menschen.“ Diese Interpretation von Sri T. Krishnamacharya soll der Leitgedanke dieser Kurse sein. Es kommt nicht darauf an, die Körperübungen perfekt auszuführen, sondern die eigenen Möglichkeiten kennen zu lernen und anzunehmen. Die Verbindung von Körperübungen und Atmung zentrieren den Geist und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, eine eigene Matte und evtl. ein Meditationskissen

S001 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Mo, 08.01. – 18.03.	Gebühr	97,50 €
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S002 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Mo, 15.04. – 01.07.	Gebühr	97,50 €
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S003 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Di, 09.01. – 19.03.	Gebühr	97,50 €
Zeit	19.45 – 21.15 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S004 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Di, 16.04. – 02.07.	Gebühr	97,50 €
Zeit	19.45 – 21.15 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S005 Hatha Yoga am Morgen

Kurs-ID: KU-ST-C71PZP

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Do, 11.01. – 21.03.	Gebühr	65,00 €
Zeit	8.00 – 9.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S006 Hatha Yoga am Morgen

Kurs-ID: KU-ST-C71PZP

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Do, 18.04. – 11.07.	Gebühr	65,00 €
Zeit	8.00 – 9.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Tipp für Interessierte:

C013/14 „Yoga-Meditation am Samstag“ mit Martina Schmittroth, 03.02. oder 08.06., 10 bis 16 Uhr, Storchenhaus, Ludwigstr. 29, siehe Seite 53

Yoga – entspannend und achtsam

Hatha Yoga im Löhehaus

Fließende, sanfte Yogasequenzen, wellenartige Bewegungen der Wirbelsäule und die Verbindung von Pranayama (Atem), Asana (Übung) und Handmudra (Handgeste) beschreiben den TriYoga Stil. Wir üben uns in der achtsamen und ökonomischen Bewegung, mobilisieren, kräftigen und entspannen dadurch Körper und Geist und steigern so unser Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen!

S007 Hatha Yoga im Löhehaus

TriYoga Flows zur Kräftigung und Entspannung

Referentin	Claudia Stühle, Yogalehrerin	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.01. bis 18.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	16.15 -17.15 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S008 Hatha Yoga im Löhehaus

TriYoga Flows zur Kräftigung und Entspannung

Referentin	Claudia Stühle, Yogalehrerin	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.01. bis 18.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	17.30 -18.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S009 Hatha Yoga im Löhehaus

TriYoga Flows zur Kräftigung und Entspannung

Referentin	Claudia Stühle, Yogalehrerin	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.04. bis 08.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	16.15 -17.15 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

S010 Hatha Yoga im Löhehaus

TriYoga Flows zur Kräftigung und Entspannung

Referentin	Claudia Stühle, Yogalehrerin	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.04. bis 08.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	17.30 -18.30 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

S011 Yoga der Achtsamkeit im Storchenhaus

Einfache Übungen, achtsam und bewusst ausgeführt geben dir die Möglichkeit, im Rahmen deiner Möglichkeiten zu üben, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und aus dem Körper heraus heilsame Prozesse anzustoßen. Das kann vor allem dann gut sein, wenn du ein sehr kopflastiger Mensch bist, beruflich überwiegend auf kognitiver Ebene arbeitest oder dich in einer (Lebens-)Krise befindest.

Du brauchst keine Yoga-Kenntnisse!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

Referentin	Daniela Jahreis, Yogalehrerin	Ort	Storchenhaus, EG
Termin	Do, 22.02. bis 25.04.	Gebühr	44,00 €
Zeit	14.30 -15.30 Uhr	Treffen	8 x 1 Std.

