

Eltern.Wissen.Mehr.

# FAMILIEN

A B C

15 Jahre  
Familien ABC

Herbst/  
Winter  
2024 / 25



LANDKREIS  
ERLANGEN-HÖCHSTADT



Stadt  
Erlangen



## Liebe Eltern,

Familien erleben und begleiten bei der Entwicklung ihrer Kinder verschiedene Phasen: die Geburt der Kinder, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, das Älterwerden und die Pubertät der Kinder.

Auch das **Familien ABC** kennt ähnliche Entwicklungsschritte.

Mit der diesjährigen Herbst/Winter-Ausgabe halten Sie, liebe Eltern, einen richtigen Teenager in den Händen.

### Das **Familien ABC** wird 15 Jahre alt!

Ein Grund zur Freude!

Doch die Pubertät kann auch eine ziemliche Herausforderung sein – für die Eltern wie für die Jugendlichen. In den Kindern wird so vieles umgebaut und neu angelegt, dass sich Jugendliche eben (manchmal) herausfordernd verhalten.

Hier kommt die Familienbildung ins Spiel. Familienbildung ist alles, was Sie als Eltern in Ihrer Erziehungsaufgabe unterstützt.

Auch das **Familien ABC** hat sich in den letzten 15 Jahren verändert und stetig weiterentwickelt.

Die zahlreichen Angebote für den Zeitraum von September 2024 bis Februar 2025 bieten unter anderem Veranstaltungen, die Ihnen helfen können Geduld, Verständnis und Rückhalt zu finden.

Sie finden alles auf den folgenden Seiten oder online unter [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net).

Auf der Homepage können Sie noch viel mehr entdecken, was Eltern hilft und stärkt.

Wenn Sie verstehen, was los ist, können Sie Ihren Kindern helfen.

Nehmen Sie unser 15-jähriges **Familien ABC** mit auf Ihrem Familien-Lebens-Weg. Es begleitet Sie gerne.

Viel Freude beim Stöbern in der Broschüre oder Scrollen auf [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net).

Alexander Tritthart

Landrat des Landkreises Erlangen-Höchstadt

Dr. Florian Janik

Oberbürgermeister der Stadt Erlangen



# Inhaltsverzeichnis

**05**

September

**32**

Oktober

**54**

November

**72**

Dezember

**80**

Januar

**92**

Februar

**99**

Familienstützpunkte

**100**

Informationen und Angebote

Eine Initiative der Jugendämter  
von Landkreis Erlangen-Höchstadt  
und Stadt Erlangen

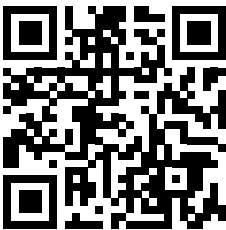
# Eltern.Wissen.Mehr.

# FAMILIEN

## A B C


- Angebote für Eltern passend zum Alter ihrer Kinder
- Finanzielle und rechtliche Antworten für Familien
- Hilfreiche Videos zum Familienleben
- Beratungsstellen zu allen Fragen rund um Familie
- Angebote, Infos und Videos mit Freunden teilen

Noch mehr Angebote  
finden Sie im Netz:  
[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)




## PEKiP (Geburtsmonate März – April 24)

**02.09.24, 10:45 – 12:15**

**Familienzentrum DeineHebammen,  
An der Schütt 22, Herzogenaurach** 


Das Prager Eltern Kind Programm ist ein Gruppenangebot für Eltern, die in einer wohligen Atmosphäre die Entwicklung ihrer Babys fördern und gemeinsam mit ihnen auf Entdeckungsreise gehen wollen. Mein PEKiP Kurs in Herzogenaurach ist für Dich und dein Baby eine kleine Auszeit - mit ganz viel kuscheln, lachen, staunen, spielen und singen. • Katharina Klieber, Sozialpädagogin.

128€, Folgetermine: 09.09.24, 16.09.24, 23.09.24, 30.09.24, 07.10.24, 14.10.24, 21.10.24

 [katharinaklieber@gmx.de](mailto:katharinaklieber@gmx.de), 0176 72 44 10 05

## PEKiP (Geburtsmonate Mai – Juni 24)

**03.09.24, 09:00 – 10:30**

**Familienzentrum DeineHebammen,  
An der Schütt 22, Herzogenaurach** 



**ELTERNTALK**

 auch  
online

## ELTERNTALK bringt Eltern ins Gespräch.


Eltern treffen sich mit einem/einer ModeratorIn in privaten Gesprächsrunden, um Lösungswege für den Umgang mit Medien und Konsum zu besprechen und Sicherheit in Erziehungsfragen zu bekommen. Die ModeratorIn führt in das jeweilige Thema ein und ermutigt die Eltern, sich ihre Erfahrungen mitzuteilen.


Die Gesprächsrunden finden nach Wunsch in ukrainisch, arabisch, türkisch, russisch, deutsch oder anderen Sprachen statt! Informationen und Kontakt: Gabriele Heller, 09131 93 33 556 oder 0176 24 74 65 24, [elterntalk.dksb-er@gmx.de](mailto:elterntalk.dksb-er@gmx.de) [www.elterntalk.de](http://www.elterntalk.de)

Infos siehe Angebot am 02.09.,  
Folgetermine: 10.09.24, 17.09.24, 24.09.24,  
01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24

## Familientreff Eckental

**04.09.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Der Familientreff ist ein offener Treff für Eltern mit Babys und Kleinkindern von 0–4 Jahren. Immer mittwochs 14:30–17:00 Uhr im Familienstützpunkt Gleis 3. Hier kannst du Kontakte zu anderen Eltern knüpfen, dich austauschen, Infos und Beratung erhalten und die abwechslungsreichen Spiel- und Beschäftigungsangebote des Familienstützpunkts Gleis 3 nutzen. In den Schulferien können die Öffnungszeiten abweichen! • Sabine Will-Wehner, Pädagogische Fachkraft; Wickelplatz und Kinderwagenabstellmöglichkeiten vorhanden. Bahnhof und kostenfreie Park & Ride-Parkplätze direkt neben dem Gleis 3.  09126 29 09 813, [familienstuetzpunkt@eckental.de](mailto:familienstuetzpunkt@eckental.de)

# September

Offenes  
Schwangeren

Café

Kosten-  
frei



Für weitere Infos  
bitte scannen!

- Alle wichtigen Infos und Rat zu Schwangerschaft, Geburt, Finanzen und der ersten Zeit mit dem Baby
- Ein offenes Ohr für alle Fragen finden
- In lockerer Runde andere Schwangere kennenlernen und sich austauschen
- Immer mit einer Hebamme und Fachkräften rund um Schwangerschaft und frühe Kindheit
- Konkrete Informationen und Termine finden Sie im [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) unter Veranstaltungen.  
Stichwort: Schwangerencafé
- Oder Sie schreiben eine Mail an [schwangerencafe@stadt.erlangen.de](mailto:schwangerencafe@stadt.erlangen.de)
- Für mitgebrachte Geschwisterkinder sind Spielzeug und geeignete, direkt einsehbare Räumlichkeiten vorhanden.

*jeden zweiten Freitag*  
(außer in den Schulferien)

10:00 – 12:00 Uhr



So finden Sie uns

**Familienpädagogische Einrichtung Anger**

(Mutter-Kind-Treff)

im Stadtteilhaus Isar 12

Isarstr. 12, Erlangen; 1. Stock



[schwangerencafe@stadt.erlangen.de](mailto:schwangerencafe@stadt.erlangen.de)



09131 863632



Stadt  
Erlangen



LANDKREIS  
ERLANGEN-HÖCHSTÄDT

Veranstalter: Familienpädagogische Einrichtungen des Stadtjugendamtes staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Landkreises ER-Höchstädt und des Stadtjugendamtes Erlangen



## PEKiP

(geb. Februar 2024 – April 2024)

05.09.24, 11:30 – 13:00


**Christina Ruppel, Neue Bergstr. 8, Weisendorf**

Mit meinen PEKiP-Kursen begleite ich Dich und Dein Kind im ersten Lebensjahr und unterstütze Euch im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens. Mit individuellen Sinnes- sowie Spiel- und Bewegungsanregungen wirst Du angeregt den momentanen Entwicklungsstand Deines Babys wahrzunehmen und bedürfnisorientiert zu begleiten. Im Kurs kann Dein Baby bereits erste soziale Kontakte knüpfen und Du darfst Dich auf einen vorurteilsfreien Raum freuen, in dem Platz für Austausch mit anderen Eltern gegeben ist. • Christina Ruppel, Pädagogin, zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin;  
Ein Quereinstieg ist möglich. 160€, Folgetermine: 12.09.24, 19.09.24, 26.09.24, 10.10.24, 17.10.24, 24.10.24, 31.10.24, 07.11.24, 14.11.24

[christina@bewegte-anfangszeit.de](mailto:christina@bewegte-anfangszeit.de),  
0176 8593 6037

## Familiencafé

**05.09.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth** 

Alle Familien mit Kindern sind herzlich eingeladen. Auch Oma und Opa, Tante und Onkel sind willkommen. Im Familiencafé können sich Erwachsene treffen und austauschen. Die Kinder können in der Spielecke spielen und Spaß haben. Die Spielecke ist für Säuglinge bis Schulkindern geeignet. Sie können Ihre eigenen Getränke und Snacks mitbringen oder vor Ort Kaffee und Kuchen kaufen. Es gibt eine Mikrowelle, Abstell-Möglichkeiten für Kinderwagen und Wickelmöglichkeit. • Sofie Wedel, Sozialpädagogin; Es stehen vor Ort Schließfächer (auch zur Dauernutzung) zur Verfügung.

☎ 0151 14 01 42 07, [hdb@vestenbergsgreuth.de](mailto:hdb@vestenbergsgreuth.de)

## Aktionstag Gleis 3

**05.09.24, 15:00 – 18:00**


**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Der Aktionstag ist ein offener Treff für Kinder und Familien (Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung der Eltern). Hier können Eltern und Kinder und gemeinsam aktiv sein und neue Erfahrungen sammeln. Mit wöchentlich unterschiedlichen, von pädagogischen Fachkräften angeleiteten Gruppenaktionen wie Hockey, Bewegungsbaustelle oder Wasserspielen. Der Aktionstag findet in der Halle und im Offenen Treff Bereich im Gleis 3 statt, bei gutem Wetter auch im Außenbereich. • Sabine Will-Wehner, Pädagogische Fachkraft; ☎ 09126 29 09 813, [familienstuetzpunkt@eckental.de](mailto:familienstuetzpunkt@eckental.de)

## Babywerkstatt Herzogenaurach


**09.09.24, 09:30 – 11:00**

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach**

Willkommen nach den Ferien- Austausch, Kennenlernen, Fragen stellen, spielen. • Doris Hanke, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin; 1. Stock, Kindertreff  [gfb.hanke@gmx.net](mailto:gfb.hanke@gmx.net), 0176 41 11 29 21

## Familientreff Eckental

**09.09.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Der Familientreff ist ein offener Treff für Eltern mit Babys und Kleinkindern von 0–4 Jahren. Immer montags 9:30–11:30 oder 14:30–17:00 Uhr im Familienstützpunkt Gleis 3. Hier kannst du Kontakte zu anderen Eltern knüpfen, dich austauschen, Infos und Beratung erhalten und die abwechslungsreichen Spiel- und Beschäftigungsangebote des Familienstützpunkts Gleis 3 nutzen. In den Schulferien können die Öffnungszeiten abweichen! • Sabine Will-Wehner, Pädagogische Fachkraft; Wickelplatz und Kinderwagenabstellmöglichkeiten vorhanden. Bahnhof und kostenfreie Park & Ride-Parkplätze direkt neben dem Gleis 3. ☎ 09126 29 09 813, [familienstuetzpunkt@eckental.de](mailto:familienstuetzpunkt@eckental.de)

# September

## Babymassage

**09.09.24, 11:00 – 12:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Die Babymassage eignet sich grundsätzlich für alle Babys im 1. Lebensjahr. Sie können jederzeit damit starten! Als besonders günstig hat sich allerdings der Beginn zwischen der 10. und 16. Lebenswoche erwiesen, da sie in dieser Zeit schon wach genug sind, um die Massage zu genießen, aber noch nicht mobil genug, um alles andere um sich herum zu erkunden. • Sandy Matthes, zertifizierte Kursleiterin; 5 Kurseinheiten á 45 min, 75 €  
✉ [info@dazwergenland.com](mailto:info@dazwergenland.com), 09126 29 86 999

## Babymassage für Eltern mit Babys, März – Mitte Juli 2024

**10.09.24, 08:45 – 09:45**

**La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen** ♿

Die Babymassage ist eine tolle Möglichkeit, um die Bindung zu deinem Baby zu stärken und ihm Entspannung und Wohlbefinden zu schenken. In meinem Kurs (nach IAIM: Internationale Association of Infantmassage) wirst du lernen, wie du die richtigen Handgriffe anwendest, um die Muskulatur deines Babys zu entspannen und euch beiden eine entspannte Zeit zu schenken. Gleichzeitig kannst du Erfahrungen und Tipps mit anderen Eltern austauschen. • Sudi Zhang-Michl, Sozialpädagogin (B.A.), Zertifizierte Kursleitung; 80 €, Folgetermine: 17.09.24, 24.09.24, 01.10.24, 08.10.24 ✉ [info@la-sudi.de](mailto:info@la-sudi.de), 0151 14 94 69 79

## Bewegungstreff Eckental

**10.09.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Der Bewegungstreff im Gleis 3 findet immer dienstags von 9:30 – 10:30 Uhr statt. Hier treffen sich Eltern mit Kleinkindern von 1 bis ca. 4 Jahren um gemeinsam aktiv zu sein, sich kennenzulernen und auszutauschen. Es wird jedes Mal eine andere altersgerechte Bewegungslandschaft aufgebaut, die die Kinder erkunden und bespielen können. Entfällt in den Schulferien! • N.N.; Kostenlose Parkmöglichkeit am Park & Ride Parkplatz direkt am Gleis 3. Wickelmöglichkeiten und Kinderwagenabstellplätze sind vorhanden.

✉ [gleis3.eckental@web.de](mailto:gleis3.eckental@web.de), 09126 29 09 813

## Babywerkstatt Höchstadt

**11.09.24, 08:30 – 10:00**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchstadt a.d. Aisch**

Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von Geburt – 1,5 Jahren. „Fitter Beckenboden“ – Gemeinsam mit Stephanie Müller (gelernte Physiotherapeutin) macht ihr Übungen zur Stabilisierung der Körpermitte, welche den Bauch, Beckenboden und Rücken umfasst. Diese Übungen unterstützen euch während der Rückbildungsphase. Es gibt auch Zeit, um eure Fragen zu beantworten. • Eva Dühorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB;

1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14

✉ [info@evaduehorn.de](mailto:info@evaduehorn.de), 0176 31 37 46 46



## Kleinkindwerkstatt Höchstadt

11.09.24, 10:00 – 11:30

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchstadt a.d. Aisch**

Kontakte knüpfen, sich austauschen, Fragen loswerden, Informationen bekommen. Kostenfreies Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von 1,5 – 3 Jahren. • Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  
✉ [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Familientreff Eckental

11.09.24, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 04.09.



**Dabeisein  
auch mit  
wenig Geld**

**Mehr erleben  
mit dem  
ErlangenPass**

Kultur, Freizeit, Sport  
und Mobilität für alle  
[erlangenpass.de](http://erlangenpass.de)

Stadt  
Erlangen

The advertisement features a photograph of a young girl with blonde hair, wearing a pink top, sitting in a red theater seat. She is looking towards the camera with a slight smile. The background shows other people seated in the theater, slightly out of focus. The text is overlaid on the image in white and yellow boxes. A yellow circle highlights the girl's face. In the bottom right corner, there is a small grid icon.

**Uniklinikum  
Erlangen**



## Unterstützung in besonderen Lebenssituationen

Beratungsangebot des Psychosozialen  
Dienstes der Geburtshilfe an der  
Frauenklinik des Uniklinikums Erlangen

- vor, während und nach einer Kinderwunschbehandlung
- bei Risikoschwangerschaft
- bei schwangerschaftsbedingten Erkrankungen
- bei kindlichen Fehlbildungen in der Schwangerschaft
- nach Verlusterleben in der Schwangerschaft und zur Geburt
- bei (drohender) Frühgeburtlichkeit

**Sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an!**  
Über den folgenden QR-Code erhalten Sie  
weitere Informationen zu den Angeboten  
der Frauenklinik:



[www.frauenklinik.uk-erlangen.de](http://www.frauenklinik.uk-erlangen.de)

## Waldzwerge für ca. 2 – 5 Jahre

**11.09.24, 15:30 – 16:30**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Bei den Waldzwerge können sich Eltern und Kinder auf eine Auszeit vom Alltag und Gewusel nehmen, kurz aus dem Hamsterrad an Aktivitäten aussteigen und mit Spaß und Freude den Wald als Kraft- und Erholungsort kennenlernen und wahrnehmen. Hier wird neben Bewegung auch der natürliche Erkundungsdrang von Kindern gestärkt und gefördert, ebenso wie das Spielen, Singen, der Kontakt zu anderen Kindern und Eltern. •

Maïke Nagel, ausgebildete Kurlseitung,  
Familienbegleiterin; 8 Kurseinheiten, 80 €

✉ [info@daszwergenland.com](mailto:info@daszwergenland.com), 09126 29 86 999

## PEKiP® Geburtsmonate März 2024 – Anfang Juli 2024

**12.09.24, 08:45 – 10:15**

**La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen ☺**

Ein Kurs für dich, dein Baby und eure Bindung. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist ein Konzept für Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr.

Ab der 8. Lebenswoche deines Babys begleite ich dich und dein Baby sanft und bindungsorientiert mit individuellen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Sofern Plätze frei sind, freuen wir uns auf NeueinsteigerInnen in Fortsetzungskursen. • Sudi Zhang-Michl, Erzieherin/PEKiP Gruppenleitung/ Babymassage Kursleitung; PEKiP-Kurse werden von manchen Krankenkassen bezuschusst. Bitte erkundige dich bei deiner Krankenkasse. 130 € (inkl. 2 € Materialkosten), Folgetermine: 19.09.24, 26.09.24, 10.10.24, 17.10.24, 24.10.24, 07.11.24, 14.11.24

✉ [info@la-sudi.de](mailto:info@la-sudi.de), 0176 45 53 34 65

## PEKiP® Geburtsmonate Dezember 2023 – März 2024

**12.09.24, 10:30 – 12:00**

**La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen** ♿

Infos siehe Angebot am 12.09.

## Aktionstag Gleis 3

**12.09.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Offenes Schwangerencafé

**13.09.24, 10:00 – 12:00**

**Offenes Schwangerencafé Erlangen, Isarstr.12** ♿

Alle schwangeren Frauen aus Stadt und Landkreis sind herzlich eingeladen, sich im Offenen Schwangerencafé in entspannter Runde über ihre Schwangerschaft, die bevorstehende Geburt und die erste Zeit mit ihrem Kind auszutauschen. Sie finden hier ein offenes Ohr für alle Ihre Fragen, Rat, Informationen, Hilfe und Unterstützung durch unsere Hebamme und erfahrene Beraterinnen. Das Angebot ist kostenlos, interessierte Schwangere können einfach vorbeikommen oder sich gerne vorab anmelden. • Veranstalter: Schwangerenberatungsstellen ER und ERH, Familienpäd. Einrichtungen und eine Hebamme, Sozialpädagoginnen und Hebamme; Veranstaltungsort: Familienpädagogische Einrichtung Anger, 1. Stock ☎ 09131 86 36 62, [schwangerencafe@stadt.erlangen.de](mailto:schwangerencafe@stadt.erlangen.de)

## Resilienz und Selbstbewusstsein – Training für Kinder (5 – 7 Jahre)

**13.09.24, 15:45 – 16:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch** ♿

In diesem Training lernen die Kinder mit Hilfe ihrer Eltern sich selbst wahrzunehmen und wie sie harmonisch in der Familie und Gemeinschaft mit anderen Menschen leben können. Die Kinder entdecken gemeinsam mit ihren Eltern, wie sie achtsam mit sich selbst und anderen umgehen. Dazu erlernen sie zusammen die eigene Gefühlswelt auf ganz besondere Art und Weise zu nutzen. Dieses Training stärkt die Kinder und Eltern gleichermaßen im Umgang mit Konflikten und herausfordernden Situationen im Alltag. • Daniel Trinks, Trainer; 2. Stock – Gymnastikraum. 47,90 €, Folgetermine: 20.09.24, 27.09.24, 11.10.24, 18.10.24, 25.10.24, 08.11.24, 15.11.24

✉ [vhs@hoechststadt.de](mailto:vhs@hoechststadt.de), 09193 50 33 160



# September

## Elterngeld-Beratung

**13.09.24, 18:00 – 20:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental** ♿ ♻️

Wir beantworten in dem hier angebotenen kostenlosen Workshop all eure Fragen und geben euch wichtige Tipps, Hinweise und Anregungen zu folgenden Punkten: Mutterschutz, Elterngeld und Elterngeld-Plus, Berechnung und Optimierung des Elterngeldanspruchs, Rechte und Pflichten, welche das „Eltern-Sein“ mit sich bringt, Antragsstellung beim Bundesministerium für Familien, Prüfung und Beantragung der staatliche Förderungen, Haushaltsplanerstellung für die Zeit nach der Geburt und Aufklärung rund um das Thema Geld.

• Andreas Griesel, Elterngeld-Berater (Team Elterngeld Bayern);

✉️ [info@daszwergenland.com](mailto:info@daszwergenland.com), 09126 29 86 999

## Eltern erwarten ihr erstes Kind

**14.09.24, 09:30 – 16:30**

**Bayerisches Rotes Kreuz Erlangen-Höchststadt,  
Henri-Dunant-Str. 4, Erlangen** ♿

Unser Kurs beinhaltet theoretische Informationen und praktische Übungen. Mit viel Spaß und Einfühlungsvermögen werden Sie bedürfnisorientiert auf Ihre neue familiäre Situation vorbereitet. Themen sind Ausstattung für das Baby, Pflegen und Baden, Wickeln mit verschiedenen Windelsystemen, Stillen, Flaschennahrung und erste Beikost, Gesundheit und Unfallverhütung im Säuglingsalter sowie Geburt und Formalitäten. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten und Freunde.

• Helga Frank, Erfahrene Lehrgangleiterin;

90 € (inkl. Verpflegung), Folgetermine:


15.09.24 09:30 – 16:30, 16.09.24 18:30 – 21:00

✉️ [d.oelmann@kverh.brk.de](mailto:d.oelmann@kverh.brk.de), 09131 60 11 37



## Familientreff Eckental

**16.09.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**


**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Kinderwunsch: Mit Freude auf das Wunder warten



**16.09.24, 17:30 – 19:00**


**Praxis Rundumskind, Friedrichstr. 43, Erlangen**

3-teiliger fortlaufender Kurs. Ein heilsamer Kreis für Frauen, die schwanger werden wollen, in Kinderwunschbehandlung sind oder Fehlgeburten erlebt haben. Tu dir selbst etwas Gutes und bereite dich achtsam auf eine (neue) Schwangerschaft vor. Dich erwarten Verständnis und Austausch, Reflexionen, Entspannung und Meditation. Lasse Druck und Enttäuschung los, schöpfe Hoffnung und Vertrauen. Mit Elementen des Hormon-Yoga kommen wir in Bewegung und unterstützen sanft und natürlich eine Empfängnis. • Ramona Pia, Doula; 75 €  [info@doula-ramonapia.de](mailto:info@doula-ramonapia.de), 01575 04 88 522

## Eltern-Kind-Café

**17.09.24, 09:00 – 11:00**

**Schuster's five Familienstützpunkt,  
Schustergasse 5, Heroldsberg**  

Beim Eltern-Kind-Café können sich Familien mit Kindern bis 3 Jahren austauschen, Ideen teilen und Kontakte knüpfen. Man kann sich über Themen wie Geburt, Stillen, Tragehilfen, Ernährung und Schlaf austauschen und informieren. Außerdem gibt es Frühstück und super leckere Kaffeespezialitäten! Gerne darf man sich aber auch selbst ein Frühstück mitbringen! Anmeldung nicht nötig. Infos und Einladungen gewünscht? Einfach schreiben an: [elterncafe@heroldsberg.de](mailto:elterncafe@heroldsberg.de) • Martina Chalupka und Valentina Kohlmann, Dipl.-Pädagogin und (Familien-)Hebamme; Auto-Parkplätze am Festplatz. Im Café: Kinderwagenstellplätze, Plätze zum Füttern und Wickeln, tolle Spielsachen, leckeren Kaffee, Frühstück.  0911 51 85 70, [elterncafe@heroldsberg.de](mailto:elterncafe@heroldsberg.de)

## Bewegungstreff Eckental

**17.09.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

### Sie suchen was bestimmtes?


Probieren Sie doch mal die **Suchoptionen** auf unserer Homepage [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net).


Viel Spaß!

# September

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**17.09.24, 14:30 – 16:30**


**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Wir laden Euch ganz herzlich zu unserem „FamilienRaum“ ein. Hier wird gespielt, getobt und gelacht, während Mami, Papi, Oma, Opa und Bald-Mami miteinander ins Gespräch kommen. Die Leitung des FamilienRaums hat als Sozialpädagogin vor Ort jederzeit ein offenes Ohr für die Fragen und Probleme der Familien. Es werden außerdem auch regelmäßig ReferentInnen zu verschiedenen familienrelevanten Themen eingeladen. • Jessica Thomsen, Sozialpädagogin B.A.;  0163 74 12 719, familienstuetzpunkt@caritas-erlangen.de

## Beikostkurs Theorie und Praxis – Mein Baby entdeckt das Essen

**18.09.24, 14:00 – 17:00**


**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Informationen zu Fragen wie: Wann ist der beste Zeitpunkt zum Beginn? Wie gehe ich vor? Welche Nahrungsmittel sind im ersten Lebensjahr geeignet? Wie viel Essen mag mein Kind? Brei oder Baby Led Weaning? Ihre Kinder sind im Kurs herzlich willkommen. • Eva Dühorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; Ein kostenfreies Angebot für alle Eltern aus dem Landkreis ERH mit Kindern im ersten Lebensjahr. 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  info@evaduethorn.de, 0176 31 37 46 46

## Musikspatzen II (für Kinder von 3 – 4 Jahren mit ihren Eltern)

**18.09.24, 14:30 – 15:15**

**Erlanger Musikinstitut e.V., Rathsberger Str. 1-3**

Bei den Musikspatzen II singen, tanzen und musizieren wir mit den Kindern Themenbezogen zu den Jahreszeiten und der Natur. Nun steht auch die Sprache im Vordergrund. Zu jedem Thema gibt es kurze Gesprächsrunden mit den Kindern, in denen diese von ihren eigenen Erfahrungen und Erlebnissen erzählen dürfen. Bitte online anmelden! • Silke Wilhelm, Erzieherin; Ziehen Sie bequeme Kleidung an, denn es wird viel getanzt! Schnupperstunde möglich; bitte vereinbaren Sie über das Sekretariat einen Termin!, 114 € für 15 Einheiten a 45 Minuten für jeweils ein Kind mit Bezugsperson/ einmal wöchentlich, außer in den bay. Schulferien und an gesetzl. Feiertagen.  info@emi-erlangen.de, 09131 27 870

## Familientreff Eckental

**18.09.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Musikspatzen I (für Kinder von 1 – 3 Jahren mit ihren Eltern)

**18.09.24, 16:30 – 17:15**

**Erlanger Musikinstitut e.V., Rathsberger Str. 1-3**

Der Weg zur Musik beginnt im Kindesalter – ganz spielerisch. Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzen

die Musikspatzen an und fördern ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder. • Silke Wilhelm, Erzieherin; Ziehen Sie bequeme Kleidung an, denn es wird viel getanzt! Schnupperstunde möglich; bitte vereinbaren Sie über das Sekretariat einen Termin!, 114€ für 15 Einheiten a 45 Minuten für jeweils ein Kind mit Bezugsperson/ einmal wöchentlich, außer in den bay. Schulferien und an gesetzl. Feiertagen.

