



PROGRAMM

08/2025 - 07/2026



Liebe Besucherinnen und Besucher,

Herzlich willkommen im Programmheft des Familienzentrums! Wir freuen uns sehr, Ihnen unser vielseitiges Angebot für das Jahr 2025/26 präsentieren zu können. Unser Programm umfasst Angebote für alle Altersgruppen und Interessen. Von Eltern-Kind-Gruppen, Workshops und Seminaren über Erziehungsthemen - diese zum Teil online - bis hin zu kreativen und sportlichen Aktivitäten für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior:innen. Unser Familienzentrum ist ein Ort des Austauschs, des Lernens und des Miteinanders. Gefördert werden die Angebote durch den Landkreis, durch das Land und durch das Bistum Erfurt. Unser engagiertes Team aus erfahrenen Fachkräften und freiwilligen Helfer:innen steht Ihnen gern zur Seite, um Ihre Fragen zu beantworten und Sie zu unterstützen. Wir laden Sie ein, sich unser Programm genauer anzusehen und die für Sie passenden Veranstaltungen auszuwählen. Wir freuen uns auf Sie!

Rektor:



Hubert Müller

Leitung:



Pia Schröter

Ihr Bergteam, vertreten durch:

P. Schnöcker

**B+ BISTUM
E ERFURT**

Pädagogische Mitarbeit:



Andrea
Hagedorn



Melanie
Schnur



Daniela Napp



Annemarie
Prohaska



Ruth Gries

Sekretariat / Buchhaltung:



Claudia Kellner



Rita Nimser



Petra Böttcher



Kati Oberthür



Beate Scharf

Hauswirtschaft:

Haustechnischer Dienst: Winfried Stöber

Anmeldung: Zu allen Kursen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie sollte – möglichst mit Angabe der Kursnummer - per E-Mail erfolgen. Wenn Sie Fragen zu den Veranstaltungen haben, können Sie uns gern anrufen (Kontakt Daten siehe Umschlag). Sind Kurse über- bzw. unterbelegt, werden Sie benachrichtigt und bekommen bereits gezahlte Beiträge zurück. Der Anmeldeschluss ist bei jedem Kurs ersichtlich, Kurzzuschlossene können sich auf der Webseite über freie Plätze informieren.

Kursgebühr: ist bei jedem Kurs ersichtlich. Die Preise enthalten gegebenenfalls die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Sie entsprechen jedoch nicht den Realkosten. Trotz Förderung des Landkreises und des Landesprogramms „Solidarisches Zusammenleben der Generationen“ entstehen ungedeckte Kosten, für die das Bistum Erfurt aufkommt.

Ermäßigung: Niemand soll aus Kostengründen auf Bildungsangebote verzichten müssen. Individuell kann eine Ermäßigung der Kursgebühren gewährt werden; besonders Empfänger von Wohngeld, Kindergeldzuschlag, Bürgergeld und bei Personen in besonderen Lebenssituationen. Eine Ratenzahlung ist ebenfalls möglich.

Überweisung der Kursgebühr: Bei längerfristigen Kursen bitten wir um Überweisung des Betrages auf unser Konto (siehe Umschlagseite) - Ratenzahlung möglich. Bei Tages- oder Abendkursen ist die Kursgebühr am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu entrichten.

Stornierung: Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Nach diesem Zeitraum müssen wir Ihnen die Kursgebühren in Rechnung stellen. Informieren Sie uns bitte umgehend, wenn Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, um Interessierten der Warteliste die Gelegenheit zur Teilnahme zu ermöglichen.

Fotos: Wir fotografieren bei unseren Veranstaltungen und nutzen die Fotos für unsere Öffentlichkeitsarbeit (Website, Programmheft, ...). Wir bitten dann um eine schriftliche Einverständniserklärung, die widerrufen werden kann.

Haftung: Die Teilnahme an den Veranstaltungen begründet keine Haftung des Familienzentrums für Schäden jeglicher Art gegenüber den Teilnehmer:innen.

Datenschutz: Wir gehen sorgsam mit den persönlichen Daten um. Sie werden ausschließlich für die Bearbeitung Ihrer Anliegen und die Kursorganisation (Hausintern) verwendet.

Informationen zu unseren Online-Kursen:

Für Online-Kurse benötigen die Teilnehmer:innen einen PC, einen Laptop oder ein Handy mit Internetverbindung und Kamera. Der Kurs findet über Zoom statt - die Teilnehmer:innen bekommen vor Kursbeginn eine E-Mail mit den nötigen Informationen; der online-Raum ist zwanzig Minuten vor Kursbeginn geöffnet - hier können sich die TeilnehmerInnen über einen Link unkompliziert einwählen. Bei technischen Problemen ist die Kursleitung in dieser Zeit telefonisch erreichbar.

Inhalt

Geschäftsbedingungen	3
Anfahrt	6
Alles auf einen Blick	7
Öffnungszeiten	68

FREUDE AM GLAUBEN

Familiengottesdienste, -andachten.....	14/15
Besinnlich-kreativer Adventsnachmittag.....	15
Adventsfeiern für Schulklassen.....	15
Weltweites Kerzenleuchten	15
Andacht für verstorbene Kinder	16
Familienkreuzweg	16
Ostervorbereitungen für die ganze Familie.....	16
Karfreitagsliturgie für Kinder <u>ab 4 Jahren</u>	16
Feier der Osternacht für Kinder <u>ab 4 Jahren</u> ..	17
Monatliches Familiengebet.....	17

ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

Kurse für werdende Eltern

Elterngeld, Grundsicherung u. v.m.	18
Dunstan Babysprache	18
Still- und Milch-Cafe.....	19
Geburtsvorbereitung	19

Kurse für Eltern mit ihrem Baby

Still- und Milch-Cafe.....	19
Rückbildungsgymnastik.....	20
Babymassage	20
PEKiP-Kurse.....	21
Familienzentrum Mobil	21
Zwergensprache.....	22

Kurse für (Groß-)Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Treff	22
Musikgarten	23
Klub der Knirpse.....	23
NEU!: Abenteuer Familie – Spiel, Spaß,	24
Spiel und Spaß am Weltkindertag	24
Lama-Spaziergang für Familien	25

Märchen-Yoga	25
Großeltern-Enkel-Nachmittage	26
NEU!: Kunterbuntes Ferienfrühstück	26
NEU!: Familienpicknick in den Osterferien.....	27
NEU!: Gemeinsam stark im Online-Dschungel ..	27
Selbstverteidigung	28
Nähkurse für (Groß-)Eltern und Kinder.....	28
Zeltwochenende für Väter und Kinder.....	29
Zeltwochenende für Familien	29
Gemeinsam statt einsam	29
Natur und Grenzgeschichte(n) erleben.....	30
Grenzzaun-Wanderung nach Schifflersgrund ..	31
Vom Niemandsland zum Grünen Band.....	31
Sprach-Spiel-Zeit für Eltern ohne Sprachkurs..	32
Kindergartenprojekttag für starke Kinder	32

KINDER UND JUGENDLICHE

Musik und Tanz	33
Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren.....	33
Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahre ..	34
Sommerferientage: Gott und die Welt	34
Resilienztraining für Kinder	35
Innere Stärke in bewegten Zeiten.....	35
CAPACITAR-Workshop	35

ANGEBOTE FÜR JUNGGEBLIEBENE

Tanzen ü60	36
Lebensqualität im Alter	36
Familienzentrum Mobil - für SeniorInnen.....	37

TIPPS - INFORMATION - GESPRÄCH

Schlaf durch Baby! (Elterninfo)	38
Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung.....	38
Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr....	38
Erste Hilfe am Kind	39
Kinderkrankheiten natürlich lindern	39
NEU!: Gesunde Zähne - gesundes Kind	40
Was Kinder klug und glücklich macht	40
Spielend lernen (Elterninfo).....	41

Wutmonster (Impulsvortrag für Eltern)	41
Wenn Kinder die Wut packt (Groß-/Elterninfo)	42
Wann ist mein Kind schulreif (Elterninfo)	42
Eltern-Kind-Treffs	42
KESS – „Abenteuer Pubertät“	43
Eltern bleiben Eltern - trotz Trennung u. Scheidung ..	43
Eltern-AG	44
Gitarren-Crashkurs	44
Stressbewältigung und Resilienztraining	44
Obstbaumschnitt	45
Pflegetag	45
Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter	46
Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	46
Geht behütet sterben?	47

Fortbildungen

Trauernde Kinder und Jugendliche	48
Religiöse Feste im Jahreskreis	49
Advents- u. Weihnachtszeit mit Kindern	49
Mit Kindern die Fasten- u. Osterzeit erleben ..	50
Märchen-Yoga im Kindergarten	50
Märchen erzählen mit Legematerial	51
Wiederstadtkraft stärken – im Resilienzkurs ..	51

ENTSPANNUNG-GESUNDHEIT-ERNÄHRUNG

Frauen in Bewegung	52
Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben ..	52
Paartanz	53
FaceSpine Yoga – Entspannter Rücken	53
Feldenkrais-Methode	54
NEU! Liebscher u. Bracht Dehn- u. Faszienkurse ..	54
Yoga – Kraftvoll und Energiegeladen in den Tag ..	55
Yoga – Körper-, Atem- und Entspannungsübungen ..	55
ZENbo@Balance	56
Body & Mind Tagesretreat für Frauen	56
Tiefenentspannung mit Klangschalen	57
Salbenherstellung	57
Räuchern mit heimischen Kräutern	58
Naturkosmetik – Die Kunst der Cremeherstellung ..	58
Kräuterwanderung für Familien	59
Sommerfilm im Klostergarten	59

KREATIVE ANGEBOTE

Nähkurse	60
Bunte Herbstkränze mit Naturmaterialien	60
Adventskränze wickeln und gestalten	61
Kränze und Türbögen aus Heu	61
Buchsbaumschmuck zur Kommunion	61

ANGEBOTE AUF ABRUF

Elternkurse KESS-erziehen -	65
Trauernde Kinder und Jugendliche	65

BERATUNGSANGEBOTE

Beratung für Schwangere und Familien	62
Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) ..	62
Frühförderung	62
Elternbegleiterinnen	63
Begleitung von trauernden Eltern	63

Bitte melden Sie sich zu allen Kursen rechtzeitig an – es wäre schade, wenn wir einen Kurs absagen müssten, weil wir nicht wussten, dass Sie kommen wollten.

Möchten Sie die Soziale Arbeit des Familienzentrums unterstützen?
Um diese Angebote aufrecht zu erhalten sind wir zunehmend auf Spenden angewiesen.
Wir und die Familien danken Ihnen von Herzen.



Spendenquittungen sind möglich.

ANFAHRT

Anfahrt mit dem Bus

Heiligenstadt - Dingelstädt - Linie 6 (Mo. - Fr. zwischen 6.00 und 17.00 Uhr - stündlich)
Dingelstädt - Heiligenstadt

Duderstadt - Leinefelde-Worbis - Dingelstädt - Linie 1

Anfahrt mit dem Zug und Rufbus:

Bahnhof Silberhausen, Strecke: Erfurt - Mühlhausen - Leinefelde - Heiligenstadt,
14 Minuten mit dem Fahrrad oder mit dem Rufbus (eine Stunde vor Ankunft anfordern).



Gutscheine: Machen Sie Ihren Freunden, Kindern, Enkeln oder (Groß-)Eltern eine Freude und verschenken Sie einen Gutschein für eine Veranstaltung aus unserem Programm.

KursleiterInnen gesucht: Haben Sie Lust und Zeit bei uns Kursleiter:in zu werden? Wir freuen uns über neue Ideen, die unser Programm bereichern und fantasievoll und abwechslungsreich gestalten. Wenn Sie eine entsprechende Qualifikation oder besondere Fähigkeiten und Freude an der Arbeit mit Menschen haben, sprechen Sie uns an!

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
August 2025			
Mo, 11.08. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	18
Di, 12.08. 17.00 Uhr	FaceSpine Yoga - Entspannter Rücken (6x)	E. Görke	53
Mo, 18.08. 17.15 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	51
Mo, 18.08. 19.00 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	51
Sa, 23.08. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Mi, 27.08. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	19
Mi, 27.08. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	32

September 2025			
Mo, 01.09. 16.30 Uhr	Musik und Tanz - für Kinder von 4 - 6 Jahren (8x)	R. Gries	33
Di, 02.09. 18.00 Uhr	Ökumenische Schöpfungsandacht		14
Do, 04.09. 18.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 1 (11x)	G. Hartung	53
Do, 04.09. 19.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 2 (11x)	G. Hartung	53
Do, 04.09. 20.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 3 (11x)	G. Hartung	53
Fr, 05.09. 20.00 Uhr	Schlaf durch Baby! - online	M. Schnur	38
Sa, 06.09. 11.00 Uhr	Pflegetag - Pflegen - Helfen - Vorsorgen		45
Di, 09.09. 10.00 Uhr	Geführte Wanderung am „Grünen Band“	S. Sander	30
Sa, 13.09. 10.00 Uhr	Gitarrencrash-Kurs (3x)	R. Zengerling	44
Sa, 13.09. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Do, 18.09. 10.00 Uhr	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Körperarbeit (10x)	K. Günl	54
Sa, 20.09. 15.00 Uhr	Spiel und Spaß am Weltkindertag	D. Napp, C. Kellner	24
Mo, 22.09. 15.30 Uhr	Liebscher-und-Bracht-Kurs (10x)	M. Wehr	54
Mo, 22.09. 17.00 Uhr	Gesunde Zähne - gesundes Kind	Dr. I. Gottstein	40
Di, 23.09. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	46
Di, 23.09. 18.00 Uhr	Federball - für Jugendliche und Erwachsene (10x)	V. u. A. Metz	52
Di, 23.09. 19.30 Uhr	Bunte Herbstkränze mit Naturmaterialien	S. Rodenstock-Köhler	60
Fr, 26.09. 08.30 Uhr	Gestaltung religiöser Feste im Jahreskreis - Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen	C. Kellner	49
Fr, 26.09. 09.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern mit Baby (12x)	B. Mößner	22
Di, 30.09. 19.30 Uhr	Salbenherstellung	M. Busse, M. Klocke	57

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
---------------------	-------	-------------	-------

Oktober 2025

Fr, 03.10.	10.00 Uhr	Geführte Wanderung am „Grünen Band“	G. Propf	31
Mo, 06.10.	15.00 Uhr	Löwentraining für Kinder von 5 - 10 Jahren (3x)	C. Sieland	35
Mo, 13.10.	19.00 Uhr	Vorsorge für Unfall, Krankheit u. Alter (2x)	M. Richardt	46
Do, 16.10.	10.00 Uhr	Geführte Wanderung am „Grünen Band“	S. Sander	31
Fr, 17.10.	16.00 Uhr	Gemeinsam stark im Online-Dschungel	C. Sieland	27
Sa, 18.10.	15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
So, 19.10.	15.00 Uhr	Lama-Spaziergang für Familien	J. Hagedorn	25
Mo, 20.10.	17.15 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	56
Mo, 20.10.	19.00 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	56
Di, 21.10.	08.00 Uhr	Yoga (8x)	M. Wolf	55
Di, 21.10.	10.00 Uhr	Märchen-Yoga - Fortbildung für Lehrer-, Erzieher:innen, ...	M. Wolf	50
Di, 21.10.	17.00 Uhr	Wann ist mein Kind schulreif - Elterninfo	S. Wenderott	42
Di, 21.10.	17.00 Uhr	FaceSpine Yoga - Entspannter Rücken (6x)	E. Görke	53
Mi, 22.10.	09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Huckle	19
Mi, 22.10.	19.30 Uhr	Nähkurs für Anfänger:innen (4x)	B. Weigmann	60
Do, 23.10.	16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 u. 3 J. (9x)	R. Gries	23
Sa, 25.10.	13.30 Uhr	Obstbaumschnitt - ganz praktisch	A. u. F. Goldhagen	45
So, 26.10.	10.30 Uhr	Familiengottesdienst		15
Mo, 27.10.	09.30 Uhr	Widerstandskraft stärken mit Resilienz (2x)	E. Blossat	51
Mo, 27.10.	16.00 Uhr	Töpfern für Kinder von 7 - 10 Jahren (4x)	A. Sauer	33
Di, 28.10.	10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 28.10.	12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19
Di, 28.10.	19.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik - online (5x)	Z. Brilke	20

November 2025

Mo, 03.11.	19.00 Uhr	Geht behütet sterben? - Praktizierte Mitmenschlichkeit	Dr. T. Levi	47
Mi, 05.11.	09.00 Uhr	Ernährung von Babys im 1. Lebensjahr	N. Huwe	38
Do, 06.11.	15.30 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	26
Do, 06.11.	19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	DRK	39
Sa, 08.11	09.00 Uhr	Selbstverteidigung - für Jungs und Väter ab 10 Jahren (2x)	S. Heddinga	28

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Sa, 08.11. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	28
Mo, 10.11. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	18
Mi, 12.11. 09.00 Uhr	Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen	A. Hagedorn	48
Do, 13.11. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	46
Sa, 15.11. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Do, 20.11. 19.30 Uhr	Was Kinder klug und glücklich macht - (Groß-)Elterninfo	V. Seeland	40
Fr, 21.11. 08.30 Uhr	Mit Kindern die Advents- und Weihnachtszeit erleben - Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen	C. Kellner	49
Sa, 22.11. 10.00 Uhr	Body & Mind Tagesretreat für Frauen	E. Görke	56
So, 23.11. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst		15
Mo, 24.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	61
Di, 25.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	61
Mi, 26.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	61
Mi, 26.11. 19.30 Uhr	Wutmonster - online-Impulsvortrag	T. Montag	41
Sa, 29.11. 15.00 Uhr	Besinnlich-kreativer Nachmittag vor dem 1. Advent		15