Qigong-Gymnastik in St. Hedwig

Qigong-Gymnastik mit Gisela Brader-Granger

Qigong wirkt ganzheitlich gesundheitsfördernd: fließende Bewegung, ruhiger Atem, tiefere Wahrnehmung – innere Spannungen können sich lösen, das Nerven- und Immunsystem werden spürbar gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Noppensocken

S012 Qigong-Gymnastik

Kurs-ID: KU-ST-WKT8LV

Referentin	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 16.01. bis 23.04. (nicht 13.2./12.3./19.3./26.3./2.4.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S013 Qigong-Gymnastik

Kurs-ID: KU-ST-1L4RDV

Referentin	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 16.01. bis 23.04. (nicht 13.2./12.3./19.3./26.3./2.4.)		
Gebühr	97,50 €		
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S014 Qigong-Gymnastik

Kurs-ID: KU-ST-WKT8LV

Referentin	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 30.04. bis 16.07. (nicht 21.5./28.5.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S015 Qigong-Gymnastik

Kurs-ID: KU-ST-1L4RDV

Referentin	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 30.04. bis 16.07. (nicht 21.5./28.5.)		
Gebühr	97,50 €		
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

In den Schulferien und am 1.5. und 9.5. finden keine Gymnastikgruppen statt.

Qigong-Gymnastik für alle

Qigong-Gymnastik im Löhehaus

Qigong ist ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung. Die Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. Es entwickelt sich die Fähigkeit, Disharmonien wahrzunehmen und diese wirksam auszugleichen. So wächst mit zunehmender Selbstwahrnehmung eine verstärkte Lebensfreude, Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung. Qigong stärkt das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

S016 Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-C3VZ7M

Referent	Helmut Schmidt, Qigonglehrer Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 09.01. bis 19.03. (nicht 13.2.)	Gebühr	65,00 €
Zeit	17.00 -18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S017 Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-C3VZ7M

Referent	Helmut Schmidt, Qigonglehrer Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 09.01. bis 19.03. (nicht 13.2.)	Gebühr	65,00 €
Zeit	18.15 – 19.15 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

Ruhige Qigong-Gymnastik im Storchenhaus

Qigong verbindet auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Es reguliert die Atmung, stärkt Herz, Kreislauf und Nervensystem und führt rasch zu einer heiter-gelassenen Stimmung, mehr Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration. Qigong ist ein Weg zu mehr Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Regelmäßiges Üben löst dauerhaft körperliche, geistige und seelische Verspannungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

S018 Ruhige Qigong-Gymnastik im Storchenhaus

Referent	Christos Chaidas, gepr. Qigonglehrer		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.01. – 18.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	9.45 -10.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S019 Ruhige Qigong-Gymnastik im Storchenhaus

Referent	Christos Chaidas, gepr. Qigonglehrer		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 15.07. (nicht 13.5.)	Gebühr	66,00 €
Zeit	9.45 -10.45 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

TaiChi – Feldenkrais

TaiChi im Storchenhaus

TaiChi ist wie Qigong Bewegungsmeditation, aber auch eine chinesische Kampfkunstform. Dabei werden die Bewegungen sehr langsam und meditativ ausgeführt. Das ist für die Gelenke schonend und trotzdem bauen wir Muskeln auf, verbessern unsere Koordinationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und steigern unsere Konzentrationsfähigkeit. Dabei entspannen wir vom Alltag und bauen Stress ab. Wir lernen zusammen die 24er Kurzform nach Yang Chen Fu (Wu).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

S020 TaiChi im Storchenhaus

Referent	Christos Chaidas, gepr. Taichilehrer		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.01. – 18.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	11.00 -12.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S021 TaiChi im Storchenhaus

Referent	Christos Chaidas, gepr. Taichilehrer		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 15.07. (nicht 13.5.)	Gebühr	66,00 €
Zeit	11.00 -12.00 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

Feldenkrais im Storchenhaus

Wäre das nicht schön? Leichter atmen, stehen, laufen oder gehen? Unsere Körperhaltung ist kein Schicksal, sondern durch Gewohnheiten geprägt, denen wir uns oft nicht bewusst sind. Moshe Feldenkrais hat eine Methode entwickelt, mit der wir unsere Gewohnheiten erkennen und beeinflussen können. Dies geschieht in langsamen, einfachen Bewegungen, in denen Jede und Jeder die beste Lösung für sich ausprobieren kann.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Handtuch, bequeme Kleidung

S022 Feldenkrais - Kurs

Leichte Bewegungen für Jede/n

Referentin	Christina Vörtler, Feldenkraislehrerin		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 16.01. – 05.03.	Gebühr	49,00 €
Zeit	17.00 -18.15 Uhr	Treffen	7 x 1,25 Std.