✉ info@emi-erlangen.de, 09131 27 870

## Musikspatzen I (für Kinder von 1 – 3 Jahren mit ihren Eltern)

**19.09.24, 09:00 – 09:45**

**Erlanger Musikinstitut e.V., Rathsberger Str. 1-3**

Infos siehe Angebot am 18.09.

Uhrzeit kann sich aufgrund der Anmeldesituation noch ändern.

## Musikspatzen I (für Kinder von 1 – 3 Jahren mit ihren Eltern)

**19.09.24, 10:00 – 10:45**

**Erlanger Musikinstitut e.V., Rathsberger Str. 1-3**

Infos siehe Angebot am 18.09.

Uhrzeit kann sich aufgrund der Anmeldesituation noch ändern.

## Musikspatzen für Babys (4 – 11 Monate)

**19.09.24, 11:00 – 11:35**

**Erlanger Musikinstitut e.V., Rathsberger Str. 1-3**

Dieser Kurs lädt Eltern und Babys zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames musizieren und Musik hören in dieser frühen Phase ist für das Kind

Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Für den Kurs ist ein Instrumentenpaket notwendig. Dieses kann für 10€ bei der Kursleitung erworben werden. • Silke Wilhelm, Erzieherin; Ziehen Sie bequeme Kleidung an; Schnupperstunde möglich; bitte vereinbaren Sie über das Sekretariat einen Termin!, 91€ für 15 Kurs-Einheiten von ca. 35. Min./ jeweils ein Kind mit Bezugsperson/ einmal wöchentlich, außer in den bay. Schulferien und an gesetzl. Feiertagen. Uhrzeit kann sich je nach Anmeldesituation noch ändern.

✉ info@emi-erlangen.de, 09131 27 870

## Eltern-Kind-Picknick: Kinderängste

**19.09.24, 14:30 – 16:00**

**BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a**

Eltern-Kind-Picknick für Eltern und Großeltern mit Kindern: In entspannter Atmosphäre können sich die Teilnehmer\*innen nach einer kurzen Einführung über Erziehungsthemen im Kleinkindalter (0–3 Jahre) austauschen. Thema heute: Kinderängste – Wann und wie entstehen Ängste bei Kindern? Wie können wir sie bei der Bewältigung unterstützen? Information und Austausch. Eine Kooperation von BildungEvangelisch, Integrierte Beratungsstelle Erlangen und Stadtteilhaus Röthelheimpark. •

Dagmar Schröter, Dipl.-Sozialpädagogin;

www.bildung-evangelisch.de

✉ bildung.evangelisch-er@elkb.de, 09131 20 013

## Familiencafé

**19.09.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung, Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth** ♿

Infos siehe Angebot am 19.09.

# September

## Familiencafé im Familienstützpunkt Büchenbach

**19.09.24, 15:00 – 17:00**

**Familienstützpunkt Büchenbach,  
Goldwitzerstr. 27, Erlangen**

Wir laden Euch ganz herzlich zu unserem „FamilienCafé-Little“ ein. Wir treffen uns im Familienstützpunkt in den Räumen der Familienpädagogischen Einrichtung. Hier können wir in einer Kleingruppe von maximal 6–7 Besuchern, gemeinsam Kaffee trinken und allerhand Wichtiges austauschen. Alle Themen rund um Familie sind hier bei den zwei Sozialpädagoginnen gut aufgehoben. • Susanne Zwingel und Madeleine Wunderlich, Dipl.-Sozialpädagogin; Diese Veranstaltung ist ausschließlich für Familien aus dem Stadtteil Büchenbach.

✉ familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de, 09131 86 35 37

## Aktionstag Gleis 3

**19.09.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Schulreife – mehr als Zahlen und Buchstaben

**19.09.24, 19:30 – 21:00**

**Eltern-Kind-Verein, Höchstädter Str. 63,  
Adelsdorf**

Die Einschulung steht an und du bist dir unsicher, ob dein Kind schon so weit ist? Was sollte ein Vorschulkind beherrschen? Welche Kompetenzen sind wichtig? Wie können diese spielerisch im Alltag integriert, gefestigt und geübt werden? Der Vortrag bietet viele alltagstaugliche Tipps für Eltern und Großeltern, die ihr Kind gut begleiten und unterstützen möchten. Dieser Vortrag ist ein gemeinsamer Austausch, d.h. es wird genügend Raum für Eure Fragen sein und eigene Erfahrungen mit einfließen. • Carolin Deutschmann, Familienberaterin; 7 € Mitglieder, 10 € Nicht-Mitglieder

✉ elternkindverein@gmx.de

## Kidstime – Workshops für Kinder psychisch kranker Eltern

**20.09.24, 16:00 – 20:00**

**BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a**


Die Workshops bieten einen geschützten Rahmen, in denen sich Familien in offener Atmosphäre zu den Themen psychischer Krankheit austauschen können. Ziel ist es, Gefühlen der Isolation entgegenzuwirken, Vertrauen und Selbstvertrauen zu stärken, Informationen anzubieten und Vorurteile aufzulösen. Es finden Gruppendiskussionen für Eltern statt, für Kinder und Jugendliche wird eine spielerische und gestaltende Arbeit ermöglicht (Theaterspiel, künstlerische Angebote). • Erfahrene Fachkräfte aus dem Arbeitskreis „Familie in der Krise“, Dipl.-Sozialpädagog\*innen


✉ familie@erlangen-hoechststadt.de, 09131 88 560



## Babyernährung und Beikost

**21.09.24, 09:30 – 11:30**


**Familienzentrum DeineHebammen,  
An der Schütt 22, Herzogenaurach** 

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und Betreuungspersonen, die mehr über die richtige Ernährung ihres Babys erfahren möchten. Egal, ob du frischgebackene Eltern bist oder bereits Erfahrung hast—dieser Kurs bietet wertvolle Informationen für jeden. Themen: Beikosteinführung, Brei versus Baby-Led Weaning, Stillen und Flaschenernährung, Nährstoffbedarf, Allergieprävention. • Dr. med. Kristin Freiwald, Ärztin; 25 €, als Paar 40 €   
Kristin.freiwald@outlook.de, 0176 72 44 10 05

## Zeit für mich – Selbstfürsorge für Mamas

**21.09.24, 10:00 – 11:30**


**Praxis Rundumkind, Friedrichstr. 43, Erlangen**


4-teiliger Kurs der Selbstfürsorge für Mamas: Einmal im Monat Zeit und Raum nur für dich. Der Kurs bietet dir Austausch mit anderen Mamas, Entspannungsübungen und Meditationen, Bewegung, Tanz, persönliche Weiterentwicklung. Sprich offen und ehrlich darüber, wie es dir als Mama gerade geht. Wir stärken Vertrauen, deine Ressourcen werden aktiviert. So kannst du im Familienalltag in innerer Balance bleiben und besser für deine Familie da sein. Du und deine mentale Gesundheit sind wichtig. • Ramona Pia, Doula; 99 €   
info@doula-ramonapia.de, 01575 04 88 522



## Tiere in Schachteln

**21.09.24, 10:00 – 12:00**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth** 

Naturkunde für die ganze Familie—bringt doch einfach eure Eltern mit—denn die erfahren auch sehr viel über Natur und die vielfältige Fauna unserer Heimat! Ihr könnt den außergewöhnlichen, präparierten Mini-Zoo in den vielen Schächtelchen zusammen erkunden z.B. ein scharfes Fuchsgebiss, Fledermäuse, Hirschkäfer, Holz-Bienen, Biber-Schädel, Schlangenhäute, Mauersegler und noch sehr viel mehr. Euch wird alles über die Vielfalt und den Arten-Reichtum erklärt. • Hans Meyer, Kursleitung; 5 €   
vhs@hoechststadt.de, 09193 5033 160

# September

## Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

21.09.24, 11:00 – 13:00

DW Erlangen e.V., An den Kellern, Erlangen

Ein Stammtisch mit Frühstück und guten Gesprächen. Kinderbetreuung ist vorhanden. Essen ist vorhanden, Getränke können auf dem Keller gekauft werden. Dieses Treffen soll Alleinerziehenden helfen, mal aus dem Alltag aussteigen zu können, neue Menschen in der gleichen Situation kennenzulernen und sich austauschen und vernetzen zu können. • Manuela Heck, Dipl.-Sozialpädagogin (FH); ☎ 09131 63 01 122, alleinerziehend@diakonie-erlangen.de

## Tell your story! Geburt und Wochenbett reflektieren und verarbeiten

22.09.24, 10:00 – 12:00

Praxis Rundumskind, Friedrichstr. 43, Erlangen

2-stündiger Workshop der Selbstfürsorge für Frauen nach der Geburt: Manchmal ist Geburt wunderschön, manchmal schwer. Das Wochenbett steckt voller neuer Erlebnisse und Gefühle, intensiv mit deinem Baby, mitunter auch von ihm getrennt. Viele Frauen haben das Bedürfnis, über das Erlebte zu sprechen. Teile in diesem vertrauensvollen Kreis von maximal vier Frauen deine Geschichte. Tausche dich aus, reflektiere, fühle. Wir machen Übungen, die die Verarbeitung erleichtern. Auch mit Baby möglich. • Ramona Pia, Doula; 30 €, Folgetermin: 07.12.24

✉ info@doula-ramonapia.de,  
01575 0488522

**FAMIFUN**  
Das Spaßfest für alle Familien in ERH

Samstag,  
**21.09. ab 13:00**  
Bubenreuth, Grundschule

Große Spiel- und Spaßmeile,  
Livemusik, Hüpfburgen,  
Clowns+Zauberer,  
Foodtrucks u.v.m.

LANDKREIS  
ERLANGEN-HOCHSTADT

## Elterngruppe von substanz-konsumierenden Jugendlichen

**23.09.24, 09:00 – 10:00**

**Städt. Jugend- und Familienberatungsstelle,  
Karl-Zucker-Str. 10, Erlangen** ♿

Ein Angebot für alle Eltern, deren Jugendliche zwischen 12–18 Jahren bereits ein problematisches Konsumverhalten in Bezug auf Substanzen wie Alkohol, Cannabis und/ oder illegale Drogen aufweisen und es zu ersten Beeinträchtigungen in diversen Lebensbereichen (wie z.B. Schule; Ausbildung; Freizeit etc.) gekommen ist. Themen sind unter Anderem: Wie entsteht eine Abhängigkeit? Wie kann ich mein/en Kind/ Jugendlichen unterstützen? Was braucht mein Kind? Was brauchen wir als Eltern? • Raphael Eckert und Mandy Doreen Kuchta, Psychologe M. Sc.; Beginn am 23.09.2024; 16–17:30, zweiwöchentlich, Folgetermine: 07.10.24, 21.10.24, 04.11.24 [✉ familienberatung@stadt.erlangen.de](mailto:familienberatung@stadt.erlangen.de), 09131 86 22 95

## Babywerkstatt Herzogenaurach

**23.09.24, 09:30 – 11:00**

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach**

Fragerunde rund um das Thema Notfallsituationen am Baby und Kleinkind. • Doris Hanke, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin; 1. Stock, Kindertreff [✉ gfb.hanke@gmx.net](mailto:gfb.hanke@gmx.net), 0176 41 11 29 21

## Familientreff Eckental

**23.09.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Trennungs- und Scheidungskindergruppe

**24.09.24, 09:00 – 10:00**

**Städt. Jugend- und Familienberatungsstelle,  
Karl-Zucker-Str. 10, Erlangen**


Wenn Eltern sich trennen, haben die Kinder oft jahrelange Auseinandersetzungen miterlebt und die Sorge, einen Elternteil zu verlieren. In dieser schwierigen Zeit fühlen sich Kinder oft alleingelassen. Nach der Trennung hat ein Elternteil oft weniger Kontakt zu den Kindern als vorher. Von Eltern und Kindern muss ein neuer Weg gefunden werden, mit der aktuellen Situation umzugehen. Für betroffene Kinder bieten wir den Kurs „Trennungs- und Scheidungskindergruppe-Hilfe! Meine Eltern haben sich getrennt“ an. • Manuela Schaller und N.N.; Start am 23.09.2024, Ende am 26.11.2024, 6 Termine, je 1,5 Stunden [✉ familienberatung@stadt.erlangen.de](mailto:familienberatung@stadt.erlangen.de), 09131 86 22 95

# September

## PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 04/24 bis 06/24)

**24.09.24, 09:00 – 10:30**

**Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 3–5 Lebensmonaten. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. • Uta Kuntz-Gärber, Zertifizierte PEKiP-Dozentin; zzgl. 3€ Materialgeld an die Kursleiterin, 111,50€, Folgetermine: 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24, 05.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24, 03.12.24, 10.12.24, 17.12.24  vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668


## KlingKlangMinis 1 – musikalische Frühförderung

**24.09.24, 09:15 – 10:00**

**KlingKlangKids, Reuther Weg 8, Weisendorf **


Ihr wollt Zeit mit eurem Nachwuchs verbringen, singen, tanzen, kuscheln und es gleichzeitig noch besser verstehen? Dann kommt in Susan's Minikurs. Hier üben wir Handzeichen aus der Babyzeichensprache und bauen diese in bekannte und unbekannte Lieder und Verse ein. Babyhandzeichen symbolisieren Gegenstände und Tätigkeiten aus dem Familienalltag und werden parallel zur normalen Sprache benutzt. Im Vordergrund steht der Spaß für die Kinder und neues Wissen für die erwachsenen Begleitpersonen. • Susan Hartinger, Bewegungspädagogin für Kinder; Geeignet für Kinder zwischen 10–23 Monaten. In den Herbstferien findet kein Kurs statt. Kurs 1 und 2 unterscheiden sich nur in der Uhrzeit. 80€ plus 2€ vor

Ort, Folgetermine: 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24, 05.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24

 silvie.gimenez-antolinos@weisendorf.de, 09135 71 20 29

## Bewegungstreff Eckental

**24.09.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental **


Infos siehe Angebot am 10.09.

## NextSteps® Kurs – Basics – 1. bis 3. Lebensjahr

**24.09.24, 09:30 – 10:45**

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,  
Schenkstr. 111, Erlangen**

Was passiert nach dem ersten Geburtstag, woran liegt es, dass mein Kind sich plötzlich nicht mehr so verhält wie gewohnt? Warum läuft es beim Nachbarskind ganz anders? Auf was sollte ich achten und wie reagiere ich, wenn mein Kind gefühlt ständig rebelliert? Ist das nun Trotz oder doch eher Autonomie und wie gehe ich damit um? Wie beeinflusst uns unser Umfeld? In gemütlicher Atmosphäre werden wir diese und weitere Themen besprechen. • Elke Bothe, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC; Eltern-Kind-Raum, EG Kursnummer: BN 2024-7, 134€, Folgetermine: 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24, 29.10.24, 05.11.24, 12.11.24

 info@bindungsverlangen.de, 0172 91 64 525



## Musikgarten für Babys I. (geb. von 09/23 bis 03/24)

**24.09.24, 10:00 – 11:00**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 6–12 Lebensmonaten. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. • Silvia Cuesta, Musikgarten-Dozentin; 81,30€, Folgetermine: 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24, 05.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24, 03.12.24, 10.12.24, 17.12.24, 07.01.25, 14.01.25 [✉ vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131 862668

## Musikgarten für Babys II. (geb. von 03/23 bis 09/23)


**24.09.24, 10:00 – 12:00**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 12–18 Lebensmonaten. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. • Silvia Cuesta, Musikgarten-Dozentin; 81,30€, Folgetermine jeweils 11:15–12:00, 24.09.24, 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24, 05.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24, 03.12.24, 10.12.24, 17.12.24, 07.01.25, 14.01.25, 21.01.25 [✉ vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131 862668

## KlingKlangMinis 2 – musikalische Frühförderung

**24.09.24, 10:30 – 11:15**

**KlingKlangKids, Reuther Weg 8, Weisendorf **

Infos siehe Angebot am 24.09.



## Elternbriefe per E-Mail

48 Briefe passend zum Alter des Kindes mit wertvollen Tipps und Entwicklungsinfos können kostenlos abonniert werden.

Alle Elternbriefe finden Sie auch unter

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) in Wissenswertes  Elternbriefe.

# September

## PEKIP-Bewegungsspiele für Babys geboren von 11/23 bis 03/24

**24.09.24, 10:45 – 12:15**

**Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f**

Infos siehe Angebot am 24.09.

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 6–10 Lebensmonaten.

## BabySteps® Kurs „Käfer, Mäuse“: vom 5. bis 12. Lebensmonat

**24.09.24, 11:30 – 12:45**

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe, Schenkstr. 111, Erlangen**

Im BabySteps-Kurs kommen Eltern und Kinder gleichermaßen auf ihre Kosten. Während die Kleinen tolle altersentsprechende Sinnesanregungen erfahren, behandelt jede Stunde ein anderes Thema, wie z.B. Bindung, Stillen/Milchnahrung, Tragen, Schlafen etc. Wir beantworten Deine Fragen, lassen Dich Dein Baby besser verstehen, räumen mit Ammenmärchen auf und erläutern wissenschaftliche Hintergründe. Ein toller Kurs für Groß und Klein, mit viel Spaß, Herz und Informationen. • Elke Bothe, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC; Kursnummer: BS 2024-8 Eltern-Kind-Raum EG rechts, 128€, Folgetermine: 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24, 29.10.24, 05.11.24, 12.11.24  
✉ info@bindungsverlangen.de, 0172 91 64 525

## BabySteps® „Flöhe, Käfer“: 0. bis 8. Lebensmonat

**24.09.24, 14:00 – 15:15**

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe, Drausnickstr. 82, Erlangen**

Im BabySteps-Kurs kommen Eltern und Kinder gleichermaßen auf ihre Kosten. Es gibt tolle altersentsprechende Sinnesanregungen, Sing- und Schoßspiele uvm. Zusätzlich behandelt jede Stunde ein anderes Thema, wie z.B. Bindung, Stillen/Milchnahrung, Tragen, Schlafen etc. Wir beantworten Deine Fragen, lassen Dich Dein Baby besser verstehen, räumen mit Ammenmärchen auf und erläutern wissenschaftliche Hintergründe. Ein toller Kurs für Groß und Klein, mit viel Spaß, Herz und Informationen. • Elke Bothe, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC; Kursnr: BS 2024-7, 128€ (118€ für Müfaff-Mitglieder), Folgetermine: 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24, 29.10.24, 05.11.24, 12.11.24  
✉ info@bindungsverlangen.de, 0172 91 64 525

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf


**24.09.24, 14:30 – 16:30**


**Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21, Adelsdorf** ♿

Infos siehe Angebot am 17.09.

## KlingKlangTanzmäuse – kreativer Kindertanz

**24.09.24, 15:00 – 15:45**


**KlingKlangKids, Reuther Weg 8, Weisendorf** 

Dein Kind bewegt sich gern zur Musik? Dann komm mit ihm zum kreativen Kindertanzkurs. In geführten spielerischen Tanzgeschichten können hier die Kinder ihren Körper und dessen Ausdrucksmöglichkeiten entdecken. Kleine einstudierte Choreografien zu bekannten Kinderliedern motivieren dein Kind Erlerntes zu Hause zu vertiefen. Erste Kreistänze mit den Eltern fördern das Gruppengefühl. Gleichzeitig trainieren wir unser Gehör für laut/leise und schnell/langsam. Hier steht der Spaß an erster Stelle. • Susan Hartinger, Bewegungspädagogin für Kinder; Geeignet für Kinder zwischen 3–4 Jahren mit Begleitperson. In den Herbstferien findet kein Kurs statt. 80€ plus 1,50€ vor Ort, Folgetermine: 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24, 05.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24  silvie.gimenez-antolinos@weisendorf.de, 09135 71 2029

## Musikgarten: Phase I. (geb. von 09/21 bis 03/22)

**24.09.24, 15:00 – 15:45**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 30–36 Lebensmonaten. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. • Silvia Cuesta, Musikgarten-Dozentin; 81,30€, Folgetermine: 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24, 05.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24, 03.12.24, 10.12.24, 17.12.24, 07.01.25, 14.01.25, 21.01.25  vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## Musikgarten: Phase I. (geb. von 03/22 bis 09/22)

**24.09.24, 16:00 – 16:45**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

Infos siehe Angebot am 24.09., 15:00–15:45; Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 24–30 Lebensmonaten.

## Musikgarten: Phase I. (geb. von 09/22 bis 03/23)



**24.09.24, 17:00 – 17:45**


**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

Infos siehe Angebot am 24.09., 15:00–15:45; Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 18–24 Lebensmonaten.

## Der ewige Streit – Bildschirmzeit

**24.09.24, 18:00 – 20:00**

**Schuster's Five Familienstützpunkt, Schuster gasse 5, Heroldsberg**  

In der heutigen digitalen Welt ist die Nutzung von Bildschirmen wie Smartphones, Tablets und Fernsehern für Kinder allgegenwärtig. Als Eltern stehen wir oft vor der Herausforderung, eine angemessene Bildschirmzeit für unsere Kinder zu finden und Konflikte zu vermeiden. Im Workshop für Eltern geht es dabei beispielsweise um Fragen wie: Wie viel Bildschirmzeit ist angebracht? Wie können wir die Qualität der Inhalte kontrollieren? Wie können wir alternative Aktivitäten fördern? • Armin Stingl, Dipl.-Sozialpädagogin;  0911 51 88 160, schusters-five@heroldsberg.de

# September

## Patchwork-Elterngruppe

**24.09.24, 18:30 – 21:00**

**Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen, Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach**

Elternabende mit Information und Austausch für Eltern in Stief- und Patchwork-Familien. • Jutta Poser und Holger Dettenthaler, Dipl.-Sozialpädagogin und Dipl.-Sozialpädagoge;

✉ [eb@caritas-erlangen.de](mailto:eb@caritas-erlangen.de), 09132 80 88

## Kindergesundheit – Erste Hilfe und Kindernotfälle

**24.09.24, 20:00 – 22:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.**

Als (werdende) Eltern, Großeltern oder Bezugsperson benötigen Sie Kenntnisse, Verhaltens- und Sofortmaßnahmen bei Kinderunfällen und lebensbedrohlichen Ereignissen. In diesem Online-Fachvortrag erhalten Sie einen kleinen Einblick und lernen einfache Verhaltensregeln, praktische Tipps für den Alltag und vor allem auch für den Notfall. Wichtige Telefonnummern: Kinderarzt, Bereitschaftsdienst, Kinderklinik, Rettungsdienst. Bronchitis und Pseudokruppanfall: Sofortmaßnahmen, wann Klinik? Und vieles.. • Doris Kraetsch, Medizinische Fachangestellte; ✉ [verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de), 09131 20 91 00

## Babywerkstatt Höchststadt

**25.09.24, 08:30 – 10:00**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung, Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Spiel und Bewegung. Eine Auszeit für dich und dein Kind, ohne Alltagsstress. Der Austausch zwischen den Eltern ist in diesem Kurs immer herzlich Willkommen. Kostenfreies Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von Geburt – 1,5 Jahren. • Eva Dühorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14

✉ [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Babyschwimmen 3 – 12 Monate

**25.09.24, 09:00 – 09:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch, St. Georg Str. 51, Höchststadt**

Der Kurs dient der Wassergewöhnung und ermöglicht den Eltern eine intensive, schöne Zeit mit ihrem Baby zu verbringen. Darüber hinaus wird die kindliche Entwicklung spielerisch hinsichtlich Motorik, Wahrnehmung und Persönlichkeit gefördert. Die Eltern erlernen verschiedene Grifftechniken, mit denen sie ihrem Baby Sicherheit aber auch den nötigen Freiraum mit Hilfsmaterial im Wasser geben. • Jessica Wiedenbein, Pädagogin; Hallenbad Höchststadt/Warmwasserbecken. 50€, Folgetermine: 02.10.24, 09.10.24, 16.10.24, 23.10.24 ✉ [vhs@hoechstadt.de](mailto:vhs@hoechstadt.de), 09193 50 33 160





## Babyschwimmen 3 – 12 Monate

**25.09.24, 10:00 – 10:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
St. Georg Str. 51, Höchststadt**

Infos siehe Angebot am 25.09.

## Kleinkindwerkstatt Höchststadt

**25.09.24, 10:00 – 11:30**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Spiel und Bewegung. Eine Auszeit für dich und dein Kind, ohne Alltagsstress. Der Austausch zwischen den Eltern ist in diesem Kurs immer herzlich Willkommen. Kostenfreies Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und

Vater mit Baby und Kleinkind von 1,5 – 3 Jahren. •  
Eva Dühorn, Fachberaterin für Säuglings- und  
Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Party-  
raum – Raum 14

✉ [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Wasserkindergarten ab 12 Monaten

**25.09.24, 11:00 – 11:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
St. Georg Str. 51, Höchststadt**

Der Kurs dient der Wassergewöhnung und ermöglicht den Eltern eine intensive, schöne Zeit mit ihrem Baby zu verbringen. Darüber hinaus wird die kindliche Entwicklung spielerisch hinsichtlich Motorik, Wahrnehmung und Persönlichkeit gefördert.

Die Eltern erlernen verschiedene Grifftechniken, mit denen sie ihrem Baby Sicherheit aber auch den nötigen Freiraum mit Hilfsmaterial im Wasser geben. • Jano Seeler, Schwimmlehrer; Hallenbad Höchststadt/Warmwasserbecken. 50€, Folgetermine: 02.10.24, 09.10.24, 16.10.24, 23.10.24

✉ [vhs@hoechststadt.de](mailto:vhs@hoechststadt.de), 09193 50 33 160

## Wasserkindergarten ab 12 Monaten

**25.09.24, 12:00 – 12:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
St. Georg Str. 51, Höchststadt**

Infos siehe Angebot am 25.09.