Dezember 2025

Di, 02.12. 19.30 Uhr	Räuchern mit heimischen Kräutern	M. Busse, M. Klocke	58
Di, 09.12. 19.30 Uhr	Räuchern mit heimischen Kräutern	M. Busse, M. Klocke	58
Di, 09.12. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen Schnuppertreffen	S. Stitz	57
Mi, 10.12. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hücke	19
Sa, 13.12. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga	M. Wolf	25
So, 14.12. 19.00 Uhr	Weltweites Kerzenleuchten - Andacht für verstorbene Kinder		15

Januar 2026

Mo, 05.01. 15.30 Uhr	Liebscher-und-Bracht-Kurs (10x)	M. Wehr	54
Do, 08.01. 16.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung	R. Gries	23
	für Eltern mit Kindern von 2 u. 3 J. (9x)		
Do, 08.01. 18.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 1 (15x)	G. Hartung	53
Do, 08.01. 19.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 2 (15x)	G. Hartung	53
Do, 08.01. 20.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 3 (15x)	G. Hartung	53
Mo, 12.01. 16.30 Uhr	Musik und Tanz - für Kinder von 4 - 6 Jahren (8x)	R. Gries	33

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Di, 13.01. 08.00 Uhr	Yoga (8x)	M. Wolf	55
Di, 13.01. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 13.01. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19
Di, 13.01. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	24
Di, 13.01. 18.00 Uhr	Federball - für Jugendliche und Erwachsene (10x)	V. u. A. Metz	52
Di, 13.01. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen (5x)	S. Stitz	57
Mi, 14.01. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Fr, 16.01. 20.00 Uhr	Kinderkrankheiten natürlich lindern - online	M. Schnur	39
Sa, 17.01. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	28
Sa, 17.01. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga	M. Wolf	25
Sa, 17.01. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Di, 20.01. 17.00 Uhr	Eltern bleiben Eltern - Trotz Trennung und Scheidung	C. Traubel	43
Mi 21.01. 18.00 Uhr	Yoga (10x)	S. Bärtig	55
Mi, 21.01. 19.30 Uhr	Nähkurs für Anfänger:innen (4x)	B. Weigmann	60
Do, 22.01. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	46
Fr, 23.01. 09.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern mit Baby (12x)	B. Mößner	22
So, 25.01. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst - Abschied von der Krippe		15
Di, 27.01. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	24
Mi, 28.01. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	19

Februar 2026

Mo, 02.02. 17.15 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	56
Mi, 04.02. 15.30 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	26
Do, 05.02. 19.00 Uhr	Naturkosmetik - die Kunst der Cremeherstellung	M. Busse, M. Klocke	58
Sa, 07.02. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga	M. Wolf	25
Mo, 09.02. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwanger- schaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	18
Di, 10.02. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	24
Mo, 16.02. 10.00 Uhr	Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahren (3 Tage)	A. Hagedorn U. Stöber	34
Di, 17.02. 09.30 Uhr	Kunterbuntes Ferienfrühstück für (Groß-) Eltern und Kinder	D. Napp	26
Mi, 18.02. 09.30 Uhr	Kunterbuntes Ferienfrühstück für (Groß-) Eltern und Kinder	D. Napp	26

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Do, 19.02. 09.30 Uhr	Kunterbuntes Ferienfrühstück für (Groß-) Eltern und Kinder	D. Napp	26
Fr, 20.02. 16.00 Uhr	Gemeinsam stark im Online-Dschungel	C. Sieland	27
Sa, 21.02. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
So, 22.02. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst		15
Mo, 23.02. 19.30 Uhr	KESS-erziehen - „Abenteuer Pubertät (5x)	P. Nagler	43
Di, 24.02. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 24.02. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19
Di, 24.02. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	26
Di, 24.02. 17.00 Uhr	FaceSpine Yoga - Entspannter Rücken (5x)	E. Görke	53
Mi, 25.02. 19.30 Uhr	Nestwärme die Flügel verleiht - online-Impulsvortrag	T. Montag	38
Do, 26.02. 10.00 Uhr	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Körperarbeit (10x)	K. Günl	54
Fr, 27.02. 08.30 Uhr	Mit Kindern die Fasten- u. Osterzeit erleben - Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen	C. Kellner	50
Fr, 27.02. 20.00 Uhr	Schlaf durch Baby! - online	M. Schnur	38
Sa, 28.02. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga	M. Wolf	25

März 2026

Mo, 02.03. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress	B. Mößner	18
Mi, 04.03. 09.00 Uhr	Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen	A. Hagedorn	48
Mi, 04.03. 17.00 Uhr	Gesunde Zähne - gesundes Kind	Dr. I. Gottstein	40
Do, 05.03. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	46
Mo, 05.03. 19.00 Uhr	Vorsorge für Unfall, Krankheit u. Alter (2x)	M. Richardt	46
Sa, 07.03. 09.30 Uhr	CAPACITAR-Workshop für Jugendliche in Prüfungsphasen	A. Rhode	35
Sa, 14.03. 09.00 Uhr	Selbstverteidigung - für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren (2x)	S. Heddinga	28
Sa, 14.03. 13.30 Uhr	Obstbaumschnitt - ganz praktisch	A. u. F. Goldhagen	45
Sa, 14.03. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	28
So, 15.03. 15.30 Uhr	Familienkreuzweg für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren		16
Di, 17.03. 08.00 Uhr	Yoga (8x)	M. Wolf	55
Di, 17.03. 19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	DRK	39
Mi, 18.03. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im 1. Lebensjahr	N. Huwe	38
Sa, 21.03. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Di, 24.03. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	24
Di, 24.03. 19.30 Uhr	Kränze und Türbögen aus Heu	S. Rodenstock-Köhler	61
Mi, 25.03. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	19
Do, 26.03. 19.00 Uhr	Geht behütet sterben? - Praktizierte Mitmenschlichkeit	Dr. T. Levi	47
Sa, 28.03. 15.00 Uhr	Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern		16
Mo, 30.03. 15.30 Uhr	Liebscher-und-Bracht-Kurs (10x)	M. Wehr	54
Di, 31.03. 17.00 Uhr	Spielend lernen - (Groß-)Elterninfo	S. Wenderott	41

April 2026

Fr, 03.04. 17.00 Uhr	Karfreitagsliturgie für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren		16
Sa, 04.04. 19.00 Uhr	Feier der Osternacht für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren		17
Mi, 08.04. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Do, 09.04. 19.30 Uhr	Buchsbaumschmuck zur Kommunion	S. Rodenstock-Köhler	61
Mo, 13.04. 19.00 Uhr	ZENbo@Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	56
Di, 14.04. 15.00 Uhr	Familienpicknick in den Osterferien	D. Napp	27
Mi, 15.04. 15.00 Uhr	Löwentraining für Kinder von 5 - 10 Jahren (3x)	C. Sieland	35
Di, 21.04. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	24
Di, 21.04. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	46
Mi, 22.04. 18.00 Uhr	Yoga (10x)	S. Bärtig	55
Mi, 22.04. 19.30 Uhr	Wutmonster - online-Impulsvortrag	T. Montag	41
Do, 23.04. 16.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung	R. Gries	23
	17.00 Uhr für Eltern mit Kindern von 2 u. 3 J. (10x)		
Fr, 24.04. 08.30 Uhr	Märchen erzählen mit Legematerial - Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen	C. Kellner	51
Sa, 25.04. 10.00 Uhr	Gitarren-crash-Kurs (3x)	R. Zengerling	44
Sa, 25.04. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Di, 28.04. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Mi, 29.04. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	59

Mai 2026

So, 03.05. 10.00 Uhr	Familiengottesdienst mit Brandprozession		15
-----------------------------	---	--	-----------

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Fr, 08.05. 09.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern mit Baby (12x)	B. Mößner	22
Mo, 11.05. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	18
Di, 12.05. 19.30 Uhr	Wenn Kinder die Wut packt - (Groß-)Elterninfo	V. Seeland	42
So, 17.05. 10.00 Uhr	Mädchen- und Frauenwallfahrt		14
Di, 19.05. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	24
So, 24.05. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst		15
Di, 26.05. 08.00 Uhr	Yoga (5x)	M. Wolf	55
Mi, 27.05. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	59
Sa, 30.05. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
So, 31.05. 15.00 Uhr	Lama-Spaziergang für Familien	J. Hagedorn	25

Juni 2026

Di, 02.06. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 02.06. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19
Di, 02.06. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	24
Mo, 08.06. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress	B. Mößner	18
Sa, 13.06. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Mo, 15.06. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	46
Mi, 24.06. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	19
Mi, 24.06. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	59
So, 28.06. 10.30 Uhr	Familienwallfahrt Hülfsberg		14
Di, 30.06. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	24

Juli 2026

Sa, 11.07. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Mo, 13.07. 09.00 Uhr	Sommerferientage (Montag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 5. Klasse	C. Kellner	34
Di, 14.07. 16.00 Uhr	Offener Treff für Eltern u. Kinder (2 - 6 J.)	D. Napp	24

August 2026

Di, 18.08. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 18.08. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19



G 1

Familiengottesdienste

Termine:

21.09.2025, 11.00 Uhr	Bistumswallfahrt in Erfurt - anschließend Angebote des FZ-Mobils
26.10.2025, 10.30 Uhr	Familiengottesdienst, Wortgottesfeier, S. 17
23.11.2025, 10.30 Uhr	Familiengottesdienst, S. 17
25.01.2026, 10.30 Uhr	Familiengottesdienst, Abschied von der Krippe, S. 17
22.02.2026, 10.30 Uhr	Familiengottesdienst, S. 17
03.04.2026, 17.00 Uhr	Karfreitagsliturgie, S. 19
04.04.2026, 19.00 Uhr	Feier der Osternacht, S. 20
03.05.2026, 10.00 Uhr	Familiengottesdienst nach der Brandprozession im Klostergarten mit Mittagessen und Aktionen (09.30 Uhr ab St. Gertrud)
17.05.2026, 10.00 Uhr	Mädchen- und Frauenwallfahrt - mit anschl. Picknick und Workshops
24.05.2026, 10.30 Uhr	Familiengottesdienst, S. 17
28.06.2026, 10.00 Uhr	Familienwallfahrt auf dem Hülfsberg - Mitgestaltung durch das Familienzentrum

Familienandachten mit anschließenden Aktionen

02.09.2025, 18.00 Uhr	ökumenische Schöpfungsandacht - mit anschl. Picknick
20.09.2025, 15.00 Uhr	Kleine Andacht zum Weltkindertag mit Spiel- und Bastelangeboten, S. 26
29.11.2025, 15.00 Uhr	Besinnlich-kreativer Nachmittag vor dem 1. Advent, S. 17
14.12.2025, 19.00 Uhr	Weltweites Kerzenleuchten, S. 18
15.03.2026, 15.30 Uhr	Familienkreuzweg, für Eltern / Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren, S. 18
28.03.2026, 15.00 Uhr	Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern, S. 18

G 2**Familiengottesdienste**

*Für (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern -
kindgemäß gestaltet für Kinder ab 4 Jahren*

Eltern, Großeltern und (Enkel-)Kinder sind herzlich eingeladen, den Gottesdienst mitzufeiern. Hier kann Kirche in kindgemäßer Form entdeckt, Gemeinschaft erlebt und somit Gott und seine Liebe erfahrbar gemacht werden. Im Anschluss kann man noch etwas verweilen und Gemeinschaft erleben, bei einem kleinen Imbiss.

Termine: *Sonntag, 26.10., 23.11.2025,
25.01., 22.02., 03.05., 24.05.2026 im Garten oder Saal des Familienzentr.*

Zeit: *10.30 Uhr*

außerdem: jeden 2. Sonntag des Monats, 10.00 Uhr Familiengottesdienst auf dem Hülfsenberg (bei Geismar)

G 3**„Wir läuten den Advent ein ...“**

Besinnlich-kreativer Adventsnachmittag für Familien

Eine gute Tradition ist die Einstimmung auf den Advent, zu der in diesem Jahr wieder (Groß-)Eltern und Kinder gemeinsam eingeladen sind. Wir beginnen in der Klosterkirche mit einer Andacht. Anschließend gibt es im Familienzentrum Kaffee und Kuchen. Danach haben alle die Möglichkeit, adventlichen Schmuck zu basteln und kleine Geschenke herzustellen.

Termin: *Samstag, 29. November 2025*

Zeit: *15.00 - 18.00 Uhr*

Leitung: *Bergteam*

Teilnehmerbeitrag: *5,00 EUR pro Familie und Erstattung der Materialkosten*

G 4**Weltweites Kerzenleuchten**

Andacht für verstorbene Kinder

Am zweiten Sonntag im Dezember wird weltweit aller verstorbenen Kinder mit Kerzen und in Gottesdiensten gedacht. Jedes Licht steht für das Wissen, dass diese Kinder nicht vergessen werden und es schlägt Brücken von einem betroffenen Menschen zum anderen. Während der Andacht können alle Betroffenen Lichter für die verstorbenen Kinder entzünden und ihrer gedenken.

Termin: *Sonntag, 14. Dezember 2025*

Zeit: *19.00 Uhr*

Ort: *Kirche in Kefferhausen*

Verantwortlich: *A. Hagedorn, Trauerbegleiterin,
Bruder René vom Hülfsenberg*

G 5**Familienkreuzweg***Für Familien mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren*

Familien sind herzlich zu einem eigens für Kinder gestalteten Kreuzweg eingeladen. Bei gutem Wetter können sich (Groß-)Eltern und Kinder gemeinsam auf den Weg zu den verschiedenen Kreuzwegstationen - rund um den Kerbschen Berg - machen, um dort zu beten, zu singen und damit auf kindgerechte Weise an den Leidensweg Jesu erinnern.

Termin: Sonntag, 15. März 2026

Zeit: 15.30 Uhr, anschließend Kaffee im Familienzentrum
(wenn möglich bitte durchgebackenen Kuchen oder Gebäck mitbringen)

Treffpunkt: 1. Station am Fuß des Kerbschen Berges, bei Regen in der Klosterkirche

Leitung: C. Kellner / B. Sieling, Gemeindereferentin

G 6**Ostern entgegen***Besinnlich-kreativer Nachmittag für Familien*

An diesem Nachmittag kann man sich gemeinschaftlich auf Ostern einstimmen. Wir beginnen mit einer Andacht, in welcher mit Spiel, Lied und Gebet auf das Ostergeschehen geschaut wird. Anschließend, ab 15.30 Uhr, sind alle zu schönen Osterbasteleien im ganzen Haus eingeladen. - Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Termin: Samstag, 28. März 2026

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Bergteam

Teilnehmerbeitrag: 5,00 EUR pro Familie, plus Materialkosten

G 7**Karfreitagsliturgie für Kinder***Für Eltern/Großeltern mit (Enkel-)Kindern ab 4 Jahren*

Der Karfreitag ist im Zusammenhang mit Ostern für Christen ein wichtiger Feiertag. An ihm gedenken die Kirchen des Kreuzestodes Jesu Christi, in Erwartung seiner Auferstehung. Für Kinder ist dies häufig nur schwer zu verstehen. Da können zwischen Wohnungsputz und Eierfärben schon einige Fragen aufkommen.

Eingeladen wird zu einer - für Kinder ab vier Jahren - gestalteten Karfreitagsliturgie, die den Blick auf wesentliche Inhalte unseres Glaubens richtet. Mit verschiedenen kindgerechten Methoden wird an das Leiden und Sterben Jesu erinnert.

Auch traditionelle Elemente werden in die Liturgie mit einbezogen.

Termin/Zeit: Freitag, 03. April 2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Bergteam

G 8**Feier der Osternacht für Kinder***Für Eltern/Großeltern mit (Enkel-)Kindern ab 4 Jahren*

Der Osternachtgottesdienst ist der Höhepunkt der drei österlichen Tage: Mit vielen Zeichen und Symbolen - doch auch kindgerecht - wird dieser Gottesdienst gefeiert. So ist er für Groß und Klein sehr ansprechend. Am Osterfeuer werden die große - und auch die selbst mitgebrachte - Osterkerze entzündet. Nach dem Festgottesdienst kann sich jede Familie in mitgebrachten Gefäßen frisch geweihtes Osterwasser der Taufenerneuerung mit nach Hause nehmen und so den Ostersegen ins eigene Heim tragen. (Osterkerzen und Weihwassergefäße können am Sonntag zuvor bei uns gestaltet werden - Seite 16, G 6)

Termin/Zeit: Samstag, 04. April 2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Das Bergteam

Monatliches Familiengebet*Im Gebet einander tragen*

Gott segne euch Mütter und Väter
mit Liebe und Weisheit,
mit offenem Herzen und großem Verstand,
dass ihr euren Kindern das Leben zeigt.
Gott segen euch Töchter und Söhne
mit Neugier und Vertrauen,
mit offenen Augen und Ohren,
mit weitem Blick in die Zukunft,
auf dass ihr Leben in Fülle habt.
Gott segene euch alle
mit der Fröhlichkeit des Lachens,
mit der Buntheit des Lebens,
jetzt und in Zukunft.
Amen

Einmal im Monat versammeln wir uns als Hausgemeinschaft,
um in den Anliegen, Sorgen und Freuden aller, die unser Haus besuchen,
zu beten.



Kurse für werdende Eltern

E 1

Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, ...

*Informationen rund um die Schwangerschaft
und die Geburt eines Kindes*

Hier erhalten werdende Eltern Informationen und Beratung zu den gesetzlichen Ansprüchen wie Mutterschutz, Elternzeit, Bundeselterngeld, Kindergeld, Sorgerecht und Unterhalt sowie Unterstützung bei der Beantragung von Stiftungsmitteln bei der Thüringer Stiftung „Hand in Hand“ und der finanziellen Grundabsicherung durch Bürgergeld.