S023 Feldenkrais - Kurs

Leichte Bewegungen für Jede/n

Referentin	Christina Vörtler, Feldenkraislehrerin		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 23.04. – 18.06.	Gebühr	49,00 €
Zeit	17.00 -18.15 Uhr	Treffen	7 x 1,25 Std.

Wirbelsäulengymnastik

Mobil von Kopf bis Fuß

Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstr. 1

Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur halten unsere Wirbelsäule beweglich. Durch abwechslungsreiche Stundenbilder fördern wir unsere Konzentration und Koordination und halten uns auch geistig fit!

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Matte mitbringen

S024 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referentin	Julia Fankel	Ort	Friedenskirche
Termin	Fr, 12.01. – 22.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S025 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referentin	Julia Fankel	Ort	Friedenskirche
Termin	Fr, 12.01. – 22.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S026 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referentin	Julia Fankel	Ort	Friedenskirche
Termin	Fr, 12.04. – 12.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

S027 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referentin	Julia Fankel	Ort	Friedenskirche
Termin	Fr, 12.04. – 12.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

in der Johannes-Kepler-Realschule 2, Adolf-Wächter-Str. 8

S028 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Referent	Dominik Robesyn	Ort	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 10.01. – 20.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S029 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Referent	Dominik Robesyn	Ort	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 10.01. – 20.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S030 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Referent	Dominik Robesyn	Ort	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 10.04. – 03.07. (nicht 8.5.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S031 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Referent	Dominik Robesyn	Ort	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 10.04. – 03.07. (nicht 8.5.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit Muskelaufbau

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ist ebenso wichtig wie rüchenschonendes Verhalten. Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit und Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten, Muskelaufbau-training zum Schutz für die Wirbelsäule und die Gelenke sowie Schulung der Körperwahrnehmung und Ausdauer.

S032 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Referentin	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.01. bis 21.03. (nicht 7.3./dafür 15.2.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	8.30 – 9.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S033 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Referentin	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.01. bis 21.03. (nicht 7.3./dafür 15.2.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S034 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Referentin	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.04. bis 04.07.		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	8.30 – 9.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S035 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Referentin	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.04. bis 04.07.		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.



Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung Haus der Begegnung, Eubener Straße 7

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Abwechslungsreiches „Rundum-Programm“ für Körper und Geist

Der Kurs ist für Menschen, die sich auch im Alter gerne bewegen und fit bleiben wollen. Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisation, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe, Herz-Kreislauf-Training und Entspannungsübungen.

Bitte Isomatte mitbringen!

S036 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 15.01. bis 18.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S037 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 15.01. bis 18.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S038 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 15.01. bis 18.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	11.30 – 12.30 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S039 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.04. bis 01.07. (nicht 22.4.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S040 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.04. bis 01.07. (nicht 22.4.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S041 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.04. bis 01.07. (nicht 22.4.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	11.30 – 12.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.



Im Haus der Begegnung 2018

Wirbelsäulengymnastik – Ganzkörpertraining

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

für Jüngere und Junggebliebene bis 70 Jahre

In diesem Kurs werden Gymnastikübungen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit angeboten.
Bitte Isomatte mitbringen!

S042 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-P95RCT

Referentin	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7		
Termin	Mo, 08.01. bis 18.03. (nicht 5.2.)	Gebühr	58,50 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S043 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-P95RCT

Referentin	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7		
Termin	Mo, 08.01. bis 18.03. (nicht 5.2.)	Gebühr	58,50 €
Zeit	17.30 – 18.30 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S044 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-AQPXUK

Referentin	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7		
Termin	Mo, 15.04. bis 08.07.	Gebühr	71,50 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	11 x 1 Std.