# September

## Beikostkurs: Mein Baby entdeckt das Essen – Theorie und Praxis

**25.09.24, 14:00 – 17:00**

**Baby Willkommen – Beikostkurse,  
Erlanger Str. 16, Herzogenaurach**

Beikostkurs: Theorie und Praxis! Informationen zu Fragen wie: Wann ist der beste Zeitpunkt zum Beginn? Wie gehe ich vor? Welche Nahrungsmittel sind im ersten Lebensjahr geeignet? Wie viel Essen mag mein Kind? Brei oder Baby Led Weaning?

Ein kostenfreies Angebot für alle Eltern aus dem Landkreis ERH mit Kindern im ersten Lebensjahr. Ihre Kinder sind im Kurs herzlich willkommen. • Johanna Stuhler-Diédhjou, Familienkinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, zertifizierte Elternbegleiterin;

✉ J.stuhler-d@web.de, 09131 80 31 467

## Familientreff Eckental

**25.09.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 04.09.

## NextSteps: Zusammen-Wachsen – Kurs 1. bis 3. Lebensjahr

**25.09.24, 15:30 – 16:45**

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,  
Schenkstr. 111, Erlangen**

Warum ist mein Kind so anders, als das Kind meiner Freundin? Welche Wirkung hat mein Umfeld auf unseren Alltag? Wer hat in unserer Familie welche Aufgaben und wie sind sie verteilt? Welchen Einfluss haben Soziale Medien auf uns und

unsere Kinder? Welchen Einfluss hat mein Umfeld auf mich und auf uns als Familie? Ich bin ich und du bist du – neue Blickwinkel schaffen. In gemütlicher Atmosphäre werden wir diese und weitere Themen besprechen, um euch zu unterstützen, eure Kinder besser zu verstehen • Elke Bothe, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC; Eltern-Kind-Raum EG, Kursnummer: BN 2024-8, 134€, Folgetermine: 02.10.24, 09.10.24, 16.10.24, 23.10.24, 30.10.24, 06.11.24, 13.11.24 ✉ info@bindungsverlangen.de, 0172 91 64 525




## Schulreife – mehr als Zahlen und Buchstaben

**25.09.24, 19:30 – 21:00**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19**

Die Einschulung steht an und Sie sind sich unsicher, ob Ihr Kind schon so weit ist? Was sollte ein Vorschulkind beherrschen? Welche Kompetenzen


sind wichtig und wie können diese spielerisch im Alltag integriert, gefestigt und geübt werden? Der Abend bietet viele alltagstaugliche Tipps für Eltern sowie eine Fragerunde am Ende des Vortrags. • Carolin Deutschmann, Erziehungs- und Entwicklungsberaterin, zertifizierte Lerncoachin;  vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## Elterncafé in der Pestalozzischule Erlangen

**26.09.24, 07:45 – 09:00**


**Familienstützpunkt Anger, Pestalozzistr. 1,  
Erlangen**  

Der Familienstützpunkt Anger und die Pestalozzischule Erlangen laden alle Eltern und Vorschuleltern im Erlanger Stadtteil „Anger“ herzlich zu ihrem monatlichen Elterncafé ein. Bei Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen können Sie sich in der Schulaula eine Auszeit vom Alltag gönnen,

sich mit anderen Eltern treffen und über das Schulleben austauschen. Für Fragen, Tipps und Rat haben der Jugendsozialarbeiter Hr. Felten und Fr. Altun mit verschiedenen Sprachmittlern ein offenes Ohr für Sie. • Dietmar Felten und Firdevs Altun, Jugendsozialarbeiter der Grundschule und Koordinatorin „Interkulturelle Elternarbeit“ der Jugend- und Familienberatungsstelle der Stadt Erlangen; Ohne Anmeldung und kostenfrei. Kommen Sie einfach vorbei! Das Angebot richtet sich an Schulletern und Vorschuleltern aus dem Stadtteil Anger.  09131 86 36 63, familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de

## Aktionstag Gleis 3

**26.09.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 05.09.

**familienst@rk Web-Coachings:  
kostenfrei auf familienland.bayern.de**

- **Tipps** von Fachleuten zu Familie & Erziehung
- **Vielfältige Themen:** vom Umgang mit Wut, Konflikten und Stress über Medienerziehung bis hin zur Paarbeziehung
- **Live-Sendung mit Chat:** Stellen Sie Ihre Fragen anonym

Alle Web-Coachings stehen dauerhaft auf **familienland.bayern.de** zur Verfügung – mit Gebärdensprache und Untertiteln. Schauen Sie rein!



Infos zu neuen Terminen gibt es auf Instagram:  
**@familienlandbayern**



familienst@rk

**WEB-COACHINGS**



# September

## Resilienz & Familienpatenschaften: Gemeinsam stark, Info-Abend

**26.09.24, 18:00 – 19:30**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

Wie gut wir mit Herausforderungen und Krisen umgehen können, hängt von unserer Widerstandskraft ab – unserer Resilienz. Familienpatenschaften tragen dazu bei, dass Familien widerstandsfähiger werden und besser mit Herausforderungen umgehen können. Wir wollen uns an diesem Abend in gemütlicher Runde sowohl einem kurzen fachlichen Input zum Thema Resilienz widmen, als auch ins Gespräch kommen, wie konkret die Familienpatenschaften in Erlangen und Erlangen-Höchstadt aufgebaut sind. • Katrin Link, Pädagogin; [✉ vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131 86 26 68

## Starke Eltern – Starke Kinder® Elternkurs

**26.09.24, 20:00 – 22:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Strümpellstr. 10, Erlangen**

Kindererziehung ist schön und anstrengend zugleich – und manchmal auch eine Herausforderung, die uns an unsere Grenzen bringen kann. Der Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ unterstützt Sie dabei, Ihre Kinder gut zu begleiten, auch wenn’s mal hoch hergeht – aber auch die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Der Elternkurs entlastet, Sie verbessern

Ihre Familienatmosphäre, wir vermitteln Kenntnisse zu alltäglichen Erziehungsthemen, die Sie erproben können. Präsenzkurs

• Ilona Schwertner-Welker, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom-Psychologin; 100€, Folgetermine: 10.10.24, 17.10.24, 24.10.24, 07.11.24, 14.11.24, 21.11.24, 28.11.24 [✉](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de) [verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de), 09131 20 91 00

## Offenes Schwangerencafé

**27.09.24, 10:00 – 12:00**

**Offenes Schwangerencafé Erlangen, Isarstr.12** 

Infos siehe Angebot am 13.09.

## Frühchengruppe der Harl.e.kin-Nachsorge Erlangen

**27.09.24, 10:30 – 12:00**


**Frühförderung Kinderhilfe, Hofmannstr. 67,  
Erlangen** 

Eltern von Frühgeborenen machen meist andere erste Erfahrungen mit ihrem Kind oder ihren Kindern, als Eltern termingerecht geborener Säuglinge. In unserer Frühchengruppe gehen wir auf Fragen von Eltern rund um das Thema Frühgeborene ein und bieten Platz zum Erfahrungsaustausch. Eingeladen sind Eltern von Frühgeborenen ab Geburt bis zum 3. Geburtstag. • Anja Elpelt, Sabine Rohleder, Daniela Isenmann, Entwicklungspsychologische Beraterinnen; [✉ anja.elpelt@vfmn.de](mailto:anja.elpelt@vfmn.de), 0176 45 57 15 31

## Musikgarten – Geschwisterkurs


**27.09.24, 14:00 – 14:45**


**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

Für 3- bis 4-jährige Kinder und einem Geschwisterkind zwischen 1 und 7 Jahren mit einem Elternteil. • Silvia Cuesta, Musikgarten-Dozentin; 97,50 €, Folgetermine: 04.10.24, 11.10.24, 18.10.24, 25.10.24, 08.11.24, 15.11.24, 22.11.24, 29.11.24, 06.12.24, 13.12.24, 10.01.25, 17.01.25, 24.01.25, 31.01.25  vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 86 26 68

## Kinderkrankheiten natürlich lindern

**27.09.24, 14:00 – 16:00**

**Familienzentrum DeineHebammen,  
An der Schütt 22, Herzogenaurach **

Ein Workshop für Familien, die ihre Kinder mit bewährten Hausmitteln begleiten möchten, wenn sie krank sind oder Beschwerden haben. Der Workshop beinhaltet Tipps zur Linderung von Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Zahnen und wundem Po aus der Naturheilkunde und teils aus der Homöopathie. Es wird ein Handbuch mit allen Informationen ausgehändigt. • Regina Muhrer, Kinderkrankenschwester; 35 €, als Paar 48 €  regina.muhrer@web.de, 0176 64 02 73 65



die lobby für kinder

LANDKREIS  
ERLANGEN-HÖCHSTADT



Stadt  
Erlangen

## Danke, dass du Zeit hast!



## Familienpatenschaften

unterstützen ehrenamtlich Familien in herausfordernden Lebenslagen. Das Angebot ist kostenlos.

**Im Landkreis Erlangen-Höchstadt**

**Tel.: 0152 01 94 19 34**



**In der Stadt Erlangen**

**Tel.: 0179 41 56 542**


# September

## Vortrag „Erste Zähnchen“

**27.09.24, 14:30 – 15:30**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Wir bieten Ihnen einen GRATIS-Vortrag außerhalb der Kurse für alle unsere Besucher an. Eltern werden über Möglichkeiten zur zahngesunden Entwicklung des Gebisses ihres Kindes beraten. Die Eltern erhalten wertvolle Informationen über die Gefahren falscher Ernährung und zahn-schädigender Getränke.

• Gerti Kowatsch, Zahnärztin (LAGZ);  
 [info@daszwergenland.com](mailto:info@daszwergenland.com), 09126 29 86 999

## Musikgarten – Geschwisterkurs

**27.09.24, 15:00 – 15:45**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**


Infos siehe Angebot am 27.09.

## Trauerweg rund um den Dechsendorfer Weiher

**27.09.24, 15:00 – 17:00**

**BildungEvangelisch Erlangen, Röttenbacher Str.,  
Dechsendorf**


Ein Todesfall in der Familie ist eine große Belastung über lange Zeit. Oft hilft der Kontakt zu Menschen in der gleichen Situation. Wir laden Sie ein zu einem Trauerweg an einem Herbstnachmittag in der Natur. Gemeinsam wollen wir gehen, teils in Schweigen und teils im Gespräch, und immer wieder innehalten und dessen gedenken was uns geschehen ist und was uns dennoch am Leben hält. Texte und Impulse begleiten

uns dabei. Wer Lust hat kann danach noch mit einkehren. In Kooperation mit der Caritas. • Renate Abeßer, Verena Zepter, Dipl.-Sozialpädagoginnen, Trauerbegleiterinnen; Bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitbringen.  [bildung.evangelisch-er@elkb.de](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de), 09131 20 013

## Familienwochenende

**27.09.24, 16:00 – 12:00**


**Kreisjugendring Erlangen-Höchstädt,  
Schmidsleiten, Vestenbergsgreuth**  

An diesem Wochenende wollen wir zusammen mit Familien ein ökologisches, vegetarisches und ereignisreiches Wochenende in der Umweltstation verbringen. Programm: Natur erleben und Medien nutzen – passt das zusammen? Wir wollen an diesem Wochenende zeigen, wie sich diese beiden Themen miteinander vereinbaren lassen und wir mit Medien kreativ die Natur entdecken können. • Jasmin Rost-Siegfried, Pädagogische Mitarbeiterin KJR; 55 € für Erwachsene, 42 € für Kinder  [jasmin.rost-siegfried@kjr-erh.de](mailto:jasmin.rost-siegfried@kjr-erh.de), 09131 80 32 516

## Musikgarten: Phase II.


**27.09.24, 16:00 – 16:45**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

Für Eltern und Ihr 3- bis 4-jähriges Kind. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. • Silvia Cuesta, Musikgarten-Dozentin; 81,30 €, Folgetermine: 04.10.24, 11.10.24, 18.10.24, 25.10.24, 08.11.24, 15.11.24, 22.11.24, 29.11.24, 06.12.24, 13.12.24, 10.01.25, 17.01.25, 24.01.25, 31.01.25  
 [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de),  
09131 862668

## Schlaf gut, kleine Eule

**27.09.24, 16:30 – 18:00**

**Familienzentrum DeineHebammen,  
An der Schütt 22, Herzogenaurach** 

Workshop für werdende Eltern und / oder Eltern mit Neugeborenen zum Thema Babyschlaf. Ihr fragt euch wie viel Babys schlafen, wie ihr sie zum Schlafen bringen könnt, was das normale Schlafverhalten eines Babys ist, usw.? Ihr wollt die beste Schlafmöglichkeit für eure Familie finden (Beistellbett, Elternbett, eigenes Bett, eigenes Zimmer, ...)? Maßnahmen zur Vorbeugung des plötzlichen Kindstods. Ab wann sind Schlafrituale sinnvoll? Einschlafstillen gut oder nicht? •

Regina Muhrer, Schlafberaterin nach 1001 Nacht;  
28 €, als Paar 38 €

 regina.muhrer@web.de, 0176 6402 73 65

## Musikgarten: Phase II.

**27.09.24, 17:00 – 17:45**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

Infos siehe Angebot am 27.09., 16:00 – 16:45


## Waldbaden – Shinrin-Yoku für Kinder mit Eltern

**28.09.24, 10:00 – 12:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Spardorfer Str. 82, Erlangen**


Achtsame Zeit in der Natur verbringen. Für alle, die den Wald und die Natur mögen, wird es interessant sein, diesen einmal auf andere Art

und Weise wahrzunehmen und so vielleicht neu kennenzulernen. Wir werden den Wald mit allen Sinnen erfahren und erspüren. Wir werden alle Sinne aktivieren: sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und so unseren Körper und unsere Umwelt erspüren, sozusagen im Wald baden. Wenn vorhanden, bitte Sitzkissen mitbringen. Angebot für Eltern mit Kind (4–7 Jahre).

• Katrin Pierer von Esch, Heilpraktikerin,  
Natur-Resilienztrainerin; 11 €  
 verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de,  
09131 20 91 00

## Familientreff Eckental



**30.09.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 


Infos siehe Angebot am 09.09.

## Miniclub für ca. 1–3 Jahre

**30.09.24, 09:00 – 10:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Im Miniclub können sich Eltern mit ihren Kindern freuen auf eine Stunde voller Singen, Spielen, Turnen und Basteln. Hier ist Raum für die Kinder um positive Erfahrungen zu sammeln und auch Kontakte zu anderen Kindern zu knüpfen. Ein schönes Gruppenerlebnis, auch um sich auszutauschen. • Lisa Henrici, ausgebildete Kursleiterin; 8 Kurseinheiten à 60 min, 85 €

 info@dazwergenland.com, 09126 29 86 999

# Oktober

## Sinneswerkstatt für ca. 6–8 Monate

01.10.24, 09:00 – 10:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental** ♿ ♻️

Babys finden hier Anregungen und vielfältige Möglichkeiten, um sich zu bewegen und ihre Sinne anzuregen. Z. B. arbeiten wir in drei Kurseinheiten auch mit Lebensmitteln. Nicht um damit zu spielen, sondern um den Kindern die Möglichkeit zu geben, diese zu be"greifen". Der Kontakt mit den anderen Babys und Müttern bietet wichtige Erfahrungen. Der Rahmen unserer Gruppe zielt auf eine Frühförderung der Babys sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern ab. • Anna Güther, ausgebildete Kursleiterin; 8 Kurseinheiten à 60 min, 85 €  
✉ info@daszwergenland.com, 09126 2986999

## Eltern-Kind-Café

01.10.24, 09:00 – 11:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,  
Schustergasse 5, Heroldsberg** ♿ ♻️

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Bewegungstreff Eckental

01.10.24, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 10.09.

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

01.10.24, 14:30 – 16:30

**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf** ♿ ♻️

Infos siehe Angebot am 17.09.



## Angehörigengruppe

01.10.24, 18:30 – 20:30



**Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt e.V.,  
Einsteinstr. 26b, Herzogenaurach** ♿


Wir sind eine offene Gruppe und treffen uns in regelmäßigen Abständen. Sie sind herzlich eingeladen wenn: Sie einen Menschen mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung in Ihrer Familie haben und sich um ihn kümmern. Sie andere erwachsenen Angehörige treffen möchten. Sie sich einen geschützten Raum zum Austausch und Durchatmen wünschen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. • Linda Völker, Sozialpädagogin;  
✉ voelker@lebenshilfe-herzogenaurach.de, 09132 78 10 198



## Babys in Bewegung ca. 4–6 Monate



**02.10.24, 09:00–10:00**


**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Die Eltern lernen wie sie ihr Kleines bei seinem nächsten Entwicklungsschritt unterstützen können und bekommen in diesem Kurs viele Tipps für Zuhause und können alle aufkommenden Fragen rund um ihr Kind loswerden. Der Austausch zwischen den Eltern ist in diesem Kurs immer herzlich Willkommen. • Sandy Matthes, zertifizierte Kursleiterin; 8 Kurseinheiten à 60 min, 85 €  
 [info@daszwergenland.com](mailto:info@daszwergenland.com), 09126 29 86 999

## Babys erstes Jahr (ca. 6–12 Mon.)


**02.10.24, 09:00–10:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

In diesem Kurs stehen altersgerechte Spiel- und Bewegungsanregungen für die Kinder im Mittelpunkt. Da ihr als Eltern jedoch genauso wichtig seid, habt ihr in diesem Kurs die Möglichkeit alle aufkommenden Fragen rund um euer Kind und eure Unsicherheiten in den Themen Stillen/Flasche, Babyschlaf und Beikost loszuwerden. • Ina Neureuther, zertifizierte Kursleiterin, bindungsorientierte Familienbegleiterin; 8 Kurseinheiten à 60 min, 85 €  
 [info@daszwergenland.com](mailto:info@daszwergenland.com), 09126 29 86 999

## Familientreff Eckental

**02.10.24, 14:30–17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.



### Offene Sprechstunde der Sozialen Beratung Hilfestellung in allen Lebenslagen.

Die Allgemeine Soziale Beratung des Caritasverbandes für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt/Aisch e.V. bietet Ihnen ein breites Beratungsangebot. Hier finden Sie ein offenes Ohr bei Problemen und Fragen zu allen Lebensbereichen. Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen und Fragen können sich an die Beratungsstelle wenden. Die Angebote stehen allen Menschen, unabhängig von Nationalität und Konfession zur Verfügung. Die Beratung ist kostenfrei und die Mitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht.

**Sie haben Fragen zu Behördenangelegenheiten, Bürgergeld, Schulden, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Trauer, Einsamkeit** – dann besuchen Sie uns in unserer offenen Sprechstunde.

Montag–Donnerstag: 9:00–11:00 Uhr  
Montagnachmittag: 14:00–16:00 Uhr

**Caritasverband für die Stadt Erlangen und den  
Landkreis Erlangen-Höchstadt/Aisch e.V.**

Mozartstraße 29, 91052 Erlangen  
Telefon: 09131 88 560  
Web: [www.caritas-erlangen.de](http://www.caritas-erlangen.de)

# Oktober

## Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

**05.10.24, 11:00 – 13:00**

**DW Erlangen e.V., An den Kellern, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 21.09.

## Aktionstag für Familien im Familienstützpunkt Büchenbach

**05.10.24, 14:00 – 17:00**

**Familienstützpunkt Büchenbach,  
Goldwitzerstr. 27, Erlangen**

Wir laden Euch herzlich zu einer Outdoor-Veranstaltung für Mama, Papa und Kinder aller Altersklassen ein. Gemeinsam ziehen wir durch die Natur und erkunden diese auf unterschiedliche Art und Weise. Lasst Euch überraschen! Es wird Spaß machen! Genaueres erfahrt Ihr bei Anmeldung! • Elke Weidner und Susanne Taßus, Kulturpädagogin und Sozialpädagogin; Diese Veranstaltung richtet sich hauptsächlich an Familien aus dem Stadtteil Büchenbach. Ausnahmen möglich. ✉ [familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de](mailto:familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de), 09131 86 35 37



## Familienberatung im Familienstützpunkt Büchenbach

**07.10.24, 08:30 – 12:00**

**Familienstützpunkt Büchenbach,  
Goldwitzerstr. 27, Erlangen**

Eine Familien sein, ist herausfordernd und bringt Eltern manchmal an ihre Grenzen ... und manchmal braucht es einen Ort, um sich Zeit zu nehmen, mit jemanden offen sprechen zu können. Das zu tun ist ein Zeichen von echter Stärke! Im Familienstützpunkt habt ihr die Möglichkeit, Gespräche mit der Diplom-Psychologin Frau Doris Lingley zu führen. Sie ist einmal im Monat an Montagvormittag bei uns im Haus. • Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Büchenbacher Familien!

✉ [familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de](mailto:familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de), 09131 86 35 37

## Kinder im Blick (KIB) – Kurs für Eltern in Trennung

**07.10.24, 09:00 – 10:00**

**Städt. Jugend- und Familienberatungsstelle,  
Karl-Zucker-Str. 10, Erlangen** ♿

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Der Kurs behandelt drei grundlegende Fragen: Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern? Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden oder abzubauen? Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes konstruktiv gestalten? (7 Abende à 3 Stunden) • Dunja Burek und Doris Lingley, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Familientherapeutin; nur 1 Elternteil der (Ex-)Familie pro Kurs; Start am 07.10.2024, Ende am 18.11.2024, plus 1 Nachtreffen (Termin wird noch bekannt gegeben), 7 Termine, 50€ pro Person für den gesamten Kurs ✉ familienberatung@stadt.erlangen.de, 09131 862295

## Babywerkstatt Herzogenaurach

**07.10.24, 09:30 – 11:00**

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach**

„Smartphone & Co – kleine Kinder und mobile Medien“. Die Nutzung mobiler Medien wie Smartphone und Tablet sind in den Familien fester Bestandteil des täglichen Lebens. Wie verändert die Nutzung dieser Medien den Familienalltag? Welchen Einfluss und welche Auswirkungen hat dies auf die Interaktion und die Beziehung zwischen Eltern und kleinen Kindern? Und welche Chancen und Risiken sind damit verbunden? Informationen und gemeinsamer Austausch mit Fr. Steiner von der Erziehungsberatungsstelle. • Doris Hanke, Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin; 1. Stock, Kindertreff. Bitte eine Turn- oder Yoga-Matte mitbringen, wenn möglich.

✉ gfb.hanke@gmx.net, 0176 41 11 29 21




## Baby Willkommen!

ist ein kostenfreies Serviceangebot des familienfreundlichen Landkreises Erlangen-Höchstadt in Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Hebammenzentrale. Das geht ganz leicht. Sie fordern den Besuch über [www.erlangen-hoechstadt.de](http://www.erlangen-hoechstadt.de) > Jugend & Familie > Beratung & Unterstützung von Anfang an > Baby willkommen! an. Dann kommt eine erfahrene Familienhebamme oder Familienkinderkrankenschwester nach Hause und Sie erhalten neben vielen nützlichen Informationen und einem individuellen Gespräch auch einen Gutschein für einen B(r)eikostkurs.

# Oktober

## Familientreff Eckental

**07.10.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 


Infos siehe Angebot am 09.09.



## Medien kompetent nutzen – Kinder unterstützen

**07.10.24, 16:30 – 18:00**


**Katholische Erwachsenenbildung  
KEB Nürnberg/ KEB Erlangen**

Digitale Medien sind selbstverständlicher Teil unserer Lebenswelt, dies gilt umso mehr für Kinder als „Digital Natives“. Doch Medienkompetenz ist mehr als die Nutzung von Medien. Ab wann brauchen Kinder ein eigenes Smartphone und wie wird es altersgerecht genutzt? Welche Medien und Tools machen wann Sinn? Wie viel Medienzeit ist verträglich? Welche Chancen und Gefahren begegnen den Kindern in der digitalen Welt und wie können Eltern sie darauf vorbereiten? • Julia Flachmann, Medien- und Sozialpädagogin; Medienerziehung für Eltern von Kindern in der Altersgruppe 3 bis 6 Jahre.  [medienbildung@erzbistum-bamberg.de](mailto:medienbildung@erzbistum-bamberg.de), 0911 24 06 05 45

## AD(H)S-Elterngruppe

**07.10.24, 19:00 – 21:00**

**Erziehungs-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen,  
Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach**

Gesprächskreis für Eltern über Fragen, Probleme und Lösungen im Zusammenhang mit betreuungsintensiven Kindern, die Aufmerksamkeitsstörungen oder auffallend impulsives Verhalten zeigen und die Beziehungs- und Erziehungsfähigkeit der Eltern in besonderem Maß herausfordern. • Marion Serafin und Martin Weidner, Dipl.-Psychologin und Dipl.-Sozialpädagoge;  [eb@caritas-erlangen.de](mailto:eb@caritas-erlangen.de), 09132 80 88

## Baby-Musikgarten für ca. 4–18 Monate

**08.10.24, 09:00 – 09:35**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und das gemeinsame Singen erfahren die Kinder eine frühe musikalische Förderung. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln lassen sie selbst aktiv werden. • Laura Köttig, ausgebildete Kursleiterin; 8 Kurseinheiten à 35 min. Die Veranstaltung wird jeweils um 9 Uhr, 11:20 Uhr und 15 Uhr angeboten. 96 €

 [info@dazwergenland.com](mailto:info@dazwergenland.com), 09126 29 86 999

## Bewegungstreff Eckental

**08.10.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 10.09.

## Musikgarten ca. 1,5–3 Jahre

**08.10.24, 09:40 – 10:25**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und ihre Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und gemeinsames Singen erfahren die Kinder eine frühe musikalische Förderung. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln lassen sie selbst aktiv werden. • Laura Köttig, ausgebildete Kursleiterin; 8 Kurseinheiten à 45 min. Die Veranstaltung wird jeweils um 9:40 Uhr, 10:30 Uhr und 15:40 Uhr angeboten. 120 €  
✉ info@daszwergenland.com, 09126 2986999

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**08.10.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf** ♿ ♫

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Musikgarten ca. 3–4 Jahre

**08.10.24, 16:30 – 17:15**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Musizieren mit den ganz Kleinen. Singen, Tanzen, Freude haben. Die einzige Voraussetzung, damit das gelingt, ist die Freude an der Musik. Tanzen, Bewegen, Body Percussion, szenische Bewegung, Tücher, Singen und Perkussionsinstrumente. Ziele in der musikalischen Früherziehung: Singen und Sprechen. In der Musikfrüherziehung (MFE) steht Singen an erster Stelle. Über das Singen kommt das Kind direkt mit der Musik in Berührung und kann aktiv daran teilhaben. • Laura Köttig, ausgebildete Kursleiterin; 8 Kurseinheiten à 45 min, 120 €  
✉ info@daszwergenland.com, 09126 2986999

www.bke-beratung.de

## Onlineberatung für Eltern und Jugendliche


anonym | kostenfrei | datensicher

# Oktober

## Babywerkstatt Höchststadt

**09.10.24, 08:30 – 10:00**


**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Homöopathische Hausapotheken sind vor allem für Familien und Kindern sehr hilfreich. Die Homöopathie gehört zu den alternativmedizinischen Behandlungsformen. Sie soll Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren. Erfahren Sie welche homöopathischen Mittel Sie auch zusätzlich zu den vom Kinderarzt verordneten Medikamenten geben können, da keine Wechselwirkungen zu befürchten sind. • Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  
 [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Kleinkindwerkstatt Höchststadt


**09.10.24, 10:00 – 11:30**

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Homöopathische Hausapotheken sind vor allem für Familien und Kindern sehr hilfreich. Die Homöopathie gehört zu den alternativmedizinischen Behandlungsformen. Sie soll Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren. Erfahren Sie welche homöopathischen Mittel Sie auch zusätzlich zu den vom Kinderarzt verordneten Medikamenten geben können, da keine Wechselwirkungen zu befürchten sind. • Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  
 [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Familientreff Eckental

**09.10.24, 14:30 – 17:00**


**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Was tun, damit mein Kind (auf) mich hört?



**09.10.24, 20:00 – 21:30**

**BildungEvangelisch Erlangen**

Der Film „Wege aus der Brüllfalle – wenn Eltern sich durchsetzen müssen“ zeigt, warum Kinder für Erwachsene oft nur schwer zu erreichen sind. Er gibt Anregungen, wie Eltern ihren Kindern die Ernsthaftigkeit ihrer Anliegen deutlich machen können. Er zeigt, was Eltern „schwächeln lässt“, so dass sie nicht mehr eindeutig sind und für ihre Kinder nicht mehr als Autoritätspersonen zu erkennen. Im anschließenden Gespräch wird Zeit sein für Reflexion und Verwendbarkeit im Erziehungsalltag. • Renate Abeßer, Sozialpädagogin; Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE091024>  
 [bildung.evangelisch-er@elkb.de](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de), 09131 20 013

## Sinneswerkstatt für ca. 8–11 Monate

**10.10.24, 09:00 – 10:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Babys finden hier Anregungen und vielfältige Möglichkeiten, um sich zu bewegen und ihre Sinne anzuregen. Z. B. arbeiten wir in drei Kurseinheiten

auch mit Lebensmitteln. Nicht um damit zu spielen, sondern um den Kindern die Möglichkeit zu geben, diese zu be"greifen". Der Kontakt mit den anderen Babys und Müttern bietet wichtige Erfahrungen.

