



PROGRAMM

08/2026 - 07/2027



Liebe Besucherinnen und Besucher,

Herzlich willkommen im Programmheft des Familienzentrums! Wir freuen uns sehr, Ihnen unser vielseitiges Angebot für das Jahr 2026/27 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 Thüringen und vor allem durch den Träger - dem 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!

Ihr Bergteam, vertreten durch:

Pfarrer:



H. Müller

Hausleitung:



P. Schröter

Verwaltungsleitung:



A. Heinemann

P. Schnöcker

**B+ BISTUM
ERFURT**

Pädagogische Mitarbeit:



A. Hagedorn



M. Schnur



D. Napp



A. Prohaska



R. Gries

Sekretariat / Buchhaltung:



C. Kellner



R. Nimser



P. Bötticher



K. Oberthür



B. Scharf

Haustechnischer Dienst: W. 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 Empfängern 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
Familiengottesdienste	15
Altarweihe und Sommerfest	15
Besinnlich-kreativer Adventsnachmittag	15
Andacht für verstorbene Kinder	16
Familienkreuzweg	16
Ostervorbereitungen für die ganze Familie	16
Karfreitagsliturgie für Kinder <u>ab 4 Jahren</u>	17
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
Geburtsvorbereitung	19

Kurse für Eltern mit ihrem Baby

Rückbildungsgymnastik	20
Babymassage	20
PEKiP-Kurse	21
Familienzentrum Mobil	21
Zwergensprache	22

Kurse für (Groß-)Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Treff	22
NEU!: Waldspielgruppe - Erlebniszeit	23
Musikgarten	24
Familienzeit - Zusammen wachsen	24
Abenteuer Familie – Spiel, Spaß	25
Spiel, Spaß & starke Kinder -Weltkindertag	25
Großeltern-Enkel-Nachmittag	26
NEU!: MO - Figurentheaterstück ab 4 Jahren	26

Kräuterwanderung für Familien	27
Lama-Spaziergang für Familien	27
Märchen-Yoga	28
Stark in die Schule	28
Schul-Adventszauber – gemeinsam erleben	29
Kunterbuntes Ferienfrühstück	29
Familienpicknick in den Osterferien	30
Töpfern - gemeinsame Kreativzeit	30
Nähkurse	31
Selbstverteidigung	31
Nachmittag für Allein- /Getrennterziehende	32
Zeltwochenende für <u>Väter und Kinder</u>	32
Sprach-Spiel-Zeit für Eltern ohne Sprachkurs	33
NEU!: Elternbegleitung nach Sprach-Spiel-Zeit	33

KINDER UND JUGENDLICHE

Musik und Tanz	34
Resilienztraining für Kinder	35
Sommerferientage: Märchen	35

ANGEBOTE FÜR JUNGGEBLIEBENE

Lebensqualität im Alter	36
Tanzen ü60	36
Familienzentrum Mobil - für Senior:innen	37

TIPPS - INFORMATION - GESPRÄCH

Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung	38
Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr	38
Gesunde Zähne - gesundes Kind	39
Erste Hilfe am Kind	39
Was Kinder klug und glücklich macht	40
Spielend lernen	40
Wutmonster (Impulsvortrag für Eltern)	41
NEU!: Die Selbstregulation von Kindern	41
Wenn Kinder die Wut packt (Groß-/Elterninfo)	42
NEU!: Sexualentwicklung Kindesalter	42
Wann ist mein Kind schulreif (Elterninfo)	43
Eltern bleiben Eltern - trotz Trennung u. Scheidung	43
NEU!: Ukulele - Workshop für Anfänger	44

Gitarren-Crashkurs	44
NEU!: Geschichtsvortrag Kerbscher Berg	45
NEU!: WIR haben uns getraut	45
Vorsorge für Unfall und Krankheit	46
Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	46
Geht behütet sterben? -	47
NEU!: Letzte Hilfe Kurs	48
NEU!: Keine Angst vor fremden Tränen -	48

Fortbildungen

Trauernde Kinder und Jugendliche	49
NEU!: Trauerarbeit mit Kindern	50
Märchen-Yoga in Kita und Grundschule	50
NEU!: Fortbildung - Zwergensprache	51
Advents- und Weihnachtszeit mit Kindern	52
Fasten- und Osterzeit mit Kindern	52
Widerstandskraft stärken mit Resilienz	53

ENTSPANNUNG-GESUNDHEIT-ERNÄHRUNG

Frauen in Bewegung	54
Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben	54
Liebscher und Bracht Dehn- und Faszienkurse	55
Feldenkrais-Methode	55
Yoga - Körper-, Atem- und Entspannungsübungen	56
FaceSpine Yoga – achtsames Rückenyooga	56
Yoga - Kraftvoll und energiegeladen in den Tag	57
ZENbo@Balance - sanftes Yoga	57
Body & Mind Tagesretreat für Frauen	58
Progressive Muskelentspannung	58
Tiefenentspannung mit Klangschalen	59
CAPACITAR-Workshop	59
Paartanz	60
Sommerfilm im Klostergarten	60

KREATIVE ANGEBOTE

Nähkurse	61
Bunte Herbstkränze mit Naturmaterialien	61
Adventskränze wickeln und gestalten	62
Kränze und Türbögen aus Heu	62
Buchsbaumschmuck zur Kommunion	62

BERATUNGSANGEBOTE

Beratung für Schwangere und Familien	63
Elternbegleiterinnen	63
Begleitung von trauernden Eltern	63

ANGEBOTE AUF ABRUF

Oasentag - „Die Schatzkiste sind wir“	64
„Lasst uns einen Funken entzünden“	64
NEU!: Medien - Eltern-Café -	65
Trauernde Kinder und Jugendliche	65
Wir sind Klasse	65

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 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.