Termine: Montag, 11.08., 10.11.2025, 09.02., 11.05.2026

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr, auch Einzelberatung möglich (S. 64)

Leitung: A. Hagedorn (Beratungsstelle der Caritas für Schwangere und Familien)

Anmeldung: erwünscht

E 2

Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress

*Workshop für werdende Eltern oder
Eltern mit Neugeborenen bis 12 Wochen*

Neugeborene Babys verwenden von Geburt an spezifische Laute, um ihre Grundbedürfnisse wie Hunger, Müdigkeit, Bauchschmerzen, das Bedürfnis Aufzustoßen und Unbehagen auszudrücken. In diesem Kurs lernen Eltern, die Signale des Weinens ihres Babys zu interpretieren. Das Ergebnis? Weniger Tränen, weniger Stress, mehr Schlaf und eine stärkere Einbindung der Väter. - Ein optimaler Start in eine glückliche Baby-Zeit von Tag eins an.

Termine: Kurs 1: 02. März 2026

Kurs 2: 08. Juni 2026

Zeit: Montag, 09.30 - 12.00 Uhr

Leitung: B. Mößner, Dunstan-Kursleiterin

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei für alle, Förderung der AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

Anmeldung: bis 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin, mittels Anmeldeformular, unter <https://zwergensprache.com/unser-team/kursleitungen/moessner>; barbara.moessner@babyzeichensprache.com oder 0151 21225037

E 3

Still- und Milch-Cafe

Für Schwangere, voll- und teilstillende Mütter und ihre Babys

In einer herzlichen Atmosphäre, begleitet von duftendem Kaffee, Tee und leckeren Snacks, treffen sich hier werdende Mütter, die sich auf das Stillen vorbereiten möchten, sowie bereits stillende Mütter mit ihren Babys zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Eine erfahrene Stillberaterin steht ihnen zur Seite, bietet wertvolle Informationen und professionelle Beratung zu allen Fragen rund um das Stillen und die Ernährung von Säuglingen.

Termine/Zeit: *Mittwoch, 27.08., 22.10., 10.12.2025, 28.01., 25.03., 24.06.2026
09.00 - 11.00 Uhr*

Leitung: *M. Hucke, Stillberaterin (AFS),
Flaschen- und Formulierberaterin (FES)*

Teilnehmerbeitrag: *6,00 EUR pro Treffen*

Anmeldung: *bis spätestens 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin*

E 4

Geburtsvorbereitung

Dieser Kurs begleitet werdende Mütter ab etwa der 25. Schwangerschaftswoche und bereitet sie umfassend auf die Geburt vor. Die Teilnehmerinnen bekommen Informationen über den Geburtsverlauf, Möglichkeiten der Unterstützung durch Hebamme, Partner und Arzt sowie Techniken zur Entspannung, Bewegung und Schmerzbewältigung. Zudem werden praktische Tipps zur Babypflege vermittelt.

Beim dritten Treffen haben (nach Absprache) auch die Väter die Möglichkeit teilzunehmen.

Termine/Zeit: *Dienstag, 12.30 - 14.30 Uhr (jeweils 5 Treffen)*

Kurs 1: ab 28.10. - ca. 25.11.2025

Kurs 2: ab 13.01. - ca. 03.02.2026

Kurs 3: ab 24.02. - ca. 24.03.2026

Kurs 4: ab 02.06. - ca. 30.06.2026

Kurs 5: ab 18.08. - ca. 15.09.2026

Leitung: *Z. Brilke, Hebamme*

Unkostenbeitrag: *einmalig 6,00 EUR - am Kurstag vor Ort zahlbar*

Teilnehmerbeitrag: *für Väter 15,00 EUR - am Kurstag vor Ort zahlbar*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr

siehe Seite 38

Kurse für Eltern mit ihrem Baby

E 5

Rückbildungsgymnastik

Nach der Geburt neigt die Beckenbodenmuskulatur oft dazu, geschwächt zu sein. Durch sanfte Übungen können Mütter diese Muskulatur wieder stärken. Der Kurs konzentriert sich auf die Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur.

In der Regel kann mit dem Rückbildungsgymnastik-Kurs ab der 6. Woche nach der Geburt begonnen werden.

Nach dem Rückbildungsgymnastik-Kurs haben die Mütter die Möglichkeit (als 6. Treffen) an einem Babymassage-Kurs teilzunehmen – Anmeldung im Rückbildungsgymnastik-Kurs bei der Hebamme.

<i>Termine/Zeit:</i>	<i>Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr (jeweils 5 Treffen)</i>	
	<i>Kurs 1: ab 28.10. - ca. 25.11.2025</i>	<i>Kurs 2: ab 13.01. - ca. 03.02.2026</i>
	<i>Kurs 3: ab 24.02. - ca. 24.03.2026</i>	<i>Kurs 4: ab 28.04. - ca. 26.05.2026</i>
	<i>Kurs 5: ab 02.06. - ca. 30.06.2026</i>	<i>Kurs 6: ab 18.08. - ca. 15.09.2026</i>
	<i>Kurs 7: Dienstag, 28.10. - 25.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr - online-Kurs</i>	

Leitung: Z. Brilke, Hebamme

Unkostenbeitrag: einmalig 6,00 EUR - am Kurstag vor Ort zahlbar

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Babymassage

Die Babymassage bietet Müttern eine wunderbare Gelegenheit, eine innige Bindung zu ihrem Baby zu entwickeln. Durch liebevolle Berührungen und sanftes Streicheln werden die Sinne des Babys angeregt und seine Entspannung gefördert. Darüber hinaus kann sie dazu beitragen, Verdauungsprobleme zu mildern und das Immunsystem zu stärken. Die Babymassage schafft eine besondere Zeit, die Mutter und Baby gemeinsam genießen können.

Teilnehmerbeitrag: 30,00 EUR, inklusive Babymassageöl

Anmeldung: freie Plätze können unter 0151 68143144 oder zoe.brilke@gmail.com erfragt werden

Erste Hilfe am Kind

siehe Seite 39

Kinderkrankheiten natürlich lindern

siehe Seite 39

E 6

PEKiP-Kurse - nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm

Das erste spannende Jahr des Babys mit allen Sinnen erfahren

In der PEKiP-Gruppe haben die Babys die Möglichkeit, durch Spiel und Bewegung, ihre Fähigkeiten und ihre Neugier auszuprobieren - auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. Die Eltern können im Austausch untereinander von- und miteinander lernen und erhalten von der Gruppenleiterin Antworten, Anregungen und Unterstützung in den vielen Fragen des Elternseins.

Termine/Zeit:	<i>montags-freitags, jeweils 08.45 Uhr oder 10.45 (90 Minuten), 22 Treffen, ab 01.01.2026 19 Treffen pro Kurs</i>
Leitung:	<i>R. Gries, A. Hagedorn, M. Schnur, A. Prohaska, M. Kesting Qualifizierte PEKiP-Gruppenleiterinnen</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>pro Treffen 9,00 EUR x 22 Treffen - 198,00 EUR ab 01.01.2026 11,00 EUR x 19 Treffen - 209,00 EUR Gesamtbetrag kann in Raten überwiesen werden (Förderung zu 100 % durch Krankenkassen möglich; Ermäßigungen möglich - siehe Geschäftsbedingungen, Seite 3)</i>
Anmeldung:	<i>Wegen der großen Nachfrage und zur besseren Planung ist es sinnvoll, sich schon bald nach der Geburt des Kindes anzumelden.</i>

E 7

Familienzentrum Mobil

Spiel und Bewegung für Babys von 5 Monaten - 1,5 Jahren und Begegnungscafé der Generationen

Mit diesem Angebot kommt das Familienzentrum Mobil in verschiedene Orte des Eichsfeldes, um Familien mit Babys die Möglichkeit zu geben, Kursangebote in Anspruch zu nehmen, die sonst in unserem Haus stattfinden. Der Eltern-Kind-Kurs ist gefüllt mit hilfreichen Anregungen zu Erziehung, Ernährung und Förderung der Jüngsten. Aber auch erste wertvolle Kontakte zu gleichaltrigen Babys und der Austausch unter den Eltern sind wesentliche Bestandteile des einstündigen Kurses.

Momentan nehmen Hundeshagen, Niederorschel, Pfaffschwende, Ershausen, Weißenborn, Jützenbach, Westhausen und Brehme dieses Angebot in Anspruch. Genaue Zeiten und Termine können auf unserer Internetseite, aus den Aushängen und den Vermeldungen der einzelnen Orte entnommen werden oder sind direkt bei der Kursleiterin zu erfragen.

Leitung:	<i>M. Schnur, C. Kellner Handy-Nr.: 0160 5762925 / E-Mail: m.schnur@kerbscher-berg.de</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>pro Gruppentreffen 5,00 EUR - Preis für 2025</i>
Nähere Infos:	<i>siehe Seite 70</i>
Anmeldung:	<i>bis spätestens 2 Werktage vor Kursbeginn bei der Kursleiterin</i>

E 8

Zwergensprache

Für Eltern mit Baby ab 6 Monaten

Die Babyzeichensprache ist eine liebevolle Begleitung in die Lautsprache. Mit den babyleichten Zeichen können schon Babys / Kleinkinder lernen, sich mitzuteilen, dies kann in vielen Situationen den Alltag erleichtern.

Im Baby-Kurs werden die Zeichen erlernt und die Anwendung erklärt. Es wird gesungen, gebastelt und Zeit für einen Austausch eingeräumt.

Termine: *Kurs 1:* 26.09.2025 - 16.01.2026
Kurs 2: 23.01. - 17.04.2026 *Kurs 3:* 08.05. - 31.07.2026

Zeit: freitags, 09.30 - 10.30 Uhr (12 Treffen)

Leitung: B. Mößner, Zwergensprache-Kursleiterin

Teilnehmerbeitrag: 126,00 EUR / 183,00 EUR Paar-, Geschwisterpreis, inkl. Liederheft - nach Absprache mit der Kursleiterin überweisen
(von einigen Kassen bis zu 100 % bezuschusst)

Anmeldung: bis 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin mittels Anmeldeformular unter <https://zwergensprache.com/unser-team/kursleitungen/moessner>; barbara.moessner@babyzeichensprache.com oder 0151 21225037

Kurse für (Groß-)Eltern und Kinder

E 9

Eltern-Kind-Treff

*Spiel- und Gesprächsgruppen
für Mütter und Väter mit Kleinkindern bis zu 2 Jahren*

Gefüllt sind die gemeinsamen Runden mit Liedern und Spielen, Bewegungsanregungen und kreativem Tun. Darüber hinaus finden die Eltern hier eine Gruppe zum Austausch über Alltags- und Erziehungsfragen. Das Angebot **eines** thematischen Elternabends (siehe ab Seite 38, Kurse Nr. T 1 bis T 3, T 5 bis T 11, T 13) in unserem Haus kann zusätzlich kostenfrei in Anspruch genommen werden.

Termine/Zeit: *Block 2:* ab 13.10.2025 *Block 3:* ab 05.01.2026
Block 4: ab 09.03.2025 *Block 5:* ab 18.05.2026

montags bis freitags, 09.15 - 11.00 Uhr,
wöchentlich mit jeweils ca. 7 - 9 Treffen pro Block

Leitung: A. Prohaska, C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterinnen

Teilnehmerbeitrag: ab 01.10.25 pro Treffen 9,00 EUR inkl. Getränke - Preis für 2025
Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!
Ratenzahlung oder Förderung durch einige Krankenkassen möglich
(Ermäßigung siehe Geschäftsbedingungen, Seite 3)

Anmeldung: freie Plätze können erfragt werden

E 10
Musikgarten
Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 und 3 Jahren

Im Musikgartenprojekt werden spielerisch viele musische Elemente aufgegriffen und vertieft. Kindgerechte Lieder, Verse und Bewegungsspiele, Grundschlagerfahrung mit schön klingenden Instrumenten und intensive Höreindrücke lassen Kinder mit allen Sinnen Musik erleben. Die Kinder können hier - zusammen mit ihren Eltern - beim gemeinsamen, aktiven Musizieren Freude an der Musik gewinnen.

Termine/Zeit: *Block 1, Kurs 1 und Kurs 2: ab 07. August 2025 (9 Treffen)*
Block 2, Kurs 1 und Kurs 2: ab 23. Oktober 2025 (9 Treffen)
Block 3, Kurs 1 und Kurs 2: ab 08. Januar 2026 (9 Treffen)
Block 4, Kurs 1 und Kurs 2: ab 23. April 2026 (10 Treffen)
donnerstags, 16.00 - 16.45 Uhr oder 17.00 - 17.45 Uhr

Mitzubringen: *rutschfeste Socken*

Leitung: *R. Gries, Referentin im Musikgarten-Projekt*

Teilnehmerbeitrag: *9,00 EUR pro Treffen - Preis für 2025*

Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!

Anmeldung: *freie Plätze können erfragt werden*

E 11
Klub der Knirpse
Für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

Der „Klub der Knirpse“ ist ein Kursangebot für Eltern mit Kindern von 2 - 6 Jahren. Jeder Nachmittag ist eigens gestaltet mit Liedern, Spielen und Kreativideen – passend zur Jahreszeit und zum Kirchenjahr.

Termine/Zeit: *dienstags, 16.00 - 17.45 Uhr*
19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 25.11., 09.12.2025

Leitung: *D. Napp*

Teilnehmerbeitrag: *63,00 EUR, Geschwisterkinder 24,00 EUR - Preis für 2025*

Anmeldung: *freie Plätze können erfragt werden*

Musik und Tanz

siehe Seite 33

NEU!: Gesunde Zähne - gesundes Kind

siehe Seite 40

E 12
NEU!: Abenteuer Familie – Spiel, Spaß und Austausch

Ein offener Treffpunkt für Eltern und ihre Kinder (2 – 6 Jahre)

Einfach vorbeikommen, den Nachmittag genießen und gemeinsam Familie erleben – dieser Kurs lädt Eltern und ihre Kinder herzlich ein, in entspannter Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen und wertvolle Impulse für den Familienalltag mitzunehmen.

Jeder Nachmittag steht unter einem anderen Thema – von Bastelspaß bis zu Bewegungsspielen, von kreativen Aktionen bis hin zu hilfreichen Gesprächen über Erziehung und Familienorganisation. Die Kinder haben Spaß beim Spielen und Entdecken, während die Eltern in lockerer Runde hilfreiche Tipps für den Alltag bekommen und sich über gemeinsame Erfahrungen austauschen können.

In diesem Treff geht es um praktische Anregungen, ehrlichen Austausch und das gute Gefühl, gemeinsam als Familie zu wachsen. Es gibt Raum, Fragen zu stellen, von anderen zu lernen und zu erfahren, dass man mit kleinen Herausforderungen nicht allein ist.

Termine/Zeit: dienstags, 16.00 - 17.45 Uhr
13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 24.03., 21.04., 19.05., 02.06., 30.06.,
14.07.2026

Leitung: D. Napp

Teilnehmerbeitrag: ab Dezember auf der Webseite - vorauss. gefördert durch „ElternChanceN“

Anmeldung: Da es sich um einen offenen Treff handelt, bitten wir um eine Anmeldung zu jedem einzelnen Termin. So können wir für eine gute Planung und genügend Platz sorgen. Eine Anmeldung ist jeweils bis zu einem Tag vorher möglich, sofern der Kurs nicht ausgebucht ist.

E 13
Spiel und Spaß am Weltkindertag

Alle Kinder und ihre Familien sind eingeladen, den Nachmittag auf dem Kerbschen Berg zu verbringen. Nach einer kindergerechten Andacht, unter freiem Himmel, besteht die Möglichkeit, im Klostergarten ein mitgebrachtes Picknick zu genießen. Neben bunten Aktionen können Besucher über einen kleinen Flohmarkt schlendern oder selbst Kinderkleidung und Spielzeug aus zweiter Hand verkaufen. Bitte eigene Decken mitbringen und den Auf- und Abbau selbstständig organisieren. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Termin/Zeit: Samstag, 20. September 2025, 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung: D. Napp, C. Kellner

Teilnehmerbeitrag: wir bitten um eine Spende für die Arbeit des Familienzentrums

Anmeldung: erwünscht, jedoch nicht Bedingung

Was Kinder klug und glücklich macht

siehe Seite 40

E 14

Lamas und Alpakas erleben

Lama-Spaziergang für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

An diesem Nachmittag können Familien die achtsamen und neugierigen Tiere kennen lernen und gemeinsam mit ihnen einen Spaziergang unternehmen. Die Lamas und Alpakas können von den Kindern selbst geführt werden. Zusätzlich erfahren die Teilnehmer:innen viel Interessantes über diese Tiere der Anden und können sie durch streicheln, bürsten und füttern hautnah erleben.

Termine: *Kurs 1: 19. Oktober 2025*

Kurs 2: 31. Mai 2026

Zeit: *Sonntag, 15.00 - 17.00 Uhr*

Leitung: *J. Hagedorn, Sozialpädagogin*

Ort: *Küllstedt, Bahnhofstr. 26*

Mitzubringen: *wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk*

Teilnehmerbeitrag: *Erwachsene 13,00 EUR / ein Kind 7,00 EUR / jedes weitere Kind 5,00 EUR*

Anmeldung: *bis spätestens 5 Werktage vor Beginn*

E 15

Märchen-Yoga

Gemeinsam in die Welt der Märchen abtauchen

- für (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern von 4 - 8 Jahren

Den Zauber der Märchen, von den Gebrüdern Grimm, zusammen auf eine ganz andere Art zu erleben, bringt bei Groß und Klein Freude an Bewegung und eine wertvolle, sehr entspannende Zeit. Im ersten Teil der Veranstaltung wird sich ausgepowert, um im Anschluss bei der Entspannung dem Alltagsstress zu entfliehen. Jedes Kind wird von einem Erwachsenen begleitet, der an diesem Tag auch zum Kind werden darf (Mama, Papa, Oma, Opa, ...).