Der Rahmen unserer Gruppe zielt auf eine Frühförderung der Babys sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern ab. • Ina Neureuther, ausgebildete Kursleiterin und bindungsorientierte Familienbegleiterin; 8 Kurseinheiten à 60 min, 85 €  
✉ info@daszwergerland.com, 09126 2986999

## PEKiP (geb. November 2023 – Januar 2024)

**10.10.24, 09:30 – 11:00**

**Christina Ruppel, Neue Bergstr. 8, Weisendorf** ♿

Infos siehe Angebot am 05.09.; Folgetermine:  
17.10.24, 24.10.24, 31.10.24, 07.11.24, 14.11.24,  
21.11.24, 28.11.24, 05.12.24, 12.12.24

## Sinnes- & Bewegungswerkstatt für ca. 6 – 12 Monate

**10.10.24, 14:30 – 15:30**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental** ♿

In diesem Kurs stehen Spiel- und Bewegungsanregungen für die Kinder im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Babys finden hier Anregungen und vielfältige Möglichkeiten, um sich zu bewegen und ihre Sinne anzuregen. Der Kontakt mit den anderen Babys und Müttern bietet wichtige Erfahrungen. Der Rahmen unserer Gruppe zielt auf eine Frühförderung der Babys sowie auf einen Erfahrungsaustausch der Eltern ab.

• Anna Güther, ausgebildete Kursleiterin; 8 Kurseinheiten à 60 min, 85 €  
✉ info@daszwergerland.com, 09126 2986999

## Sinneswerkstatt ca. 1 – 3 Jahre

**10.10.24, 15:45 – 16:45**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental** ♿

In diesem Kurs stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für die Kinder im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Kinder erfassen und begreifen die Welt mit ihren Ohren, Händen, Augen und ihrem Herz und entdecken dabei immer wieder Neues. In der frühen Kindheit gehen Wahrnehmung, Bewegung, Fühlen, Denken und Sprechen ineinander über und allein dieses Zusammenspiel ermöglicht das kindliche ganzheitliche Lernen. Spielerisch sammeln sie Erfahrungen über sich selbst und über ihre Mitmenschen. • Anna Güther, ausgebildete Kursleiterin; 8 Kurseinheiten à 60 min, 85 €  
✉ info@daszwergerland.com, 09126 2986999




# Oktober

## Das Familiencafé im Familienstützpunkt Anger

**10.10.24, 16:00 – 17:30**

**Familienstützpunkt Anger, Isarstr.12, Erlangen** 


Wir laden euch herzlich zu unserem Familiencafé ein. Hier könnt ihr andere Familien treffen, es euch bei Kaffee und süßen Teilchen gut gehen lassen, den zwei Sozialpädagoginnen Fragen rund um das Familienleben stellen und gemeinsam mit euren Kindern eine gute Zeit verbringen. Für eure Kinder ist ein Mal- und Basteltisch und eine Spielecke vorbereitet. Wir freuen uns auf eure Anmeldungen! • Anja Eidloth und Mona Dengler, Dipl.-Sozialpädagoginnen; Das Angebot richtet sich an Familien, die im Stadtteil Anger leben. Es findet im großen Saal (EG) des Stadtteilhaus ISAR 12 statt.  familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de, 09131 86 36 63

## Stressbewältigung und achtsame Selbstfürsorge für Eltern

**10.10.24, 19:15 – 20:45**

**Lernwege und Lebenswege,  
Kuttlerstr. 21, Erlangen**

Der Kurs „Mindful Compassionate Parenting – MCP“ ist ein Programm für Eltern mit Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeübungen, die sich leicht in den Familienalltag einbauen lassen. Du lernst deine eigenen unbewussten Reaktionsmuster in Stresssituationen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Der MCP-Kurs lässt dich zur Ruhe kommen und deine Gelassenheit wachsen. Er bringt mehr Selbstvertrauen und Raum für die schönen Momente des Familienalltags in dein

Elternherz. • Claudia Schlichting, Achtsamkeitstrainerin, Lehrerin für MBSR und MCP; 250€, Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen ca. 80€ (anerkannter Präventionskurs), Folgetermine: 17.10.24 19:15 – 20:45, 24.10.24 19:15 – 20:45, 07.11.24 19:15 – 20:45, 14.11.24 19:15 – 20:45, 23.11.24 09:30 – 12:30, 28.11.24 19:15 – 20:45, 05.12.24 19:15 – 20:45, 12.12.24 19:15 – 20:45  info@lernwege-lebenswege.de, 0151 56 95 76 09



## Sexuelle Entwicklung von Kindern (0–8 Jahre)

**10.10.24, 20:00 – 21:30**

**BildungEvangelisch Erlangen**

Körpererfahrung, Selbststimulation, Doktorspiele, Vorpubertät: Was findet von 0 bis 8 alles statt, was gehört zur „normalen“ Entwicklung? An diesem Abend werden Ausdrucksformen kindlicher Sexualität je nach Alter aufgezeigt und Fragen dazu beantwortet. Neben Tipps zur sexualfreundlichen Erziehung werden Empfehlungen gegeben, wie Kinder gestärkt und somit vor Übergriffen/ Missbrauch geschützt werden können. Außerdem besprechen wir auch den Umgang mit kindlichem



Wissensdurst zum Thema Schwangerschaft. • Angie Thomas, Sexualpädagogin; Kooperation mit Kinderschutzbund Erlangen: Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE101024> ☎ 09131 20 013, [elisabeth.heckmeier@elkb.de](mailto:elisabeth.heckmeier@elkb.de)

## Offenes Schwangerencafé

**11.10.24, 10:00 – 12:00**

**Offenes Schwangerencafé Erlangen, Isarstr.12** ♿

Infos siehe Angebot am 13.09.

## Männerabend

**11.10.24, 17:30 – 19:30**

**Familienzentrum DeineHebammen, An der Schütt 22, Herzogenaurach** ♿

Männerabend – Geburtsvorbereitung ohne Schnickschnack. Ein Geburtsvorbereitungskurs/-abend mal anders. An diesem Abend schaffen wir einen Raum für offene Fragen und Austausch. Themenbereiche wie Geburtsbeginn, Wehen, Geburt und Wochenbett werden hier kurz und knapp mit dem Fokus auf den werdenden Papa besprochen. • Irina Werner, Hebamme; 35 €  
✉ [deinehebammen@outlook.de](mailto:deinehebammen@outlook.de),  
0152 08 76 03 86

## 👤👤 PEKiP Kurs für Babys die 03/24 – 06/24 geboren sind

**12.10.24, 09:15 – 10:30**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist ein Konzept für Eltern mit ihren Kindern im ersten

Lebensjahr, um diese im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen. Ich zeige Ihnen viele Spiel- und Bewegungsanregungen, die Sie auch zu Hause mit Ihrem Baby machen können. Sie werden lustige Fingerspiele, Schmuseverse und Tragleieder für Ihr Kind kennenlernen. Themen wie Schlafen, Ernährung, Zähne etc werden ausführlich besprochen. Der Samstagstermin ist mit Kinderarzt Dr. Singer • Verena Leonhard-Singer, Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP Gruppenleiterin; Den Kurs beginne ich mit einem Samstagstermin online zusammen mit Kinderarzt Dr. Singer. Dann sind die Kurse immer Mittwochs in Präsenz. 120€, Folgetermine: jeweils 11:00 – 12:15; 16.10.24, 23.10.24, 06.11.24, 13.11.24, 20.11.24, 27.11.24, 04.12.24  
✉ [info@kurse-rundumskind.de](mailto:info@kurse-rundumskind.de), 09131 93 33 890

## 👤👤 PEKiP Kurs für Babys die 03/24 – 06/24 geboren sind

**12.10.24, 09:15 – 10:30**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.10.

## 👤👤 PEKiP Kurs für Babys die 12/23 – 3/24 geboren sind

**12.10.24, 09:15 – 10:30**


**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.10.; Folgetermine: jeweils 14:14 – 15:30; 16.10.24, 23.10.24, 06.11.24, 13.11.24, 20.11.24, 27.11.24, 04.12.24

# Oktober

## Kindergesundheit

**12.10.24, 09:30 – 11:30**

**Familienzentrum DeineHebammen, An der Schütt 22, Herzogenaurach** 

Kindergesundheit – Ab wann ist ein Arztbesuch erforderlich? Der Workshop hilft zu erkennen, welche körperlichen Anzeichen bei Babys und Kleinkindern wirklich ernst zu nehmen sind und wann man sich als Elternteil entspannen kann.


Kurzum: Wann muss ich wirklich zum Arzt gehen und was kann ich selbst sehr gut regeln? Gemeinsam erarbeiten wir die wichtigsten Krankheitsbilder bei Kindern und erstellen eine individuelle Hausapotheke für Euch. • Dr. med. Kristin Freiwald, Ärztin; 25 €, als Paar 40 €

 [kristin.freiwald@outlook.de](mailto:kristin.freiwald@outlook.de), 0176 72 44 10 05

## Ich kann das! Was dem Selbstbewusstsein Ihres Kindes gut tut

**12.10.24, 10:00 – 12:30**



**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17**

In diesem Workshop besprechen wir, warum es so wichtig ist, den Selbstwert Ihres Kindes zu stärken. Anhand von Praxisbeispielen erarbeiten wir gemeinsam, welche Erfahrungen Ihr Kind braucht, damit sich sein Selbstwert positiv entwickelt und wie Sie das in Ihren Familienalltag integrieren können. • Carolin Deutschmann, Erziehungsberaterin, Lerncoach; 20 € 

[vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131 862668

## Erste Hilfe am Kind

**12.10.24, 11:00 – 17:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  


Für Schwangere, Eltern, Erwachsene und Großeltern. • Dozenten des ASB ERH, zertifizierte Kursleitung; 65 €

 [info@daszwergenland.com](mailto:info@daszwergenland.com), 09126 2986999

## Märchenspaziergang für Kinder


**12.10.24, 14:30 – 16:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V., Atzelsberg 1, Marloffstein**

Wo kann man nicht besser auf Märchen lauschen als an verwunschenen Felsen und Quellen? Macht Euch mit einer Märchenerzählerin auf den Weg und taucht in wundersame Geschichten ein von Riesen und Drachen, von sprechenden Tieren, von mutigen und klugen Kindern. Angebot für Eltern mit Kind (5–10 Jahre) • Iris Frick und Gabi Thiel, Märchenerzählerinnen; 11 €  [verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de), 09131 20 91 00

## Familientreff Eckental

**14.10.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Babymassage

**14.10.24, 11:00 – 12:00**


**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Sexuelle Gewalt im Internet: Cybergrooming erkennen

**14.10.24, 17:30 – 19:00**

### **Volkshochschule Erlangen**

Die Nutzung des Internets und Sozialer Medien bietet Kindern und Jugendlichen einige Möglichkeiten, birgt aber auch Risiken und Gefahren. Ein ernstzunehmendes Phänomen ist das sogenannte Cybergrooming – die gezielte Kontaktaufnahme mit Kindern durch Erwachsene zu sexuellen Zwecken. Der Vortrag klärt interessierte Eltern und pädagogische Fachkräfte umfassend über dieses Thema auf. • Raphael Eckert, Psychologe/ Familien- und Jugendberatung; Vortrag findet online auf der vhs.cloud statt. Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldung.  [nicholas.weddig@stadt.erlangen.de](mailto:nicholas.weddig@stadt.erlangen.de), 09131 86 15 95

## **Kinderwunsch: Mit Freude auf das Wunder warten**

**14.10.24, 17:30 – 19:00**

### **Praxis Rundumskind, Friedrichstr. 43, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 16.09.

## **Eltern-Kind-Café**

**15.10.24, 09:00 – 11:00**


### **Schuster's five Familienstützpunkt, Schustergasse 5, Heroldsberg**

Infos siehe Angebot am 17.09.

## **Strolchis Kreativkurs für Kleinkinder und Eltern**

**15.10.24, 09:15 – 10:30**

### **Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Strolchis Kreativkurs ist ein Programm zur ganzheitlichen kreativen Förderung Ihres Kindes mit Hilfe einer Terrier Handspielpuppe. Für Kinder von 1–3 Jahren. Ziel des Kurses: Die Intelligenz zu fördern, die Sozialkompetenz und das Selbstbewusstsein Ihres Kleinkindes zu unterstützen. Die Feinmotorik und die Kreativität durch das künstlerische Angebot in jeder Stunde zu entfalten. Durch Wechsel von Bewegung und Ruhe, konzentriertem Zuhören und freiem Spiel wird so intensives Lernen möglich. • Verena Leonhard-Singer, Dipl.-Sozialpädagogin; 120€, Folgetermine: 22.10.24, 05.11.24, 12.11.24, 15.11.24, 19.11.24, 26.11.24, 03.12.24  [info@kurse-rundumskind.de](mailto:info@kurse-rundumskind.de), 09131 93 33 890

## **Bewegungstreff Eckental**

**15.10.24, 09:30 – 10:30**

### **Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 10.09.

## **Strolchis Kreativkurs für Kleinkinder und Eltern**

**15.10.24, 11:00 – 12:15**

### **Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 15.10.

# Oktober

## PEKiP (geb. Mai 2024 – August 2024)

**15.10.24, 11:30 – 13:00**

**Christina Ruppel, Neue Bergstr. 8, Weisendorf** 

Infos siehe Angebot am 05.09.; Folgetermine:  
22.10.24, 29.10.24, 05.11.24, 12.11.24, 19.11.24,  
26.11.24, 03.12.24, 10.12.24, 17.12.24

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**15.10.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Strolchis Kreativkurs für Kleinkinder und Eltern

**15.10.24, 14:45 – 16:00**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 15.10.; Folgetermine:  
22.10.24, 05.11.24, 12.11.24, 15.11.24 17:30 –  
18:45, 19.11.24, 26.11.24, 03.12.24

## Alte und neue (Brett-) Spiele

**15.10.24, 18:00 – 20:00**

**Schuster's Five Familienstützpunkt,  
Schustergasse 5, Heroldsberg**


In einer Zeit, in der digitale Unterhaltung immer präsenter wird, ist es wichtig, den Wert von traditionellen Brettspielen nicht zu vergessen. Sie bieten nicht nur Spaß und Unterhaltung, sondern fördern auch die soziale Interaktion und das gemeinsame Erleben als Familie. Im Austausch mit anderen Eltern erhalten Sie die Möglichkeit alte und neue

(Brett-) Spiele kennenzulernen. Dabei geht es um klassische Brettspiele genauso wie um moderne Varianten oder kooperative Spiele. • Armin Stingl, Dipl.-Sozialpädagoge; ☎ 0911 51 88 160, schusters-five@heroldsberg.de

## PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 01/24 bis 04/24)

**16.10.24, 09:00 – 10:30**

**Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f**

Für Eltern und ihr Kind im Alter von 6–9 Lebensmonaten. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. • Christina Ruppel, Zertifizierte PEKiP-Dozentin; zzgl. 3 € Materialgeld an die Kursleiterin, 92,90 €, Folgetermine: 23.10.24, 06.11.24, 13.11.24, 27.11.24, 04.12.24, 11.12.24, 18.12.24, 08.01.25, 15.01.25   
vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## PEKiP Kurs für Babys die 03/24 – 06/24 geboren sind

**16.10.24, 09:15 – 10:30**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.10.

## Waldwichtel unterwegs – Waldbaden im Herbst

**16.10.24, 09:30 – 11:00**

**Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100**

Für 8 Erwachsene mit ihrem (Enkel-)Kind im Alter zwischen 18 und 30 Monaten. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden. Unterwegs sein im Wald inspiriert und beruhigt. Das funktioniert schon mit den Kleinsten. Gemeinsam durchstreifen wir den Wald. Wir erleben mit allen Sinnen den

Wechsel der Jahreszeit rund um das Walderlebniszentrum (WEZ). Dabei balancieren, klettern und springen wir. Lieder und Fingerspiele begleiten uns. Wichtig: Das Kind muss bereits sicher laufen können! • Katja Ehmcke, Erwachsenenbildnerin; zzgl. 3 € Materialgeld an die Kursleiterin. Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein. 55,80 €, Folge Termine: 23.10.24, 06.11.24, 13.11.24, 27.11.24, 04.12.24 [✉ vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131 862668

## PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 05/24 bis 08/24)


**16.10.24, 11:00 – 12:30**

**Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f**

Infos siehe Angebot am 16.10.; Für Eltern und ihr Kind im Alter von 2–5 Lebensmonaten.

## Familientreff Eckental

**16.10.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental **

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Waldwichtel entdecken den Herbst – ein Nachmittag im WEZ

**16.10.24, 15:00 – 17:00**

**Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100**

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3–6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden. Langsam wird es bunt im Wald: Blätter schweben von den Bäumen, an den Sträuchern hängen Früchte, die Tiere bereiten sich langsam auf den Winter vor. Was ist typisch für den Herbst? Warum verlieren Bäume und Sträucher ihr Laub?

Das wollen wir gemeinsam herausfinden. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke, Erwachsenenbildnerin; zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin. Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein. 18 € [✉ vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131 862668



## Eltern stärken

**16.10.24, 20:00 – 22:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Strümpellstr. 10, Erlangen**


Im Familienalltag sehen sich Eltern häufig mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Hier kann mit der passenden inneren Haltung und angemessenen Erziehungsmethoden einiges bewältigt werden. Eltern, die sich selbst akzeptieren, ihre Bedürfnisse achten und sich immer wieder selbst reflektieren, werden mehr Gelassenheit, Freude und Zuversicht in den Erziehungsalltag bringen. • Ilona Schwertner-Welker, Dipl.-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; 5 € [✉ 09131 20 91 00, verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de)

# Oktober

## Susi, die musikalische Schnecke

**17.10.24, 09:15 – 10:15**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen**

Um Ihr Kind mit Musik vertraut zu machen, werde ich eine Atmosphäre schaffen, in der es aktives Musizieren erleben und praktizieren kann, in der es Musik hören, mit Musik spielen, zur Musik tanzen und somit Musik ungezwungen aufnehmen kann. Wir singen einfache Lieder, begleiten Lieder mit verschiedensten Percussions-Instrumenten aus fernen Ländern, erfahren den Sprachklang in Reimen, lauschen musikalisch untermalten Geschichten, tanzen und bewegen uns mit viel Spaß. • Verena Leonhard-Singer, Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP Gruppenleiterin; 75 €  [info@kurse-rundumskind.de](mailto:info@kurse-rundumskind.de), 09131 93 33 890

## Susi, die musikalische Schnecke

**17.10.24, 10:45 – 11:45**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen**

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen  
Infos siehe Angebot am 17.10., Folgetermine:  
24.10.24, 07.11.24, 14.11.24, 28.11.24

### Sie suchen was bestimmtes?


Probieren Sie doch mal die **Suchoptionen** auf unserer Homepage [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net).

Viel Spaß!

## Eltern-Kind-Picknick: Mehrsprachiges Aufwachsen


**17.10.24, 14:30 – 16:00**

**BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a**

Eltern-Kind-Picknick für Eltern und Großeltern mit Kindern: In entspannter Atmosphäre können sich die Teilnehmer\*innen nach einer kurzen Einführung über Erziehungsthemen im Kleinkindalter (0–3 Jahre) austauschen. Thema heute: Mehrsprachiges Aufwachsen. Mehrsprachigkeit ist die neue Normalität – Was ist sprachförderliches Elternverhalten? Was sind die Vorteile mehrsprachiger Erziehung? Wie können Eltern mehrsprachiges Aufwachsen unterstützen? • Yeter Duve, Dipl.-Sozialpädagogin; [www.bildung-evangelisch.de](http://www.bildung-evangelisch.de) Eine Kooperation von BildungEvangelisch, Integrierter Beratungsstelle Erlangen und Stadtteilhaus Röthelheimpark.  [bildung.evangelisch-er@elkb.de](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de), 09131 20 013

## Familiencafé

**17.10.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth **

Infos siehe Angebot am 19.09.

## Aktionstag Gleis 3

**17.10.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental **

Infos siehe Angebot am 05.09.

## **Resilienz – Was uns stärkt und schützt**

**17.10.24, 19:30 – 21:00**

### **BildungEvangelisch Erlangen**

In den letzten Jahren wird bei der Förderung kindlicher Entwicklung der Blick zunehmend auf die Lebenskompetenzen und die seelischen Widerstandskräfte (Resilienz) gelegt. Es hat sich gezeigt, dass die gezielte Stärkung von Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeiten und Bewältigungsstrategien Kinder und ihre Familien im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen unterstützen können. In dem Vortrag wird das Konzept der Resilienz näher erläutert und die Bedeutung für den Alltag aufgezeigt. • Rainer Schwing, Dipl.-Psychologe, Paar- und Familientherapeut; Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE171024> ☎ 09131 20 013, [renate.abesser@elkb.de](mailto:renate.abesser@elkb.de)

## **Yoga für Mamas und Papas und ihrem Kind (0–3 Jahre)**

**18.10.24, 09:00 – 10:00**

### **Familienstützpunkt Anger, Am Anger 32, Erlangen**

Du wohnst im Stadtteil Anger oder in der Nähe? Du möchtest zur Ruhe kommen und Kraft tanken und dabei noch deine Gesundheit stärken? Am Besten in netter Runde mit anderen Eltern und Kindern? Dann mach mit bei unserem wöchentlichen Yoga-Treff im Familienstützpunkt Anger. Hier kannst du sanfte Yoga-Übungen machen

und gleichzeitig intensive Zeit mit deinem Kind verbringen. So kannst du andere Familien aus der Nachbarschaft treffen und weitere Angebote für Familien kennenlernen. • Nora Gabert, Sozialarbeiterin B.A., Yogalehrerin (BYV); Bitte bringen Sie ein Handtuch, Lieblingsspielzeug und einen Snack für ihr Kind mit. 40€ für 8 Termine. Mit ErlangenPass 75% Ermäßigung. Sollte der ermäßigte Beitrag schwierig sein, sprechen Sie uns im Familienstützpunkt direkt an. ✉ [familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de](mailto:familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de), 09131 86 36 63

## **Café Vielfalt am Anger – Sprache vermittelt**

**18.10.24, 10:00 – 11:30**

### **Familienstützpunkt Anger, Isarstr. 12, Erlangen**

Sie verstehen noch nicht gut deutsch? Und es ist manchmal schwierig, sich zurechtzufinden? Im Café Vielfalt finden Sie Informationen, Austausch und Antworten in englischer, ukrainischer, arabischer, türkischer Sprache (andere Sprachen auf Nachfrage) auf Ihre Fragen rund um das Familienleben in Erlangen. Themen sind z.B. das Schulsystem, Schuleingangsuntersuchung, Unterstützung für Familien. Frau Altun (interkulturelle Elternarbeit) steht Ihnen mit Sprachmittlern für Ihre Fragen zur Verfügung. Das Angebot ist eine Kooperation des Familienstützpunktes Anger und Interkulturelle Elternarbeit Erlangen. ✉ [familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de](mailto:familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de), 09131 86 36 63

# Oktober

## Kidstime – Workshops für Kinder psychisch kranker Eltern

**18.10.24, 16:00 – 20:00**

**BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a**

Infos siehe Angebot am 20.09.