Kursleiter:innen 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 2026			
Di, 18.08. 19.00 Uhr	Liebscher und Bracht Dehn- und Faszienkurs (8x)	M. Wehr	55
Do, 20.08. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 u. 3 J. (8x)	R. Gries	24
Sa, 22.08. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	32
Mo, 24.08. 17.15 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	57
Mo, 24.08. 19.00 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	57
Di, 25.08. 16.00 Uhr	Abenteuer Familie - Spiel, Spaß, ...	D. Napp	25
So, 30.08. 14.00 Uhr	Altarweihe und Sommerfest		15
Mo, 31.08. 09.00 Uhr	Waldspielgruppe - Erlebniszeit	C. Müller-Uhlmann	23
Mo, 31.08. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	18
September 2026			
Do, 03.09. 18.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 1 (11x)	G. Hartung	60
Do, 03.09. 20.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 2 (11x)	G. Hartung	60
So, 06.09. 17.00 Uhr	Ökumenische Schöpfungsandacht		14
Mo, 07.09. 16.00 Uhr	Musik und Tanz - für Kinder von 4 und 5 Jahren (10x)	R. Gries	34
Mi, 09.09. 15.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	26
Sa, 12.09. 10.00 Uhr	Trauerarbeit mit Kindern im pastoralen Kontext - Fortbildung	A. Hagedorn U. Milosevic	50
Mi, 16.09. 09.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern mit Baby (10x)	B. Mößner	22
Mi, 16.09. 19.30 Uhr	Nähkurs für Anfänger:innen (4x)	B. Weigmann	61
Fr, 18.09. 18.00 Uhr	Geschichtsvortrag Kerbscher Berg	Dr. T. Müller	45
Sa, 19.09. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	32
So, 20.09. 15.00 Uhr	Spiel und Spaß am Weltkindertag	D. Napp, C. Kellner	25
Mo, 21.09. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress	B. Mößner	18
Mo, 21.09. 19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	DRK	39
Di, 22.09. 18.00 Uhr	Federball - für Jugendliche und Erwachsene (10x)	B. Hunold	54
Mi, 23.09. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Mi, 23.09. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	27
Mi, 23.09. 18.00 Uhr	Yoga (10x)	S. Bärtig	56
Do, 24.09. 16.00 Uhr	Letzte Hilfe Kurs - Sterbebegleitung	C. Hoch	48

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Sa, 26.09. 10.00 Uhr	Ukulele-Workshop für Anfänger (3x)	R. Zengerling	44
Di, 29.09. 19.30 Uhr	Bunte Herbstkränze mit Naturmaterialien	S. Rodenstock-Köhler	61

Oktober 2026

Sa, 03.10. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga	M. Wolf	28
So, 11.10. 15.00 Uhr	Lama-Spaziergang für Familien	J. Hagedorn	27
Di, 13.10. 15.00 Uhr	Löwentraining für Kinder von 5 - 10 Jahren (3x)	C. Sieland	35
Sa, 24.10. 10.00 Uhr	Achtsamkeits- und Meditationsretreat zum Bewegen, Durchatmen und Entspannen	E. Görke	58
Sa, 24.10. 10.00 Uhr	Gitarrencrash-Kurs (3x)	R. Zengerling	44
So, 25.10. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst		15
Mo, 26.10. 16.00 Uhr	Waldspielgruppe - Erlebniszeit	C. Müller-Uhlmann	23
Mo, 26.10. 17.15 Uhr	FaceSpine Yoga - Entspannter Rücken (6x)	E. Görke	56
Mo, 26.10. 19.00 Uhr	FaceSpine Yoga - Entspannter Rücken (6x)	E. Görke	56
Di, 27.10. 08.00 Uhr	Yoga (6x)	M. Wolf	57
Di, 27.10. 09.30 Uhr	Widerstandskraft stärken mit Resilienz (2x)	E. Blossat	53
Di, 27.10. 10.00 Uhr	Märchen-Yoga - Fortbildung für Lehrer-, Erzieher:innen, Therapeut:innen, ...; Teil 1	M. Wolf	50 / 51
Di, 27.10. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19
Di, 27.10. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	47
Mo, 27.10. 17.00 Uhr	ZENbo@Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	57
Mi, 28.10. 09.00 Uhr	Zwergensprache - Fortbildung für Erzieher:innen und Tageseltern	B. Mößner	51
Do, 29.10. 10.00 Uhr	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Körperarbeit (6x)	K. Günl	55
Do, 29.10. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 u. 3 J. (7x)	R. Gries	24
Do, 29.10. 17.00 Uhr	Wann ist mein Kind schulreif - Elterninfo	S. Wenderott	43
Sa, 31.10. 10.00 Uhr	CAPACITAR-Workshop	A. Rhode	59

November 2026

Mo, 02.11. 16.00 Uhr	Töpfern - gemeinsame Kreativzeit (3x)	A. Sauer	30
Mo, 02.11. 17.00 Uhr	Gesunde Zähne - gesundes Kind	Dr. I. Gottstein	39
Di, 03.11. 19.00 Uhr	Vorsorge für Unfall und Krankheit (2x)	M. Richardt	46
Mi, 04.11. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im 1. Lebensjahr	N. Huwe	38

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Mi, 04.11. 19.30 Uhr	Nestwärme die Flügel verleiht - online-Impulsvortrag	T. Montag	38
Fr, 06.11. 16.00 Uhr	Anregungen zum Umgang mit Trauer und Trauernden	A. Hagedorn	48
Sa, 07.11. 10.00 Uhr	Wir haben uns getraut - Von der Trauung in den Alltag	D. Bertram	45
Sa, 07.11. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	32
Mo, 09.11. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	18
Mi, 11.11. 09.00 Uhr	Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen	A. Hagedorn	49
Mi, 11.11. 15.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	26
Sa, 14.11 09.30 Uhr	Selbstverteidigung - für Eltern und Kinder (2x)	S. Heddinga	31
Mo, 16.11. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	47
Mo, 16.11. 19.00 Uhr	Geht behütet sterben? - Praktizierte Mitmenschlichkeit	Dr. T. Levi	47
Di, 17.11. 19.00 Uhr	Liebscher und Bracht Dehn- und Faszienkurs (8x)	M. Wehr	55
Mi, 18.11. 19.30 Uhr	Wutmonster - online-Impulsvortrag	T. Montag	41
Do, 19.11. 19.30 Uhr	Was Kinder klug und glücklich macht - (Groß-)Elterninfo	V. Seeland	40
Fr, 20.11. 08.00 Uhr	Mit Kindern die Advents- und Weihnachtszeit erleben - Fortbildung	C. Kellner	52
Sa, 21.11. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	31
So, 22.11. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst		15
Mo, 23.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	62
Di, 24.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	62
Mi, 25.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	62
Sa, 28.11. 15.00 Uhr	Besinnlich-kreativer Adventsnachmittag vor dem 1. Advent		15