S045 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-AQPXUK

Referentin	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7		
Termin	Mo, 15.04. bis 08.07.	Gebühr	71,50 €
Zeit	17.30 – 18.30 Uhr	Treffen	11 x 1 Std.



KirchplatzTreff
Evangelische Begegnungsstätte

Mit vielen Angeboten aus den Bereichen Von Mensch zu Mensch, Erzählcafés u. a.

Anmeldung und Info unter 0921 596104

Gymnastik in Destuben für Jung und Alt

„Lasst uns beweglich bleiben“ für Ü70, Ü80 und Ü90!

Gemeinsam machen wir leichte Übungen im Sitzen oder Stehen (nicht auf dem Boden!), die auch ganz einfach zu Hause wiederholt werden können. Mal mit Handgerät, mal ohne - aber immer mit Musik. So werden Koordination, Kraft und Beweglichkeit gefördert und einem körperlichen und geistigen Abbau vorgebeugt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe

S046 Lasst uns beweglich bleiben

Gymnastik für Ü70, Ü80 und Ü90!

Referentin	Gabi Silbermann	Ort	Destuben
Termin	Mi, 10.01. – 24.04. (nicht 14.02./27.03./03.04.)		
Gebühr	71,50 €		
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	13 x 1 Std.

S047 Lasst uns beweglich bleiben

Gymnastik für Ü70, Ü80 und Ü90!

Referentin	Gabi Silbermann	Ort	Destuben
Termin	Mi, 10.01. – 24.04. (nicht 14.02./27.03./03.04.)		
Gebühr	71,50 €		
Zeit	11.00 – 12.00 Uhr	Treffen	13 x 1 Std.



Altes Schulhaus
in Destuben

Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Gymnastikübungen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dazu gehören auch Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten und die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. **Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen für die Entspannung.**

S048 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Referentin	Gabi Silbermann	Ort	Destuben
Termin	Mi, 10.01. – 24.04. (nicht 14.02./27.03./03.04.)		
Gebühr	71,50 €		
Zeit	18.30 – 19.30 Uhr	Treffen	13 x 1 Std.

S049 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Referentin	Gabi Silbermann	Ort	Destuben
Termin	Mi, 10.01. – 24.04. (nicht 14.02./27.03./03.04.)		
Gebühr	71,50 €		
Zeit	19.30 – 20.30 Uhr	Treffen	13 x 1 Std.

Gymnastik für Menschen mit Einschränkung

Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Für Menschen mit einer Parkinson-Erkrankung ist es sehr wichtig, gut und regelmäßig in Bewegung zu bleiben. In unserer Gruppe sind Parkinsonpatienten, aber auch Angehörige herzlich willkommen. Wir trainieren im Sitzen, die Übungen sollen den Kreislauf anregen, die Muskeln aktivieren und Freude machen. Außerdem sollen Austausch und Kontakt zu anderen Erkrankten und Angehörigen nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe

S050 Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Übungen und Kontakt für Parkinsonerkrankte

Referentin	Inma Lauterbach, Übungsleiterin und Krankenschwester		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 09.01. – 19.03.	Gebühr	ohne, Spende
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr	Treffen	ca. 10 x 1 Std.

S051 Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Übungen und Kontakt für Parkinsonerkrankte

Referentin	Inma Lauterbach, Übungsleiterin und Krankenschwester		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 09.04. – 30.07.	Gebühr	ohne, Spende
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr	Treffen	ca. 14 x 1 Std.

Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen

Bewegung tut gut und ist besonders notwendig, wenn man durch ein Handicap belastet ist. Gerade für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen sind Aktivierungs- und Beschäftigungsangebote wichtig für Körper, Geist und Seele. Wir trainieren im Sitzen, die Übungen sollen den Kreislauf anregen, die Muskeln aktivieren und Freude machen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe

S052 Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen

Leichte Übungen und Kontakt

Referentin	Uschi Müller, Physiotherapeutin		
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1		
Termin	Di, 09.01. – 19.03.	Gebühr	30,00 Euro
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	ca. 10 x 1 Std.