Termine: *Kurs 1: 13. Dezember 2025*

Kurs 2: 17. Januar 2026

Kurs 3: 07. Februar 2026

Kurs 4: 28. Februar 2026

Zeit: *Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr*

Mitzubringen: *Yoga- / Sportmatte*

Leitung: *M. Wolf, zertifizierte Yoga-Lehrerin*

Teilnehmerbeitrag: *29,00 EUR pro Paar (Kind / Erwachsener)*

Anmeldung: *ausschließlich über marlensturnbeutel@web.de und nähere Auskünfte unter 0170 3006230*

E 16
„Oma und Opa sind die Besten“
Für Großeltern mit ihren Enkeln ab 4 Jahren

Großeltern spielen im Leben der Enkel eine wichtige Rolle. Die Kleinen finden es wunderbar, dass Oma und Opa viel Zeit und Verständnis für sie aufbringen. Unverzichtbar sind sie auch für den Erhalt von Familientraditionen und die Vermittlung des Glaubens. Ihr Vertrauen auf den guten Gott erspüren Kinder oft ohne Worte. In diesem Kurs laden wir Großeltern und Enkel ein, miteinander Zeit zu verbringen, besinnlich und feiernd mit Musik und Kreativem.

Termine:	Kurs 1: Donnerstag, 06. November 2025 (Thema „St. Martin“) Kurs 2: Mittwoch, 04. Februar 2026 (Thema „Fasching“ - gern mit Kostüm)
Zeit:	15.30 - 17.30 Uhr
Leitung:	C. Kellner
Teilnehmerbeitrag:	Erwachsene 10,00 EUR / ein Kind 7,00 EUR / jedes weitere Kind 5,00 EUR (inklusive Kaffee, Kuchen und Bastelmaterial)
Anmeldung:	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

E 17
NEU!: Kunterbuntes Ferienfrühstück
Für Kinder von der 1. – 4. Klasse mit ihren Eltern oder Großeltern

In gemütlicher Runde gemeinsam frühstücken, basteln, spielen und miteinander ins Gespräch kommen – dazu lädt das Familienzentrum herzlich ein. Eingeladen sind Kinder mit Eltern, Großeltern, Tante, Onkel, Bei einem liebevoll vorbereiteten Frühstück gibt es Raum für Begegnung, Austausch und kleine kreative Aktionen für Kinder.

Jeder Tag steht unter einem anderen Motto, das auf spielerische und kreative Weise zum Mitmachen einlädt:

Dienstag, 17.02.2026: „WinterWunder – Basteln mit Eis und Schnee“ (kreative Bastelideen rund um den Winter, Schneeflockenspiele, gemütliches Frühstück mit Wintergeschichten)

Mittwoch, 18.02.2026: „Tierischer Spaß – Tiere im Winter entdecken“

(Spiele, Rätsel und Bastelangebote rund um heimische Tiere, Tierspuren & Co.)

Donnerstag, 19.02.2026: „Farbenfroh und fröhlich – Buntes gegen graue Tage“

(Farbenfrohes Basteln, kleine Bewegungsspiele, fröhliche Deko fürs Zuhause)

Termine:	Dienstag, 17. Februar 2026, Mittwoch 18.02.2026, Donnerstag 19.02.2026
Zeit:	09.30 – 12:00 Uhr
Leitung:	D. Napp
Teilnehmerbeitrag:	ab Dezember auf der Webseite - vorauss. gefördert durch „ElternChanceN“
Anmeldung:	für alle Termine, aber auch einzeln möglich, bis spätestens 3 Werktage vor Beginn

E 18
NEU!: Familienpicknick in den Osterferien

Das Familienzentrum lädt alle Familien mit Kindern herzlich zum gemeinsamen Picknick ein! Packt eure Decken, Snacks und Getränke ein – und genießt einen fröhlichen Nachmittag im Freien.

Was euch erwartet: Ein entspanntes Picknick auf der Wiese, bei dem Familien gemeinsam Zeit genießen können. Kinder dürfen sich auf Bastelspaß, kreative Mitmachaktionen und fröhliche Bewegungsspiele freuen. Während die Kleinen den Spielplatz erobern oder basteln, haben die Erwachsenen Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und hilfreiche Tipps für den Familienalltag auszutauschen. Ein Nachmittag voller Begegnung, Spiel und wertvoller Impulse – ganz ohne Druck, aber mit viel Freude.

Termin/Zeit: **Dienstag, 14. April 2026, 15.00 - 17.00 Uhr**

Leitung: **D. Napp**

Mitzubringen: **Picknick, Getränke und eine Decke**

Hinweis: **Bei Regen muss die Veranstaltung leider entfallen**

Teilnehmerbeitrag: **ab Dezember auf der Webseite - vorauss. gefördert durch „ElternChanceN“**

Anmeldung: **erwünscht, jedoch nicht Bedingung**

E 19
NEU!: Gemeinsam stark im Online-Dschungel

Workshop - für Eltern mit Kindern von 9 - 13 Jahren

In vielen Familien führt die Mediennutzung regelmäßig zu Konflikten. Häufig entstehen Spannungen, wenn Kinder oder Jugendliche viel Zeit am Handy, Tablet oder Computer verbringen. In diesem Kurs wird ein grundlegendes Verständnis für digitale Medien und die damit verbundenen Herausforderungen und Gefahren vermittelt – und das in einer Atmosphäre von Freude und Bewegung.

Der Fokus liegt auf der Stärkung der Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern bzw. Teenagern. Gemeinsam werden alltagstaugliche Strategien erarbeitet, um einen bewussteren und entspannteren Umgang mit digitalen Medien zu fördern. Die Kursleiterin stellt praktische Werkzeuge zur Verfügung, mit denen Familien den digitalen Alltag künftig mit mehr Leichtigkeit und Zusammenhalt gestalten können.

Termin/Zeit: **Kurs 1: Freitag, 17. Oktober 2025, 16:00 -18:30 Uhr**

Kurs 2: Freitag, 20. Februar 2026, 16:00 -18:30 Uhr

Leitung: **C. Sieland, Medienwissenschaftlerin, zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin**

Teilnehmerbeitrag: **pro Team (2 Personen) 49,00 EUR, jedes weitere Familienmitglied 6,00 EUR - an Kursleiterin überweisen!**

Anmeldung: **bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn unter: www.christine-sieland.de; Rückfragen unter: 0176 84115538**

E 20

Selbstverteidigung

Für Frauen und Mädchen bzw. Jungs und Väter ab 10 Jahren

85 % aller Übergriffe werden abgebrochen, wenn sich das Opfer zur Wehr setzt! In diesem Kurs lernen Frauen und Mädchen bzw. Jungs und Väter einfache, aber effektive Verteidigungstechniken und die Ausdrucksweise einer selbstbewussten Körpersprache. Zudem werden Selbstvertrauen und Selbstsicherheit gestärkt.

Termine: *Kurs 1: 08. und 15. November 2025 - für Jungs und Väter*

Kurs 2: 14. und 21. März 2026 - für Frauen und Mädchen

Zeit: *Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr*

Mitzubringen: *bequeme, (Sport-)Kleidung, feste (Sport-) Schuhe, Handtuch, Getränk und ggf. Snacks*

Leitung: *S. Heddinga, Kampfkunstlehrer*

Teilnehmerbeitrag: *Erwachsene 54,00 EUR / Kinder 34,00 EUR - Bitte überweisen!*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

E 21

Nähkurse

Besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder

Anfänger:innen erlernen in diesem Kurs die Grundkenntnisse an der Nähmaschine und können bei ihren ersten Nähversuchen einfache Werke herstellen. Fachliche Anleitung zur Reparatur von Lieblingsbekleidung oder hilfreiche Tipps zur Umsetzung eigener Ideen lassen auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Diese Kurse sind ideale Gelegenheiten für gemeinsame kreative Zeit.

Termine/Zeit: *Kurs 1: 08. November 2025*

Kurs 2: 17. Januar 2026

Kurs 3: 14. März 2026

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Leitung: *B. Weigmann, Schneidermeisterin*

Mitzubringen: *Nähmaschine (auf Anfrage können Leih-Nähmaschinen - Gebühr 2,00 EUR - zur Verfügung gestellt werden), passende Nähmaschinenfüßchen, Handbuch zur Nähmaschine, größere Baumwollstoffreste, passendes Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide, nach Absprache kann Material von der Kursleiterin bezogen werden. Mittagessen kann mitgebracht oder zu Kursbeginn beim Pizzaservice bestellt werden.*

Teilnehmerbeitrag: *Erwachsene 28,00 EUR / Kinder, Jugendliche 17,00 EUR - Bitte überweisen!*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn im Familienzentrum, Rückfragen an Frau Weigmann unter 03605 / 5424422*

E 22

Hurra, wir zelten...!

Ein Erlebniswochenende für Väter mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Eingeladen zum Zelten sind Väter mit ihren Kindern. Der Kloostergarten bietet viel Platz. An diesem Wochenende gibt es Zeit für gemeinsame Aktivitäten von Vätern und Kindern, aber auch Gelegenheit sich über das Vatersein auszutauschen. Ein Lagerfeuer am Abend, Nachtwanderung, ein gemeinsamer Gottesdienst am Sonntag im Freien und manche Überraschung machen das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis. Bei schlechter Witterung ist der Beginn erst Samstag, 12.00 Uhr.

Termin/Zeit: sind Anfang 2026 auf der Webseite zu sehen - voraussichtlich August 2026

Erlebniswochenende für die ganze Familie mit Kindern ab 5 Jahren

Dieses Wochenende ist für die ganze Familie reserviert. Der Ablauf ist ähnlich des Väterzeltens (siehe oben). Das Thema und die Programmpunkte sind den Aushängen zu entnehmen. Bei schlechter Witterung ist der Beginn erst Samstag, 12.00 Uhr.

Termin/Zeit: sind Anfang 2026 auf der Webseite zu sehen - voraussichtlich August 2026

Mitzubringen: Zelt, Isomatte, Schlafsack - siehe ca. 10 Tage zuvor im Elternbrief

Leitung: P. Schröter, C. Beck

Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 65,00 EUR / ein Kind 36,00 EUR / jedes weitere Kind 26,00 EUR (inklusive Vollverpflegung, Programmkosten und Bastelmaterial)

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

E 23

Gemeinsam statt einsam

Nachmittag für allein- / getrennt erziehende Eltern mit ihren Kindern

Die Entscheidung, alleinerziehend zu leben, ist meist keine freiwillige Wahl, sondern das Ergebnis verschiedenster Lebensumstände. Sei es als Alleinerziehende:r, Wochenend-Elternteil oder Getrennterziehende:r - die damit verbundenen Herausforderungen im Alltag sind vielfältig: Zeitmanagement, Organisation von Haushalt und Erziehung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie der Umgang mit dem anderen Elternteil. In entspannter Atmosphäre und bei einer gemütlichen Kaffeerunde können sich alleinerziehende Elternteile kennenlernen, Erfahrungen austauschen und von den Perspektiven anderer profitieren. Wir bieten Raum für Fragen, Gespräche, gegenseitige Unterstützung und den gemeinsamen Aufbau von Stärkung und Kraft für den Alltag.

Termine: 23.08., 13.09., 18.10., 15.11.2025

17.01., 14.02., 07.03., 25.04., 30.05., 13.06., 11.07.2026

Zeit: Samstag, 15.30 – 18.00 Uhr

Leitung: A. Hagedorn und Kinderbetreuung

Anmeldung: jeder Zeit, spätestens jedoch bis 3 Werktage vor dem jeweiligen Termin, Einstieg jederzeit möglich - gefördert durch den Landkreis Eichsfeld

Natur und Grenzgeschichte(n) als Familie erleben

*Geführte Wanderung am „Grünen Band“
für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren*

Entdeckungsreisen entlang des Grünen Bandes bieten spannende Einblicke in Natur und Geschichte. Sämtliche geführten Wanderungen sind kostenfrei. Zur Gewährleistung einer reibungslosen Organisation ist eine vorherige Anmeldung für alle Führungen erforderlich.

E 25

Spuren der Grenze am Grünen Band

Werrabergland

Grenzturm, Grenzsteine und der Blick auf zwei geschliffene Güter erinnern auf dieser Wanderung an die Zeit der deutschen Teilung. Der Gebietsbetreuer führt die Teilnehmenden vom „Grenzblick Katharinenberg“ zum Grünen Band.

Die Wanderung ist Teil der Aktion „Wandern mit Freunden im Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal“.

Termin / Zeit:	21. September 2025, Sonntag, 10.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt:	„Grenzblick Katharinenberg“, Heimatalm B 249, 99988 Katharinenberg
Länge:	5 km, Rundtour
Leitung:	S. Sander, Gebietsbetreuer und zertifizierter Wanderführer
Teilnehmerbeitrag:	Kostenübernahme durch die Stiftung Naturschutz
Anmeldung und	erforderlich, ausschließlich unter
Informationen:	www.stiftung-naturschutz-thueringen.de/erleben/veranstaltungskalender

E 26

Grenzzaun-Wanderung nach Schiffllersgrund

Eichsfeld

Entlang des ehemaligen Grenzzauns führt diese spannende Wanderung zum Grenzmuseum Schiffllersgrund. Unterwegs bietet sich die Gelegenheit, in die bewegte Geschichte der Region einzutauchen und mit etwas Glück frische Biberspuren an der Werra zu entdecken. Durch einen Besuch im Museum besteht die Möglichkeit die Tour abzurunden. Ebenso möglich ist die Rückfahrt mit dem Bus.

Termin/Zeit:	03. Oktober 2025, Freitag, 10.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt:	Werrabrücke, Straße zur Einheit, 37318 Lindewerra
Länge:	8 km, Tour und Bus
Leitung:	G. Propf, Gebietsbetreuer
Teilnehmerbeitrag:	Kostenübernahme durch die Stiftung Naturschutz
Anmeldung und	erforderlich, ausschließlich unter
Information:	www.stiftung-naturschutz-thueringen.de/erleben/veranstaltungskalender

E 27

Vom Niemandsland zum Grünen Band

Werrabergland

Durch idyllische Wälder und malerische Streuobstwiesen führt diese Wanderung über Sickenberg und Asbach zur Burgruine Altenstein. Der Weg setzt sich fort auf einem charmanten, romantisch gelegenen Pfad, der talwärts führt. Ein Gebietsbetreuer begleitet die Tour und gibt spannende Einblicke in die Geschichte und Natur der Region.

Termin / Zeit: 16. Oktober 2025, Donnerstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: Grenzmuseum Schiffersgrund, Platz der Wiedervereinigung 1, 37318 Asbach Sickenberg

Länge: 11 km, Rundtour

Leitung: S. Sander, Gebietsbetreuer und zertifizierter Wanderführer

Teilnehmerbeitrag: Kostenübernahme durch die Stiftung Naturschutz

Anmeldung und erforderlich, ausschließlich unter

Informationen: www.stiftung-naturschutz-thueringen.de/erleben/veranstaltungskalender

Löwentraining - Selbstbehauptung auf dem Schulhof

siehe Seite 35

Innere Stärke in bewegten Zeiten

siehe Seite 35

Frauen in Bewegung - Wandertage

siehe Seite 52

Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben ...

siehe Seite 52

Ideen-Post

Wir sammeln Ideen von Familien für Familien - Was wünscht Ihr Euch für Kursangebote vom Familienzentrum? Schreibt uns gern per E-Mail oder Post. - siehe Umschlagseite

E 28

Sprach-Spiel-Zeit für Eltern ohne Sprachkurs

Gemeinsam spielerisch die deutsche Sprache lernen

In diesem Kurs wird die deutsche Sprache auf spielerische Art erlernt. Eltern, deren Kinder noch nicht in den Kindergarten gehen, haben hier die Möglichkeit zum Spielen, Singen, Basteln, Lernen, Kaffee / Tee trinken und zu vielem mehr! Durch gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern und engagierten Lehrkräften wird nach und nach die deutsche Sprache erlernt.

Ort/Termine/Zeit: *Kurs 1: Heiligenstadt, Caritas-Begegnungsstätte, Schlachthofstr. 8 a/b, dienstags, ab 12. August 2025, 10.00 - 11.30 Uhr*

Kurs 2: Leinefelde Frauenzentrum, Jahnstraße 12, donnerstags, ab 14. August 2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Leitung: *D. Napp und Kinderbetreuung - gefördert durch den Landkreis Eichsfeld*

Anmeldung: *jederzeit möglich! - gefördert durch den Landkreis Eichsfeld*

E 29

Kindergartenprojekttag für starke Kinder

Als Kindergartenabschluss für Vorschulkinder

Für die Vorschulkinder, aber auch für die Erzieher:innen und Eltern ist der Übergang vom Kindergarten in die Schule eine spannende und wichtige Zeit. Die Kinder haben im Kindergarten viel gelernt und viele Stärken entwickelt. An diesem Tag möchten wir uns zusammen mit den Kindern dieser Stärken noch einmal durch Lieder, Spiele und Kreativangebote bewusst werden und die Kinder so für ihren neuen Weg in der Schule rüsten. Ab 14.30 Uhr sind die Eltern zum Austausch und Kaffee eingeladen. Mit einer kleinen Andacht in der Klosterkirche endet der Projekttag um ca.16.00 Uhr.

Dieser Tag kann auch als Abschlussfest für die Kindergärten gestaltet werden.

Termine/Zeit: *Kurs 1: Donnerstag, 18.06.2026*

Kurs 2: Montag, 22.06.2026

jeweils 09.30 - 16.00 Uhr

Leitung: *D. Napp*

Teilnehmerbeitrag: *bitte ab Oktober erfragen - vorauss. Förderung durch „ElternChanceN“ inkl. Programm, Material, Mittag, Kaffee, Kekse
- Kuchen kann von den Eltern mitgebracht werden*

Anmeldung: *Ab 14 bis max. 25 Kindern – Zusammenschlüsse mehrerer Kindergärten sind möglich. Bitte so bald wie möglich anmelden!*

Familiengottesdienste

siehe Seite 14 / 15

**J 1****Musik und Tanz***Für Kinder von vier bis sechs Jahren*

Der Musikater lädt die Kinder ein, mit ihm durch den Unterricht der musikalischen Früherziehung zu spazieren. Das Konzept fördert die Fähigkeiten der Kinder musikalisch und tänzerisch, motorisch, emotional und sozial.