Dezember 2026

Mo, 07.12. 15.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	26
Di, 08.12. 10.00 Uhr	Märchen-Yoga - Fortbildung für Lehrer-, Erzieher:innen, Therapeut:innen, ...; Teil 2	M. Wolf	50 / 51
So, 13.12. 19.00 Uhr	Weltweites Kerzenleuchten - Andacht für verstorbene Kinder		16

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Januar 2027			
Mi, 06.01. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Do, 07.01. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 u. 3 J. (10x)	R. Gries	24
Sa, 09.01. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga	M. Wolf	28
Sa, 09.01. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	31
Di, 12.01. 08.00 Uhr	Yoga (8x)	M. Wolf	57
Di, 12.01. 10.00 Uhr	Märchen-Yoga - Fortbildung für Lehrer-, Erzieher:innen, Therapeut:innen, ...; Teil 1	M. Wolf	50 / 51
Di, 12.01. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19
Di, 12.01. 18.00 Uhr	Federball - für Jugendliche und Erwachsene (10x)	B. Hunold	54
Mi, 13.01. 09.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern mit Baby (10x)	B. Mößner	22
Mi, 13.01. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	47
Do, 14.01. 18.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 1 (15x)	G. Hartung	60
Do, 14.01. 20.30 Uhr	Paartanz - Grundkurs 2 (15x)	G. Hartung	60
Sa, 16.01. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	32
Di, 19.01. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 19.01. 17.00 Uhr	Eltern bleiben Eltern - Trotz Trennung und Scheidung	C. Traubel	43
Mi, 20.01. 18.00 Uhr	Yoga (10x)	S. Bärtig	56
So, 24.01. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst - Abschied von der Krippe		15
Mo, 25.01. 16.00 Uhr	Musik und Tanz - für Kinder von 4 und 5 Jahren (10x)	R. Gries	34
Mo, 25.01. 17.15 Uhr	ZENbo@Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	57
Mo, 25.01. 19.00 Uhr	ZENbo@Balance - bewegte Entspannung (6x)	E. Görke	57
Mi, 27.01. 09.00 Uhr	Zwergensprache - Fortbildung für Erzieher:innen und Tageseltern	B. Mößner	51
Mi, 27.01. 15.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	26
Do, 28.01. 17.00 Uhr	Starke Gefühle verstehen - Selbst- regulation von Kindern unterstützen	S. Wenderott	41
Februar 2027			
Di, 02.02. 09.30 Uhr	Kunterbuntes Ferienfrühstück	D. Napp	29
Mi, 03.02. 09.30 Uhr	Kunterbuntes Ferienfrühstück	D. Napp	29
Di, 09.02. 17.00 Uhr	FaceSpine Yoga - Entspannter Rücken (6x)	E. Görke	56
Di, 09.02. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen (4x)	S. Stitz	59

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Sa, 13.02. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	32
So, 14.02. 15.00 Uhr	MO - Angsthase-Monsternase	Figurentheater	26
So, 14.02. 16.45 Uhr	MO - Angsthase-Monsternase	Figurentheater	26
Mo, 15.02. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress	B. Mößner	18
Mo, 15.02. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwanger- schaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	18
Mi, 17.02. 19.30 Uhr	Nähkurs für Anfänger:innen (4x)	B. Weigmann	61
Do, 18.02. 10.00 Uhr	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Körperarbeit (6x)	K. Günl	55
Sa, 20.02. 10.00 Uhr	CAPACITAR-Workshop	A. Rhode	59
Mo, 22.02. 16.00 Uhr	Töpfern - gemeinsame Kreativzeit (3x)	A. Sauer	30
Mo, 22.02. 16.00 Uhr	Anregungen zum Umgang mit Trauer und Trauernden	A. Hagedorn	48
Di, 23.02. 10.00 Uhr	Märchen-Yoga - Fortbildung für Lehrer-, Erzieher:innen, Therapeut:innen, ...; Teil 2	M. Wolf	50 / 51
Di, 23.02. 16.00 Uhr	Waldspielgruppe - Erlebniszeit	C. Müller-Uhlmann	23
Mi, 24.02. 08.00 Uhr	Mit Kindern die Fasten- und Osterzeit erle- ben - Fortbildung	C. Kellner	52
Mi, 24.02. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	47
Mi, 24.02. 19.30 Uhr	Nestwärme die Flügel verleiht - online-Impulsvortrag	T. Montag	38
Sa, 27.02. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga	M. Wolf	28
So, 28.02. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst		15

März 2027

Di, 02.03. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 02.03. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19
Mi, 03.03. 17.00 Uhr	Gesunde Zähne - gesundes Kind	Dr. I. Gottstein	39
Sa, 06.03. 09.30 Uhr	Selbstverteidigung - für Frauen und Mädchen (2x)	S. Heddinga	31
Sa, 06.03. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	31
Sa, 06.03. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	32
So, 07.03. 15.30 Uhr	Familienkreuzweg für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren		16
Di, 09.03. 19.00 Uhr	Liebscher und Bracht Dehn- und Faszienkurs (8x)	M. Wehr	55
Mi, 10.03. 09.00 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen (2x)	S. Stitz	59
Do, 11.03. 17.00 Uhr	Sexualentwicklung und -pädagogik	V. Seeland	42
Di, 16.03. 08.00 Uhr	Yoga (6x)	M. Wolf	57