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen

**19.10.24, 08:30 – 16:30**

**Arbeiter-Samariter-Bund Erlangen-Höchstadt e.V.  
Werner-Heisenberg-Str. 8, Herzogenaurach** ♿

Die rasche Durchführung von Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern durch Eltern bzw. die sie betreuenden Angehörigen ist das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlern- und anwendbar. • N.N. Fachausbilder für Erste Hilfe bei Kindernotfällen; Anmeldung auch Online möglich: [www.asb-erlangen.de](http://www.asb-erlangen.de), 60 €

✉ [ausbildung@asb-erlangen.de](mailto:ausbildung@asb-erlangen.de), 09131 62 51 216

## Eltern-Gruppe Down Syndrom/Trisomie 21

**19.10.24, 09:30 – 12:30**

**Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt e.V.,  
Vogelseck 1, Höchststadt** ♿

Wir treffen uns einmal im Monat. Zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Und um nette gemeinsame Stunden mit den Kindern zu verbringen. Die Gruppe ist jederzeit offen für neue

Mitglieder. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte kontaktieren Sie uns. • Teilnehmende Mutter, Ehrenamtliche der Offenen Hilfen; Einmalig 5 € ✉ [voelker@lebenshilfe-herzogenaurach.de](mailto:voelker@lebenshilfe-herzogenaurach.de), 09132 78 10 198

## Zeit für mich – Selbstfürsorge für Mamas

**19.10.24, 10:00 – 11:30**

**Praxis Rundumskind, Friedrichstr. 43, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 21.09.

## MFM „Die Zyklusshow“ – für Mädchen von 10 – 12 Jahren

**19.10.24, 10:00 – 16:00**

**BildungEvangelisch Erlangen, Lorlebergplatz 2** ♿

Im Mittelpunkt des Tages steht die Geheimsprache des weiblichen Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Spielerisch, abwechslungsreich und unterhaltsam wird die „Zyklusshow“ Szene für Szene dargestellt, und wir erfahren jede Menge Neuigkeiten über uns. Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Hausschuhe oder dicke Socken, sowie Kissen und Decke, wir sitzen auf dem Boden! Begrenzte Teilnehmerzahl, von 15.30 – 16.00 Uhr Elterninformation. • Annika Rosenberger, Dipl.-Pädagogin, MFM-Referentin (My Fertility Matters); In Kooperation mit dem Café Krempl, 35 €, Ermäßigung möglich ✉ [bildung.evangelisch-er@elkb.de](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de), 09131 20 013






## Halloween im Wald – ein Geschwisterkurs im WEZ

**19.10.24, 11:00 – 13:00**

**Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100**

Für (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern im Alter zwischen 3 und 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Erwachsener. Wir wollen gemeinsam verschiedene Waldgeister oder gruselige Spinnennetze basteln. Wir gehen auf Geistersuche und lustige Gespenspielspiele werden uns zum Lachen bringen. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung; Treffpunkt: Pünktlich am Eingang am Franzosenweg • Verena Blauen, Lehrerin; zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin. 23 € (Preis für 1 Erwachsenen mit max. 2 Kindern)  vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## Babywerkstatt Herzogenaurach

**21.10.24, 09:30 – 11:00**


**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach**

Dani Bernsteiner von gesundundmunter Herzogenaurach zeigt uns Entspannungsübungen für den Alltag mit Baby und Kleinkind. • Doris Hanke, Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin; 1. Stock, Kindertreff. Bitte eine Turn- oder Yoga-Matte mitbringen, wenn möglich.

 gfb.hanke@gmx.net, 0176 41 11 29 21

## Familientreff Eckental

**21.10.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Medien kompetent nutzen – Kinder unterstützen

**21.10.24, 16:30 – 18:00**

**Katholische Erwachsenenbildung  
KEB Nürnberg / KEB Erlangen**

Infos siehe Angebot am 07.10.


Medienerziehung für Eltern mit Kindern in der Altersgruppe 7 bis 10 Jahre.


# Oktober



## Die Pubertät – Kurs für Eltern von Kindern von 10 – 13 Jahren

**21.10.24, 19:00 – 21:00**


**BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a** 

Der Schritt vom Kind zum Erwachsenen, aus der Familie in die Selbstständigkeit – die Kinder werden flügge. Und schon entstehen neue Probleme, Ängste und Fragen. Dieses Seminar will Eltern Information, Orientierung und Hilfe geben. Themen: Miteinander reden – Der Umgang miteinander, in der Familie. Erwachsen werden – Den eigenen Lebensstil finden. Sexuelle Entwicklung – Die eigene Sexualität, Beziehung zum anderen Geschlecht. Eltern in der Pubertät – Sich als Eltern nicht aus dem Blick verlieren. • Anette Jenne, Ehe- und Familienberaterin; Der erste Abend ist kostenlos. Anmeldung erforderlich! Danach entscheiden Sie über die weitere verbindliche Teilnahme. 40 € pro Person, 60 € pro Paar, Ermäßigung möglich, Folgetermine: 04.11.24, 18.11.24, 02.12.24  bildung.evangelisch-er@elkb.de, 09131 20 013

## Leichter lernen


**21.10.24, 19:30 – 21:30**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V., Strümpellstr. 10, Erlangen**

Von der ursprünglichen Freude am Lernen in der 1. Klasse der Schule verlieren viele Schülerinnen und Schüler im Laufe ihrer Schulzeit zunehmend die Lust am Lernen. Warum ist das so und wie kann die Motivation zu lernen zurückgewonnen werden? Welche Voraussetzungen sind für erfolgreiches Lernen nötig? Mit welchen Strategien lassen sich Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen effektiver bewältigen? Wie können Eltern den Lernprozess ihres Kindes unterstützen? • Elke Gleißner, Dipl.-Psychologin und Erzieherin; 5 €  09131 20 91 00, verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de

## Bewegungstreff Eckental



**22.10.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**22.10.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Babywerkstatt Höchststadt

**23.10.24, 08:30 – 10:00**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Dieser Einführungsvormittag vermittelt Grundkenntnisse im Umgang bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen und Kleinkindern. Die Eltern sind das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlern- und anwendbar mit Alfred Albrecht. Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von Geburt – 1,5 Jahren. • Eva Dühorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  
✉ info@evaduethorn.de, 0176 31 37 46 46

## **PEKiP Kurs für Babys die 03/24 – 06/24 geboren sind**

**23.10.24, 09:15 – 10:30**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.10.

## Kleinkindwerkstatt Höchststadt

**23.10.24, 10:00 – 11:30**


**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Dieser Einführungsvormittag vermittelt Grundkenntnisse im Umgang bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen und Kleinkindern.

Die Eltern sind das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlern- und anwendbar mit Alfred Albrecht. Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von 1,5–3 Jahren. • Eva Dühorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  
✉ info@evaduethorn.de, 0176 31 37 46 46

## Familientreff Eckental

**23.10.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchner Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Elterncafé in der Pestalozzischule Erlangen

**24.10.24, 07:45 – 09:00**

**Familienstützpunkt Anger, Pestalozzistr. 1,  
Erlangen**  

Infos siehe Angebot am 26.09.

## Familiencafé im Familienstützpunkt Büchenbach

**24.10.24, 15:00 – 17:00**


**Familienstützpunkt Büchenbach,  
Goldwitzerstr. 27, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 19.09.

# Oktober

## Aktionstag Gleis 3

**24.10.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 


Infos siehe Angebot am 05.09.



## Filmabend „Zwischen zwei Welten“

**24.10.24, 19:30 – 22:00**

**Familienstützpunkt Anger, Isarstr. 12, Erlangen** 

Liebe Eltern! Wir laden Sie herzlich zu einem gemeinsamen Filmabend in den Familienstützpunkt Anger ein. Zusammen mit Frau Burek aus der Jugend- und Familienberatungsstelle zeigen wir Ihnen den Film „Zwischen zwei Welten“ zum Thema: „Kinder lernen mit allen Sinnen – Eine Herausforderung für Eltern im Zeitalter von Handy und Co“. Zeit für Fragen und Besprechen gibt es natürlich auch. Einlass: 19.30 Uhr / Filmstart: 20 Uhr • Dunja Burek, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Familientherapeutin;  
 familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de,  
09131 86 36 63

## Yoga für Mamas und Papas und ihrem Kind (0–3 Jahre)

**25.10.24, 09:00 – 10:00**

**Familienstützpunkt Anger, Am Anger 32, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## Offenes Schwangerencafé

**25.10.24, 10:00 – 12:00**

**Offenes Schwangerencafé Erlangen, Isarstr.12** 

Infos siehe Angebot am 13.09.

## Frühchengruppe der Harl.e.kin-Nachsorge Erlangen

**25.10.24, 10:30 – 12:00**


**Frühförderung Kinderhilfe, Hofmannstr. 67, Erlangen** 

Infos siehe Angebot am 27.09.

## Wochenendseminar für alleinerziehende Mütter und Väter

**25.10.24, 18:00 – 13:00**

**DW Erlangen e.V., Friedrich-Bauer-Str. 5, Neundettelsau**

Unter dem Thema „Keine Sorge – Selbstfürsorge“ gestalten wir ein Wochenende mit ein bisschen Theorie, viel praktischen Methoden und ganz, ganz viel Austausch. • Manuela Heck, Dipl.-Sozialpädagogin (FH); Erwachsene: 120 €; Kinder: 80 €; Es gibt Möglichkeiten der Bezuschussung.  
 alleinerziehend@diakonie-erlangen.de,  
09131 63 01 122

## Familientreff Eckental

**28.10.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Workshop „Lichtobjekte“

**28.10.24, 14:30 – 16:00**

**Volkshochschule Höchstadt a. d. Aisch,  
Bahnhofstr. 9, Höchstadt a.d. Aisch** ♿

Workshop „Lichtobjekte“ für Kinder (4–7 Jahre) mit einem Elternteil. Für die dunkle Jahreszeit gestalten wir unter Anleitung gemeinsam wunderschöne Lichtobjekte, die unsere Räume zum Leuchten bringen und uns die dunkle Jahreszeit gemütlicher machen. • Kerstin Stöcker, Erzieherin; 1. Stock, Zimmer 14 – Partyraum. 20 €, Folgetermin: 30.10.24 ✉ [vhs@hochstadt.de](mailto:vhs@hochstadt.de), 09193 50 33 160



## Bewegungstreff Eckental

**29.10.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 10.09.

## Familientreff Eckental

**30.10.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Aktionstag Gleis 3

**31.10.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 05.09.

# November

## Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

**02.11.24, 11:00 – 13:00**

**DW Erlangen e.V., An den Kellern, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 21.09.

## Babywerkstatt Herzogenaurach

**04.11.24, 09:30 – 11:00**

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach**

Essensspaß für Kleinkinder. Andrea Schober (AELF) geht auf gesunde Kleinkind-Ernährung ein. Gutes Essverhalten ist ein wichtiges Element für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis zu einem genussvollen, gesunden Essverhalten wird in den ersten zwei bis drei Lebensjahren gelegt. Sie erhalten Informationen über wichtige frühkindliche Erfahrungen beim Essen, über Rituale, Rhythmen und Regeln, die das Essen begleiten. Diese Erfahrungen prägen das Essverhalten eines Kindes ein Leben lang. • Doris Hanke, Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin; 1. Stock, Kindertreff  
✉ [gfb.hanke@gmx.net](mailto:gfb.hanke@gmx.net), 0176 41 11 29 21

## Familientreff Eckental

**04.11.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 09.09.

## 📱 Medien kompetent nutzen – Jugendliche unterstützen

**04.11.24, 16:30 – 18:00**

**Katholische Erwachsenenbildung  
KEB Nürnberg / KEB Erlangen**

Digitale Medien sind selbstverständlicher Teil unserer Lebenswelt, dies gilt umso mehr für Jugendliche „Digital Natives“. Doch Medienkompetenz ist mehr als die Nutzung von Medien. Ab wann brauchen Kinder ein eigenes Smartphone und wie wird es altersgerecht genutzt? Welche Medien und Tools machen wann Sinn? Wie viel Medienzeit ist verträglich? Welche Chancen und Gefahren begegnen den Kindern in der digitalen Welt und wie können Eltern sie darauf vorbereiten? • Julia Flachmann, Medien- und Sozialpädagogin; Medienerziehung für Eltern mit Kindern in der Altersgruppe 11 bis 13 Jahre.

✉ [medienbildung@erzbistum-bamberg.de](mailto:medienbildung@erzbistum-bamberg.de),  
0911 24 06 05 45

## AD(H)S-Elterngruppe

**04.11.24, 19:00 – 21:00**

**Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen, Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach**

Infos siehe Angebot am 07.10.


## **Konsequente Erziehung, die Spaß macht**

**04.11.24, 19:30 – 21:00**

**BildungEvangelisch Erlangen**

Wer kennt das nicht: Man muss pünktlich zu einem Termin – aber die unauffindbare Lieblingspuppe muss unbedingt mit... Oder beim Einkaufen entbrennt ein lautstarker Protest, dass nicht auch noch die dritte Süßigkeit eingekauft wird... Wir überlegen an diesem Elternabend gemeinsam, wie man solche und andere Herausforderungen konsequent oder kreativ meistern kann. Nützliche Tipps sollen hier genauso Platz finden wie auch die eine oder andere Geschichte zum Schmunzeln ...

• Markus Herbert, Psychologe, Systemischer Therapeut und Supervisor; Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE041124>

 09131 20 013, [renate.abesser@elkb.de](mailto:renate.abesser@elkb.de)

## **Babymassage für Eltern mit Babys, geboren Mai – August 2024**



**05.11.24, 08:45 – 09:45**

**La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen** 

Infos siehe Angebot am 10.09.; Folgetermine: 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24, 03.12.24

## **Eltern-Kind-Café**


**05.11.24, 09:00 – 11:00**

**Schuster's five Familienstützpunkt, Schustergasse 5, Heroldsberg**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## **Bewegungstreff Eckental**



**05.11.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## **„FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf**

**05.11.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.


## **Fit durch die kalte Jahreszeit – Kneippen für Familien**

**05.11.24, 19:30 – 21:00**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19**

Es ist Herbst und die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Jetzt ist es höchste Zeit, Abwehrkräfte gegen Erkältungen und andere Infekte aufzubauen, um gestärkt in den Winter gehen zu können. Sebastian Kneipp hat dafür einiges beschrieben. Aber seine Lehre umfasst viel mehr als „nur“ Wasseranwendungen. Lassen Sie sich überraschen! Schon Kindergartenkinder lieben Kneipp-Anwendungen, wie Fußbad oder Wickel.

• Katja Ehmcke, Erwachsenenbildnerin;

 [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de),  
09131 862668

# November

## Babywerkstatt Höchststadt

**06.11.24, 08:30 – 10:00**

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Herzlich Willkommen – wir lernen uns kennen.  
Kontakte knüpfen – sich austauschen – Fragen  
loswerden – Informationen bekommen. Gruppen-  
treffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter  
und Vater mit Baby und Kleinkind von Geburt – 1,5  
Jahren. • Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings-  
und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/  
Partyraum – Raum 14

✉ info@evaduethorn.de, 0176 31 37 46 46

## Babyschwimmen 3 – 12 Monate

**06.11.24, 09:00 – 09:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
St. Georg Str. 51, Höchststadt**

Der Kurs dient der Wassergewöhnung und ermög-  
licht den Eltern eine intensive, schöne Zeit mit  
ihrem Baby zu verbringen. Darüber hinaus wird die  
kindliche Entwicklung spielerisch hinsichtlich Moto-  
rik, Wahrnehmung und Persönlichkeit gefördert.  
Die Eltern erlernen verschiedene Grifftechniken,  
mit denen sie ihrem Baby Sicherheit aber auch den  
nötigen Freiraum mit Hilfsmaterial im Wasser  
geben. • Jessica Wiedenbein, Pädagogin; Hallen-  
bad Höchststadt/Warmwasserbecken. 70 €,  
Folgetermine: 13.11.24, 20.11.24, 27.11.24,  
04.12.24, 11.12.24, 18.12.24

✉ vhs@hoechstadt.de, 09193 50 33 160

## PEKiP Kurs für Babys die 03/24 – 06/24 geboren sind

**06.11.24, 09:15 – 10:30**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.10.

## Babyschwimmen 3 – 12 Monate

**06.11.24, 10:00 – 10:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
St. Georg Str. 51, Höchststadt**

Infos siehe Angebot am 06.11.

## Kleinkindwerkstatt Höchststadt

**06.11.24, 10:00 – 11:30**

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Herzlich Willkommen – wir lernen uns kennen.  
Kontakte knüpfen – sich austauschen – Fragen  
loswerden – Informationen bekommen. Gruppen-  
treffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter  
und Vater mit Kleinkind von 1,5 – 3 Jahren.

• Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings-  
und Kinderernährung UGB;  
1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14

✉ info@evaduethorn.de, 0176 31 37 46 46



## Wasserkindergarten ab 12 Monaten

**06.11.24, 11:00 – 11:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
St. Georg Str. 51, Höchststadt**

Der Kurs dient der Wassergewöhnung und ermöglicht den Eltern eine intensive, schöne Zeit mit ihrem Baby zu verbringen. Darüber hinaus wird die kindliche Entwicklung spielerisch hinsichtlich Motorik, Wahrnehmung und Persönlichkeit gefördert. Die Eltern erlernen verschiedene Grifftechniken, mit denen sie ihrem Baby Sicherheit aber auch den nötigen Freiraum mit Hilfsmaterial im Wasser geben. • Jano Seeler, Schwimmlehrer; Hallenbad Höchststadt/Warmwasserbecken.

70 €, Folgetermine: 13.11.24, 20.11.24, 27.11.24, 04.12.24, 11.12.24, 18.12.24

✉ vhs@hoechststadt.de, 09193 50 33 160

## Wasserkindergarten ab 12 Monaten

**06.11.24, 12:00 – 12:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
St. Georg Str. 51, Höchststadt**

Infos siehe Angebot am 06.11.

## Familientreff Eckental

**06.11.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Familiencafé

**07.11.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth**

Infos siehe Angebot am 19.09.

## Aktionstag Gleis 3

**07.11.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Das erste Smartphone

**07.11.24, 19:00 – 20:30**

**Volkshochschule Erlangen**

Warum sind Kinder so fasziniert von digitalen Medien oder besser dem, was man darauf installieren kann? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in das, was Kinder und Jugendliche am Smartphone gerne machen und über welche Gefahren sie dabei informiert sein müssen. Zudem gibt es viele praktische Tipps, Gesprächseinstiege und Empfehlungen dafür, wie Sie Ihr Kind möglichst gut beim sicheren Umgang mit dem eigenen Smartphone unterstützen können. • Kim Beck, Medienpädagogin; Vortrag findet online auf der vhs.cloud statt. Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldung. ✉ nicholas.weddig@stadt.erlangen.de, 09131 86 15 95

# November

## Family Life Balance – Vortrag für Eltern

**07.11.24, 19:30 – 21:00**

**Eltern-Kind-Verein, Höchststädter Str. 63,  
Adelsdorf**

In diesem Vortrag erklärt euch Carolin etwas über Zeitmanagement im Familientag, Alltagsstrukturen, sogenannte Wunderwaffen und was das große Geheimnis für einen funktionierenden Familienalltag ist. Sie zeigt Dir, wie du Prioritäten setzt. Wie Du in ein paar Minuten viel (aber nicht alles) schaffst und das Organisation das A und O ist. Denn Du kannst das auch! Dieser Vortrag ist ein gemeinsamer Austausch, d. h. es wird genügend Raum für Eure Fragen und eigene Erfahrungen sein.

• Carolin Deutschmann, Familienberaterin;

7 € Mitglieder, 10 € Nicht-Mitglieder

✉ [elternkindverein@gmx.de](mailto:elternkindverein@gmx.de)

## Stress lass nach! Gelassener durch den Familienalltag

**07.11.24, 20:00 – 21:30**

**BildungEvangelisch Erlangen**

Bist du gestresst vom Elternsein, reagierst genervt auf dein Kind und fängst viel schneller zu schimpfen an als dir lieb ist? Wünschst du dir einen fröhlicheren, gelasseneren Familienalltag? Dann sei an diesem Abend mit dabei: Du lernst dich selbst, deine Reaktionen, Gedanken und Gefühle, im Stress besser wahrzunehmen und zu verstehen. Und du lernst Wege kennen, welche das Nervensystem in stressigen Situationen regulieren und zu einem entspannteren Miteinander führen.

• Julia Friedel, Dipl.-Sozialpädagogin,

Dipl.-Pädagogin; Registrierungslink:

<https://kurzlinks.de/BE071124>

☎ 09131 20 013, [elisabeth.heckmeier@elkb.de](mailto:elisabeth.heckmeier@elkb.de)

## Yoga für Mamas und Papas und ihrem Kind (0–3 Jahre)

**08.11.24, 09:00 – 10:00**

**Familienstützpunkt Anger, Am Anger 32,  
Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## Offenes Schwangerencafé

**08.11.24, 10:00 – 12:00**

**Offenes Schwangerencafé Erlangen, Isarstr.12 **

Infos siehe Angebot am 13.09.

## Agenten auf dem Weg

**09.11.24, 10:00 – 16:00**

**BildungEvangelisch Erlangen,  
Hindenburgstr. 46a **

Die Jungen erhalten auf innovative Weise einen positiven Zugang zu den körperlichen Veränderungen in der Pubertät. Als Agenten entdecken sie den Körper des Mannes und der Frau. Sie entwickeln ein gesundes Selbstvertrauen in ihren Körper und Respekt für das andere Geschlecht. Die spielerische Art der Darstellung baut Unsicherheiten und Tabus ab und ermöglicht, ohne das Gefühl von Peinlichkeit über dieses Thema ins Gespräch zu kommen. 15.30 – 16 Uhr Elterninformation. • Stefan Zah, MFM-Referent (My Fertility Matters); Bitte mitbringen: Decke und dicke Socken (wir sitzen auf dem Boden), Pausenbrot, Getränk, 35 €

✉ [bildung.evangelisch-er@elkb.de](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de), 09131 20 013

## Bastelworkshop für Alleinerziehende

**09.11.24, 11:00 – 14:00**

**DW Erlangen e.V., Luitpoldstr. 15, Erlangen**

Unter Anleitung einer selbständigen Künstlerin gestalten wir einen Mosaikspiegel. Dabei gibt es die Möglichkeit, sich in gemüthlicher Umgebung auszutauschen und zu vernetzen. • Manuela Heck, Dipl.-Sozialpädagogin (FH); ✉ [alleinerziehend@diakonie-erlangen.de](mailto:alleinerziehend@diakonie-erlangen.de), 09131 63 01 122

## Familienberatung im Familienstützpunkt Büchenbach

**11.11.24, 08:30 – 12:00**

**Familienstützpunkt Büchenbach,  
Goldwitzerstr. 27, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 07.10.

## Familientreff Eckental

**11.11.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 09.09.



## Kinderwunsch: Mit Freude auf das Wunder warten

**11.11.24, 17:30 – 19:00**

**Praxis Rundumskind, Friedrichstr. 43, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 16.09.

## Bewegungstreff Eckental

**12.11.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿


Infos siehe Angebot am 10.09.

# November

## Spiel und Bewegung von 6 bis 12 Monate



12.11.24, 10:00 – 11:00

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch** 

Eltern-Kind Kurs. In diesen Kurs erkennen & fördern wir spielerisch den aktuellen Stand der Entwicklung in allen Wahrnehmungsbereichen. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben Spiel & Bewegungsmaterial, die ihren Entwicklungsphasen entsprechen, selbst und mit Hilfe der Eltern zu erkunden & auszuprobieren. Gemeinsam spielen, singen & Rituale, runden das Kursangebot ab. Auch der elterliche Austausch kommt nicht zu kurz. • Jasmin Mahr, Ergotherapeutin; 2. Stock – Gymnastikraum. 39,20€, Folgetermine: 19.11.24, 26.11.24, 03.12.24, 10.12.24, 17.12.24  
 vhs@hoechststadt.de, 09193 5033 160

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

12.11.24, 14:30 – 16:30


**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.



## Elternbriefe per E-Mail


48 Briefe passend zum Alter des Kindes mit wertvollen Tipps und Entwicklungsinfos können kostenlos abonniert werden.

Alle Elternbriefe finden Sie auch unter [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) in Wissenswertes  Elternbriefe.

## Familienzeit im stressigen Alltag


12.11.24, 18:00 – 20:00


**Schuster's Five Familienstützpunkt,  
Schustergasse 5, Heroldsberg**

In der heutigen hektischen und stressigen Zeit ist es oft eine Herausforderung, genügend Zeit für die Familie zu finden. Zwischen Arbeit, Schule, Haushalt und anderen Verpflichtungen bleibt oft wenig Raum für gemeinsame Aktivitäten und Quality Time. Sie erhalten die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Fragen wie: „Wie können wir den Tagesablauf besser organisieren? Wie können wir Prioritäten setzen und unnötige Belastungen reduzieren?“ zu beleuchten und Lösungen zu finden. • Armin Stingl, Dipl.-Sozialpädagoge;  0911 51 88 160, [schusters-five@heroldsberg.de](mailto:schusters-five@heroldsberg.de)

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen (2 Tage à 3,5 h)

12.11.24, 18:00 – 21:30

**Arbeiter-Samariter-Bund Erlangen-Höchststadt e.V.  
Werner-Heisenberg-Str. 8, Herzogenaurach** 

Der Kurs besteht aus 2 Abend-Terminen am 12.11. und 14.11.2024. Die rasche Durchführung von Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern durch Eltern bzw. die sie betreuenden Angehörigen ist das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlernen- und anwendbar. • N.N., Fachausbilder für Erste Hilfe bei Kindernotfällen; 60€, Folgetermin: 14.11.24  [ausbildung@asb-erlangen.de](mailto:ausbildung@asb-erlangen.de), 09131 62 51 216

## **PEKiP Kurs für Babys die 03/24 – 06/24 geboren sind**


**13.11.24, 09:15 – 10:30**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.10.

## **Familientreff Eckental**


**13.11.24, 14:30 – 17:00**


**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## **Laternentanz und Lichterglanz**

**13.11.24, 15:00 – 16:30**


**Katholische Erwachsenenbildung KEB Nürnberg/  
KEB Erlangen, Weinstr. 100, Erlangen** 

Wir treffen uns im Wald beim Walderlebniszentrum. Dort begleitet uns die Martins-Geschichte. Wir spüren ihr mit allen Sinnen nach, singen vom Teilen und freuen uns am Laternenlicht. Verschiedene Anregungen verführen zum Erleben der Laternenzeit – freut euch drauf und macht mit! Wer möchte, darf gerne eine Laterne mitbringen. Eltern und Kinder erleben gemeinsam die Geschichte. Bitte in wetterangepasster Kleidung und mit festen Schuhen kommen! Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. • Katja Ehmcke, Dipl.-Biologin, Erwachsenenbildnerin; Hinweis: max. 8 Familien, Unkostenbeitrag pro Familie von 5 €. Bitte überweisen Sie diesen mit Ihrer Anmeldung!  [info@keb-erlangen.de](mailto:info@keb-erlangen.de), 0911 24 06 05 45

## **Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen – Kinderängste**

**13.11.24, 20:00 – 22:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Strümpellstr. 10, Erlangen**

Die Ängste vor der Dunkelheit, dem Alleinsein, Hexen und Zauberern oder Naturereignissen wie Blitz und Donner sind typische Beispiele für die Ängste von Kindern. Aber auch soziale Situationen können Angst machen, wie das Sprechen vor einer Gruppe. Spätestens in der Grundschule sind Kinder einem gewissen Leistungsdruck ausgesetzt, was ebenfalls ein mulmiges Gefühl auslösen kann. Das Entwicklungsalter des Kindes spielt eine große Rolle bei der Entstehung und dem Erleben von Angst. • Ilona Schwertner-Welker, Dipl.-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; 5 €  09131 20 91 00, [verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de)

## **Beikostkurs: Mein Baby entdeckt das Essen – Theorie und Praxis**


**14.11.24, 14:00 – 17:00**

**Baby Willkommen – Beikostkurse,  
Erlanger Str. 16, Herzogenaurach**

Infos siehe Angebot am 25.09.