S053 Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen

Leichte Übungen und Kontakt

Referentin	Uschi Müller, Physiotherapeutin		
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1		
Termin	Di, 09.04. – 09.07.	Gebühr	36,00 Euro
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	ca. 12 x 1 Std.

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

Gymnastik - leichte Übungen im Sitzen oder Stehen

Gymnastik - für alle, besonders für Senioren/innen



Anmeldung unter
Tel. 0921 60 800 980

Mitmachangebote Stadtteilgymnastik:

Mach mit – Bleib fit

Über das seniorenpolitische Gesamtprojekt des Seniorenamts und des Seniorenbeirats der Stadt Bayreuth in Kooperation mit der Familienbildungsstätte sind Stadtteil-Gymnastik-Angebote in verschiedenen Stadtteilen in Bayreuth entstanden.

Das Mehrgenerationenhaus mit dem Storchencafé als offenem Treff in der Innenstadt machte diese innovativen Angebote möglich.

Aktuell gibt es in Bayreuth acht unterschiedliche Gruppen, die sich wöchentlich, aber nicht während der Schulferien, in der Bürgerbegegnungsstätte, im Hammerstätter Hof, in der Stadtmission in der Sophienstraße, im Gemeindehaus der Erlöserkirche/Altstadt, im Evangelischen Gemeindehaus St. Johannis, in der Katharina von Bora-Kirche in Meyernberg, im Gemeindehaus der Auferstehungskirche in der Saas und in der Evangelischen Epiphaniaskirche in Laineck treffen.

Unter Anleitung werden leichte Gymnastikübungen im Sitzen oder Stehen gezeigt, die auch ganz einfach zu Hause durchführbar sind. So werden Koordination, Kraft und Beweglichkeit erhalten und gefördert.

Um Anmeldung wird gebeten - keine Gebühr, Spende nach Ermessen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Familienbildungsstätte unter 0921 60 800 980 oder im Internet unter www.familienbildung-bayreuth.de

Herzlichen Dank an Seniorenamt u. Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth u. d. Projekt MGH für alle Unterstützung

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

Gymnastik - leichte Übungen im Sitzen oder Stehen
Gymnastik - für alle, besonders für Senioren*innen

Anmeldung unter
Tel. 0921 60 800 980



Angebot wöchentlich (nicht während Schulferien/an Feiertagen) keine Gebühr, Spende erbeten. **Bitte mitbringen:** Leichte und bewegungsfreundliche Kleidung, Turnschuhe

S083 Montag, ab 08.01., 9.30 bis 10.30 Uhr

Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1

Leitung: Uschi Müller, Übungsleiterin

S084 Montag, ab 08.01., 16.00 bis 17.00 Uhr

Gemeindehaus, Altentrebghostplatz 7, St. Johannis

Leitung: Christian Beetz, Sportstudent

S085 Dienstag, ab 16.01., 10.00 -11.00 Uhr

Katharina von Bora Kirche, Meyernberger Str. 17

Leitung: Eva Scherer, Physiotherapeutin

S086 Mittwoch, ab 10.01., 13.00 -14.00 Uhr

Stadtmission Bayreuth, Sophienstr. 23 -25

Leitung: Horst Weinmann, Ergotherapeut

S087 Mittwoch, ab 10.01., 9.00 -10.00 Uhr

(Gruppe A) und 10.00 – 11.00 Uhr (Gruppe B)

Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1, Altstadt

Leitung: Horst Weinmann, Ergotherapeut

S088 Mittwoch, ab 10.01., 9.30 -10.30 Uhr

Epiphaniaskirche, Warmensteinacher Str. 85, Laineck

Leitung: Christos Chaidas, Qigonglehrer

S089 Donnerstag, ab 11.01., 9.30 -10.30 Uhr

Hammerstätter Hof, Friedrich-Ebert-Straße 58

Leitung: Horst Weinmann, Ergotherapeut

S090 Donnerstag, ab 11.01., 9.30 -10.30 Uhr

Evang. Gemeindesaal Saas, Erikaweg 33, Saas

Leitung: Inma Lauterbach, Krankenschwester, Ü-Leiterin

Herzlichen Dank an Seniorenamt u. Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth u. d. Projekt MGH für alle Unterstützung

Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik für Frauen

Der Beckenboden ist der muskulöse Mittelpunkt unseres Körpers und hält die inneren Organe an ihrem Platz. In kleinen Gruppen lernen Sie ihren Beckenboden in Theorie und Praxis „neu“ kennen. Neben funktionellen Beckenbodenübungen fließen muskelaufbauende Elemente zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit ein.