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Di, 16.03. 17.00 Uhr	Spielend lernen - (Groß-)Elterninfo	S. Wenderott	40
Di, 16.03. 19.30 Uhr	Kränze und Türbögen aus Heu	S. Rodenstock-Köhler	62
Mi, 17.03. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im 1. Lebensjahr	N. Huwe	38
Do, 18.03. 19.00 Uhr	Geht behütet sterben? - Praktizierte Mitmenschlichkeit	Dr. T. Levi	47
Sa, 20.03. 15.00 Uhr	Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern		16
Di, 23.03. 15.00 Uhr	Familienpicknick in den Osterferien	D. Napp	30
Fr, 26.03. 17.00 Uhr	Karfreitagsliturgie für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren		17
Sa, 27.03. 19.00 Uhr	Feier der Osternacht für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren		17
Mi, 31.03. 15.00 Uhr	Löwentraining für Kinder von 5 - 10 Jahren (3x)	C. Sieland	35

April 2027

Do, 01.04. 19.30 Uhr	Buchsbaumschmuck zur Kommunion	S. Rodenstock-Köhler	62
Mo, 05.04. 09.00 Uhr	Waldspielgruppe - Erlebniszeit	C. Müller-Uhlmann	23
Mo, 05.04. 17.15 Uhr	FaceSpine Yoga - Entspannter Rücken (6x)	E. Görke	56
Mo, 05.04. 19.00 Uhr	FaceSpine Yoga - Entspannter Rücken (6x)	E. Görke	56
Di, 06.04. 16.00 Uhr	Waldspielgruppe - Erlebniszeit	C. Müller-Uhlmann	23
Mi, 07.04. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Do, 08.04. 10.00 Uhr	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Körperarbeit (6x)	K. Günl	55
Do, 08.04. 16.00 Uhr	Letzte Hilfe Kurs - Sterbebegleitung	C. Hoch	48
Fr, 09.04. 14.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung (2x)	E. Görke	58
Mi, 14.04. 09.00 Uhr	Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbildung für Lehrer- und Erzieher:innen	A. Hagedorn	49
Mi, 14.04. 09.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern mit Baby (10x)	B. Mößner	22
Mi, 14.04. 18.00 Uhr	Yoga (10x)	S. Bärtig	56
Do, 15.04. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 u. 3 J. (10x)	R. Gries	24
Do, 15.04. 19.00 Uhr	Vorsorge für Unfall und Krankheit (2x)	M. Richardt	46
Sa, 17.04. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	32
Mo, 19.04. 19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	DRK	39
Di, 20.04. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 20.04. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19
Mi, 21.04. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	27
Mi, 21.04. 19.30 Uhr	Wutmonster - online-Impulsvortrag	T. Montag	41

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
So, 25.04. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst		15
Mi, 28.04. 09.00 Uhr	Zwergensprache - Fortbildung für Erzieher:innen und Tageseltern	B. Mößner	51
Do, 29.04. 09.30 Uhr	Widerstandskraft stärken mit Resilienz (2x)	E. Blossat	53

Mai 2027

So, 02.05. 10.30 Uhr	Familiengottesdienst nach Brandprozession		15
Di, 04.05. 19.00 Uhr	Liebscher und Bracht Dehn- und Faszienkurs (8x)	M. Wehr	55
Di 11.05. 08.00 Uhr	Yoga (8x)	M. Wolf	57
Do, 13.05. 19.30 Uhr	Wenn Kinder die Wut packt	V. Seeland	42
Sa, 22.05. 10.00 Uhr	Gitarren-crash-Kurs (3x)	R. Zengerling	44
Sa, 22.05. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	32
So, 23.05. 10.30 Uhr	Dreifaltigkeitsgottesdienst - Werdigeshäuser Kirche		15
So, 23.05. 15.00 Uhr	Lama-Spaziergang für Familien	J. Hagedorn	27
Mo, 24.05. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress	B. Mößner	18
Mo, 31.05. 09.00 Uhr	Waldspielgruppe - Erlebniszeit	C. Müller-Uhlmann	23

Juni 2027

Di, 01.06. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 01.06. 16.00 Uhr	Waldspielgruppe - Erlebniszeit	C. Müller-Uhlmann	23
Di, 01.06. 17.00 Uhr	FaceSpine Yoga - Entspannter Rücken (6x)	E. Görke	56
Mo, 07.06. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	18
Mo, 07.06. 17.15 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung (5x)	E. Görke	57
Mo, 07.06. 19.00 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung (5x)	E. Görke	57
Sa, 12.06. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	32
Mi, 23.06. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	27

Juli 2027

Mo, 19.07. 09.00 Uhr	Sommerferientage (Montag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 4. Klasse	C. Kellner	35
----------------------	--	------------	----

August 2027

Di, 24.08. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	20
Di, 24.08. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	19
So, 29.08. 14.00 Uhr	Sommerfest		15



G 1

Familiengottesdienste

Termine:

30.08.2026, 14.00 Uhr	<i>Festgottesdienst mit Bischof Neymeyer, S. 15</i>
20.09.2026, 11.00 Uhr	<i>Bistumswallfahrt in Erfurt - anschließend Angebote des FZ-Mobils</i>
25.10.2026, 10.30 Uhr	<i>Familiengottesdienst, S. 15</i>
22.11.2026, 10.30 Uhr	<i>Familiengottesdienst, S. 15</i>
24.01.2027, 10.30 Uhr	<i>Familiengottesdienst, Abschied von der Krippe, S. 15</i>
28.02.2027, 10.30 Uhr	<i>Familiengottesdienst, S. 15</i>
26.03.2027, 17.00 Uhr	<i>Karfreitagsliturgie, S. 17</i>
27.03.2027, 19.00 Uhr	<i>Feier der Osternacht, S. 17</i>
25.04.2027, 10.30 Uhr	<i>Familiengottesdienst, S. 15</i>
02.05.2027, 10.30 Uhr	<i>Familiengottesdienst nach der Brandprozession im Klostergarten mit Mittagessen und Aktionen (09.45 Uhr ab St. Gertrud) S. 15</i>
09.05.2027, 10.00 Uhr	<i>Mädchen- und Frauenwallfahrt - mit anschl. Picknick und Workshops</i>
23.05.2027, 10.30 Uhr	<i>Dreifaltigkeitsgottesdienst, S. 15</i>
27.06.2027, 10.00 Uhr	<i>Familienwallfahrt auf dem Hülfsberg - Mitgestaltung durch das Familienzentrum</i>
29.08.2027, 14.30 Uhr	<i>Familiengottesdienst, S. 15</i>