Im Kinderheft, welches die Verbindung zu den Eltern darstellt, können viele der Inhalte und Aktivitäten aus dem Unterricht nochmal reflektiert werden.

Das 1. Treffen ist für Eltern und Kinder; während der weiteren Treffen können sich die Eltern gern in der Cafeteria oder im Klostergarten aufhalten.

Termine/Zeit: *Kurs 1:* ab 01. September 2025
Kurs 2: ab 12. Januar 2026
 montags, 16.00 - 16.45 Uhr, wöchentlich (8 Termine)

Leitung: R. Gries, zertifiziert für Musik und Tanz

Mitzubringen: Buntstifte, rutschfeste Socken

Teilnehmerbeitrag: 96,00 EUR - Preis für 2025
 bitte beim 1. Treffen 13,50 EUR für das Kinderheft mitbringen

Anmeldung: bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn

J 2**Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren***Für Kinder von 7 bis 10 Jahren*

In diesem Kurs eröffnet sich für Kinder die Möglichkeit, die vielfältigen Eigenschaften des Materials Ton spielerisch zu entdecken. Die sinnliche Erfahrung regt die Fantasie an und lädt dazu ein, eigene Ideen umzusetzen – so entstehen einzigartige, ganz persönliche Kunstwerke.

Termine: *Kurs 1:* 27.10., 03.11., 10.11. und 24.11.2025
Kurs 2: März 2026 - 4 Treffen - Termine ab Dezember 2025 auf der Webseite

Zeit: Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: A. Sauer, Kunsttherapeutin

Teilnehmerbeitrag: 36,00 EUR - Preis für 2025 - bitte überweisen!
 plus Material- und Brennkosten (bar am Kursende)

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

J 3

Das 1x1 für Babysitter

Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die Interesse am Babysitten in der Verwandtschaft oder Nachbarschaft haben oder sogar als Au-pair ins Ausland gehen möchten. Hier werden alle wichtigen Themen rund um die Kinderbetreuung vermittelt, darunter kindliche Entwicklung, Pflege von Kleinkindern, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Lieder, Spiele und Beschäftigungsideen. Einige Inhalte können direkt praktisch angewendet werden. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, einen kleinen Wissenstest zu absolvieren und das „Babysitter-Diplom“ zu erwerben.

Termine:	16. - 18. Februar 2026
Zeit:	Montag - Mittwoch, 10.00 - 15.00 Uhr
Leitung:	A. Hagedorn / U. Stöber
Teilnehmerbeitrag:	36,00 EUR (inklusive Mittagessen) - Bitte überweisen!
Anmeldung:	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

J 4

Sommerferientage:
Philosophieren über Gott und die Welt*Für Kinder der 1. bis 5. Klasse*

Philosophieren bedeutet in eine Beziehung zu sich und zur Welt zu treten. In unserem alltäglichen Leben gibt es jede Menge Fragen, die uns beschäftigen und auf die man aus dem eigenen Umfeld nur selten eine Antwort bekommt: Warum brauche ich Freunde? Oder wieso gibt es Krieg? Oder was ist Glück? Und was hat das alles mit Gott zu tun? Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach Antworten mit viel Bewegung, Spiel, Spaß, Basteleien und guter Laune.

Termine:	13. - 16. Juli 2026
Zeit:	Montag - Donnerstag: 09.00 - 15.30 Uhr
Mitzubringen:	Hausschuhe, kleiner Rucksack, kleines Getränk, wetterangepasste Kleidung
Leitung:	C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin
Teilnehmerbeitrag:	60,00 EUR / jedes weitere Geschwisterkind 50,00 EUR für die 4 Tage (inklusive Programm, Mittagessen, Kuchen, Getränke und Bastelmaterial) - Bitte überweisen! Ermäßigung - siehe Geschäftsbedingungen S. 3.
Anmeldung:	bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn

NEU!: Gemeinsam stark im Online-Dschungel

siehe Seite 27

J 5**Löwentraining - Selbstbehauptung auf dem Schulhof***Eine Portion Mut und Selbstliebe für Kinder von 5 bis 10 Jahren*

Jedes 3. Kind macht negative Erfahrungen mit Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen. Im Training lernen die Kids ganz praktisch, wie sie reagieren, wenn sie jemand beleidigt, provoziert, etwas wegnimmt, sie anpackt oder Gewalt androht, auf ihre Gefühle zu hören, Grenzen zu setzen, einen wertschätzenden Umgang miteinander, Ziele erreichen mit Ausdauer und Fokus, Selbstliebe, über sich hinauszuwachsen, innere Stärke u. v. m. Mobbingprävention nach dem bekannten Konzept von „Stark auch ohne Muckis“.

Termine/Zeit: **Kurs 1:** Montag - Mittwoch, 06. - 08. Oktober 2025, 15.00 - 17.00 Uhr
08. Oktober 2025, 17.00 - 18.00 Uhr Elterninfostunde

Kurs 2: Mittwoch - Freitag, 15. - 17. April 2026, 15.00 - 17.00 Uhr
17. April 2026, 17.00 - 18.00 Uhr Elterninfostunde

Leitung: C. Sieland, zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Teilnehmerbeitrag: 3 Tage 79,00 EUR, Geschwisterkind 39,00 EUR - an Kursleiterin überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn unter: www.christine-sieland.de
Rückfragen unter: 0176 84115538

J 6**NEU!: Innere Stärke in bewegten Zeiten***CAPACITAR-Workshop - Ermutigen und Empowern*

Capacitar bedeutet übersetzt: ermutigen und sich selbst befähigen. In diesem Workshop werden einfache und wirkungsvolle Methoden zur Stressbewältigung und inneren Stärkung gezeigt. Es geht um die Verbindung von Körper, Geist und Emotionen.

Was erwartet Sie?

- Einfache Entspannungsübungen aus verschiedenen Kulturen
- Klopftechniken gegen Stress und Angst
- Übungen zur emotionalen Unterstützung
- Fokus auf Selbstfürsorge, Schutz und Grenzen
- Gemeinsamer Austausch

Geeignet ist der Tag für junge Menschen, die sich vor oder in Prüfungsphasen befinden. Eingeladen sind auch Eltern, Pat:innen und Großeltern, die die Verbindung mit ihren jugendlichen (Enkel-)Kindern oder ihrem Patenkind stärken wollen.

Termin: 07. März 2026

Zeit: Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr

Leitung: A. Rhode, Referentin in der Hauptabteilung Pastoral, Bistum Erfurt

Mitzubringen: bequeme und wettergerechte Kleidung

Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 48,00 EUR, Jugendliche bis 21 Jahre 32,00 EUR
inkl. Imbiss und Getränke

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn



S 1

Tanzen ü60

Tanzen hält fit und macht glücklich

Hier werden einfache, ruhige und beschwingte Kreistänze erlernt. Sie helfen gegen die Schwerkraft des Alterns, trainieren Gedächtnis, Herz und Lachmuskeln.

Termine: **Kurs 1:** 27.08., 10.09., 24.09., 08.10., 22.10., 05.11.2025

Kurs 2: 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03.2026

Kurs 3: 08.04., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06.2026

Zeit: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Mitzubringen: Wechselschuhe

Leitung: M. Müller, D. Fütterer, Tanzanleiterinnen

Teilnehmerbeitrag: gesamter Kurs 54,00 EUR oder 9,00 EUR pro Treffen

Anmeldung: freie Plätze können erfragt werden

S 2

Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Gymnastik, allgemeine Grundlagen

Ein altes Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet!“. Um körperlich und geistig fit zu bleiben, ist Aktivität im Alter wichtig. Das Programm „Lebensqualität im Alter“ unterstützt dies mit Gymnastik, Gedächtnisübungen und allgemeinen Grundlagen. - Freie Plätze können erfragt werden.

Termine/Zeit: montags, 09.30 - 11.30 Uhr

Kurs 1: Fortsetzungskurs 1, 08.09., 06.10., 27.10., 17.11.2025,
12.01., 02.02., 02.03., 23.03., 27.04., 18.05.2026

Kurs 2: Fortsetzungskurs 2, 22.09., 13.10., 03.11., 01.12.2025,
19.01., 09.02., 09.03., 13.04., 04.05., 01.06.2026

Kurs 3: Fortsetzungskurs 3, 29.09., 20.10., 10.11., 08.12.2025,
26.01., 23.02., 16.03., 20.04., 11.05., 08.06.2026

Leitung: E. Bluhm, Gemeindereferentin i. R.

Unkostenbeitrag: 2025: 20,00 EUR (4 Treffen)

2026: 36,00 EUR (6 Treffen)

S 3

Familienzentrum Mobil - für SeniorInnen

„Fit bis ins Alter“ - Wer rastet der rostet

Mit diesem Angebot kommt das Familienzentrum Mobil in verschiedene Orte des Eichsfeldes, um SeniorInnen sowie Familien mit Babys (siehe S. 24) die Möglichkeit zu geben, Kursangebote in Anspruch zu nehmen, die in unserem Haus stattfinden.

Beim Seniorenkurs „Fit bis ins Alter“ steht die geistige und körperliche Fitness im Vordergrund. Aber auch Themen wie Vorsorgevollmacht, Handynutzung, Ernährung usw. werden auf Wunsch in das Programm aufgenommen.

Außerdem gibt es ein einstündiges Angebot für junge Familien (siehe S. 21). Zwischen diesen beiden Angeboten besteht die Möglichkeit einer generationsübergreifenden Begegnung bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee.

Das Mobil kommt nach: Hundeshagen, Westhausen, Niederorschel, Pfaffschwende, Ershausen, Weißenborn, Jützenbach und Brehme. Genaue Zeiten und Termine können auf unserer Internetseite, aus den Aushängen und den Vermeldungen der einzelnen Orte entnommen werden oder sind direkt bei der Kursleiterin zu erfragen.

Leitung: M. Schnur, C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterinnen,
Handy-Nr.: 0160 5762925 / E-Mail: m.schnur@kerbscher-berg.de

Teilnehmerbeitrag: pro Treffen 5,00 EUR - Preis für 2025

Anmeldung: nicht erforderlich

Familiengottesdienste

siehe Seite 14 / 15

„Oma und Opa sind die Besten“

siehe Seite 26

Pflegetag

siehe Seite 45

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

siehe Seite 46

Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit

siehe Seite 46

T 1

Schlaf durch Baby! (Elterninfo) - online-Kurs

Für (werdende) Eltern, die ihr Baby liebevoll in den Schlaf begleiten wollen

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, deren Babys oft nur schwer oder noch gar nicht allein in den Schlaf finden. Er gibt Einblicke in das komplexe Thema Schlaf, wie das Thema von Seiten der Entwicklung und der Evolution zu sehen ist und was ein Kind braucht, um gut in den Schlaf zu kommen.

Termine: *Kurs 1: 12. September 2025*

Kurs 2: 27. Februar 2026

Zeit: *Freitag, 20.00 - 22.00 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3*

Leitung: *M. Schnur, Schlafcoach, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin*

Teilnehmerbeitrag: *7,00 EUR*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

T 2

Nestwärme, die Flügel verleiht - online-Impulsvortrag

Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung

Durch eine sichere Eltern-Kind-Bindung gelangen Kinder zu der grundlegenden Überzeugung, dass die Welt ein sicherer Ort ist. Auf dieses verinnerlichte Wissen kann das Kind später, in Zeiten von Belastung und Stress, zurückgreifen: Sicher gebundene Kinder sind widerstandsfähiger, haben mehr Bewältigungsmöglichkeiten, verhalten sich in Konflikten sozialer, sind weniger aggressiv und lösungsorientierter als unsicher gebundene Kinder. Die frühkindliche Erfahrung von Geborgenheit und Nähe hat eine überlebenswichtige Funktion, die dem Kind Schutz bietet und somit zu den wichtigsten Faktoren für eine gesunde Kindesentwicklung gehört.

Der Impulsvortrag bietet Einblicke in eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung und zeigt, was Kinder brauchen, um sich sicher gebunden zu fühlen. Durch praktische Übungen, wertvolle Anregungen und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch werden die Inhalte anschaulich und greifbar.

Termin/Zeit: *Mittwoch, 25. Februar 2025, 19.30 - 21.00 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3*

Leitung: *T. Montag, Psychologin,
Integrative Kinder-, Jugend- & Familientherapeutin*

Teilnehmerbeitrag: *kostenfrei für alle, gefördert durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

T 3

Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr

Alle Kurse wahlweise online oder in Präsenz

Das erste Lebensjahr ist eine spannende Zeit, die voller Veränderungen ist. Das Essen spielt in dieser Zeit eine wichtige Rolle und legt wichtige Grundsteine für das weitere Leben. In diesem

Kurs wird Ihnen erklärt, wie die Einführung von B(r)eikost sowie das Trinken gelingt und im Alltag gut und leicht vorzubereiten ist.

Termine: *Kurs 1: 05. November 2025*

Kurs 2: 18. März 2026

Zeit: *Mittwoch, 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3*

Leitung: *N. Huwe, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, UGB*

Teilnehmerbeitrag: *kostenfrei für alle, gefördert durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

T 4

Erste Hilfe am Kind

Was tun, wenn Kinder sich verletzen, sich verbrennen oder etwas verschlucken? In diesem Kurs gibt es Informationen und Anleitungen für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern.

Termine: *Kurs 1: Donnerstag, 06. und 13. November 2025*

Kurs 2: Dienstag, 17. März und 24. März 2026

Zeit: *19.30 - 21.30 Uhr*

Leitung: *DRK*

Teilnehmerbeitrag: *26,00 EUR, pro Paar 40,00 EUR - Bitte überweisen!*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

T 5

Kinderkrankheiten natürlich lindern

Für Eltern, die ihr Kind - mit bewährten Hausmitteln - bei Beschwerden gut begleiten wollen

Dieser Elternkurs vermittelt Grundwissen, wie Kinder auf natürliche Weise bei der Genesung unterstützt werden können und welche Hausmittel für Säuglinge und Kleinkinder geeignet sind. Es gibt Tipps aus der Naturheilkunde und der Homöopathie zur Linderung von Beschwerden bei Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Zahnen und wundem Po (nach Lucia Cremer, Kinderkrankenschwester und Bestsellerautorin).

Um die nötige Sicherheit im Umgang mit den kleinen Patienten zu bekommen, wird die Anwendung der Hausmittel an einer Puppe gezeigt.

Termin: *16. Januar 2026*

Zeit: *Freitag, 20.00 - 22.00 Uhr - online-Kurs - siehe Seite 3*

Leitung: *M. Schnur, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin*

Teilnehmerbeitrag: *7,00 EUR inklusive umfangreichem Handout*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

Zwergensprache

siehe Seite 22

T 6

NEU!: Gesunde Zähne - gesundes Kind

Kreidezähne & Co – eine Chance für gesunde Kinderzähne

In Deutschland leben heute deutlich mehr Kinder und Jugendliche mit kariesfreien Gebissen als noch vor 10 Jahren – ein großer Verdienst der zahnmedizinischen Prophylaxemaßnahmen. Aber warum profitieren nicht alle von diesen Prophylaxeangeboten?

Warum ist Karies immer noch (besonders im Kleinkindalter) ein Problem und was hat es mit den sogenannten „Kreidezähnen“ auf sich, die bei vielen Kindern zu finden sind?

Was können Eltern für die Zahngesundheit ihrer Sprösslinge tun und welche Tipps gibt es, um das Thema Zahnpflege im Alltag gut zu integrieren – hierzu wird es aktuelle und spannende Informationen geben.

Termine/Zeit: **Kurs 1:** Montag, 22. September 2025

Kurs 2: Mittwoch, 04. März 2026

17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Dr. I. Gottstein, Zahnärztlicher Dienst des Gesundheitsamtes LK Eichsfeld

Teilnehmerbeitrag: 5,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

T 7

Was Kinder klug und glücklich macht (Elterninfo)

Grundsätzliches zur Lernpsychologie - online und in Präsenz möglich

Was brauchen Kinder, um glücklich zu sein? Und wie können neueste Erkenntnisse der Hirnforschung dafür im Alltag genutzt werden?

An diesem Abend erfahren Eltern, welche Bedürfnisse Kinder für eine gesunde Entwicklung haben und wie sie ihr Lernen und Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Im Mittelpunkt stehen unter anderem folgende Fragen:

- Wie funktioniert das kindliche Gehirn?
- Welche Faktoren fördern oder hemmen das Lernen?
- Wie lassen sich negative Einflüsse in positive umwandeln?
- Welche Bildungswege sind zukunftsweisend?
- Welche pädagogischen Prinzipien unterstützen Kinder am besten?

Termin: Donnerstag, 20. November 2025

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3

Leitung: V. Seeland, Diplomsozialpädagogin

Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht

T 8

Spielend lernen

(Groß-)Elterninfo - online und in Präsenz möglich

Kleine Kinder spielen, wenn man sie lässt, sieben bis neun Stunden am Tag - und das ist gut so! Spielen trägt maßgeblich zur Gehirnentwicklung bei. Dabei müssen es nicht unbedingt Förderspiele sein, die Kinder intelligenter machen - jede Art von Spiel ist dazu geeignet. An diesem Abend soll es um die wichtigsten „Spielregeln“ gehen, wie ein Kind spielend lernt. Außerdem erhalten die Eltern Anregungen, welches Spielzeug und welche Spielideen für welches Alter sinnvoll sind.

Termin: Dienstag, 31. März 2026

Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3

Leitung: S. Wenderott, Leiterin der Frühförderstelle

Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht

T 9

Manchmal wecken meine Kinder das Wutmonster in mir

Impulsvortrag über den Umgang mit Stress und Wut, für ein gelasseneres Familienleben - online

Viele kennen es, kaum jemand spricht darüber. Eltern und ihre Aggressionen: Das Tabu in der Kindererziehung - Es ist an der Zeit, dem Wutmonster in sich Gehör zu verschaffen.