S054 Beckenbodengymnastik für Frauen 65 plus

Kurs-ID: KU-BE-QPXD9

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 22.01. – 18.03.	Gebühr	64,00 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	8 x 1 Std.

S055 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-QPXD9

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 22.01. – 18.03.	Gebühr	64,00 €
Zeit	17.45 – 18.45 Uhr	Treffen	8 x 1 Std.

S056 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-QPXD9

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 22.01. – 18.03.	Gebühr	64,00 €
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr	Treffen	8 x 1 Std.

S057 Beckenbodengymnastik für Frauen 65 plus

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 24.06.	Gebühr	80,00 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S058 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 24.06.	Gebühr	80,00 €
Zeit	17.45 – 18.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S059 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 24.06.	Gebühr	80,00 €
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenschule® (ZVK)

Die Beckenbodenschule® vermittelt Wissen sowie Übungen und bietet Beratung zum Erhalt der gesunden Beckenbodenfunktionen und der kontinenzsichernden Organ-Funktionen. Der Kurs „Beckenbodenschule®“ orientiert sich konzeptionell an dem bio-psycho-sozialen Modell der ICF (International Classification of functioning, disability and health) mit seiner ressourcenorientierten und ganzheitlichen Ausrichtung. Er vermittelt theoretische Inhalte, Verhaltenshinweise und praktische Übungen. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

S060 „Beckenbodenschule®“ (ZVK) für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-3QZRBX

Referentin	Lucia Sollik, Physiotherapeutin		
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz		
Termin	Di, 16.01. – 12.03.	Gebühr	80,00 €
Zeit	19.15 – 20.30 Uhr	Treffen	8 x 1,25 Std.

S061 „Beckenbodenschule®“ (ZVK) für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-3QZRBX

Referentin	Lucia Sollik, Physiotherapeutin		
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz		
Termin	Di, 09.04. – 11.06.	Gebühr	80,00 €
Zeit	19.15 – 20.30 Uhr	Treffen	8 x 1,25 Std.



Pilates für Fortgeschrittene und Einsteiger

Pilates am Morgen

Pilates ist eine sanfte, aber zugleich effiziente Trainingsmethode. Die Übungen zielen auf verschiedene Muskelgruppen und kombinieren fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und geistiger Konzentration. Und wenn Sie rundum fit werden wollen, so können Sie Kraft, Stabilität und Beweglichkeit mit den Pilates-Übungen trainieren!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

S062 Pilates am Morgen

Ruhiges Pilates-Training für Fortgeschrittene

Referentin	Daniela Hessenberger	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 10.01. bis 20.03. (nicht 14.2.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S063 Pilates am Morgen

Ruhiges Pilates-Training für Fortgeschrittene

Referentin	Daniela Hessenberger	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 10.04. bis 03.07. (nicht 1.5./22.5./29.5.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

BodyBalancePilates® - Advanced Programm mit Geräten

S064 BodyBalancePilates®

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 1. OG		
Termin	Mi, 10.01. – 20.03. (nicht 6.3., dafür 14.2.)		
Gebühr	65,00 €	Treffen	10 x 1 Std.
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr		

S065 BodyBalancePilates®

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 1. OG		
Termin	Mi, 10.01. – 20.03. (nicht 6.3., dafür 14.2.)		
Gebühr	65,00 €	Treffen	10 x 1 Std.
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr		

S066 BodyBalancePilates®

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 1. OG		
Termin	Mi, 10.04. bis 03.07.	Gebühr	65,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S067 BodyBalancePilates®

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 1. OG		
Termin	Mi, 10.04. bis 03.07.	Gebühr	65,00 €
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Ganzkörpertraining