Familienandachten mit anschließenden Aktionen

06.09.2026, 17.00 Uhr	<i>ökumenische Schöpfungsandacht - ab 14.30 Uhr Picknick und Workshops</i>
20.09.2026, 15.00 Uhr	<i>Kleine Andacht zum Weltkindertag mit Spiel- und Bastelangeboten, S. 25</i>
28.11.2026, 15.00 Uhr	<i>Besinnlich-kreativer Nachmittag vor dem 1. Advent, S. 15</i>
13.12.2026, 19.00 Uhr	<i>Weltweites Kerzenleuchten, S. 16</i>
07.03.2027, 15.30 Uhr	<i>Familienkreuzweg, für Eltern / Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren, S. 16</i>
20.03.2027, 15.00 Uhr	<i>Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern, S. 16</i>

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, 25.10., 22.11.2026,
24.01., 28.02., 25.04., 02.05.2027 - im Garten oder in der Familienkirche
23.05.2027 Dreifaltigkeitsgottesdienst - Werdighäuser Kirche Kefferhausen*

Zeit: *10.30 Uhr*

G 3**Sommerfest - Festgottesdienst
zur Altarweihe der neu gestalteten Familienkirche**

30 Jahre Familienzentrum

Alle, die unser Familienzentrum besuchen oder sich dem Kerbschen Berg verbunden fühlen, sind herzlich eingeladen, mit uns zu feiern. Um 14.00 Uhr beginnen wir mit einem festlichen Gottesdienst und der Altarweihe unserer neu gestalteten Familienkirche mit Bischof Neymeyr. Ab 15.30 Uhr laden wir ein, im Klostergarten weiterzufeiern – bei leckerem Essen, Spiel, Spaß, Tanz und Musik für Groß und Klein.

Termin 2026: *Sonntag, 30. August 2026*

Zeit: *14.00 Uhr - Festlicher Gottesdienst und Altarweihe
15.30 Uhr - Spiel- und Bastelangebote, Kaffee, Kuchen, Eis, Gegrilltes*

Termin 2027: *Sommerfest Sonntag, 29. August 2027, 14.30 Uhr*

G 4**„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 sowie die Möglichkeit, adventlichen Schmuck zu basteln und kleine Geschenke herzustellen.

Termin: *Samstag, 28. November 2026*

Zeit: *15.00 - 18.00 Uhr*

Leitung: *Bergteam*

Teilnehmerbeitrag: *Erstattung der Materialkosten*

G 5**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, 13. Dezember 2026
Zeit:	19.00 Uhr
Ort:	Familienkirche Kerbscher Berg
Verantwortlich:	A. Hagedorn, Trauerbegleiterin, Bruder René vom Hülfsberg

G 6**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, 07. März 2027
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:	P. Schröter / B. Sieling, Gemeindereferentin

G 7**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, 20. März 2027
Zeit:	15.00 - 18.00 Uhr
Leitung:	Bergteam
Teilnehmerbeitrag:	Materialkosten

G 8**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 Wohnungssputz 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, 26. März 2027, 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Bergteam

G 9**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 Samstag zuvor bei uns gestaltet werden - Seite 16, G 7)

Termin/Zeit: Samstag, 27. März 2027, 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Das Bergteam

Monatliches Familiengebet*Im Gebet einander tragen*

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

Gerne nehmen wir Ihre Gebetsanliegen entgegen. Sie können diese per E-Mail senden oder in den Kasten „Gebetsanliegen“ im Flur des Familienzentrums beim Kreuz einwerfen.



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.

Termine: Montag, 31.08., 09.11.2026, 15.02., 07.06.2027, in Dingelstädt
Dienstag, 06.10.2026, 26.01., 13.04.2027, im Caritashaus Heiligenstadt
Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr, auch Einzelberatung möglich (S. 63)
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: 21. September 2026
Kurs 2: 15. Februar 2027
Kurs 3: 24. Mai 2027
Zeit: Montag, 09.30 - 12.00 Uhr
Leitung: B. Mößner, Dunstan-Kursleiterin
Teilnehmerbeitrag: kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm

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

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 27.10. - ca. 01.12.2026

Kurs 2: ab 12.01. - ca. 09.02.2027

Kurs 3: ab 02.03. - ca. 06.04.2027

Kurs 4: ab 20.04. - ca. 18.05.2027

Kurs 5: ab 24.08. - ca. 28.09.2027

Leitung: *Z. Brilke, Hebamme*

Unkostenbeitrag: *einmalig 6,00 EUR / ab März 2027: 7,50 EUR - am Kurstag vor Ort zahlbar*

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

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

Nestwärme, die Flügel verleiht - online-Impulsvortrag

siehe Seite 38

Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr

siehe Seite 38

Gesundes Zähne - gesundes Kind

siehe Seite 39

Erste Hilfe am Kind

siehe Seite 39

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.