Eltern (v. a. Mütter) sind häufig mehrfach belastet, fühlen sich überfordert und darin verunsichert, wie sie ihr Kind richtig erziehen sollen. Sie fühlen sich bei Auseinandersetzungen mit ihrem Kind hilflos und sind frustriert über das, was nicht gelingt.

Anhand praxisnaher Übungen und Anregungen zur persönlichen Reflexion erfahren die Eltern, woher diese Wut eigentlich kommt, wie sie rechtzeitig erkannt und damit Wutausbrüche vermieden werden können. Was brauchen Eltern, um sich selbst und das Kind im entscheidenden Moment („Wutanfall“) zu beruhigen?

Termine: **Kurs 1:** 26. November 2025

Kurs 2: 22. April 2026

Zeit: Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3

Leitung: T. Montag, Psychologin,
Integrative Kinder-, Jugend- & Familientherapeutin

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei für alle, gefördert durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

T 10

Wenn Kinder die Wut packt (Groß-/Elterninfo)

Zum Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern - online und in Präsenz möglich

Wut ist für Kinder oft überwältigend und für ihr Umfeld herausfordernd. Wer eigene Gefühle nicht wahrnimmt, kann auch die Emotionen anderer schwer verstehen. Dieser Abend bietet Einblicke in die Ursachen von Wut, Grundregeln der Wutverarbeitung und Strategien für ein harmonisches Zusammenleben. Eine Einladung an alle, die wütende Kinder besser begleiten und negative Kreisläufe im Familienalltag durchbrechen möchten.

Termin: Dienstag, 12. Mai 2026

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3

Leitung: V. Seeland, Diplomsozialpädagogin

Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht

T 11

Wann ist mein Kind schulreif (Elterninfo)

Wie können Eltern die Schulfähigkeit ihres Kindes fördern - online und in Präsenz möglich

Mit der Einschulung beginnt für Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Eltern machen sich verständlicherweise Gedanken, ob ihre Kinder dem gewachsen sind und wie sie ihre Kinder für die Schule fit machen bzw. sie unterstützen können. Eventuell kommt die Frage auf, ob eine Rückstellung sinnvoll wäre. An diesem Abend soll es genau um diese Fragen gehen, um Eltern bei ihrer Entscheidungsfindung zu helfen und ihnen Unterstützungsmöglichkeiten für ihr Kind aufzuzeigen.

Termin: Dienstag, 21. Oktober 2025

Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3

Leitung: S. Wenderott, Dipl. Pädagogin und Leiterin der Frühförderstelle

Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht

Eltern-Kind-Treffs

siehe Seite 35

NEU!: Innere Stärke in bewegten Zeiten

siehe Seite 22 - 24

T 12

Elternkurs KESS-erziehen - „Abenteuer Pubertät“

Kooperativ - Ermutigend - Situationsorientiert - Sozial

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs gibt Gelegenheit innezuhalten und die Beziehung zum Jugendlichen in den Blick zu nehmen. Die Eltern erhalten Impulse, wie sie das Miteinander stärken und gezielt weiterentwickeln können.

Themen:

- Veränderungen wahrnehmen – Die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen und achten
- Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
- Den Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen – Beziehung gestalten

Termine: 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.2026

Zeit: montags, 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: P. Nagler, Kursleiter KESS-erziehen

Teilnehmerbeitrag: Pro Person 54,00 EUR / Ehepaar 80,00 EUR, inkl. Elternhandbuch
- Bitte überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

T 13

Eltern bleiben Eltern - trotz Trennung und Scheidung

Familie anders leben nach Trennung und Scheidung

Wenn Eltern sich trennen, stehen alle Beteiligten vor enormen Herausforderungen. Die bisherige Familienform gibt es nicht mehr. Enttäuschungen, Trauer und Wut wechseln sich ab. Und jetzt? Wie können die Eltern-Kind-Beziehungen weitergelebt werden? Was bewegt die Kinder? Welche Ängste und Gedanken haben sie? Wie drücken sie diese aus? Wo können Eltern ihre Kinder unterstützen und wie kann für alle etwas gutes Neues entstehen? Diesen und ähnlichen Fragen wird an diesem Abend durch Input und Austausch auf den Grund gegangen.

Termin: Dienstag, 20. Januar 2025

Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Leitung: C. Traubel, Dipl. Sozialpädagogin / Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
(Zusatzqualifikation: Coach für Stressmanagement)

Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Eltern-AG

Ein anregender Austausch über Erziehungsthemen

Termine:	<i>ab 20.08.2025 (20 Treffen)</i>
Zeit:	<i>donnerstags, 09.30 - 11.30 Uhr</i>
Ort:	<i>Liethentreff der Villa Lampe in Heilbad Heiligenstadt, Hohlbeinstraße 8</i>
Begleitung:	<i>P. Schröter, Dipl. Sozialpädagogin, / S. Wenderott, Dipl. Pädagogin</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>gefördert durch den Landkreis Eichsfeld</i>
Anfragen:	<i>unter 036075 690073 oder 03606 509733</i>

T 14

Gitarren-Crashkurs

Für Mitarbeiter:innen in Kindergärten oder Grundschulen und alle, die Lust haben das Gitarre spielen zu erlernen

Ob beim Morgenkreis im Kindergarten, bei Festen oder Familiengottesdiensten - Lieder, die mit der Gitarre begleitet werden, klingen schöner.

An drei Samstagen werden die Grundgriffe, sowie einfache Schlag- und Zupftechniken, anhand von Kinderliedern aus der pädagogischen Praxis erlernt. Außerdem gibt es musikdidaktische Anregungen durch einfache Sing-, Spiel- und Mitmachlieder - so kann das erlangte Wissen gut in die Praxis umgesetzt werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine:	Kurs 1: 13.09., 27.09., 11.10.2025 Kurs 2: 25.04., 09.05., 23.05.2026
Zeit:	<i>Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr</i>
Mitzubringen:	<i>Gitarre, evtl. Notenständer, Mittagessen kann mitgebracht, oder zu Kursbeginn beim Pizzaservice bestellt werden</i>
Leitung:	<i>R. Zengerling, staatl. anerkannter Erzieher</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>114,00 EUR (inkl. Getränke und Noten-Material)</i>
Anmeldung:	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

Selbstverteidigung

siehe Seite 28

Naturkosmetik - die Kunst der Cremeherstellung

siehe Seite 58

T 15

**Obstbaumschnitt,
ganz praktisch - mit Lebensweisheiten***Damit Ihr Eure Kräfte nicht verschwendet und reiche Frucht bringt*

In vielen Gärten finden sich noch heute die alten Obstbäume, die einst die Familien in ärmeren Zeiten mit ihren vitaminreichen Früchten durch Herbst und Winter gebracht haben. Sie sind stille Begleiter über viele Generationen. Von ihnen kann man viel vom Leben lernen. Auch junge Familien entscheiden sich heute wieder zum eigenen Obstanbau.

Um gute Frucht bringen zu können und um sich „nicht selbst im Weg zu stehen“, brauchen Obstbäume einen guten und regelmäßigen Schnitt. Da geht es den Bäumen wie den Menschen. Was der Obstbau mit den Menschen, dem Paradies und dem Fasten zu tun hat und wie man (Apfel-)Bäume praktisch schneidet, können die Teilnehmer:innen des Kurses im Garten des Familienzentrums erlernen. Dazu gibt es Apfelpunsch, Kaffee und Kuchen.

Termine: *Kurs 1: 25. Oktober 2025*

Kurs 2: 14. März 2026

Zeit: *Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr*

Mitzubringen: *wenn möglich geeignetes Werkzeug, wettergerechte Kleidung*

Leitung: *A. Goldhagen Agrarwissenschaftlerin / F. Goldhagen, Diplom Biologe*

Teilnehmerbeitrag: *24,00 EUR pro Teilnehmer:in, 42,00 EUR pro Paar, inkl. Kaffee + Kuchen*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

T 16

Pflegetag*Pflegen - Helfen - Vorsorgen.*

Über 30 Aussteller präsentieren sich, um pflegende Angehörige und Betroffene zu informieren und zu unterstützen. Das Programm umfasst praxisnahe Fachvorträge, individuelle Beratungen, Gesundheits-Checks sowie Mitmach-Aktionen. Ziel ist es, wertvolle Informationen und Hilfestellungen rund um das Thema Pflege zu bieten.

Dieser Tag bietet auch die Möglichkeit, anderen pflegenden Angehörigen zu begegnen und eine wohlverdiente Auszeit vom Alltag zu nehmen. Frische Waffeln und Bratwurst sorgen für das leibliche Wohl der Besucher:innen.

Termin: *06. September 2025*

Zeit: *Samstag, 11.00 - 17.00 Uhr*

Ort: *Familienzentrum Kerbscher Berg*

Teilnehmerbeitrag: *wir bitten um eine Spende*

Kooperation: *EK-Pflege, Gesundheitsstadt Dingelstädt und dem Familienzentrum*

T 17**Vorsorge für Unfall und Krankheit***Durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung*

Viel zu wenige Menschen in Deutschland denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen - nämlich für den Fall, dass sie infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder durch ein Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst, wie gewohnt, regeln können. Jeder sollten sich die Frage stellen, wer im Ernstfall Entscheidungen treffen soll, wenn man selbst vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr dazu in der Lage ist. Falls hierfür keine Vorsorge getroffen worden ist, wird das Betreuungsgericht einen rechtlichen Betreuer zur gesetzlichen Vertretung bestellen.

In zwei Vorträgen gibt es wichtige Informationen zu den Themen Vorsorge durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Termine/Zeit: **Kurs 1:** Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

13. Oktober 2025 (Vorsorgevollmacht)

20. Oktober 2025 (Patientenverfügung)

Kurs 2: Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

05. März 2026 (Vorsorgevollmacht)

12. März 2026 (Patientenverfügung)

Leitung: M. Richardt, Ehrenamtlicher Berater für Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung, Emmaus Hospizdienste

Teilnehmerbeitrag: 18,00 EUR für Einzelperson, 30,00 EUR für Paare (für beide Treffen)

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

T 18**Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit***Pflegegrade und Leistungen der Pflegeversicherung*

Wird ein Familienmitglied pflegebedürftig kommen viele Sorgen, Ängste und Fragen auf. Was muss alles beantragt werden? Welche Unterstützungen bekommt man von der gesetzlichen Pflegeversicherung? Woher bekommt man ein Pflegebett? Welche Möglichkeiten gibt es, wenn eine häusliche Pflege nicht geleistet werden kann? Welche Einrichtung ist dann die beste? All diese Fragen werden in den Vorträgen detailliert beantwortet.

- Häusliche und ambulante Pflege
- Pflegegeld und finanzielle Unterstützungen
- Pflegesachleistungen und Freistellungsmöglichkeiten
- Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen
- Mögliche regionale Leistungserbringer wie Palliativdienste o.ä.

Termine/Zeiten:	17.00 - 18.30 Uhr <i>Kurs 1: Dienstag, 23. September 2025</i> <i>Kurs 2: Donnerstag, 13. November 2025</i> <i>Kurs 3: Donnerstag, 22. Januar 2026</i> <i>Kurs 4: Donnerstag, 05. März 2026</i> <i>Kurs 5: Dienstag, 21. April 2026</i> <i>Kurs 6: Montag, 15. Juni 2026</i>
Leitung:	K. Fischer, Leitung Beratungszentrum, S. Ewecke, Pflegedienstleitung
Teilnehmerbeitrag:	4,00 EUR
Anmeldung:	bis spätestens 2 Werktage vor Kursbeginn

T 19

Geht behütet sterben? - Praktizierte Mitmenschlichkeit

Gesprächsabend für alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen

Das Ziel dieses Gesprächsabends ist es, Menschen mit dem letzten Abschnitt des Lebens vertraut zu machen. Oftmals führen Unkenntnis und Wissensdefizite zu Angst, Verdrängung und Leid in dieser Phase. Durch die Auseinandersetzung mit diesem Thema, gibt es auch in dieser Zeit positive Aspekte, welche als sehr wertvoll erlebt werden können.

Die Inhalte des Abends mit dem Thema „Geht Behütet Sterben?“ umfassen unter anderem:

- Die Wünsche von Menschen am Lebensende.
- Eine Unterscheidung zwischen kurativer und palliativer Medizin.
- Die verschiedenen Möglichkeiten ambulanter und stationärer Palliativmedizin.

An diesem Abend können Fragen zur Hospizarbeit und Seelsorge erörtert werden. Zudem haben Teilnehmende die Möglichkeit, ihre eigenen Wünsche und Erfahrungen in der Begleitung am Lebensende zu teilen und zu reflektieren, sowie darüber nachzudenken, wer Sie persönlich auf diesem Weg begleiten könnte.

Termine/Zeit:	<i>Kurs 1: Montag, 03. November 2025, 19.00 - 20.30 Uhr</i> <i>Kurs 2: Donnerstag, 26. März 2026, 19.00 - 20.30 Uhr</i>
Leitung:	Dr. T. Levi, Hausarzt und Palliativmediziner
Unkostenbeitrag:	4,00 EUR
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Räuchern mit heimischen Kräutern

siehe Seite 58

T 20

Trauernde Kinder und Jugendliche
- wie wir ihnen beistehen können*Fortbildung für Erzieher:innen, Lehrer:innen und Interessierte*

Kinder und Jugendliche brauchen eine ganz besondere Unterstützung, wenn sie Abschied, Scheidung und Tod im nahen Umfeld erfahren. Dabei müssen sie ihren eigenen Weg finden, um ihre Gefühle auszudrücken. Eltern, Erzieher:innen und Lehrer:innen können ihnen gute Begleiter in dieser schweren Zeit sein.

Der Tod lässt sich nicht planen, Trauer lässt sich nicht verhindern - aber der Umgang damit kann bewusst gestaltet werden.

Eine bewusste Auseinandersetzung mit den Themen Tod, Sterben und Trauer hilft dabei, junge Menschen in traurigen Zeiten wahrzunehmen: „Ja, ich glaube dir, dass es weh tut. Komm, wir schauen einmal, was helfen kann...“, und sie somit zu unterstützen.

So können Kinder innere Stärke und Krisenbewältigungsstrategien entwickeln.

Wie können wir Kinder und Jugendliche in Zeiten der Trauer besser verstehen und begleiten?

Die Teilnehmer:innen sind eingeladen, persönliche Antworten auf diese Frage zu finden.

Sie erhalten in diesem Seminar:

- Informationen über das Erleben von Verlusten wie Scheidung, Abschied, Krankheit, Tod
- Informationen zu Trauerreaktionen von Kindern
- Einblicke in die Todesvorstellungen von Kindern in den einzelnen Altersstufen
- hilfreiche Abschiedsrituale für Kindergarten- und Schulalltag, Handlungsempfehlungen, Unterstützungsmöglichkeiten

Fachliche Inputs, Impulse zur Reflexion, Gruppenarbeiten und gemeinsame Gespräche im Plenum bieten einen praxisnahen und zugleich sensiblen Rahmen zur Auseinandersetzung mit dem Thema.

Termine: *Kurs 1: 12. November 2025*

Kurs 2: 04. März 2026

Zeit: *Mittwoch, 09.00 - 16.00 Uhr*

Leitung: *A. Hagedorn, Trauerbegleiterin, Sozialpädagogin*

Teilnehmerbeitrag: *99,00 EUR (inkl. Imbiss und Getränke) - Bitte überweisen!*

Anmeldung: *bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn*

(Ab 10 Teilnehmer:innen kann der Seminartag stattfinden. Sollten weniger Anmeldungen vorliegen, wird zeitnah über den Ausfall informiert.)

Das Geheimnis
des Lebens und des Todes
sind verschlossen in zwei Schatullen,
von denen jede den Schlüssel zur Anderen enthält.
(Mahatma Gandhi)

T 21

Gestaltung religiöser Feste im Jahreskreis

Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen, Ehrenamtliche

Diese Fortbildung bietet praxisnahe, religionspädagogische Einheiten zu den Themen Erntedank, Allerheiligen/Allerseelen und St. Martin. Mithilfe der Kaufmann-/Kett-Methode werden lebendige, kindgerechte Zugänge geschaffen, die Kinder zur Auseinandersetzung mit Glauben und religiösen Themen anregen. Ziel ist es, durch die natürliche Neugier der Kinder „innere Bilder“ zu wecken und diese mit Legematerial sichtbar zu machen.

Inhalte:

- wertschätzender Blick auf die eigene Religiosität
- unterstützende Methoden, um über Gott und Glauben zu sprechen
- praktische Einheiten mit Themen zum Erntedank, Allerheiligen/ Allerseelen, St. Martin
- einfache Übertragbarkeit in den Alltag mit Handout

Mitarbeiter:innen in katholischen Kindertageseinrichtungen können die Kosten für diese Fortbildung vollständig beim Bonifatiuswerk beantragen und erstattet bekommen.

Termin/Zeit: Freitag, 26. September 2025, 08.30 - 15.30 Uhr

Leitung: C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis

Teilnehmerbeitrag: 99,00 EUR pro Teilnehmer:in – inkl. Getränke, Mittagsimbiss, Kaffee u. Gebäck

Anmeldung: sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn

T 22

Mit Kindern die Advents- und Weihnachtszeit erleben

Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen, Ehrenamtliche

In dieser Fortbildung werden verschiedene thematische religionspädagogische Einheiten nach der Kaufmann-/Kett-Methode erarbeitet und durchgeführt. Ziel ist, durch die Neugier der Kinder und „innere Bilder“ zu wecken und mit Legematerial zu gestalten.