## **Aktionstag Gleis 3**

**14.11.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 05.09.

# November




## **Geschwisterbeziehungen – ein lebenslanges Projekt**

**14.11.24, 19:30 – 21:00**

**Volkshochschule Erlangen**

Wie werden Geschwister zu einem Team? Was können Eltern dafür tun, um die Beziehung zu fördern und was sollte vermieden werden? Mit Praxisbeispielen aus dem Familienalltag gehen wir Streitigkeiten auf den Grund. Sie erhalten leicht im Alltag umzusetzende Tipps und können somit das Verhalten Ihrer Kinder besser hinterfragen. •

Carolin Deutschmann, Erziehungsberaterin;  
Vortrag findet online auf der vhs.cloud statt.

Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldung.   
vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 86 15 95

## **Yoga für Mamas und Papas und ihrem Kind (0–3 Jahre)**

**15.11.24, 09:00 – 10:00**

**Familienstützpunkt Anger, Am Anger 32, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## **Beikostkurs Theorie und Praxis – Mein Baby entdeckt das Essen**

**15.11.24, 09:00 – 12:00**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung, Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Infos siehe Angebot am 18.09.

## **Café Vielfalt am Anger**

**15.11.24, 10:00 – 11:30**

**Familienstützpunkt am Anger, Isarstr. 12, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## **Kidstime – Workshops für Kinder psychisch kranker Eltern**


**15.11.24, 16:00 – 20:00**

**BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a**

Infos siehe Angebot am 20.09.

## Eltern-Gruppe Down Syndrom/Trisomie 21

**16.11.24, 09:30 – 12:30**


**Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt e.V.,  
Vogelseck 1, Höchstadt** 

Infos siehe Angebot am 19.10.

## Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit

**16.11.24, 14:00 – 17:00**


**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Hauptstr. 55, Erlangen**

In Kooperation mit Familie und Bildung im DHB Erlangen e.V. Für große und kleine Naschkatzen sind Plätzchen aus der winterlichen Jahreszeit nicht wegzudenken. Ob klassische Butterplätzchen, Vanillekipferl oder etwas ganz Anderes – zusammen macht Backen und Naschen besonders viel Spaß! An diesem Nachmittag werden verschiedene Plätzchenrezepte zubereitet und gemeinsam probiert. Angebot für Eltern mit Kind (5–10 Jahre) • Dozenten-Team DHB; 11 €  [verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de), 09131 20 91 00

## Babywerkstatt Herzogenaurach


**18.11.24, 09:30 – 11:00**

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach**

Zahnen, erste Zähne, Zahnpflege bei den Kleinsten, mit Kinderzahnärztin Dr. Wiessner. Alle Fragen rund ums Thema sind herzlich willkommen. • Doris Hanke, Familiengesundheits- und Kinderkrankenschwester; 1. Stock, Kindertreff  [gfb.hanke@gmx.net](mailto:gfb.hanke@gmx.net), 0176 41 11 29 21

## Familientreff Eckental

**18.11.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Babymassage

**18.11.24, 11:00 – 12:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Medien kompetent nutzen – Jugendliche unterstützen

**18.11.24, 16:30 – 18:00**



**Katholische Erwachsenenbildung  
KEB Nürnberg/KEB Erlangen**

Infos siehe Angebot am 04.11.

Medienerziehung für Eltern von Kindern in der Altersgruppe ab 14 Jahre.

## Eltern-Kind-Café

**19.11.24, 09:00 – 11:00**

**Schuster's five Familienstützpunkt,  
Schustergasse 5, Heroldsberg**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Bewegungstreff Eckental

**19.11.24, 09:30 – 10:30**



**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

# November

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**19.11.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.




## Gegen jeden Schnupfen ist ein Kraut gewachsen

**19.11.24, 19:30 – 21:00**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19**

Es ist erst November und Ihr Kind hat diesen Herbst schon die dritte Erkältung? Ich erkläre Ihnen leicht verständlich zum Nachmachen Hausmittel bei Erkältungserkrankungen insbesondere für Kinder, von Kneipp-Anwendungen über Wickel, Auflagen und Kompressen sowie verschiedene

Formen der Kräuterzubereitungen. Einfach und effektiv können Sie die körpereigene Abwehr Ihrer Familienangehörigen unterstützen, Infekte abwehren und die Heilung ergänzend zur Schulmedizin beschleunigen. • Katja Ehmcke, Erwachsenenbildnerin;  vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## Babywerkstatt Höchstadt

**20.11.24, 08:30 – 10:00**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchstadt a.d. Aisch**

Was ist beim Tragen von Babys/Kleinkindern zu beachten? Ist die vorhandene Trage richtig eingestellt? Welche Tragen gibt's überhaupt und was passt zu mir und meinem Kind? Diese und alle anderen Fragen beantwortet die Trageberaterin Christine Träbing. Gerne können vorhandene Tragen mitgebracht werden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit Tragen und Tücher zu probieren. Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von Geburt – 1,5 Jahren. • Eva Dühorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  info@evaduethorn.de, 0176 31 37 46 46

## PEKiP Kurs für Babys die 03/24 – 06/24 geboren sind

**20.11.24, 09:15 – 10:30**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**


Infos siehe Angebot am 12.10.



## Kleinkindwerkstatt Höchstadt


**20.11.24, 10:00 – 11:30**

**Eva Dühthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchstadt a.d. Aisch**

Motorikwerkstatt – Ihr bekommt von Franziska Biersack einen Überblick über die grob- und feinmotorische Entwicklung. Es gibt viele Spielideen, die das Kind in der Entwicklung unterstützen kann. Diese sind hauptsächlich aus dem Bereich der Montessori und Pikler Pädagogik und beinhalten viele Materialien, die schon zuhause vorhanden sind. • Eva Dühthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/ Partyraum – Raum 14  [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Familientreff Eckental

**20.11.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Familiencafé


**21.11.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth** 

Infos siehe Angebot am 19.09.

## Aktionstag Gleis 3

**21.11.24, 15:00 – 18:00**


**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Baby in Bewegung

**21.11.24, 20:00 – 21:30**

**BildungEvangelisch Erlangen**

Was kann ich tun, damit sich mein Baby schon im Mutterleib optimal entwickelt? Wie wichtig ist die natürliche Geburt fürs Baby? Warum sind frühkindliche Reflexe lebensnotwendig? Was hat das alles mit der Vernetzung im Gehirn und der neuronalen Reife zu tun? Welche Meilensteine durchläuft mein Baby von der Schwangerschaft bis zum 2. Geburtstag und wie kann ich eine gesunde Entwicklung unterstützen? All diesen Fragen widmen wir uns an diesem Abend. • Daniela Saam, Referentin für Reflexintegration, Lerncoach; Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE21124>  09131 20 013, [renate.abesser@elkb.de](mailto:renate.abesser@elkb.de)

## Yoga für Mamas und Papas und ihrem Kind (0 – 3 Jahre)

**22.11.24, 09:00 – 10:00**

**Familienstützpunkt Anger, Am Anger 32,  
Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

# November

## Offenes Schwangerencafé

**22.11.24, 10:00 – 12:00**

**Offenes Schwangerencafé Erlangen, Isarstr.12** 

Infos siehe Angebot am 13.09.




## Familien-Karate (Eltern-Kind-Workshop)

**24.11.24, 13:30 – 15:00**

**Volkshochschule Erlangen, Schenkstr. 111**

Für Kinder ab 10 Jahren mit Eltern/Bezugsperson. Maximal zwei Kinder pro Erwachsenen anmelden. Ihr sucht noch das passende Bewegungsangebot für eure Familie? Hier könnt ihr mit viel Spaß ins Kempo-Karate reinschnuppern! Kempo-Karate verbessert Körperhaltung, Körpergefühl, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wehrhaftigkeit, Stabilität und vieles mehr. Lernt gemeinsam erste Techniken und ihre Anwendung für die Selbstverteidigung

kennen. • Janine Böhme, Sport- und Fitnesstrainerin; 18€ (Gesamtpreis für 1 Erwachsenen und ein Kind)  vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## Miniclub für ca. 1–3 Jahre

**25.11.24, 09:00 – 10:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Infos siehe Angebot am 30.09.

## Familientreff Eckental

**25.11.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Workshop „einfach aufgehängt und angehängt“

**25.11.24, 14:30 – 16:00**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch, Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch** 


Workshop „einfach aufgehängt und angehängt“ für Kinder (4–7 Jahre) mit einem Elternteil. Ganz einfach selbst gemacht und angebracht. Wir basteln zusammen unter Anleitung schöne Weihnachtsdeko und stimmen uns somit auf die schöne Weihnachtszeit ein. • Kerstin Stöcker, Erzieherin; 1. Stock, Zimmer 14 – Partyraum. 20€, Folgetermin: 27.11.24

 vhs@hoechststadt.de, 09193 5033160

## **Good enough parents – was brauchen kleine Kinder?**

**25.11.24, 20:00 – 21:30**

### **BildungEvangelisch Erlangen**

Was brauchen kleine Kinder? Auf diese Frage hat jede Elterngeneration ihre eigenen Antworten gefunden und sie stellt sich auch heute. Welche der Antworten aus der Vergangenheit sind es wert, sie zu behalten? Von welchen sollten wir uns verabschieden? Die Bindungstheorie zeigt ganz deutlich, dass bedürfnisgerechte, feinfühliges Begleitung von Kindern ein Grundbedürfnis ist. Wie diese Begleitung aussehen kann, zeigt dieser Film. Regisseur: Domenik Schuster • Elisabeth Heckmeier, Pädagogische Mitarbeiterin; Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE251124>  [bildung.evangelisch-er@elkb.de](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de), 09131 20 013

## **Sinneswerkstatt für ca. 6 – 8 Monate**

**26.11.24, 09:00 – 10:00**

### **Zwergenland Familien und Hebammenzentrum Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 01.10.

## **Bewegungstreff Eckental**

**26.11.24, 09:30 – 10:30**


### **Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 10.09.

## **NextSteps® Kurs – Perfekt unperfekt – 1. bis 3. Lebensjahr**

**26.11.24, 09:30 – 10:45**

### **BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe, Schenkstr. 111, Erlangen**

Welche Stressoren gibt es und wie kann ich sie verringern? Was ist Familie als System und wie funktioniert es? Wie können wir achtsam miteinander sprechen und finden gemeinsame Lösungen? Wie gehe ich achtsam mit mir, meinen Gefühlen und Grenzen um? Und wenn ich doch mal laut werde? In gemütlicher Atmosphäre werden wir diese und viele weitere Themen besprechen, um euch zu unterstützen, eure Kinder und ihr Verhalten auch nach dem ersten Geburtstag immer besser zu verstehen. • Elke Bothe, Kinderkrankenschwester; Eltern-Kind-Raum, EG Kursnummer: BN 2024-6, 134€, Folgetermine: 03.12.24, 10.12.24, 17.12.24, 07.01.25, 14.01.25, 21.01.25, 28.01.25  [info@bindungsverlangen.de](mailto:info@bindungsverlangen.de), 0172 91 64 525

## **BabySteps® „Flöhe, Käfer“: 0. bis 8. Lebensmonat**

**26.11.24, 11:30 – 12:45**

### **BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe, Schenkstr. 111, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 24.09.; Kursnr: BS 2024-9, Folgetermine: 03.12.24, 10.12.24, 17.12.24, 07.01.25, 14.01.25, 21.01.25, 28.01.25

# November

## BabySteps® Kurs „Käfer, Mäuse“: vom 5. bis 12. Lebensmonat


**26.11.24, 14:00 – 15:15**

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,  
Drausnickstr. 82, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 24.09.; Kursnummer:  
BS 2024-10, Folgetermine: 03.12.24, 10.12.24,  
17.12.24, 07.01.25, 14.01.25, 21.01.25, 28.01.25

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf


**26.11.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Babys in Bewegung ca. 4–6 Monate

**27.11.24, 09:00 – 10:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Infos siehe Angebot am 02.10.

## Babys erstes Jahr (ca. 6–12 Mon.)

**27.11.24, 09:00 – 10:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Infos siehe Angebot am 02.10.

## PEKiP Kurs für Babys die 03/24 – 06/24 geboren sind

**27.11.24, 09:15 – 10:30**


**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.10.

## Advent bei den Waldwichteln – ein Nachmittag im WEZ

**27.11.24, 14:30 – 16:30**

**Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100**

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen  
3–6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind  
anmelden. Die Tage werden immer kürzer und es  
wird kälter. Wir stimmen uns mit verschiedenen  
Aktionen, Liedern und Fingerspielen auf den  
Advent ein. Dabei verbringen wir einen voradvent-  
lichen Nachmittag im Wald, hören eine Geschichte,  
bewegen uns und gestalten mit Naturmaterial. Wir  
sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte  
mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wetterge-  
rechte Kleidung. • Katja Ehmcke, Erwachsenenbild-  
nerin; zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin. Das  
Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein. 18 €   
vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## Familientreff Eckental

**27.11.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## NextSteps: Zusammen-Wachsen – Kurs 1. bis 3. Lebensjahr

**27.11.24, 15:30 – 16:45**


**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,  
Schenkstr. 111, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 25.09.; Kursnummer: BN 2024-6, 134€, Folgetermine: 04.12.24, 11.12.24, 18.12.24, 08.01.25, 15.01.25, 22.01.25, 29.01.25

## **Wie zahlt sich die Elternzeit aus?**

**27.11.24, 19:30 – 21:00**

**Volkshochschule Erlangen**

Dieser Vortrag bietet einen leicht verständlichen und übersichtlichen Überblick über die aktuell gültige Gesetzgebung und bestehende Regelungen bzgl. Mutterschutz, Arbeitsrecht in der Schwangerschaft, Elterngeld etc. Wie und wo können die entsprechenden Unterstützungen beantragt werden? Welche Fristen sind wichtig? Welche Hilfestellungen gibt es in der Stadt Erlangen? • Jörg Iglar, Jurist; Vortrag findet online auf der vhs.cloud statt. Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldung.  [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131 86 21 595

## **Elterncafé in der Pestalozzischule Erlangen**



**28.11.24, 07:45 – 09:00**

**Familienstützpunkt Anger, Pestalozzistr. 1,  
Erlangen**  

Infos siehe Angebot am 26.09.

## **Sinneswerkstatt für ca. 8 – 11 Monate**



**28.11.24, 09:00 – 10:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Infos siehe Angebot am 10.10.

## **Sinnes- & Bewegungswerkstatt für ca. 6 – 12 Monate**


**28.11.24, 14:30 – 15:30**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Infos siehe Angebot am 10.10.

## **Aktionstag Gleis 3**

**28.11.24, 15:00 – 18:00**



**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 05.09.

# November

## Sinneswerkstatt ca. 1–3 Jahre

**28.11.24, 15:45–16:45**


**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Infos siehe Angebot am 10.10.

## Wenn der Geduldsfaden reißt ...

**28.11.24, 20:00–22:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.**

... bei den Hausaufgaben, nicht eingehaltenen Familienregeln, dem Umgang mit Medien oder noch etwas Anderem? Anhand Ihrer Beispiele suchen wir mögliche Handlungsstrategien. Vor allem geeignet für Eltern von Kindern von 4 bis 10 Jahren. • Liv Schacht, B.A. Soziale Arbeit, systemische Familientherapeutin;  
 [verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de),  
09131 20 91 00

## Yoga für Mamas und Papas und ihrem Kind (0–3 Jahre)

**29.11.24, 09:00–10:00**

**Familienstützpunkt Anger, Am Anger 32,  
Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## Frühchengruppe der Harl.e.kin-Nachsorge Erlangen


**29.11.24, 10:30–12:00**

**Frühförderung Kinderhilfe, Hofmannstr. 67,  
Erlangen** 

Infos siehe Angebot am 27.09.

## Eltern erwarten ihr erstes Kind

**30.11.24, 09:30–16:30**

**Bayerisches Rotes Kreuz Erlangen-Höchstädt,  
Henri-Dunant-Str. 4, Erlangen** 

Infos siehe Angebot am 14.09.; Folgetermine:  
01.12.24 09:30–16:30, 02.12.24 18:30–21:00




## Familienyoga

**30.11.24, 15:00–16:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Strümpellstr. 10, Erlangen**

„Eine Reise zum entspannten Zusammensein–Auch Omas, Opas, Tanten, Onkel usw. sind herzlich willkommen.“ Im Alltag bleibt neben den vielen Terminen und Aufgaben oft nur wenig gemeinsame Zeit für Entspannung und Ruhe zwischen Eltern und Kindern. Bei lustigen Yoga-Partnerübungen stützen sich Eltern und Kinder gegenseitig. Partnerübungen fördern intensiv die Zusammengehörigkeit. Familienyoga lässt uns den Zauber der Kindheit wieder spüren und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. • Susanne Kramer, Yoga-Lehrerin; 11 €

 [verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de),  
09131 20 91 00

Eine Initiative der Jugendämter  
von Landkreis Erlangen-Höchstadt  
und Stadt Erlangen

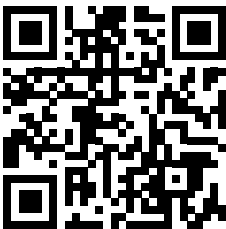
# Eltern.Wissen.Mehr.

# FAMILIEN

# A B C

- Angebote für Eltern passend zum Alter ihrer Kinder
- Finanzielle und rechtliche Antworten für Familien
- Hilfreiche Videos zum Familienleben
- Beratungsstellen zu allen Fragen rund um Familie
- Angebote, Infos und Videos mit Freunden teilen

Noch mehr Angebote  
finden Sie im Netz:  
[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



# Dezember

## Familienberatung im Familienstützpunkt Büchenbach

**02.12.24, 08:30 – 12:00**

**Familienstützpunkt Büchenbach,  
Goldwitzerstr. 27, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 07.10.

## Babywerkstatt Herzogenaurach

**02.12.24, 09:30 – 11:00**

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach**

„Gesunde Mitte“. Dani Bernsteiner von gesundmunter Herzogenaurach zeigt uns einfache Rücken- und Rückbildungsübungen, die wir im Alltag mit dem Baby umsetzen können. • Doris Hanke, Familiengesundheits- und Kinderkrankenschwester; 1. Stock, Kindertreff. Falls möglich bitte eine Turnmatte und warme Socken mitbringen.

✉ [gfb.hanke@gmx.net](mailto:gfb.hanke@gmx.net), 0176 41 11 29 21



## Sprudelnde Badepralinen und Badeschokolade selbst herstellen

**02.12.24, 15:00 – 17:00**


**Volkshochschule Höchstadt a. d. Aisch,  
Bahnhofstr. 9, Höchstadt a.d. Aisch** ♿

Eltern Kind Workshop, um gemeinsam was herzustellen. Nicht nur ein tolles Geschenk zu Weihnachten! Gemeinsam unter Anleitung stellen wir Schritt für Schritt je nach Größe und Form 8 bis 12 sprudelnde Badepralinen und einige Stücke Badeschokolade her. Für ein sprudeliges, pflegendes Badevergnügen, ganz ohne Chemie und fragwürdige Inhaltsstoffe. Du darfst Dir alles selbst aussuchen. Was Ihr braucht, ist etwas Geschick im „Teig kneten“ und Kreativität. • Kathrin Siemek, Kursleitung; 3. Stock – Kommunalen Versammlungsraum. 16 € + 20 € Materialkosten (Eltern-Kind-Paar) ✉ [vhs@hoechststadt.de](mailto:vhs@hoechststadt.de), 09193 50 33 160



## Angehörigengruppe

**02.12.24, 18:30 – 20:30**

**Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt e.V.,  
Einsteinstr. 26b, Herzogenaurach** 

Infos siehe Angebot am 01.10.

## AD(H)S-Elterngruppe



**02.12.24, 19:00 – 21:00**

**Erziehungs-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen,  
Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach**

Infos siehe Angebot am 07.10.

## Eltern-Kind-Café


**03.12.24, 09:00 – 11:00**

**Schuster's five Familienstützpunkt,  
Schustergasse 5, Heroldsberg**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Bewegungstreff Eckental



**03.12.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**03.12.24, 14:30 – 16:30**


**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Babywerkstatt Höchstadt

**04.12.24, 08:30 – 10:00**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Ätherische Öle: die täglichen Helferlein für die ganze Familie. Du möchtest das Beste aus der Natur für Dich und Deine Familie – sowohl für körperliche als auch emotionale Bedürfnisse? Gemeinsam tauchen wir mit Lisa Dellermann in die Welt dieser kleinen Wundertröpfchen ein, die den Alltag für Dich und Deine Liebsten bereichern können. Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von Geburt – 1,5 Jahren. • Eva Dühorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  
 [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## PEKiP Kurs für Babys die 03/24 – 06/24 geboren sind


**04.12.24, 09:15 – 10:30**

**Kurse rund ums Kind, Siedlerstr.6, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.10.

## Familientreff Eckental

**04.12.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

# Dezember

## **Infoabend: Dem Stress auf der Spur**

**04.12.24, 20:00 – 21:00**

**BildungEvangelisch Erlangen**

Kostenfreier digitaler Infoabend zu unserem mehrteiligen Kurs ab Januar 2025. Die Termine finden 3x in Präsenz Samstagvormittag statt sowie an vier Terminen digital per Zoom am Mittwochabend. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit dem Stressgeschehen im Elternalltag. Zum Kennenlernen der Referentin und für offene Fragen ist an diesem Abend Zeit. • Nicole Jungbauer, M.Sc. Psychologin und Stresscoachin; Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE041224> ☎ 09131 20 013, [elisabeth.heckmeier@elkb.de](mailto:elisabeth.heckmeier@elkb.de)

## **Familiencafé**

**05.12.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth** 

Infos siehe Angebot am 19.09.

## **Familiencafé im Familienstützpunkt Büchenbach**

**05.12.24, 15:00 – 17:00**

**Familienstützpunkt Büchenbach,  
Goldwitzerstr. 27, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 19.09.

## **Aktionstag Gleis 3**

**05.12.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 


Infos siehe Angebot am 05.09.

## **Family-Life-Balance**

**05.12.24, 19:30 – 21:00**

**Volkshochschule Erlangen**

Bei Ihnen herrscht ständig Chaos und das letzte Mal „Me-Time“ liegt schon eine ganze Ewigkeit zurück? In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über Zeitmanagement im Familienalltag, wo die Stolpersteine im Alltag liegen und was das große Geheimnis für einen funktionierenden Familienalltag ist. • Carolin Deutschmann, Erziehungsberaterin; Vortrag findet online auf der vhs.cloud statt. Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldung.

 [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de),  
09131 86 15 95

## **Yoga für Mamas und Papas und ihrem Kind (0 – 3 Jahre)**

**06.12.24, 09:00 – 10:00**

**Familienstützpunkt Anger,  
Am Anger 32, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## Offenes Schwangerencafé


**06.12.24, 10:00 – 12:00**

**Offenes Schwangerencafé Erlangen, Isarstr.12** 

Infos siehe Angebot am 13.09.

## Kindergesundheit

**07.12.24, 09:30 – 11:30**

**Familienzentrum DeineHebammen,  
An der Schütt 22, Herzogenaurach** 

Infos siehe Angebot am 12.10.

## Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter



**07.12.24, 11:00 – 13:00**

**DW Erlangen e.V., An den Kellern, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 21.09.

## Erste Hilfe am Kind

**07.12.24, 11:00 – 17:00**

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum  
Eckental, Forther Hauptstr. 26, Eckental**  

Infos siehe Angebot am 12.10.

## Familientreff Eckental


**09.12.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Bewegungstreff Eckental



**10.12.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**10.12.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Familientreff Eckental


**11.12.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Aktionstag Gleis 3

**12.12.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 


Infos siehe Angebot am 05.09.

# Dezember

## **Entspannung bei Kindern – Informationen und Tipps**

**12.12.24, 19:00 – 20:30**


### **Volkshochschule Erlangen**

Auch Kinder erleben Stress, welcher sich in den Lebens- und Entwicklungsphasen unterschiedlich äußert. An dem Abend lernen Sie wichtige Hintergrundinformationen zum Thema „Stress bei Kindern“ kennen und erlernen alltagstaugliche und altersgerechte Methoden zur Entspannung und Stressregulation für zu Hause oder die Kita. • Irina Werner, Hebamme, Zertifizierte Kinder-Entspannungstrainerin; Vortrag findet online auf der vhs.cloud statt. Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldung.  vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 86 15 95

## **Schlaf, Kindlein, schlaf!**

**12.12.24, 19:00 – 21:00**

### **Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V., Strümpellstr. 10, Erlangen**


Informationen rund um das Schlafverhalten der Kinder. • Indre Matheus, Diplom-Sozialpädagogin, Schlafcoachin; 5 €  09131 20 91 00, verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de

## **Jedes Wort wirkt – Familie und Partnerschaft stärken**

**12.12.24, 20:00 – 21:30**

### **BildungEvangelisch Erlangen**

Was braucht ein Kind, damit es zu einem lebensbejahenden, glücklichen und zielstrebigem Menschen

heranwachsen kann? Unter anderem eine klare Sprache. Täglich kommunizieren wir miteinander und dabei kommt es oft zu Missverständnissen. Wir sagen etwas und meinen etwas völlig anderes. Anschließend wundern wir uns, warum das so ist. Ich zeige Ihnen, wie Sie das im Alltag sofort ändern können. Sie erfahren dies anhand von Alltagssituationen. • Barbara Metzger, Sprach- und Kommunikationstrainerin (Lingva Eterna); Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE121224>  09131 20 013, renete.abesser@elkb.de

## **Yoga für Mamas und Papas und ihrem Kind (0 – 3 Jahre)**

**13.12.24, 09:00 – 10:00**

### **Familienstützpunkt Anger, Am Anger 32, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## **Café Vielfalt am Anger**

**13.12.24, 10:00 – 11:30**

### **Familienstützpunkt am Anger, Isarstr. 12, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## **Kidstime – Workshops für Kinder psychisch kranker Eltern**

**13.12.24, 16:00 – 20:00**

### **BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a**

Infos siehe Angebot am 20.09.

## Geschwisterbeziehungen – ein lebenslanges Projekt

**13.12.24, 19:30 – 21:00**

**Eltern-Kind-Verein, Höchstädter Str. 63, Adelsdorf**

Wie werden Geschwister zu einem Team? Was können Eltern dafür tun, um die Beziehung zu fördern und was sollte vermieden werden? Dieser Vortrag für Eltern ist ein gemeinsamer Austausch, d. h. es wird genügend Raum für Eure Fragen sein und um eigene Erfahrungen mit einfließen zu lassen. Mit euren Praxisbeispielen aus dem Familienalltag gehen wir Streitigkeiten auf den Grund. Sie erhalten leicht im Alltag umzusetzende Tipps und können somit das Verhalten Ihrer Kinder besser hinterfragen. • Carolin Deutschmann, Familienberaterin; 7 € Mitglieder, 10 € Nicht-Mitglieder  
✉ [elternkindverein@gmx.de](mailto:elternkindverein@gmx.de)

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen

**14.12.24, 08:30 – 16:30**

**Arbeiter-Samariter-Bund Erlangen-Höchstadt e.V. Werner-Heisenberg-Str. 8, Herzogenaurach** ♿

Siehe Infos Angebot am 19.10.