Termine/Zeit: Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr (jeweils 5 Treffen)

Kurs 2: ab 19.01. - ca. 16.02.2027; 16.02.2027 - Babymassage

Kurs 3: ab 02.03. - ca. 06.04.2027; ohne Babymassage

Kurs 4: ab 20.04. - ca. 18.05.2027; 25.05.2027 - Babymassage

Kurs 5: ab 01.06. - ca. 29.06.2027; Do, 01.07.2027 - Babymassage

Kurs 6: ab 24.08. - ca. 28.09.2027; 05.10.2027 - Babymassage

Leitung: Z. Brilke, Hebamme

Unkostenbeitrag: einmalig 6,00 EUR / ab März 2027: 7,50 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 (an die Kursleiterin)

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

Was Kinder klug und glücklich macht

siehe Seite 40

Spielend lernen

siehe Seite 40

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), 19 Treffen pro Kurs</i>
Leitung:	<i>R. Gries, A. Hagedorn, A. Prohaska, Qualifizierte PEKiP-Gruppenleiterinnen</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>pro Treffen 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</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: 16. September. - ca. 02. Dezember 2026*

Kurs 2: 13. Januar - ca. 31. März 2027

Kurs 3: 14. April - ca. 30. Juni 2027

Zeit: *mittwochs, 09.30 - 10.30 Uhr (10 Treffen)*

Leitung: *B. Mößner, Zwergensprache-Kursleiterin*

Teilnehmerbeitrag: *125,00 EUR / 180,00 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, mit 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

Der Eltern-Kind-Treff richtet sich an Mütter und Väter mit Kleinkindern bis zu zwei Jahren. Die Treffen bieten Eltern pädagogisch begleitete Spiel- und Erfahrungsräume, in denen die frühe Bindung, soziale Entwicklung und motorische Förderung der Kinder im Mittelpunkt stehen. Durch Lieder, Fingerspiele, Bewegungsanregungen und kreative Angebote erhalten Eltern Anregungen, wie sie ihre Kinder altersgerecht im Alltag spielerisch und fördernd begleiten können. Der Austausch mit anderen Eltern und die fachlichen Impulse der Kursleitung unterstützen die Eltern dabei, ihre Erziehungskompetenz zu stärken und die kindliche Entwicklung bewusster wahrzunehmen.

Dieses Angebot dient der Förderung der Erziehung in der Familie und unterstützt Eltern in ihrer pädagogischen Verantwortung.

Termine/Zeit: *montags bis freitags, 09.15 - 11.00 Uhr, wöchentlich mit jeweils ca. 7 - 9 Treffen pro Block*

Leitung: *C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin*

Teilnehmerbeitrag: pro Treffen 9,00 EUR inkl. Getränke - 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

NEU!: Waldspielgruppe - Erlebniszeit

Für Eltern mit Kleinkindern von 1,5 bis 3 Jahren bzw. von 2 - 5 Jahren

Die Walderlebniszeit ermöglicht Kindern, gemeinsam mit ihren Eltern die Natur zu entdecken und einfach Kind zu sein. Äste, Steine, Erde, Blätter und natürliche Hindernisse laden zum Bewegen, Klettern, Balancieren, Basteln und Ausprobieren ein. Dabei lernen Kinder selbstständig und entwickeln ihre Bewegungsfähigkeiten weiter, während Eltern sie begleiten und beobachten können. So fördert die Zeit im Wald Lernen und Gesundheit. Ein Picknick kann integriert werden. Die Walderlebniszeit findet bei jedem Wetter statt (außer bei amtlicher Unwetterwarnung).

Termine/Zeit: **Kurs 1:** Montag, ab 31.08.2026, 09.00 - 10.15 Uhr - Kinder von 1,5 - 3 Jahren
Kurs 2: Montag, ab 26.10.2026, 16.00 - 17.30 Uhr - Kinder von 2 - 5 Jahren
Kurs 3: Dienstag, ab 23.02.2027, 16.00 - 17.30 Uhr - Kinder von 2 - 5 Jahren
Kurs 4: Montag, ab 05.04.2027, 09.00 - 10.15 Uhr - Kinder von 1,5 - 3 Jahren
Kurs 5: Dienstag, ab 06.04.2027, 16.00 - 17.30 Uhr - Kinder von 2 - 5 Jahren
Kurs 6: Montag, ab 31.05.2027, 09.00 - 10.15 Uhr - Kinder von 1,5 - 3 Jahren
Kurs 7: Dienstag, ab 01.06.2027, 16.00 - 17.30 Uhr - Kinder von 2 - 5 Jahren
wöchentlich, 5 Termine pro Kurs

Mitzubringen: wetterentsprechende Kleidung

Leitung: C. Müller-Uhlmann, Waldspielgruppenleiterin QEKK

Teilnehmerbeitrag: 60,00 EUR pro Familie und Kurs (ältere Geschwister sind willkommen)

Anmeldung: bis 2 Tage vor Kursbeginn, ausschließlich bei C. Müller-Uhlmann, telefonisch: 0172/3727259 oder per E-Mail an waldspielgruppe_eichsfeld@web.de

Manchmal wecken meine Kinder das Wutmonster in mir

siehe Seite 41

NEU!: Die Selbstregulation von Kindern unterstützen

siehe Seite 41

E 11
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 20. August 2026 (8 Treffen)*

Block 2, Kurs 1 und Kurs 2: ab 29. Oktober 2026 (7 Treffen)

Block 3, Kurs 1 und Kurs 2: ab 07. Januar 2027 (10 Treffen)

Block 4, Kurs 1 und Kurs 2: ab 15. April 2027 (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: *12,00 EUR pro Treffen - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!*

Anmeldung: *freie Plätze können erfragt werden*

E 12
Familienzeit - Zusammen wachsen
Ein liebevoller Treff für Eltern und ihre Kinder (2 – 6 Jahre)

Raus aus dem Alltag – rein in die Familienzeit!

Dieses Angebot lädt Familien mit Kindern von 2 bis 6 Jahren herzlich ein, gemeinsam zu spielen, zu entdecken, zu lachen und voneinander zu lernen. In entspannter Atmosphäre können Kinder neue Erfahrungen sammeln, während Eltern sich austauschen, stärken und neue Impulse für den Familienalltag mitnehmen.

Ob Bastelspaß, Bewegung, kleine Spiele oder Gespräche über Erziehungsthemen – hier geht es um wertvolle gemeinsame Momente, die verbinden.