Inhalte:

- wertschätzender Blick auf die eigene Religiosität
- unterstützende Methoden, um über Gott und Glauben zu sprechen
- praktische Einheiten mit zum Advent und Weihnachten
- einfache Übertragbarkeit in den Alltag mit Handout

Mitarbeiter:innen in katholischen Kindertageseinrichtungen können die Kosten für diese Fortbildung vollständig beim Bonifatiuswerk beantragen und erstattet bekommen

Termin/Zeit: Freitag, 21. November 2025, 08.30 - 15.30 Uhr

Leitung: C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis

Teilnehmerbeitrag: 99,00 EUR pro Teilnehmer:in – inkl. Getränke, Mittagsimbiss, Kaffee u. Gebäck

Anmeldung: sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn

T 23

Mit Kindern die Fasten – und Osterzeit erleben

Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen, Ehrenamtliche

Diese Fortbildung vermittelt praxisorientierte Einheiten zur kindgerechten Vermittlung biblischer und religiöser Themen, auf Grundlage der Kaufmann-/Kett-Methode. Im Mittelpunkt stehen das Wecken von Neugier, das Gestalten „innerer Bilder“ mit Legematerialien und der einfühlsame Austausch über Glaubensfragen – sowohl der eigenen als auch im Gespräch mit Kindern.

Inhalte:

- Reflexion der eigenen Religiosität in wertschätzender Atmosphäre
- Praktische Methoden für Gespräche über Gott und Glauben
- Konkrete Einheiten zur Fasten- und Osterzeit
- Direkt umsetzbare Anregungen für den pädagogischen Alltag inklusive Handout

Mitarbeiter:innen in katholischen Kindertageseinrichtungen können die Kosten für diese Fortbildung vollständig beim Bonifatiuswerk beantragen und erstattet bekommen

Termin/Zeit: Freitag, 27. Februar 2026, 08.30 - 15.30 Uhr

Leitung: C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis

Teilnehmerbeitrag: 99,00 EUR pro Teilnehmer:in – inkl. Getränke, Mittagsimbiss, Kaffee u. Gebäck

Anmeldung: sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn

T 24

Märchen-Yoga im Kindergarten

Fortbildung für Erzieher-, Lehrer-, Trainer-, Übungsleiter:innen, Interessierte

Den Zauber der Märchen, von den Gebrüdern Grimm, gemeinsam auf eine ganz andere Art zu erleben, bringt ganz viel Freude bei der Bewegung und leicht umzusetzende Inspirationen für Entspannungs- und Atemübungen.

Im Rahmen der Fortbildung werden praxiserprobte Ideen und vollständige Stundenbilder für die sofortige Umsetzung in der Kita, der Grundschule und für den Vereinssport vermittelt.

Die Erzieher, Lehrer, Übungsleiter, Trainer erleben selbst einen bewegungsintensiven Tag an dem es neben theoretischem Input auch verschiedene Achtsamkeitsübungen, Entspannungsgeschichten und Meditationen auszuprobieren gibt.

Mittagessen und Snacks sind in dem Teilnahmebeitrag enthalten. Eine Teilnahmebescheinigung wird ausgestellt.

Termin/Zeit: Dienstag, 21. Oktober 2025, 10.00 - 16.30 Uhr

Mitzubringen: Yoga- / Sportmatte

Leitung: M. Wolf, zertifizierte Yoga-Lehrerin

Teilnehmerbeitrag: 99,00 EUR

Anmeldung: ausschließlich über marlensturnbeutel@web.de und nähere Auskünfte unter 0170 3006230

T 25**Märchen erzählen mit Legematerial***Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen*

Märchen öffnen Zugänge zur kindlichen Fantasie und vermitteln grundlegende Werte. In dieser praxisnahen Fortbildung werden thematische Einheiten nach der Kaufmann-/Kett-Methode erarbeitet, um durch die Neugier der Kinder innere Bilder entstehen und mit Legematerial gestalten zu lassen.

Inhalte:

- wertschätzender Blick auf die eigene, christliche Grundhaltung und Religiosität – welche, uns besonders wichtigen „Werte“ finden wir in Märchen?
- praktische Einheiten zu verschiedenen Märchen
- einfache Übertragbarkeit in den Alltag mit Handout

Mitarbeiter:innen in katholischen Kindertageseinrichtungen können die Kosten für diese Fortbildung vollständig beim Bonifatiuswerk beantragen und erstattet bekommen

Termin/Zeit: Freitag, 24. April 2026, 08.30 - 15.30 Uhr

Leitung: C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis

Teilnehmerbeitrag: 99,00 EUR pro Teilnehmer:in – inkl. Getränke, Mittagsimbiss, Kaffee u. Gebäck

Anmeldung: sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn

T 26**Widerstandskraft stärken mit Resilienz - Workshop**

„Resilient zu werden, bedeutet NICHT, an seinem Verhalten zu arbeiten, sondern an der eigenen, inneren Haltung. Wer die für sich selbst passende Haltung einnimmt, der kann sich auch entsprechend VERHALTEN.“ Miriam Prieß

Der Workshop vereint theoretische Inputs zu Themen wie: Stress und Krise, Entwicklung der eigenen Widerstandskraft, Zeitmanagement und Perspektiventwicklung mit praktischen Übungen zur Bestimmung des eigenen Standortes, sowie zur Selbstwahrnehmung.

Wir begeben uns auf eine spannende Reise zu uns selbst und befassen uns mit folgenden Themen:

- innere Antreiber und Stressoren kennenlernen
- eigene Werte sichtbar werden lassen
- das Thema Zeit genauer betrachten
- unsere Komfortzone verlassen ... und neue Horizonte entdecken!

Termine/Zeiten: Mo., 27. und Di., 28. Oktober 2025, 09.30 - 16.30 Uhr bzw. bis 15.30 Uhr

Leitung: E. Blosat, Resilienzcoach und systemische Therapeutin

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Teilnehmerbeitrag: 186,- Euro, inkl. Versorgung für beide Tage

(Beitrag wird bis zu 160,-Euro von der Krankenkasse zurückerstattet)

Zielgruppe: Erwachsene, die „mitten im Leben stehen“ oder als Teamtag buchbar

Anmeldung: sobald als möglich, spätestens bis 30. September 2025

Inhaltliche Fragen an: Evelyn Blosat, evblosat@web.de, Tel. 0176 23377460



P 1

Frauen in Bewegung

Der Weg ist das Ziel

Wanderfreundinnen treffen sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, im Garten des Familienzentrums, um gemeinsam in die Umgebung zu starten.

Termine: ab 06. August 2025 jeden 1. und 3. Mittwoch

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Mitzubringen: Wettergerechte Kleidung und Proviant

Kontakt vor Ort: R. Hütter, U. Seidel

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: nicht notwendig

P 2

Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben ...

Für Jugendliche und Erwachsene

Federball ist ein idealer Freizeitsport - alle Muskeln werden beansprucht und man kommt richtig ins Schwitzen. In der Turnhalle der Franziskusschule kann man zudem bei jedem Wetter - auch ohne Trainer - die Bälle fliegen lassen.

Termine: **Kurs 1:** ab 23. September 2025 (10 Treffen)

Kurs 2: ab 13. Januar 2026 (10 Treffen)

Zeit: dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Ort: Turnhalle der Franziskusschule Dingelstädt, Riethstieg

Mitzubringen: Federballschläger und Bälle

Kontakt vor Ort: V. und A. Metz

Unkostenbeitrag: pro Block 45,00 EUR - Bitte bis 3 Tage vor Kursbeginn überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Tanzen ü60 - Tanzen hält fit und macht glücklich

siehe Seite 36

P 3

Paartanz

Bei diesen Paartanz-Kursen können die Standardtänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Quickstep, Jive und Cha Cha Cha erlernt werden. In den Kursen II und III besteht die Möglichkeit, vorhandene Tanzkenntnisse aufzufrischen.

Termine/Zeit:	donnerstags, ab 04. September - ca. 11. Dezember 2025, 11 Treffen Kurs 1: 18.30 - 19.30 Uhr Grundkurs I Kurs 2: 19.30 - 20.30 Uhr Grundkurs II Kurs 3: 20.30 - 21.30 Uhr Grundkurs III ab 08. Januar - Mai 2026, 15 Treffen Kurs 4: 18.30 - 19.30 Uhr Grundkurs I Kurs 5: 19.30 - 20.30 Uhr Grundkurs II Kurs 6: 20.30 - 21.30 Uhr Grundkurs III
Leitung:	G. Hartung, Vorsitzender der Tanzsportgemeinschaft e.V. Heiligenstadt
Teilnehmerbeitrag:	Kurs 1 - Kurs 3: 80,00 EUR pro Person (11 x kommen, 10 x bezahlen) Kurs 4 - Kurs 6: 112,00 EUR pro Person (15 x kommen, 14 x bezahlen) Schülerrabatt bis 18 Jahre: 40 % der Kursgebühr
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0157 83972038 oder TanzAufDemBerg@tsg-heiligenstadt.de

P 4

FaceSpine Yoga – Entspannter Rücken

FaceSpine Yoga ist eine Kombination aus einem Yoga- und Faszientraining, welches eine gesunde und aufrechte Körperhaltung anstrebt sowie Verspannungen aktiv löst. Mit speziellen Übungen und Hilfsmitteln wird die Wirbelsäule beweglicher und ihre natürliche Ausrichtung verbessert. Rückenverspannungen werden gelöst und die Muskulatur gestärkt. Die faszial ausgerichteten Yoga-Übungen schaffen Mobilität, Stabilität, Dehnung und Entspannung.

Termine:	Kurs 1: 12.08., 19.08., 26.08., 09.09., 23.09., 30.09.2025 Kurs 2: 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2025 Kurs 3: 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 31.03.2026
Zeit:	dienstags, 17.00 - 18.15 Uhr
Mitzubringen:	sportliche Bekleidung im Zwiebellook, Yogamatte, Wolldecke, dicke Socken, evtl. kleines Kissen und ein Getränk
Leitung:	E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeits- und ZENbo®Balance Trainerin
Teilnehmerbeitrag:	Kurs 1 / 2: 114,00 EUR, Kurs 3: 95,00 EUR
Anmeldung:	bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn unter 0151 18068821 oder per Mail hallo@achtsam-mit-ellen.de

P 5

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung - Körperarbeit

Mit der Feldenkrais-Methode erlernen Sie den bewussten Umgang mit Ihrem Körper. Die angenehmen und leichten Lektionen verändern unser Haltungs- und Bewegungsmuster, so dass z. B. Rückenschmerzen und Verspannungen zurückgehen. Größere Beweglichkeit führt zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude im Alltag. Diese Methode ist sowohl für Männer, als auch für Frauen, für Junge und Junggebliebene geeignet.

Termine:	<i>Kurs 1:</i> 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.2025 <i>Kurs 2:</i> 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04.2026
Zeit:	donnerstags, 10.00 - 11.15 Uhr
Mitzubringen:	Sportmatte, kleine Decke als Kopfunterlage, warme Socken, bequeme Kleidung
Leitung:	K. Günl, Feldenkraispädagogin
Teilnehmerbeitrag:	80,00 EUR - Preis für 2025
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

P 6

NEU!: Liebscher und Bracht Dehn- und Faszienkurse

Ein schmerzfreies und gesundes Leben für jeden Menschen

Die speziell entwickelten Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht sind nachweislich in der Lage den Körper in einen Zustand dauerhafter Schmerzfreiheit zu bringen. Immer dann, wenn die Muskulatur einseitig oder wenig belastet wird und die Gelenkwinkel unzureichend ausgenutzt werden, können Schmerzen entstehen. Die Übungen sind so konzipiert, dass genau diese Muskeln und Faszien wieder elastisch und beweglich werden. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Termine:	<i>Kurs 1:</i> ab 22. September 2025 <i>Kurs 2:</i> ab 05. Januar 2026 <i>Kurs 3:</i> ab 30. März 2026
Zeit:	montags, 15.30 - 16.30 Uhr, 10 Treffen pro Kurs
Mitzubringen:	Matte, bequeme Kleidung, Faszienset
Leitung:	M. Wehr, zertifizierter Liebscher und Bracht Therapeut
Teilnehmerbeitrag:	75,00 EUR Faszienset (einmalig), 160,00 EUR für 10 Stunden bitte bis 5 Tage vor Kursstart an den Kursleiter überweisen
Anmeldung:	ausschließlich über marcovehr@web.de ; nähere Auskünfte unter 0171 3653109

P 7

Yoga - um den Alltag mit mehr Leichtigkeit zu bewältigen

Kraftvoll und energiegeladen mit der richtigen Portion Entspannung

Achtsam und doch voller Elan wird die bewegungsreiche Yogastunde zu einer Wellnessseinheit für Körper und Seele. Jede Woche steht ein Chakra im Mittelpunkt, so dass der ganze Körper, von den Füßen bis zum Kopf, von Blockaden befreit wird. Neben der sportlichen Herausforderung auf der Matte gibt es viele wertvolle Tipps und Denkanstöße um Yoga und Achtsamkeit leicht in den Alltag zu integrieren.

Termine: **Kurs 1:** 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2025

Kurs 2: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03.2026

Kurs 3: 17.03., 24.03., 31.03., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2026

Kurs 4: 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.2026

Zeit: dienstags, 08.00 - 09.00 Uhr

Mitzubringen: Yoga- / Sportmatte

Leitung: M. Wolf, zertifizierte Yoga-Lehrerin

Teilnehmerbeitrag: 8er Kurs 99,00 EUR / 5er Kurs 69,00 EUR -

bitte bis 5 Tage vor Kursstart an Kursleiterin überweisen

Anmeldung: ausschließlich über marlensturnbeutel@web.de und nähere Auskünfte unter 0170 3006230

P 8

Yoga - Körper-, Atem- und Entspannungsübungen

Der Yoga-Kurs bietet die Möglichkeit, sich in Körper-, Atem- und Entspannungsübungen selbst zu erleben und dies zu reflektieren. Es gibt verschiedene Übungen in psychosomatischen Zusammenhängen. Sie sensibilisieren und schulen die Wahrnehmung in unterschiedlichen Haltungen. In Anspannungs- und Entspannungsphasen lassen sich Lebendigkeit und Stärke, aber auch Blockaden und Schmerzen erspüren. Die Übungen bieten Möglichkeiten zur Regulation und zum Ausgleich.

Termine: **Kurs 2:** 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2026

Kurs 3: 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2026

Zeit: mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Mitzubringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, warme, evtl. rutschfeste Socken, Decke

Leitung: S. Bärtig, Yogalehrerin für psychosomatische Gesundheitsbildung, Heilpraktikerin

Teilnehmerbeitrag: 100,00 EUR - Bitte überweisen!

Anmeldung: im Familienzentrum bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

P 9

ZENbo®Balance

ZENbo®Balance ist eine achtsamkeitsbasierte Übungsform, welche sanfte Bewegungen aus Yoga und Qigong mit Atemübungen, Meditation und westlichen Entspannungstechniken kombiniert. Diese Praxis wirkt stärkend, vitalisierend, ausgleichend sowie beruhigend und entspannend. Der ganze Körper wird aktiviert, die Muskulatur sanft gestärkt und gedehnt, das Gleichgewicht verbessert und der Geist durch Meditation beruhigt. Ruhe und Gelassenheit können erfahren und eine tiefe Entspannung erreicht werden.

Termine/Zeit:	<i>montags</i> Kurs 1: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 22.09., 29.09.2025, 17.15 - 18.30 Uhr Kurs 2: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 22.09., 29.09.2025, 19.00 - 20.15 Uhr Kurs 3: 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.2025, 17.15 - 18.30 Uhr Kurs 4: 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.2025, 19.00 - 20.15 Uhr Kurs 5: 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.2026, 17.15 - 18.30 Uhr Kurs 6: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2026, 19.00 - 20.15 Uhr
Mitzubringen:	<i>sportliche Kleidung im Zwiebellook, Yogamatte, Wolldecke, dicke Socken und ein Getränk</i>
Leitung:	<i>E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeits- und ZENbo®Balance Trainerin</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>114,00 EUR</i>
Anmeldung:	<i>bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn unter 0151 18068821 oder per Mail hallo@achtsam-mit-ellen.de</i>

P 10

Body & Mind Tagesretreat für Frauen

*Achtsamkeits- und Meditationsretreat
zum Bewegen, Durchatmen und Entspannen*

Ein Tag zum Abschalten und Auftanken: In einer Oase der Ruhe ganz im „Hier und Jetzt“ ankommen, begleitet von ZENbo® Balance, Rückenyooga, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie geführten Meditationen. Der Körper wird aktiviert, gedehnt und entspannt, während Geist und Seele zur Ruhe kommen. Die besondere Atmosphäre des „Kerbschen Berges“ unterstützt diesen Prozess.

Impulse für mehr Entspannung im Alltag, anregende Gespräche und die Erkundung der Natur runden den Tag ab. Mit Freude und Engagement begleitet die Kursleiterin durch diesen achtsamen Rückzugs- und Entschleunigungstag.

Termin/Zeit:	<i>Samstag, 22. November 2025, 10.00 - 17.00 Uhr</i>
Mitzubringen:	<i>sportliche Kleidung im Zwiebellook, Yogamatte, Wolldecke, dicke Socken</i>
Leitung:	<i>E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>115,00 EUR inklusive Wasser, Tee, Kaffee, Säfte, gesunde Snacks, Obst</i>
Anmeldung:	<i>bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn unter 0151 18068821 oder per Mail hallo@achtsam-mit-ellen.de</i>

P 11

Tiefenentspannung mit Klangschaln

*Körperlich & seelisch in Einklang kommen
mit heilenden Schwingungen*

Während der Klangschaln-Meditation erfahren die Teilnehmer:innen sanfte, den ganzen Körper durchdringende Vibrationen sowie lang anhaltende und magisch anmutende Töne. Es entsteht ein Gefühl vom „Getragen werden“, bis sie irgendwann einfach loslassen können ... Hier dürfen Körper, Geist und Seele entspannen.

Während dem „Schnuppertreffen“ erleben die Teilnehmer:innen, was sie während der Kursreihe erwartet und haben dann die Möglichkeit, sich zu den fünf zusammenhängenden Treffen anzumelden.