Ganzkörpertraining für Fortgeschrittene

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po – wer hätte das nicht gerne?! Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen und Ihren Körper an den gewünschten Stellen straffen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

S068 Ganzkörperkräftigung

Referentin	Andrea Groll, Physiotherapeutin	Ort	Storchenhaus
Termin	Di, 09.01. bis 19.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.15 – 9.15 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S069 Ganzkörperkräftigung

Referentin	Andrea Groll, Physiotherapeutin	Ort	Storchenhaus
Termin	Di, 09.04. bis 09.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	8.15 – 9.15 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

FBG
Energie ist unsere Stärke
→ www.fbg-bayreuth.de

Gebäude- und Energietechnik

Unser All-in-One Paket ✓

Wärmepumpe + Photovoltaik + Elektroinstallation

Ihr Ansprechpartner rund um das Thema Haustechnik. Alles aus einer Hand.

[Jetzt anfragen](#)

Fränkische Baugesellschaft Freileitungsbau und Elektroinstallation GmbH

Fitness und WIRBELSÄULEN-Gymnastik

New „Fit your body – for everybody“

Neu Fitness für den Körper – für jede Frau

The class is for women, it's given in English.

It is important for every woman to take care of her body, it's a class of strengthening muscles, burning fat and especially returning energy to the body. The class is suitable for all women at all levels, young, postpartum, and older.

Please bring sports clothing, sneakers or socks and a towel.

Der Kurs richtet sich an Frauen und wird auf Englisch abgehalten. Für jede Frau ist es wichtig, auf ihren Körper zu achten. Der Kurs ist für alle Frauen aller Niveaus geeignet, ob jung, nach der Geburt oder älter. Der Kurs dient zur Stärkung der Muskeln, Fettverbrennung und bringt die Energie zurück.

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe oder Socken und ein Handtuch mitbringen.

S070 „Fit your body – for everybody“

The class is for women, it's given in English.

Referentin	Maia Wegman, Fitnesstrainerin		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 20.02. bis 19.03.	Gebühr	27,50 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

S071 „Fit your body – for everybody“

The class is for women, it's given in English.

Referentin	Maia Wegman, Fitnesstrainerin		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 16.04. bis 02.07. (nicht 21.5./28.5.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung Gesundheitspark „Freiraum“, Spinnereistraße 7

Für die Gesundheit, das körperliche, sowie das seelische Wohlbefinden sind Bewegung und Entspannung unverzichtbar. Der Kurs bietet ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen an. Die verbesserte Körperwahrnehmung macht sie fitter und unternehmungslustiger.

Es werden gezielte Übungen und Wissen vermittelt wird, so dass auch nach dem Kurs weiter und nachhaltig trainiert werden kann. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Grundübungsprogramm und individuell kann auf weitere Bedürfnisse eingegangen werden. Das Kursangebot ist teilweise geräteunterstützt.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

S072 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-VXPM1D

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Termin	Di, 09.01. bis 16.04.	Gebühr	132,00 €
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung - teilweise geräteunterstützt

S073 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-VXPM1D

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Di, 23.04. bis 23.07.	Gebühr	132,00 €
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Fachkundige Einführung in ein gesundheitsorientiertes Training mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinationsübungen teilweise mit Geräten. Das Training ist auch zur Vorbeugung für Osteoporose geeignet. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

S074 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Referentin	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Do, 11.01. bis 21.03. (nicht 15.2.)	Gebühr	85,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S075 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Referentin	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Do, 11.01. bis 21.03. (nicht 15.2.)	Gebühr	85,00 €
Zeit	11.00 – 12.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S076 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Referentin	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Do, 18.04. bis 11.07. (nicht 23.5./30.5.)	Gebühr	85,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S077 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Referentin	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Do, 18.04. bis 11.07. (nicht 23.5./30.5.)	Gebühr	85,00 €
Zeit	11.00 – 12.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik – Seniorentanz