## Eltern-Gruppe Down Syndrom/Trisomie 21

**14.12.24, 09:30 – 12:30**

**Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt e.V., Vogelseck 1, Höchstadt** ♿

Infos siehe Angebot am 19.10.



## Babywerkstatt Herzogenaurach

**16.12.24, 09:30 – 11:00**

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach**

Gemütlicher Austausch in der Adventszeit mit selbstmitgebrachtem Frühstück oder Snack mit den Babys. • Doris Hanke, Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin; 1. Stock, Kindertreff  
✉ [gfb.hanke@gmx.net](mailto:gfb.hanke@gmx.net), 0176 41 11 29 21

## Familientreff Eckental

**16.12.24, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 09.09.

# Dezember

## Bewegungstreff Eckental



**17.12.24, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**17.12.24, 14:30 – 16:30**


**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Babywerkstatt Höchststadt

**18.12.24, 08:30 – 10:00**

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**


Stress in der Weihnachtszeit gibt es genug. Wir wollen uns einen gemütlichen Vormittag machen. Es gibt Zeit für Austausch untereinander, eure Fragen und für Kontakte knüpfen. Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von Geburt – 1,5 Jahren. • Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/ Partyraum – Raum 14  [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Kleinkindwerkstatt Höchststadt

**18.12.24, 10:00 – 11:30**

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Stress in der Weihnachtszeit gibt es genug. Wir wollen uns einen gemütlichen Vormittag machen. Es gibt Zeit für Austausch untereinander, eure Fragen und für Kontakte knüpfen. Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von 1,5 – 3 Jahren.

• Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/ Partyraum – Raum 14  [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46


## Waldwichtel feiern Weihnachten – ein Nachmittag im WEZ

**18.12.24, 14:00 – 16:00**

**Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100**


Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3–6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden.



Mit großen Schritten geht es auf Weihnachten zu! Das wollen die Waldwichtel feiern und natürlich auch ihren Tierfreunden ein schönes Fest bereiten. Dazu gehören Geschichten, Lieder und andere schöne Dinge. Freut euch auf einen schönen Familiennachmittag im Wald! Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke, Erwachsenenbildnerin; zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin. Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein. 18 €  vhs. sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## Familientreff Eckental

**18.12.24, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Familiencafé

**19.12.24, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth** 

Infos siehe Angebot am 19.09.

## Aktionstag Gleis 3

**19.12.24, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 05.09.



**HOSPIZ VEREIN  
ERLANGEN e.V.**

## Unsere kostenfreien Trauerangebote

**Wir begleiten trauernde Kinder,  
Eltern, Familien in Einzelbegleitung  
oder Trauergruppen:**

**Kinder/Jugendliche in deren Familien  
ein Angehöriger schwer erkrankt ist  
oder die den Verlust eines lieben  
Menschen durch den Tod erlebt haben**

**Eltern, deren Kind während der  
Schwangerschaft, bei der Geburt  
oder kurz danach verstorben ist**

**Eltern, Mütter oder Väter,  
deren Kind im Erwachsenenalter  
plötzlich oder in Folge längerer  
Krankheit verstorben ist**

91058 Erlangen  
Goerdelerstr. 10  
Tel: 09131/ 940 560



[www.hospizverein-erlangen.de](http://www.hospizverein-erlangen.de)  
[info@hospizverein-erlangen.de](mailto:info@hospizverein-erlangen.de)

# Januar



## Babymassage für Eltern mit Babys, geboren Juli – Mitte Nov 2024

**07.01.25, 08:45 – 09:45**

**La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen** ♿

Infos siehe Angebot am 10.09.; Folgetermine: 14.01.25, 21.01.25, 28.01.25, 04.02.25

## Eltern-Kind-Café

**07.01.25, 09:00 – 11:00**

**Schuster's five Familienstützpunkt, Schustergasse 5, Heroldsberg** ♿ ♫

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Bewegungstreff Eckental

**07.01.25, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 10.09.

## Spiel und Bewegung von 6 bis 12 Monate

**07.01.25, 10:00 – 11:00**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch, Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch** ♿

Eltern-Kind Kurs. In diesen Kurs erkennen und fördern wir spielerisch den aktuellen Stand der Entwicklung in allen Wahrnehmungsbereichen. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben Spiel und Bewegungsmaterial, die ihren Entwicklungsphasen entsprechen, selbst und mit Hilfe der Eltern zu erkunden und auszuprobieren. Gemeinsam spielen, singen und Rituale, runden das Kursangebot ab. Auch der elterliche Austausch kommt nicht zu kurz. • Jasmin Mahr, Ergotherapeutin; 2. Stock – Gymnastikraum. 52,20€, Folgetermine: 14.01.25, 21.01.25, 28.01.25, 04.02.25, 11.02.25, 18.02.25, 25.02.25 ✉ vhs@hoechstadt.de, 09193 5033 160

## PEKiP (geb. September 2024 – November 2024)

**07.01.25, 11:30 – 13:00**

**Christina Ruppel, Neue Bergstr. 8, Weisendorf** ♫

Infos siehe Angebot am 05.09.; Folgetermine: 14.01.25, 28.01.25, 04.02.25, 11.02.25, 18.02.25, 25.02.25

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**07.01.25, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21,** ♿ ♫

Infos siehe Angebot am 17.09.



## Babywerkstatt Höchststadt

**08.01.25, 09:00 – 10:30**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Infos siehe Angebot am 06.11.

## Kleinkindwerkstatt Höchststadt

**08.01.25, 10:30 – 12:00**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Infos siehe Angebot am 06.11.

## Familientreff Eckental

**08.01.25, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 04.09.

## PEKiP® Geburtsmonate September – Mitte November 2024

**09.01.25, 08:45 – 10:15**

**La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.09.

Folgetermine: 16.01.25, 23.01.25, 30.01.25,  
06.02.25, 13.02.25, 20.02.25, 27.02.25

## PEKiP® Geburtsmonate März – August 2024

**09.01.25, 10:30 – 12:00**

**La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 12.09.

Folgetermine: 16.01.25, 23.01.25, 30.01.25,  
06.02.25, 13.02.25, 20.02.25, 27.02.25

## Beikostkurs: Mein Baby entdeckt das Essen – Theorie und Praxis

**09.01.25, 14:00 – 17:00**

**Baby Willkommen – Beikostkurse,  
Erlanger Str. 16, Herzogenaurach**

Infos siehe Angebot am 25.09.

## Aktionstag Gleis 3

**09.01.25, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 05.09.

### Sie suchen was bestimmtes?

Probieren Sie doch mal die **Suchoptionen** auf  
unserer Homepage [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net).


Viel Spaß!



## **Entspannt durchs neue Schuljahr**

**09.01.25, 19:30 – 21:00**

**Volkshochschule Erlangen**

Ein Lerncoachingkurs für Eltern, die ihren Kindern eine solide Basis für schulisches Lernen ermöglichen möchten. Aufgeteilt auf 3 Module á 90 Minuten treffen wir uns online und sprechen über den perfekten Arbeitsplatz, wie Sie Ihr Kind motivieren können und wie Sie die Konzentration zu Hause im Alltag schulen können. Ich zeige Ihnen verschiedene Methoden, den Schulstoff gehirngerecht aufzubereiten und so effektiver lernen zu können. Sie bekommen Tipps, was bei dem berühmten Blackout hilft. • Carolin Deutschmann, Erziehungsberaterin und Lerncoach; 28€, Folgetermin: 23.01.25,  [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131 862668

## **Resilienz und Selbstbewusstsein – Training für Kinder (5 – 7 J.)**

**10.01.25, 15:45 – 16:45**

**Volkshochschule Höchststadt a. d. Aisch,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch** 

Infos siehe Angebot am 13.09.;  
Folgetermine: 17.01.25, 24.01.25, 31.01.25,  
07.02.25, 14.02.25, 21.02.25

## **Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter**

**11.01.25, 11:00 – 13:00**

**DW Erlangen e.V., An den Kellern, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 21.09.

## **Babywerkstatt Herzogenaurach**

**13.01.25, 09:30 – 11:00**


**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach**

Vom Trotzalter und dem Umgang mit dem Willen. Wenn ein nicht passendes Getränk scheinbar die Welt zusammenbrechen lässt – dann steht man als Mutter oder Vater manchmal fassungslos da. So schlimm kann das doch nicht sein – meint man. Das ist die Trotzphase heißt es dann häufig. Aber wozu trotzt ein Kind überhaupt? Der eigene und der fremde Wille, das ist im zweiten Lebensjahr ein großes Thema. Informationen und gemeinsamer Austausch mit Frau Steiner von der Erziehungsberatungsstelle. • Doris Hanke, Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin; 1. Stock, Kindertreff. Bitte eine Turn- oder Yoga-Matte mitbringen, wenn möglich.

 [gfb.hanke@gmx.net](mailto:gfb.hanke@gmx.net), 0176 41 11 29 21

## Familientreff Eckental

**13.01.25, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**


**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Auf Messers Schneide

**13.01.25, 19:00 – 21:00**

**Erziehungs-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen,  
Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach**

Vortrag für Eltern, deren Kinder sich selbst verletzen. • Marion Serafin, Dipl.-Psychologin;  
 eb@caritas-erlangen.de, 09132 80 88

## PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 03/24 bis 07/24)

**14.01.25, 09:00 – 10:30**

**Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f**

Infos siehe Angebot am 24.09., 10:45 – 12:15;  
Folgetermine: 21.01.25, 28.01.25, 04.02.25,  
11.02.25, 18.02.25, 25.02.25, 18.03.25, 25.03.25,  
01.04.25, 08.04.25

## Bewegungstreff Eckental

**14.01.25, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 08/24 bis 10/24)



**14.01.25, 10:45 – 12:15**

**Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f**

Infos siehe Angebot am 24.09., 09:00 – 10:30;  
Folgetermine: 21.01.25, 28.01.25, 04.02.25,  
11.02.25, 18.02.25, 25.02.25, 11.03.25, 18.03.25,  
25.03.25, 01.04.25, 08.04.25

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**14.01.25, 14:30 – 16:30**


**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Wenn Du es eilig hast, gehe langsam!

**14.01.25, 20:00 – 22:00**


**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Strümpellstr. 10, Erlangen**

Mehr Gelassenheit und mentale Stabilität durch Achtsamkeitsübungen und BODY 2 BRAIN CCM® Übungen im familiärem Alltag. Der Alltag in Familie und Beruf ist oft anstrengend und zermürend. Hier können Übungen der Achtsamkeit und einfache Körperübungen helfen, mehr innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Die Übungen dienen der Selbstfürsorge und der Selbstwirksamkeit und helfen Lösungen für aktuelle Herausforderungen zu finden. • Andrea Peters-Daniel, Schulberaterin und Schulseelsorgerin, B2B Practitioner; 5 €  
 verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de,  
09131 20 91 00

# Januar

## Familientreff Eckental

15.01.25, 14:30 – 17:00

Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Familiencafé

16.01.25, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth 

Infos siehe Angebot am 19.09.

## Aktionstag Gleis 3

16.01.25, 15:00 – 18:00

Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental 

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Das Familiencafé im Familienstützpunkt Anger

16.01.25, 16:00 – 17:30


Familienstützpunkt Anger, Isarstr.12, Erlangen 

Infos siehe Angebot am 10.10.

## Vereinbarkeit von Familie und Beruf – ein Gemeinschaftsprojekt

16.01.25, 20:00 – 21:30


BildungEvangelisch Erlangen

Wie lassen sich Berufs- und Familienleben gelingend vereinbaren? Wie können Eltern den vielfältigen Anforderungen und gesellschaftlich Erwartungen begegnen? Wie sehen wünschenswerte Rahmenbedingungen in der Arbeitswelt aus? Wie kann der eigene Handlungsspielraum genutzt werden? Dazu werden an diesem Abend gedankliche Anregungen geteilt sowie praxisnahe Tipps, was es für ein Miteinander von Erwerbs- und Fürsorgearbeit braucht und wie eine faire Verteilung innerhalb einer Partnerschaft aussehen kann • Stephanie Poggemöller, Betriebswirtin und Beraterin; Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE160125>  09131 20 013, [elisabeth.heckmeier@elkb.de](mailto:elisabeth.heckmeier@elkb.de)

## Eltern-Gruppe Down Syndrom/Trisomie 21


18.01.25, 09:30 – 12:30


Lebenshilfe Erlangen-Höchstädt e.V.,  
Einsteinstr. 26, Herzogenaurach 

Wir treffen uns einmal im Monat. Zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Und um nette gemeinsame Stunden mit den Kindern zu verbringen. Die Gruppe ist jederzeit offen für neue Mitglieder. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte kontaktieren Sie uns. • Teilnehmende Mutter, Ehrenamtliche der Offenen Hilfen; Einmalig 5 €  [voelker@lebenshilfe-herzogenaurach.de](mailto:voelker@lebenshilfe-herzogenaurach.de), 09132 78 10 198

## Gelingende Kommunikation mit Jugendlichen in der Pubertät

18.01.25, 10:00 – 14:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17 

Sie würden gerne Ihre Meinung klar und deutlich äußern und dabei in wertschätzendem Kontakt mit Ihren Kindern bleiben? Sie wünschen sich mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen und einvernehmliche Lösungen? Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg bietet hierfür erstaunliche und einfach in den Alltag umzusetzende Möglichkeiten. Im Workshop erlernen Sie die Grundlagen und üben an praktischen Beispielen. • Vera Mickenbecker, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation; 29 €  nicholas.weddig@stadt.erlangen.de, 09131 86 15 95

## Starke Eltern – Starke Kinder® Elternkurs

18.01.25, 10:00 – 15:00

Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.

Infos siehe Angebot am 26.09. Online-Kurs • Liv Schacht, B.A. Soziale Arbeit, systemische Familientherapeutin; Teildigitaler Kurs mit Präsenztermin, 100 €, Folgetermine: Jeweils von 20:00 – 22:00; 23.01.25, 30.01.25, 06.02.25, 13.02.25, 20.02.25, 27.02.25

## Familientreff Eckental

20.01.25, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00


Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Wenn Ängste das Leben dominieren: Zurück zum Mut finden

20.01.25, 19:30 – 21:00

BildungEvangelisch Erlangen



Ängste sind ein Alltagsphänomen, sie gehören zur normalen Entwicklung jedes Menschen und haben den Sinn, uns zu schützen. Wenn sie aber übersteigert, also zu oft, zu intensiv und in den falschen Situationen unser Erleben bestimmen, belasten Sie uns und werden zu einem massiven Stressor für den Verängstigten und sein Umfeld. Was hilft Kindern und Jugendlichen dabei, diese Ängste zu bewältigen? Wie lassen sich Angstdynamiken im Erleben einzelner Menschen oder in Systemen wie Familien verstehen? • Ingo Ehret, Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Pädagogin, Systemischer Therapeut für Kinder und Jugendliche; Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE200125>; In Kooperation mit dem Praxis-Institut  09131 20 013, [renee.abesser@elkb.de](mailto:renee.abesser@elkb.de)



# Januar

## Eltern-Kind-Café

21.01.25, 09:00 – 11:00

Schuster's five Familienstützpunkt,  
Schustergasse 5, Heroldsberg  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Bewegungstreff Eckental



21.01.25, 09:30 – 10:30

Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

21.01.25, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Patchwork-Elterngruppe

21.01.25, 18:30 – 21:00


Erziehungs-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen,  
Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach

Infos siehe Angebot am 24.09.

## Das bewegte Wohnzimmer: Innenräume kindergerecht gestalten

21.01.25, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19

Im Winterhalbjahr zwingt uns die Witterung manchmal in Räume. Unsere Kinder brauchen jedoch ausreichend Bewegung, müssen sich austoben. Wie motiviere ich Kindergartenkinder mit wenig Aufwand und einfachen Mitteln (Luftballon, Wasserball, Papier, Tüchern), sich gerne und gefahrlos im Zimmer zu bewegen? Welche Raumgestaltung regt zu Bewegung an? An dem Abend erhalten Sie anschauliche Tipps und Ideen. • Katja Ehmcke, Erwachsenenbildnerin;  [nicholas.weddig@stadt.erlangen.de](mailto:nicholas.weddig@stadt.erlangen.de), 09131 86 15 95

## Babywerkstatt Höchstadt

22.01.25, 09:00 – 10:30

Eva DÜthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchstadt a.d. Aisch

Infos siehe Angebot am 25.09.

## Kleinkindwerkstatt Höchstadt

22.01.25, 10:30 – 12:00

Eva DÜthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchstadt a.d. Aisch

Infos siehe Angebot am 25.09.



## Waldwichtel entdecken den Winter – ein Nachmittag im WEZ


**22.01.25, 14:30 – 16:30**

**Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100**

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden. Brr – es ist kalt. Der Wald ist im Winterschlaf. Schlafen wirklich alle Tiere? Was ist im Winterwald los? Wir machen uns auf die Suche nach Winterspuren und genießen einen bewegten Nachmittag im Wald. Außerdem hören wir eine Geschichte. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke, Erwachsenenbildnerin; zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin. Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein. 18 € [✉](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de) vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## Familientreff Eckental

**22.01.25, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Elterncafé in der Pestalozzischule Erlangen


**23.01.25, 07:45 – 09:00**

**Familienstützpunkt Anger, Pestalozzistr. 1,  
Erlangen**  

Infos siehe Angebot am 26.09.

## Aktionstag Gleis 3

**23.01.25, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Medien in der Familie

**23.01.25, 19:00 – 20:30**

**Volkshochschule Erlangen**

Ob TV, Konsole, Tablet oder Smartphone – häufig gibt es neben jeder Menge Spaß auch immer wieder Streit oder Missverständnisse wegen digitaler Medien. Doch warum ist das eigentlich so und geht das auch anders? Auf jeden Fall! In diesem Vortrag sprechen wir über die unterschiedlichen Wahrnehmungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. So finden wir trotz der Unterschiede (oder gerade deswegen!) Wege, wie man passende Regeln und einen entspannten Umgang mit Medien im Familienalltag findet. • Kim Beck, Medienpädagogin; Vortrag findet online auf der vhs.cloud statt. Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldung. [✉](mailto:nicholas.weddig@stadt.erlangen.de) nicholas.weddig@stadt.erlangen.de, 09131 86 15 95

# Januar

## Café Vielfalt am Anger

**24.01.25, 10:00 - 11:30**

**Familienstützpunkt am Anger, Isarstr. 12, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## Dem Stress auf der Spur – Stressbewältigung im Elternalltag


**25.01.25, 09:00 – 11:30**

**BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a**

Der Elternalltag kann turbulent und stressig sein. Wenn es uns zu viel wird, begegnen wir uns und unseren Kindern mit weniger Gelassenheit als wir gerne hätten. Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem eigenen Stressgeschehen: Wie entsteht Stress? Wie äußert er sich? Wie erkenne ich ihn und kann ihm konstruktiv begegnen, um langfristig entspannter zu sein? Welche Reflexions- und Entspannungsübungen gibt es, um Stress effektiv




entgegenzuwirken? • Nicole Jungbauer, M.Sc. Psychologin und Stresscoachin; Der Kurs findet 3x in Präsenz Samstagvormittag, sowie an vier Terminen digital per Zoom statt. 150€ Der Kurs wird von den Krankenkassen finanziell unterstützt. Je nach Kasse werden bis zu 80€ erstattet. Folgetermine: 29.01.25 19:30 – 21:00, 05.02.25 19:30 – 21:00, 15.02.25 09:00 – 11:30, 19.02.25 19:30 – 21:00, 26.02.25 19:30 – 21:00

 bildung.evangelisch-er@elkb.de, 09131 20 013

## Babywerkstatt Herzogenaurach

**27.01.25, 09:30 – 11:00**

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach**

Kontakte knüpfen, entspannter Austausch mit anderen Eltern, Fragen stellen und über Ideen diskutieren mit fachlicher Begleitung. Während die Kleinen miteinander spielen. • Doris Hanke, Familiengesundheits- und Kinderkrankenschwester; 1. Stock, Kindertreff  gfb.hanke@gmx.net, 0176 41 11 29 21

## Familientreff Eckental

**27.01.25, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental **

Infos siehe Angebot am 09.09.



## Nur was ich schätze kann ich schützen – Vortrag

**27.01.25, 18:00 – 20:00**

**Katholische Erwachsenenbildung  
KEB Nürnberg / KEB Erlangen, Sieboldstr. 1,  
Erlangen**

Sie als Eltern sind Ansprechpartner Nr. 1 für ihre Kinder, wenn es um die Themen rund um Pubertät, Sexualität und Fruchtbarkeit geht. Auf ganz wertschätzende Art und Weise werden Sie mit den faszinierenden Vorgängen im Körper von Frau und Mann vertraut gemacht. Wir wollen sie in ihrer Erzieherrolle stärken. Sie erhalten wertvolle Tipps und Anregungen für die Kommunikation innerhalb der Familie und werden ermutigt, ihrem Kind einen positiven Zugang zu seinem Körper zu vermitteln. • Kerstin Sap, Annika Rosenberger, MFM Referentinnen; Grundlage für den Vortrag – Workshop: „Körper Wunder Werkstatt“ des Programmes MFM (verschiedene Sexualpädagogische Workshops nach Alter) ✉ [info@keb-erlangen.de](mailto:info@keb-erlangen.de), 0911 24 06 05 45

## Liebe, Wut und Milchzähne

**27.01.25, 20:00 – 21:30**

**BildungEvangelisch Erlangen**

Als junger Vater, der seinen Kindern liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur, weshalb er sich im Familienalltag in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Das hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will. Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Automat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie wird man ihn wieder los?

Regisseur: Domenik Schuster

• Elisabeth Heckmeier, Pädagogische Mitarbeiterin;

Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE270125>

✉ [bildung.evangelisch-er@elkb.de](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de), 09131 20 013

## TRAUERCAFÉ

**BildungEvangelisch, Villa an der Schwabach, Hindenburgstr. 46A, Erlangen**

Der Tod eines geliebten Menschen erschüttert die einzelnen Hinterbliebenen und die ganze Familie. Bis diese sich wieder stabilisiert haben, dauert es lange, oft Jahre. Wir versuchen Unterstützung in dieser schweren Zeit zu geben. Das ehrenamtlich geleitete Trauercafé bietet einen geschützten Rahmen und lädt Menschen in Trauer ein, sich mitzuteilen, aneinander Anteil zu nehmen, zuzuhören, miteinander zu weinen und auch zu lachen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Sie können aber vorher gern telefonisch Rücksprache halten. Die Teilnahme ist kostenlos.


Ehrenamtliche Leiterinnen: Illa Kuch 0171 82 30 979; Dorothea Kerling-Winkelmann

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage [www.bildung-evangelisch.de](http://www.bildung-evangelisch.de)

# Januar

## Bewegungstreff Eckental

28.01.25, 09:30 – 10:30

Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## Stressbewältigung und achtsame Selbstfürsorge für Eltern

28.01.25, 10:00 – 11:30



Lernwege und Lebenswege,  
Kuttlerstr. 21, Erlangen

Infos siehe Angebot am 10.10.

Folgetermine: 04.02.25, 11.02.25, 18.02.25,  
25.02.25

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

28.01.25, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 05/24 bis 08/24)

29.01.25, 09:00 – 10:30

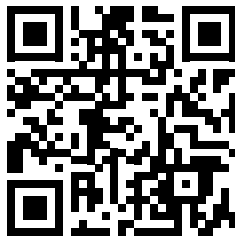
Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f

Infos siehe Angebot am 16.10. Für Eltern und ihr  
Kind im Alter von 5–8 Lebensmonaten. Folge-  
termine: 05.02.25, 12.02.25, 19.02.25, 26.02.25

Eltern.Wissen.Mehr.

# FAMILIEN

A B C



[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



## Beikostkurs Theorie und Praxis – Mein Baby entdeckt das Essen

**29.01.25, 09:00 – 12:00**

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Infos siehe Angebot am 18.09.

## PEKIP Bewegungsspiele für Babys (geboren von 09/24 bis 11/24)

**29.01.25, 11:00 – 12:30**

**Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f**

Infos siehe Angebot am 16.10. Für Eltern und ihr Kind im Alter von 2–4 Lebensmonaten. Folgetermine: 05.02.25, 12.02.25, 19.02.25, 26.02.25

## Familientreff Eckental

**29.01.25, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Mit Eule Eulalia unterwegs im Winterwald

**29.01.25, 15:00 – 16:30**

**Katholische Erwachsenenbildung KEB Nürnberg/  
KEB Erlangen, Weinstr. 100, Erlangen**

Es ist Winter und kalt. Wir treffen uns im winterlichen Wald beim Walderlebniszentrum. Es ist stiller und ruhiger als im Sommer. Viele Tiere halten Winterschlaf oder Winterruhe. Wir machen uns auf Spurensuche, singen und bewegen uns im

Wald. Macht mit! Eine Veranstaltung für Eltern mit ihren Kindern. Bitte in wetterangepasster Kleidung und mit festen Schuhen kommen, wir sind draußen unterwegs! Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. • Katja Ehmcke, Dipl.-Biologin, Erwachsenenbildnerin; Hinweis: max. 8 Familien, Unkostenbeitrag von 5 € pro Familie.

Bitte überweisen Sie diesen bei der Anmeldung!

✉ info@keb-erlangen.de, 0911 24 06 05 45

## Aktionstag Gleis 3

**30.01.25, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Und dann grinst er mich frech an

**30.01.25, 20:00 – 22:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Strümpellstr. 10, Erlangen**

Haben Sie sich jemals gefragt, warum Ihr Kind in schwierigen Situationen lächelt oder grinst? Oftmals wird dieses Verhalten als Provokation missverstanden, doch dahinter steckt weit mehr als nur eine Herausforderung an Ihre Geduld. Ein besseres Verständnis der kindlichen Bedürfnisse, Emotionen und Verhaltensweisen kann helfen, um angemessener reagieren zu können. Wir sollten lernen, hinter das Verhalten der Kinder zu blicken, um ihnen gerecht zu werden. • Ilona Schwertner-Welker, Dipl.-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; 5 € ☎ 09131 20 91 00, verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de

# Februar

## Familientreff Eckental

**03.02.25, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## AD(H)S-Elterngruppe



**03.02.25, 19:00 – 21:00**

**Erziehungs-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen,  
Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach**

Infos siehe Angebot am 07.10.