Termine:	09. Dezember 2025 Schnuppertreffen, 13.01., 20.01., 27.01., 03.02. und 10.02.2025 Kursreihe
Zeit:	Dienstag, 19.30 - ca. 20.45 Uhr
Mitzubringen:	Matte, Decke, Kissen, dicke Socken, Getränk
Leitung:	S. Stitz, Klangschalntherapeutin
Teilnehmerbeitrag:	15,00 EUR Schnuppertreffen, 60,00 EUR Kursreihe
Anmeldung:	im Familienzentrum bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

Märchen-Yoga

siehe Seite 25

NEU!: Kunterbuntes Ferienfrühstück

siehe Seite 26

Zeltwochenenden

siehe Seite 29

Ferientage für Kinder der 1. bis 5. Klasse

siehe Seite 34

NEU!: Innere Stärke in bewegten Zeiten

siehe Seite 35

P 13

Räuchern mit heimischen Kräutern

Das alte Ritual des Räucherns kennen lernen

Unsere Urgroßeltern reinigten Ställe und Häuser durch das Räuchern von Kräutern. Welche Zwecke verfolgten sie damit und warum wird das Räuchern heute wieder populär? In diesem Kurs wird erklärt, was Räuchern ist und welche Effekte es haben kann.

Gemeinsam mit den Teilnehmer:innen wird eine Räuchermischung hergestellt und deren Wirkungsweise erläutert.

Termine: **Kurs 1:** 02. Dezember 2025

Kurs 2: 09. Dezember 2025

Zeit: **Dienstag, 19.30 - 21.30 Uhr**

Leitung: **M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /**

M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin

Teilnehmerbeitrag: **39,00 EUR**

Anmeldung: **spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0172 1847573 oder
info@hexen-schwestern.de**

P 14

Naturkosmetik - Die Kunst der Cremeherstellung

Ohne künstliche Zusatzstoffe

In diesem Kurs dreht sich alles um die Königsdisziplin der Naturkosmetik: die Herstellung einer hochwertigen Creme auf Wasser-Öl-Basis. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie aus natürlichen Zutaten eine pflegende Emulsion entsteht – wirksam, individuell und frei von synthetischen Zusätzen.

Ideal für alle, die sich für Naturkosmetik interessieren und ihre eigene Pflege selbst herstellen möchten.

Termin: **Donnerstag, 05. Februar 2026**

Zeit: **19.00 - 21.30 Uhr**

Leitung: **M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /**

M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin

Teilnehmerbeitrag: **39,00 EUR**

Anmeldung: **spätestens 7 Werktage vor Kursbeginn unter 0172 1847573 oder
tinaklocke@googlemail.com**

Lama-Spaziergang für Familien

siehe Seite 25

P 15

Kräuterwanderung für Familien

Die Kraft der Natur kennenlernen

Fast das ganze Jahr über findet man in der Natur heilsame Kräuter. Bei den Kräuterwanderungen erfahren die Kursteilnehmer:innen Wissenswertes aus der Welt der Kräuterkunde. Sie lernen die Wildkräuter zu erkennen und zu bestimmen, ihre Heilwirkung und wie man sie in der Küche verwenden kann.

Termine/Zeit: Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr

Kurs 1: 29. April 2026

Kurs 2: 27. Mai 2026

Kurs 3: 24. Juni 2026

Mitzubringen: kleine Sammelkörbe, wetterentsprechende Kleidung

Treffpunkt: Haupteingang des Familienzentrums

Leitung: M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /

M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin

Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 25,00 EUR pro Treffen / Kinder frei

Anmeldung: spätestens 3 Werktage vor der Wanderung unter 0172 1847573 oder
info@hexen-schwestern.de

P 16

Sommerfilm im Klostergarten

Im schönen Ambiente des Klostergartens gibt es eine Sommer-Filmvorführung - der Titel wird rechtzeitig bekannt gegeben. Für Getränke und Knabbereien ist gesorgt (Wir bitten um eine Spende).

Termine/Zeit: die beiden Termine sind ab Anfang 2026 auf der Webseite ersichtlich

Schlaf durch Baby! (Elterninfo) - online-Kurs

siehe Seite 38

Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr

siehe Seite 38 / 39

Erste Hilfe am Kind

siehe Seite 39



K 1

Nähkurse

Für Anfänger:innen

An vier Abenden steht der sichere Umgang mit der eigenen Nähmaschine im Mittelpunkt. Schritt für Schritt werden grundlegende Nähtechniken vermittelt – von den handwerklichen Basics bis hin zu hilfreichen Tipps, die das Nähen einfacher machen und den Weg zu gelungenen Ergebnissen ebnen.

Termine/Zeit:	<i>mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr</i> <i>Kurs 1: 22.10., 29.10., 05.11. und 12.11.2025</i> <i>Kurs 2: 21.01., 28.01., 04.02. und 11.02.2026</i>
Leitung:	<i>B. Weigmann, Schneidermeisterin</i>
Mitzubringen:	<i>Nähmaschine (auf Anfrage können Leih-Nähmaschinen - Gebühr 2,00 EUR - zur Verfügung gestellt werden), passende Nähmaschinenfüßchen, Handbuch zur Nähmaschine, dünner Baumwollstoff (L 2,00 m x B 1,40 m), passendes Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide, nach Absprache kann Material von der Kursleiterin bezogen werden.</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>52,00 EUR - Bitte überweisen!</i>
Anmeldung:	<i>bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn im Familienzentrum</i> <i>Rückfragen an Frau Weigmann unter 03605 5424422</i>

K 2

Bunte Herbstkränze mit Naturmaterialien

Der Herbst bringt Farbe ins Spiel – und lädt dazu ein, Wohnräume stimmungsvoll zu dekorieren. In diesem Kurs entsteht - Schritt für Schritt und mit kreativer Anleitung - ein bunter Herbstkranz aus Naturmaterialien. Eigene Blumen und Pflanzen wie Hortensien, Schafgarbe oder Disteln können gern mitgebracht und verarbeitet werden.

Termin/Zeit:	<i>Dienstag, 23. September 2025, 19.30 - 21.30 Uhr</i>
Mitzubringen:	<i>eigene Materialien (z. B. Hortensienblüten, gelbe Schafgarbe, Distelblüten) können gern mitgebracht werden</i>
Leitung:	<i>S. Rodenstock-Köhler, Floristin</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>10,00 EUR plus Materialkosten</i>
Anmeldung:	<i>bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn</i>

K 3

Adventskränze wickeln und gestalten

In diesem Abendkurs entsteht Schritt für Schritt ein selbst gewickelter Adventskranz, der anschließend nach eigenen Vorstellungen dekoriert werden kann. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, den fertigen Kranz segnen zu lassen – ein stimmungsvoller Auftakt in die Adventszeit.

Termine: *Kurs 1: Montag, 24. November 2025*
Kurs 2: Dienstag, 25. November 2025
Kurs 3: Mittwoch, 26. November 2025

Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr

Leitung: S. Rodenstock-Köhler, Floristin

Teilnehmerbeitrag: 12,00 EUR plus Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

K 4

Kränze und Türbögen aus Heu

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Wickeltechnik zur Herstellung von dekorativen Heukränzen und Türbögen vermittelt. Anschließend können die fertigen Stücke individuell und kreativ im frühlingshaften oder österlichen Stil geschmückt werden – für einen ganz natürlichen, persönlichen Charme im eigenen Zuhause oder zum Verschenken.

Termin/Zeit: Dienstag, 24. März 2026, 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: S. Rodenstock-Köhler, Floristin

Teilnehmerbeitrag: 10,00 EUR plus Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

K 5

Buchsbaumschmuck zur Kommunion - für Tür, Tor und Tisch

Unter fachkundiger Anleitung entstehen ganz individuelle Tür-, Tor- oder Tischschmuckstücke – perfekt abgestimmt auf die Feier zur Kommunion.

Termin/Zeit: Donnerstag, 09. April 2026, 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: S. Rodenstock-Köhler, Floristin

Teilnehmerbeitrag: 10,00 EUR plus Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn (Für ein Türschild bitte bei der Anmeldung den Vornamen des Kindes angeben!)

Nähkurse - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder

siehe Seite 28



B 1

Außensprechstunde der Beratungsstelle für Schwangere und Familien

Der Caritasregion Eichsfeld-Nordthüringen

Werdende Eltern können sich bei Fragen, Ängsten oder Problemen rund um die Schwangerschaft oder bei ungewisser Zukunft in der neuen Rolle als Eltern, bei Verhütung und Familienplanung und bei vorgeburtlicher Diagnostik beraten lassen. Außerdem gibt es Informationen zu gesetzlichen Ansprüchen und Hilfe bei deren Durchsetzung, z. B. bei der Beantragung von Stiftungsmitteln der Thüringer Stiftung „Hand in Hand, Hilfe für Kinder, Schwangere und Familien“ Elterngeld, Elternzeit, Kindergeld, etc..

Zeit: *montags 09.00 - 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung*
Verantwortlich: *A. Hagedorn, (Beratungsstelle der Caritas für Schwangere u. Familien)*



B 2

Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

*„Mein Kind schreit und ich weiß nicht warum.“
 „Warum schläft mein Kind nicht durch?“*

Säuglinge und Kleinkinder sind oft schwer zu verstehen. Einige Säuglinge schreien viel, ohne dass die Eltern die Gründe kennen. Manche Kleinkinder wollen nicht essen oder schlafen schlecht, was Eltern erschöpft und hilflos macht. Die Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) kann helfen, das Baby besser zu verstehen. Sie basiert auf moderner Säuglingsforschung.

Wenden Sie sich an uns, wenn Ihr Baby oder Kleinkind schwer zu beruhigen ist, Schlafprobleme hat, Nahrung ablehnt, nicht altersgerecht spielt und sich bewegt, unter Trennungsängsten leidet oder zu früh geboren wurde.

Wir bieten ausführliche Gespräche und suchen gemeinsam nach Lösungen.

Zeit: *auf Anfrage wird ein Termin vereinbart*
Verantwortlich: *Caritas-Frühförderstelle „Eltern und Kind“*
Telefon: *03606 509733*



B 3

Frühförderung im Familienzentrum möglich

Caritas - Frühförderstelle „Eltern & Kind“

Die heilpädagogische Frühförderung richtet sich an Eltern mit Kindern vom Säuglingsalter bis zum Schuleintritt. Sie bietet Unterstützung bei körperlicher, geistiger, sprachlicher oder sozial-emotionaler Entwicklungsverzögerung und kann formlos beim Sozialamt beantragt werden.

Die Förderung erfolgt je nach Bedarf regelmäßig in Therapieräumen, Kindertageseinrichtungen oder im häuslichen Umfeld. Eltern werden intensiv begleitet und beraten, und es wird mit Kindereinrichtungen, Kinderzentren und Therapeuten kooperiert.

Kinder können in den Bereichen Sprache und Kommunikation, Denkfähigkeit, Konzentration und Ausdauer, Grob- und Feinmotorik, sensorische Integration, Handlungsplanung und Sozialkompetenz gefördert werden.

Die Angebote sind nach Antragsbewilligung kostenfrei und werden durch den Landkreis finanziert.

Zeit: auf Anfrage wird ein Termin vereinbart
Leitung: S. Wenderott, Caritas-Frühförderstelle „Eltern und Kind“, Heiligenstadt
Telefon: 03606 509733

B 4

Elternbegleiterinnen

Ziel der Elternbegleitung ist die Stärkung der Familie - als zentraler Ort für die gesunde Entwicklung der Kinder. Bei Fragen zur Erziehung, Entwicklung oder Förderung des Kindes unterstützen Elternbegleiterinnen fachkundig in den Eltern-Kind- und PEKiP-Kursen oder nach Absprache. Auch telefonisch können Beratungstermine vereinbart werden. Die Familie legt den Grundstein für die Zukunft der Kinder. Eltern, die ihre Kinder aufmerksam und wertschätzend begleiten, eröffnen ihnen große Chancen. Besonders die ersten Lebensjahre sind entscheidend. Elternbegleiterinnen des Familienzentrums stehen bei allen Fragen zur Seite.

Termin/Zeit: montags, 14.00 Uhr; dienstags und donnerstags, 18.30 Uhr und nach Absprache
Verantwortlich: R. Gries, M. Schnur, D. Napp, A. Prohaska
Anmeldung: jederzeit möglich

B 5

Begleitung von trauernden Eltern

Einzel- und Paargespräche für Eltern, die ein Kind verloren haben

Die Tragödie hat viele Namen: Fehlgeburt, Todgeburt, Tod durch Krankheit oder Unfall, Suizid, ...

Der Verlust eines Kindes gehört zu den leidvollsten Erfahrungen für Eltern und tritt oft unvorbereitet in das Familienleben. Trauer, Klage, Schmerz und die Frage nach dem **Warum?** beherrschen das Leben der Hinterbliebenen. Mit dem Verlust leben zu lernen kostet Kraft und ist ein langer Weg.

Wir bieten Ihnen in Gesprächen und Begleitung Raum und Zeit für Ihre Trauer, für Ihre Gefühle und für alles, was Sie bewegt.

Termin: nach Vereinbarung
Leitung: A. Hagedorn, Trauerbegleiterin

mitmachbank



Wir sind die Mitmachbank
Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



 **VR-Bank Mitte eG**
Eichsfeld · Göttingen · Northeim · Werra-Meißner



In jeder Lebenslage für Sie da!

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse Eichsfeld

Folgen Sie uns auf Instagram
 **ksk_eichsfeld**

A 1

**Elternkurse KESS-erziehen -
Kooperativ - Ermutigend - Situationsorientiert - Sozial**

Für Eltern mit Kindern von 2 – 10 Jahren (Kursreihe mit 5 Terminen)

Nach Absprache kommt die Kursleiterin mit diesem Kursangebot in den Kindergarten oder die Pfarrei.

Leitung: B. Hupe, Kursleiterin KESS-erziehen

Anfragen: ebhupe@t-online.de

Infos: <https://www.kess-erziehen.de/elternkurse-kess/von-anfang-an/>

Fortbildung für Fachkräfte

A 2

Pastorale Teamfortbildungen

siehe Seite 49 / 50

A 3

Resilienzfähigkeit und Teamverbundenheit fördern

siehe Seite 51

A 4

Trauernde Kinder und Jugendliche

siehe Seite 48

Trauern ist die Lösung -
nicht das Problem!
(Cris Paul)

A 5

Wir sind Klasse

Soziales Training in Klasse 3 - 6 - gefördert durch den Landkreis Eichsfeld

Kontakt: C.Kellner@kerbscher-berg.de

Räume für Tagesveranstaltungen (barrierefrei)

Multifunktionssaal

- 110 qm für bis zu ca. 80 Personen - ist teilbar in zwei Räume (50 / 60 qm).

Gruppenraum

- 60 qm für ca. 20 Personen.

Meditationsraum

- 38 qm.

Diese Räume können Sie für Ihre Seminare oder Tagesveranstaltungen mieten. Preis je nach Größe und Dauer der Veranstaltung: 40,00 - 120,00 EUR. Seminartechnik, Kinderbetreuung und Verpflegung kann - nach Absprache, gegen Aufpreis - gestellt werden.

Cafeteria mit Spielecke

Die Cafeteria des Familienzentrums finden Sie im Eingangsbereich. Sie ist mit bequemen Sesseln, Tischen und Stühlen sowie einem Kaffeeautomat ausgestattet. Von Montag bis Donnerstag, jeweils von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, sowie vor und nach den Kursen lädt die Cafeteria zu Begegnung und Entspannung ein. Bei schönem Wetter ist ebenfalls der Klostergarten mit Spielplatz nutzbar.

Klostergarten und Spielplatz - täglich geöffnet

Kindergartengruppen, Schulklassen und Seniorengruppen können auf Anfrage den Garten für Begegnung, Picknick und Spiel nutzen. (Spende erbeten) Einzelne Familien brauchen sich nicht anmelden.

Veranstaltungen für Familienkreise auf Anfrage

- Lama-Spaziergang für Familien mit Kindern ab 6 Jahren, siehe Seite 25
- Zelten im Klostergarten zu Pfingsten und an anderen Wochenenden auf Anfrage
- Chor-Tag (ohne Übern.): Saal und Garten für Proben und Feiern, die Kirche für Ihr Konzert
- Für Familienkreise oder Selbsthilfegruppen möchte das Familienzentrum ein Ort der Begegnung sein. Klostergarten, Cafeteria oder Saal (barrierefrei) stehen zur Verfügung (Nutzungsgebühr nach Vereinbarung).

Mattenlager für Pilgergruppen

Nach vorheriger Vereinbarung können einige Räume des Familienzentrums für Pilgergruppen zur Übernachtung (auf eigenen Matten) und zur Versorgung genutzt werden.

SIE SUCHEN EINEN VERANSTALTUNGSORT?



Öffnungszeiten Büro, unabhängig vom Kursberieb:

Montag + Donnerstag: 8.00 - 11.30 / 13.00 - 18.00 Uhr,

Dienstag + Mittwoch: 8.00 - 11.30 / 12.30 - 16.00 Uhr

Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

Familienzentrum Kloster Kerbscher Berg

Kefferhäuser Straße 24, 37351 Dingelstädt

Sekretariat: 036075 / 690072

Leitung: 036075 / 690073

familienzentrum@kerbscher-berg.de

www.kerbscher-berg.de

<https://www.facebook.com/kerbscherBerg>

Bankverbindung

VR-Bank Mitte eG

BIC: GENODEF1ESW

IBAN: DE20 5226 0385 0007 1672 37



Getragen vom:

BE BISTUM
ERFURT

Gefördert durch: Landgemeinde Dingelstädt, Autohaus Iffland, Blumenmühle

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie

LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ

Wir danken dem Landkreis Eichsfeld für seine freundliche Unterstützung und die Förderung der Kurse für Familien und Senior:innen!

 **Region**
eichsfeld
kommt gut – kommt an!