Termine/Zeit: *dienstags, 16.00 - 17.45 Uhr, 14tägig*

Block 1: ab 18. August - 16. Dezember.2026 (7 Termine)

Block 2: ab 05. Januar - 16. März 2027 (5 Termine)

Block 3: ab 06. April - 13.07.2027 (7 Termine)

Leitung: *D. Napp*

Teilnehmerbeitrag: *kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm*

Anmeldung: *freie Plätze können erfragt werden*

E 13
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, 14-tägig
Termine werden auf der Homepage veröffentlicht.
2026: ab 25.08.
2027: ab 12.01.

Leitung: D. Napp

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm

Anmeldung: bis zu einem Tag vorher möglich, sofern der Kurs nicht ausgebucht ist.

E 14
Spiel, Spaß & starke Kinder – Weltkindertag 2026

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: Sonntag, 20. September 2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Mitzubringen: Picknick, Getränke und eine Decke

Leitung: D. Napp, C. Kellner

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm

Anmeldung: erwünscht, jedoch nicht Bedingung

Musik und Tanz

siehe Seite 34

E 15

„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: Mittwoch, 09. September 2026 (Thema „Ein Apfelduft liegt in der Luft“)*

Kurs 2: Mittwoch, 11. November 2026 (Thema „St. Martin“)

Kurs 3: Montag, 07. Dezember 2026 (Thema „Advent, Advent, ...“)

Kurs 4: Mittwoch, 27. Januar 2027 (Thema „Fasching“ - gern mit Kostüm)

Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung: C. Kellner

Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 10,00 EUR / ein Kind 7,00 EUR / jedes weitere Kind 5,00 EUR
(inklusive kleinem Imbiss und Bastelmaterial)

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

E 16

NEU!: MO - Angsthase-Monsternase

Ein Figurentheaterstück für Menschen ab 4 Jahren

Jamie ist fünf Jahre alt – und hat vor vielem Angst. Besonders vor dem Rascheln und Knarren unter dem Bett. Denn wie jedes Kind weiß: Unter Betten wohnen Monster!

Eines Nachts taucht tatsächlich ein kleines Monster auf: MO. Doch MO will niemanden erschrecken. Im Gegenteil – MO versteht gar nicht, was „Angst“ eigentlich sein soll. Also beginnt Jamie, dem neugierigen kleinen Monster die Welt der Ängste zu erklären.

Gemeinsam begegnen sie dunklen Ecken, seltsamen Geräuschen und mutigen Momenten. Doch weil MO mit Humor, Neugier und spielerischer Leichtigkeit auf alles reagiert, schafft es Jamie nach und nach, sich den eigenen Ängsten zu stellen. Und auch MO lernt: Ein kleines bisschen Angst kann manchmal sogar wichtig sein.

An diesem Nachmittag werden auch Kaffee und frische Waffeln angeboten.

Termine/Zeit: *Vorstellung 1: Sonntag, 14. Februar 2027, 15.00 - 15.45 Uhr*

Vorstellung 2: Sonntag, 14. Februar 2027, 16.45 - 17.30 Uhr

Gastspiel: *Figuren-Theater Nastasja Raböse*
gefördert durch Kulturstiftung Thüringen

Kosten: pro Person 5,00 EUR

Kartenvorverkauf: ab Oktober 2026

P 17

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: *Kurs 1: 23. September 2026*

Kurs 2: 21. April 2027

Kurs 3: 23. Juni 2027

Zeit: *Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr*

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*

E 18

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: 11. Oktober 2026*

Kurs 2: 23. Mai 2027

Zeit: *Sonntag, 15.00 - 17.00 Uhr*

Leitung: *J. Hagedorn, Sozialpädagoge*

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 19

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: 03. Oktober 2026*

Kurs 2: 09. Januar 2027

Kurs 3: 27. Februar 2027

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 20

Stark in die Schule

*Ein besonderer Tag für Vorschulkinder,
ihre Eltern und Erzieher:innen*

Der Wechsel in die Schule ist ein großer Schritt – und den gehen wir gemeinsam! An unserem besonderen Projekttag dreht sich alles um Selbstvertrauen, Gemeinschaft und die Freude am eigenen Können. Mit Spielen, Musik, Kreativaktionen und kleinen Herausforderungen stärken wir die Kinder in ihrer Selbstwahrnehmung und machen Mut für das, was vor ihnen liegt.

Dabei steht der Spaß im Mittelpunkt – denn wer lacht, lernt leichter!

Termine/Zeit: *Kurs 1: Freitag, 11. Juni 2027*

Kurs 2: Donnerstag, 17. Juni 2027

Kurs 3: Freitag, 18. Juni 2027

jeweils 09.30 - 16.00 Uhr

Leitung: *D. Napp*

Teilnehmerbeitrag: *Vormittag 15,00 EUR pro Kind; Nachmittag gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm; inkl. Programm, Material, Mittag, Kaffee, Kekse - Kuchen kann gern von den Eltern mitgebracht werden*

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

E 21

Schul-Adventszauber – Advent gemeinsam erleben

Besinnliche Adventsfeier für die 1. und 2. Klasse mit Eltern, Lehrkräften und Erzieher:innen

In der besinnlichen Zeit des Advents findet der „Schul-Adventszauber“ statt – eine besondere Adventsfeier in entspannter und kreativer Atmosphäre. Die Veranstaltung bietet Raum für Traditionen, Austausch und gemeinschaftliches Miteinander. Kinder, Eltern, Lehrkräfte und Erzieher:innen haben dabei die Möglichkeit, weihnachtliche Bräuche kennenzulernen, gemeinsam kleine Bastelaktionen zu gestalten und verschiedene Adventstraditionen zu erleben.