## Eltern-Kind-Café

**04.02.25, 09:00 – 11:00**

**Schuster's five Familienstützpunkt,  
Schustergasse 5, Heroldsberg**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Bewegungstreff Eckental



**04.02.25, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**04.02.25, 14:30 – 16:30**


**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Babywerkstatt Höchstadt

**05.02.25, 09:00 – 10:30**


**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Wie schmecken sich Kinder in die Welt hinein. Eltern können entscheidend dazu beitragen, dass ihre Kinder eine gute Beziehung zum Essen aufbauen. Dazu müssen sie die Sprache und die Bedürfnisse des Säuglings/Kindes kennenlernen. Richtig an das Essen herangeführt, kann ein Kind eine positive, gelassene und individuelle Beziehung zum Essen aufbauen. • Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Kleinkindwerkstatt Höchstadt

**05.02.25, 10:30 – 12:00**

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Wie schmecken sich Kinder in die Welt hinein. Eltern können entscheidend dazu beitragen, dass ihre Kinder eine gute Beziehung zum Essen aufbauen. Dazu müssen sie die Sprache und die Bedürfnisse des Säuglings/Kindes kennenlernen. Richtig an das Essen herangeführt, kann ein Kind eine positive, gelassene und individuelle Beziehung zum Essen aufbauen. • Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Familientreff Eckental

**05.02.25, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Familiencafé

**06.02.25, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth** ♿

Infos siehe Angebot am 19.09.



## Beikost – Informationen und Tipps für Eltern

**06.02.25, 19:00 – 20:30**

**Volkshochschule Erlangen**

In diesem Online-Seminar erfahren Sie mehr über verschiedene Möglichkeiten der Beikost, wie die Umstellung gut gelingen kann und wie Sie Ihr Kind dazu motivieren, auszuprobieren und neugierig zu bleiben. Wann ist der richtige Zeitpunkt für Beikost? Wie kann die Milch sinnvoll ergänzt werden? Was passt besser zu uns: Babybrei oder eher Baby-led weaning? Wie kocht man Babybrei selbst? Wie vermeide ich Allergien? Diese und viele weitere Fragen werden wir gemeinsam besprechen. • Irina Werner, Zertifizierte Hebamme; Vortrag findet online auf der vhs.cloud statt.

Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldung. ✍  
vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 86 15 95

## Aktionstag Gleis 3

**06.02.25, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Café Vielfalt am Anger

**07.02.25, 10:00 – 11:30**

**Familienstützpunkt am Anger, Isarstr. 12,  
Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.



## Familienyoga

**08.02.25, 15:00 – 16:00**

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Strümpellstr. 10, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 30.11.

• Susanne Kramer, Yoga-Lehrerin; 11 €

# Februar


## Rangeln, Raufen, Spielen! (Eltern-Kind-Workshop)

**09.02.25, 10:00 – 11:30**

**Volkshochschule Erlangen, Schenkstr. 111**

Für ein Kind (4–6 Jahre) in Begleitung eines (Groß-)Elternteils – zusätzlich kann auch ein älteres Geschwisterkind als Übungspartner teilnehmen.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder spielerisch daheim stärken können. Wir bedienen uns verschiedener Spiel- und Übungsformen aus den Kampfkünsten – altersgerecht angepasst. Die Übungen und Spiele können die Kinder daheim allein, mit ihren Eltern oder älteren Geschwistern machen. Sie dienen insbesondere der Förderung des Körpergefühls und der Stabilität. •

Janine Böhme, Sport- u. Fitnesstrainerin; 18 €   
vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131 862668

## Familientreff Eckental


**10.02.25, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Bewegungstreff Eckental

**11.02.25, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 10.09.

## NextSteps® Kurs – Basics – 1. bis 3. Lebensjahr

**11.02.25, 09:30 – 10:45**

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,  
Schenkstr. 111, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 24.09.; Kursnummer:  
BN 2025-1, Folgetermine: 18.02.25, 25.02.25

## BabySteps® Kurs „Käfer, Mäuse“: vom 5. bis 12. Lebensmonat

**11.02.25, 11:30 – 12:45**

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,  
Schenkstr. 111, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 24.09. Kursnummer:  
BS 2025-1, Folgetermine: 18.02.25, 25.02.25

## BabySteps® „Flöhe, Käfer“: 0. bis 8. Lebensmonat


**11.02.25, 14:00 – 15:15**

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,  
Drausnickstr. 82, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 24.09. Kursnr: BS 2025-2,  
Folgetermine: 18.02.25, 25.02.25

## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf


**11.02.25, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Familientreff Eckental

**12.02.25, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## NextSteps® Kurs – Perfekt unperfekt – 1. bis 3. Lebensjahr

**12.02.25, 15:30 – 16:45**

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,  
Schenkstr. 111, Erlangen**


Infos siehe Angebot am 26.11.

Kursnummer: BN 2025-2, 134 €,

Folgetermine: 19.02.25, 26.02.25

## Aktionstag Gleis 3

**13.02.25, 15:00 – 18:00**


**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Gut für mich sorgen in Schwangerschaft und Wochenbett

**13.02.25, 19:00 – 21:00**


**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.,  
Strümpellstr. 10, Erlangen**

Info und Austausch zu Kraftquellen für diese besondere Phase des Lebens. • Dr. Tanja Albrecht, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie; 5 €  09131 20 91 00, [verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de](mailto:verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de)

## Gute Ernährung: Säure-Basen-Balance für Kinder


**13.02.25, 20:00 – 21:30**


**BildungEvangelisch Erlangen**

Was bedeutet das „Säure-Basen-Gleichgewicht“ im Körper und warum ist es so wichtig für uns und unsere Kinder? Wie wirkt sich ein Ungleichgewicht auf physischer und psychischer Ebene aus? Welche Lebensmittel machen uns „sauer“, welche helfen uns auszugleichen? Hier werfen wir einen besonderen Blick auf den Zucker in seinen vielen Varianten. Ein spannender Vortrag, der Eltern zeigt, wie man Kindern ernährungsmäßig die besten Grundlagen für eine gesunde Entwicklung bieten kann. • Brit Reinhold, Ernährungsberaterin nach Basefood; Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE130225>  09131 20 013, [renate.abesser@elkb.de](mailto:renate.abesser@elkb.de)

## Kind und Hund – Ein tierisch schöner Eltern-Kind-Nachmittag

**14.02.25, 15:30 – 17:30**

**Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19** 

In unserem unterhaltsamen Workshop lernen Eltern und Kinder gemeinsam, wie ein sicherer und respektvoller Umgang mit Hunden aussieht. Dafür stehen unsere ausgebildeten Hunde, Rocky und Barney, zur Verfügung. Ein lehrreicher Nachmittag mit jeder Menge Spaß für die ganze Familie! • Christiane Paulus, Dana Körner mit den Hunden Rocky und Barney, Hundetrainerinnen;  [nicholas.weddig@stadt.erlangen.de](mailto:nicholas.weddig@stadt.erlangen.de), 09131 86 15 95

# Februar



## Eltern-Gruppe Down Syndrom/Trisomie 21

15.02.25, 09:30 – 12:30

Lebenshilfe Erlangen-Höchstädt e.V.,  
Einsteinstr. 26, Herzogenaurach

Infos siehe Angebot am 18.01.

## Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

15.02.25, 11:00 – 13:00

DW Erlangen e.V., An den Kellern, Erlangen

Infos siehe Angebot am 21.09.

## Familientreff Eckental

17.02.25, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00

Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental

Infos siehe Angebot am 09.09.

## Wenn Worte fehlen ... Essstörungen und der stille Hunger nach Leben

17.02.25, 19:30 – 21:00

BildungEvangelisch Erlangen

Wie entstehen Essstörungen? Welche Faktoren spielen dabei eine Rolle? Was brauchen Betroffene und was nicht? Welche Hilfen gibt es? Welche Rolle spielt Kreativität bei der Überwindung von Essstörungen und im Rahmen der Prävention? Neben fachlichen Informationen werden tiefe Einblicke in die Innenwelten, Gedanken und Gefühle von Betroffenen gewährt. Sie zeigen wie eng jede Essstörung mit dem Hunger nach Leben verknüpft ist. Eltern erhalten Impulse für den Umgang mit der Krankheit ihres Kindes. • Stephanie Lahusen und Anna Sophia Feuerbach, Dipl.-Musiktherapeutin (FH) und Dipl. Biochemikerin;  
Registrierungslink: <https://kurzlinks.de/BE170225>  
 09131 20 013, [renate.abesser@elkb.de](mailto:renate.abesser@elkb.de)

## Eltern-Kind-Café

18.02.25, 09:00 – 11:00

Schuster's five Familienstützpunkt,  
Schustergasse 5, Heroldsberg

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Bewegungstreff Eckental

18.02.25, 09:30 – 10:30



Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental

Infos siehe Angebot am 10.09.



## „FamilienRaum“ im Familienstützpunkt Adelsdorf

**18.02.25, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt Adelsdorf,  
Hauptstr. 21, Adelsdorf**  

Infos siehe Angebot am 17.09.

## Babywerkstatt Höchststadt

**19.02.25, 09:00 – 10:30**

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Singen, Tanzen und Freude haben. Die einzige Voraussetzung, damit das gelingt, ist die Freude an der Musik. Freude und Spaß stehen im Vordergrund.

Mit Fantasie und Kreativität entdecken die Kinder die Welt der Musik. Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von Geburt – 1,5 Jahren. • Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14

 [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Kleinkindwerkstatt Höchststadt

**19.02.25, 10:30 – 12:00**

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,  
Bahnhofstr. 9, Höchststadt a.d. Aisch**

Singen, Tanzen und Freude haben. Die einzige Voraussetzung, damit das gelingt, ist die Freude an der Musik. Freude und Spaß stehen im Vordergrund. Mit Fantasie und Kreativität entdecken die Kinder die Welt der Musik. Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind von 1,5 – 3 Jahren.


• Eva Düthorn, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB;

1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14

 [info@evaduethorn.de](mailto:info@evaduethorn.de), 0176 31 37 46 46

## Familientreff Eckental

**19.02.25, 14:30 – 17:00**


**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** 

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Waldwichtel in der Bewegungswerkstatt – ein Nachmittag im WE

**19.02.25, 15:00 – 17:00**

**Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100**

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden. Waldwichtel lieben es, sich auch im Winter draußen zu bewegen – und haben dabei jede Menge Spaß. Der Wald ist eine einzige große Bewegungswerkstatt. Kommt mit ins Bewegungsparadies und lasst uns gemeinsam einen bewegten Nachmittag erleben! Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke, Erwachsenenbildnerin; zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin. Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein. 18 €  [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131 862668

## Elterncafé in der Pestalozzischule Erlangen

**20.02.25, 07:45 – 09:00**

**Familienstützpunkt Anger, Pestalozzistr. 1,  
Erlangen**  

Infos siehe Angebot am 26.09.

# Februar

## Familiencafé

**20.02.25, 14:30 – 16:30**

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,  
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth** ♿

Infos siehe Angebot am 19.09.

## Aktionstag Gleis 3

**20.02.25, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Café Vielfalt am Anger

**21.02.25, 10:00 – 11:30**

**Familienstützpunkt am Anger, Isarstr. 12,  
Erlangen**

Infos siehe Angebot am 18.10.

## Familientreff Eckental

**24.02.25, 09:30 – 11:30 oder 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 09.09.

## 🗣️ Zwischen zwei Welten – Kinder im medialen Zeitalter

**24.02.25, 20:00 – 21:30**

**BildungEvangelisch Erlangen**

Film und Gespräch. Unsere Kinder werden heute in zwei Welten hineingeboren: Die reale und die virtuelle Welt. Die virtuelle Welt hat in den letzten

Jahren immer mehr an Bedeutung für unsere Kinder gewonnen. Pädagogen und Kinderärzte warnen. Anspruch des Films ist es, ein praxisnahes Konzept anzubieten, das Eltern hilft, sich gegenüber den Anforderungen der Erziehung im digitalen Zeitalter zu behaupten. • Renate Abeßer, Dipl.-Sozialpädagogin; Registrierungslink: [kurzlinks.de/BE240225](https://kurzlinks.de/BE240225)  
☎ 09131 20 013, [renate.abesser@elkb.de](mailto:renate.abesser@elkb.de)

## Bewegungstreff Eckental

**25.02.25, 09:30 – 10:30**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 10.09.

## Familientreff Eckental

**26.02.25, 14:30 – 17:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 04.09.

## Aktionstag Gleis 3

**27.02.25, 15:00 – 18:00**

**Familienstützpunkt Gleis 3,  
Neunkirchener Str. 60, Eckental** ♿

Infos siehe Angebot am 05.09.

## Das Familiencafé im Familienstützpunkt Anger

**27.02.25, 16:00 – 17:30**

**Familienstützpunkt Anger, Isarstr.12, Erlangen** ♿

Infos siehe Angebot am 10.10.

**Das nächste Familien ABC erscheint im März 2025**

Weitere, aktuelle Termine finden Sie unter [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)

# Familienstützpunkt



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales,  
den Landkreis Erlangen-Höchstadt und die Stadt Erlangen

Veranstaltungen der  
Familienstützpunkte finden Sie  
unter [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)

## Familienstützpunkte

sind Anlaufstellen für Eltern und Familien. Hier finden Sie **kostenlos Informationen, Rat** und auf Wunsch eine **Vermittlung zu weiterführenden Hilfen** rund um Erziehung, Familie und die Entwicklung von Kindern.

Außerdem gibt es hier **Angebote** für Eltern, in denen es um Kinder, Erziehung, das Familienleben oder die Partnerschaft geht.

### Familienstützpunkte im Landkreis Erlangen-Höchstadt

#### **Familienstützpunkt Adelsdorf**

Hauptstraße 21  
91325 Adelsdorf  
0163 74 12 719  
[familienstuetzpunkt@caritas-erlangen.de](mailto:familienstuetzpunkt@caritas-erlangen.de)

#### **Familienstützpunkt Gleis 3**

Neunkirchenerstraße 60  
90542 Eckental  
09126 29 09 813  
[familienstuetzpunkt@eckental.de](mailto:familienstuetzpunkt@eckental.de)

#### **Familienstützpunkt Schuster's five**

Schustergasse 5  
90562 Heroldsberg  
0911 51 88 160  
[schusters-five@heroldsberg.de](mailto:schusters-five@heroldsberg.de)

#### **Familienstützpunkt im Haus der Begegnung Vestenbergsgreuth**

Dutendorfer Straße 18  
91487 Vestenbergsgreuth  
0151 14 01 42 07  
[Hdb@vestenbergsgreuth.de](mailto:Hdb@vestenbergsgreuth.de)

### Familienstützpunkte der Stadt Erlangen

#### **Familienstützpunkt Anger im Stadtteilhaus Isar12**

Isarstraße 12  
91052 Erlangen  
09131 86 36 63  
[familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de](mailto:familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de)

#### **Familienstützpunkt Büchenbach im gowi.27**

Goldwitzerstraße 27  
91056 Erlangen  
09131 86 35 37  
[familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de](mailto:familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de)

## Apps und Podcasts

Vom Spieleratgeber NRW, dem Internet-ABC oder der Redaktion getestet und für gut befunden.

### Das ZDF-Kinder- und Jugendprogramm mobil erreichen



Mit der ZDFtivi-App stehen eine Vielzahl der beliebten Kinderserien und Kinderfilme aus dem Programm von ZDFtivi und KiKA mobil zur Verfügung. Fast alle Videos können gespeichert und offline angeschaut werden. Für jedes Kind kann ein eigenes Profil erstellt werden. Die ZDFtivi-App ist werbefrei, ohne In-App-Käufe und kostenlos.



Anton ist eine Lernapp, die sich an den Inhalten der Lehrpläne orientiert. Sie bietet Übungen in allen wichtigsten Fächern von der ersten bis zur zehnten Klasse. Diese sind kindgerecht und einfach, damit Kinder damit selbstständig lernen können. Die App überzeugt durch ihre Fülle von Aufgaben, die durch Erklärungen und Lernspiele unterstützt werden.

**Kahoot!** ist eine spielebasierte Lernplattform.



Kinder können neue Fähigkeiten wie Lesen, Schreiben, Rechnen sowie sozial-emotionales und kognitives Lernen entwickeln. Es eignet es sich genauso gut für Anfänger wie für Kinder, die mehrstufiges Denken und komplexe Argumentation beherrschen – so wird Lernen zum Kinderspiel!

### © Ohrka e.V./Gregor Baron



OHRKA e.V.: In 80 Kinderfragen um die Welt

Ohrka.de bietet den ersten Podcast für Kinder zu politischen Themen. Mit

dabei sind etwa 150 Kinder mit ihren vielen Ideen, Fragen und Erfahrungen. Zu Wort kommen Politiker und Politikerinnen aus der Kinderkommission des Deutschen Bundestages und Journalisten. Ohrka.de bietet ein vielfältiges altersgerechtes Angebot: hochwertige Hörspiele, Märchen, Lesungen und Reportagen gelesen von Prominenten wie Anke Engelke, Katharina Thalbach und anderen. Alles steht zum Download bereit. Auf unterhaltsame Weise werden andere Kinderseiten vorgestellt.

## Informationen für Eltern zur Mediennutzung und Medienerziehung

[www.baer.bayern.de/medienbriefe](http://www.baer.bayern.de/medienbriefe)



Die **Medienbriefe** des Bayerischen Landesjugendamtes sind die Fortsetzung der beliebten 48 Elternbriefe.

In fünf Ausgaben erhalten Familien und Eltern Unterstützung, Kinder und Jugendliche medienkompetent zu erziehen. Konkrete Tipps, Checklisten und weiterführende Beratungslinks werden in den fünf Medienbriefen dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechend gegliedert und aufbereitet.

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)



Der Medienratgeber für Familien informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und Wissenswertes zu den verschiedensten Medienthemen.

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



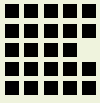
Auf der Website [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) finden Sie eine Vielzahl aktueller Informationen, praktische Tipps und Unterrichtsmaterial zu digitalen Diensten und Themen.

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



Internet für Kinder, Eltern und Lehrkräfte. Die Kinderseite bietet altersgerechte Texte, Videos, Audios und Spiele. Der Bereich für Eltern und

Lehrkräfte gibt einen Überblick über eine altersgerechte Mediennutzung. In einem kleinen „Lexikon“ finden sich Antworten und Tipps für viele Elternfragen zum Medienumgang.



Stadt  
Erlangen

## Jugend- und Familienberatungsstelle der Stadt Erlangen

Karl-Zucker-Str. 10, 3. Etage,  
91052 Erlangen; 09131 86 22 95

Mehr Informationen finden Sie auf  
[www.integrierte-beratungsstelle.de](http://www.integrierte-beratungsstelle.de)

Bitte melden Sie sich bei Interesse!

### KIB – Kinder im Blick

Kurs für getrennte Eltern zur Förderung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung und eines konstruktiven Kontaktes zum anderen Elternteil. Termine auf Anfrage

### Trennungs- und Scheidungskindergruppe Hilfe – meine Eltern haben sich getrennt!

(Kurs für Kinder im Grundschulalter) Hier finden Ihre Kinder einen Platz, um sich mit Gleichaltrigen in einer ähnlichen Situation austauschen und mitteilen zu können.

Termine auf Anfrage

✉ [familienberatung@stadt.erlangen.de](mailto:familienberatung@stadt.erlangen.de),

Tel. 09131 86 22 95



## Koordinationsstelle Frühe Hilfen Stadtjugendamt

Werner-von-Siemens-Str. 61, Erlangen, 09131 86 30 40

Die Koordinationsstelle Frühe Hilfen (KoKi) bietet Beratung und Unterstützung für (werdende) Eltern mit ihren Kindern von 0–3 Jahren im Stadtgebiet Erlangen an. Die KoKi unterstützt Sie u.a. bei Unsicherheiten mit Ihrem Kind und in psychosozial belastenden Situationen – damit aus Sorgen keine Probleme werden.

## Regelmäßig stattfindende Kursangebote

### Erlanger Bündnis für Familien

#### Eltern-Kind-Gruppen in Erlangen

Hier treffen sich Eltern gemeinsam mit ihren (kleinen) Kindern in einer Gruppe.

#### Betreute Spielgruppen in Erlangen

Hier treffen sich (kleine) Kinder ohne Eltern in einer Gruppe mit einer festen Betreuungsperson.

Infos zu beiden Gruppenarten erhalten Sie über [eltern-kind-gruppen@stadt.erlangen.de](mailto:eltern-kind-gruppen@stadt.erlangen.de)

[erlanger-familienbuenndnis.de](http://erlanger-familienbuenndnis.de)

Tel. 09131 86 16 86

### Die Familienpädagogischen Einrichtungen in Erlangen

Die Familienpädagogischen Einrichtungen sind an vier Wochentagen geöffnete Mutter-Kind-Treffs. Sie begleiten und beraten Mütter und Familien bei der Bewältigung des Lebens- und Erziehungsalltags mit Kindern im Alter von 0–3 Jahren. Sie bieten Kontakte zu anderen Müttern, Beratung, eine frühe Elternbildung durch Fachleute, eine spielerische Entwicklungsförderung der Kinder und gemeinsame Freizeitfahrten und Ausflüge.

Träger ist das Jugendamt der Stadt Erlangen.

In **Bruck**: Junkersstr. 1, Tel. 09131 86 35 65

Am **Anger**: Isarstr. 12, Tel. 09131 86 36 62

In **Büchenbach**:

Goldwitzerstr. 27, Tel. 09131 86 35 35

## Regelmäßig stattfindende Kursangebote

Anmeldungen jederzeit möglich

LANDKREIS  
ERLANGEN-HÖCHSTADT



## Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle

### des Caritasverbandes im Landkreis ERH

Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach, 09132 80 88

#### Wetterfest

Wöchentliche Gruppe zur Begleitung von Kindern beim Übergang von der Kita in die Schule.

März 2025 bis Februar 2026

Mit Anmeldung bis zum 07.01.2025

#### Kinder im Blick auch für Eltern aus Erlangen

Online-Kurs für getrennte Eltern zur Förderung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung und eines konstruktiven Kontaktes zum anderen Elternteil.

Ab 08.10.2024 (8 Termine). Kosten für Unterlagen 50 €; Ermäßigung möglich

#### AD(H)S-Elterngruppe

Gruppe für Eltern von „betreuungsintensiven“ Kindern die Aufmerksamkeitsstörungen und impulsives Verhalten zeigen. 07.10., 04.11., 02.12.24, 03.02.25, 07.04.25

montags 19:00–21:00, mit Anmeldung

#### Patchwork-Elterngruppe

Gruppe für Eltern in Stief- und Patchwork-Familiensituation.

24.09.24, 21.01.25, 18:30–21:00, mit Anmeldung

#### Scheidungsgruppe

Unterstützung von Kindern und Jugendlichen deren Eltern in Trennung / Scheidung leben.

18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 02.04.25

dienstags 15:30–17:00, mit Anmeldung bis zum 24.01.25

#### Babysitterkurs mit Zertifikat

Vermittlung von Kenntnissen in den Bereichen Entwicklung, Pflege, Beschäftigungsmöglichkeiten und Unfallverhütung für Jugendliche ab 15 Jahren.

21.09., 28.09., 12.10.24; 09:00–13:00

im Gleis 3 Eckental, Anmeldung über Gleis 3



### KoKi Netzwerk frühe Kindheit Erlangen-Höchstadt

Nägelsbachstr. 1, Erlangen, 09131 80 32 610

Die KoKi ist ein kostenloses und auf Wunsch anonymes Angebot der Frühen Hilfen für alle Familien im Landkreis ab Beginn der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag des Kindes. Wir bieten Ihnen zeitnah und unkompliziert Beratung und Unterstützung an und vermitteln weitergehende Hilfen.

## Schreibbaby? Fütterprobleme? Schlaflose Nächte?

Beratung von Eltern mit Kindern im Alter von 0–3 Jahre mit Regulationsproblemen.

### Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle

Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach, 09132 80 88

### Interdisziplinäre Frühförder- und Beratungsstelle Lebenshilfe Herzogenaurach

Einsteinstr. 26, Herzogenaurach, 09132 78 10 20

### Frühförderung Lebenshilfe Erlangen – Standort Ost

Eschenauer Hauptstr. 18, Eckental, 09126 27 49 999

### Frühförderung Lebenshilfe Erlangen

Drausnickstr. 14, Erlangen, 09131 50 66 930

### Frühförderung Kinderhilfe

Hofmannstr. 67, Erlangen, 09131 20 89 54

## Babysitter

Ausbildung und Vermittlung

### Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle

Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach 09132 80 88

### Kinderschutzbund Erlangen

Strümpellstr. 10, Erlangen, 09131 20 91 00

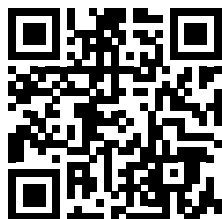
**Fachbereich Familie, Bildung und Soziales** – Röttenbach  
Schulstr. 14a, Röttenbach, 09195 94 90 50

### Familienstützpunkt Gleis 3

Neunkirchener Str. 60, Eckental, 09126 29 09 813

Eltern.Wissen.Mehr.  
**FAMILIEN**

**A B C**



[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

**Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales**



Diese Broschüre ist auf Recyclingpapier gedruckt. Satz und Layout: Wenkemann DTP, [www.wenkemann-dtp.de](http://www.wenkemann-dtp.de)  
Fotos: stock.adobe.com, Fotolia, firefly.com, VividPixels, u. a.; Einzelbildnachweise auf Wunsch

# DAS JUGENDAMT.

Unterstützung, die ankommt.



## **Koordinierungsstelle Familienbildung für den Landkreis Erlangen-Höchstadt**

Amt für Kinder, Jugend und Familie ERH  
Nägelsbachstr. 1, 91052 Erlangen  
Carina Burkard, Jacqueline Gasche und  
Jennifer Kneisl, 09131 80 32 612  
familienbildung@erlangen-hoechstadt.de  
www.erlangen-hoechstadt.de

## **Koordinierungsstelle Familienbildung im Stadtjugendamt Erlangen**

Rathausplatz 1, 91052 Erlangen  
Judith Paulus, 09131 86 17 95 (Mo–Mi)  
Heidi Schuhmann-Helmbrecht, 09131 86 16 52  
koordinierungsstelle-fb@stadt.erlangen.de  
www.erlangen.de

**www.familien-abc.net**

Ausgabe: H / W 24

Das Familien ABC ist ein Überblick über Angebote der Familienbildung, die für alle Eltern in ER(H) offen sind. Aufgeführt sind Angebote der öffentlichen und freien Jugendhilfe, der Erwachsenenbildung, ehrenamtlicher Organisationen sowie kommerzieller Anbieter. Mögliche Teilnahmegebühren können sich daher unterscheiden. Für den Inhalt der Angebote sind die Veranstalter verantwortlich.