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Fachkundige Einführung in ein gesundheitsorientiertes Training mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinationsübungen teilweise mit Geräten. Das Training ist auch zur Vorbeugung für Osteoporose geeignet. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Fitnesstreff, Am Schießhaus 2

S078 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Referentin	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.01. bis 15.04. (nicht 12.2./25.3./1.4.)		
Gebühr	108,00 €		
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S079 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Referentin	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.01. bis 15.04. (nicht 12.2./25.3./1.4.)		
Gebühr	108,00 €		
Zeit	18.45 – 20.15 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S080 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Referentin	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 22.04. bis 22.07. (nicht 20.5./27.5.)		
Gebühr	108,00 €		
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S081 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Referentin	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 22.04. bis 22.07. (nicht 20.5./27.5.)		
Gebühr	108,00 €		
Zeit	18.45 – 20.15 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S082 Bewegung durch Tanz

Tänze für Jedermann

Im Kurs werden internationale Volkstänze wie Kolos, Mixer und Square zur Aktivierung des Kreislaufs und der körperlichen und seelischen Lebendigkeit auch im fortgeschrittenen Lebensalter erlernt.

Referentin	Karin Herrmann		
Termin	Do, 25.01./08.02./22.02./07.03./21.03./04.04./18.04./02.05./06.06./20.06.2024		
Ort	Gemeindezentrum Friedenskirche	Gebühr	65,00 €
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr	Treffen	10 x 2 Std.

Hula – Orientalischer Tanz

Hula - Tanz der Hawaiianer**Hula auana für Fortgeschrittene (moderner Tanzstil)**

Hula bedeutet überfließende Sonnenenergie. Der Hula wird immer im Bezug zum Liedtext getanzt – die Tänzerin erzählt die Geschichte mit bestimmten Hand- und Armbewegungen. Beim Tanzen sind eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit wichtig, so wird mit den Bewegungen der ganze Körper trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikleidung und -schuhe, bunter Rock

S083 Hula – Tanz der Hawaiianer für Könnner

Hula auana für Könnner (moderner Tanzstil)

Referentin	Gisela Sprengler, Karen Axmann		
Ort	Storchenhaus, 1. OG		
Termin	Do, 18.01./01.02./22.02./07.03./21.03./18.04./02.05./06.06./13.06./20.06./27.06./04.07./11.07./18.07.		
Gebühr	105,00 €		
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	Treffen	14 x 1,5 Std.



Hula-Gruppe „Lau Hala“ der Familien-Bildungsstätte

Orientalischer Tanz –**Freie Tanzformen und leichte Choreografien**

Orientalischer Tanz ist der Weg zu Beweglichkeit, Ausstrahlung und einem gesunden Beckenboden! Wir tanzen zu orientalischer und Bollywood-Musik. Unser Ziel ist neben der Freude am Tanzen auch das Erlernen von kleinen Choreografien.

Bitte Gymnastikbekleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

S084 Orientalischer Tanz

Kurs für freie Tanzformen und leichte Choreografien

Referentin	Gisela Sprengler, Karen Axmann		
Ort	Storchenhaus, 1. OG		
Termin	Do, 08.02./29.02./14.03./11.04./25.04./16.05.		
Gebühr	45,00 €		
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	Treffen	6 x 1,5 Std.

Jetzt 30 Tage
für nur 0,99 €*
Digital-Abonnement testen.



JETZT
K+
Premium
Artikel lesen



Weiter Infos unter:

www.kurier.de/digital-abo

*Stand: 5/2021

Immer **näher dran**

KURIER



Von links: Susanne Schilling (Assistenz), Harald Müller (ImmoMakler), Sabine Böhner (Assistenz), Daniel Belik (Trainee zum ImmoMakler) und ImmoMaklerIn: Dominik Walberer, Tina Steinwasser, Markus Friesner und Stefan Kühnlein

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Wir helfen Ihnen gerne.

Kontaktieren Sie uns unter **0921 284-0**

oder vereinbaren Sie einen
Termin im ImmoCenter in Bayreuth.
Wir freuen uns auf Sie!

www.sparkasse-bayreuth.de



Sparkasse
Bayreuth