Termine: Mittwoch, 09.12., Donnerstag, 10.12. und Freitag, 11.12.2026

Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Leitung: D. Napp

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei (inkl. Bastelmaterial, Kaffee und Gebäck) -
gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm
Ermäßigungen und nähere Informationen nach Anfrage

E 22

Wintertage, die gut tun - Kunterbuntes Ferienfrühstück

Für Kinder von der 1. – 4. Klasse mit ihren Eltern

In gemütlicher Runde gemeinsam frühstücken, basteln, spielen und miteinander ins Gespräch kommen – dazu lädt das Familienzentrum herzlich ein. Bei einem liebevoll vorbereiteten, einfachen 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, 02.02.2027: „Tierischer Spaß – Tiere im Winter entdecken“ (Spiele, Rätsel und Bastelangebote rund um heimische Tiere, Tierspuren & Co.)

Mittwoch, 03.02.2027: „Zauberhafte Winterwerkstatt“
(Bastelangebote rund ums Thema Schnee, Eis und Glitzer, Winterspiele, kleine Experimente)

Termine: Dienstag, 02. Februar 2027, Mittwoch 03.02.2027

Zeit: 09.30 – 12:00 Uhr

Leitung: D. Napp

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm

Anmeldung: für alle Termine, aber auch einzeln möglich,
bis spätestens 3 Werktage vor Beginn

E 23

Familienpicknick in den Osterferien

Das Familienzentrum lädt alle Familien mit Kindern herzlich zu einem gemeinsamen Picknick ein. - Für einen fröhlichen Nachmittag im Freien können Decken, Snacks und Getränke mitgebracht werden.

Was erwartet die Familien? Ein entspanntes Picknick auf der Wiese, bei dem gemeinsame Zeit im Mittelpunkt steht. Kinder dürfen sich auf Bastelspaß, kreative Mitmachaktionen und fröhliche Bewegungsspiele freuen. Während die Kleinen den Spielplatz erobern oder basteln, bietet sich für Erwachsene die 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, 23. März 2027, 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung: D. Napp

Mitzubringen: Picknick, Getränke und eine Decke

Hinweis: Bei Regen muss die Veranstaltung leider entfallen

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm

Anmeldung: erwünscht, jedoch nicht Bedingung

E 24

Töpfern - gemeinsame Kreativzeit

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren mit Eltern/Großeltern/Paten/ ...

Im Fokus steht das gemeinsame kreative Arbeiten mit Ton. In entspannter Atmosphäre können Teilnehmende eigene Ideen umsetzen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen - grundlegende Techniken des Töpfern werden unter fachlicher Anleitung vermittelt. So entstehen individuelle Werkstücke und Raum für gemeinsames Erleben, kreativen Ausdruck und das Sammeln erster Erfahrungen im keramischen Gestalten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Termine: **Kurs 1:** 02.11., 09.11., 23.11.2026 Kursreihe / 30.11.2026 Abholung

Kurs 2: 22.02., 01.03., 15.03.2027 Kursreihe / 22.03.2027 Abholung

Zeit: Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: A. Sauer, Kunsttherapeutin

Teilnehmerbeitrag: 40,00 EUR - bitte überweisen!

plus Material- und Brennkosten (bar am Kursende)

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Löwentraining - Selbstbehauptung auf dem Schulhof

siehe Seite 35

E 25

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: *Kurs 1: 21. November 2026*

Kurs 2: 09. Januar 2027

Kurs 3: 06. März 2027

Zeit: *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 26

Selbstverteidigung

Für Frauen bzw. Eltern und Kinder 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: 14. und 21. November 2026 - für Eltern und Kinder*

Kurs 2: 06. und 13. März 2027 - für Frauen und Mädchen

Zeit: *Samstag, 09.30 - 12.30 Uhr*

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

Leitung: *S. Heddinga, Kampfkunstlehrer*

Teilnehmerbeitrag: *Erwachsene 54,00 EUR / Kinder 36,00 EUR - Bitte überweisen!*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

E 27

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: 22.08., 19.09., 07.11.2026

16.01., 13.02., 06.03., 17.04., 22.05., 12.06.2027

Zeit: Samstag, 15.30 – 18.00 Uhr

Leitung: A. Hagedorn und Kinderbetreuung

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei - gefördert durch den Landkreis Eichsfeld

Anmeldung: jeder Zeit, spätestens jedoch bis 3 Werktage vor dem jeweiligen Termin, Einstieg jederzeit möglich

E 28

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: *Kurs 1: erscheint ab Januar 2027 auf unserer Webseite*

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: *Kurs 2: erscheint ab Januar 2027 auf unserer Webseite*

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

Leitung: P. Schröter, N. N.

Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 68,00 EUR / ein Kind 38,00 EUR / jedes weitere Kind 28,00 EUR (inklusive Vollverpflegung, Programmkosten und Bastelmaterial)

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

E 29

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, Marcel-Callo-Haus, Lindenallee 21
dienstags, ab 11. August 2026, 10.00 - 11.30 Uhr*

*Kurs 2: Leinefelde Frauenzentrum, Jahnstraße 12,
donnerstags, ab 13. August 2026, 10.00 - 11.30 Uhr*

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

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

E 30

NEU!: Elternbegleitung im Anschluß an die Sprach-Spiel-Zeit

Unterstützung im Familienalltag

Dieses offene Begleitangebot richtet sich an Eltern geflüchteter Familien, die nach der Sprachspielzeit noch Unterstützung im Alltag benötigen. In ruhiger Atmosphäre bieten wir ganz praktische Hilfe an – individuell und unkompliziert.

Wir helfen zum Beispiel bei:

- Telefonaten mit Ärzten oder Behörden
- dem Ausfüllen von Formularen und Anträgen
- dem Vereinbaren und Verstehen von Arztterminen
- dem Kontakt mit Ämtern, Kita oder Schule
- allgemeinen Fragen zur Orientierung im Alltag

Ort/Termine/Zeit: *Direkt nach der Sprachspielzeit
Heiligenstadt, Marcel-Callo-Haus, Lindenallee 21
dienstags, ab 11. August 2026, ab ca. 11.30 Uhr*

*Leinefelde Frauenzentrum, Jahnstraße 12,
donnerstags, ab 13. August 2026, ab ca. 11.30 Uhr*

Leitung: *D. Napp*

Anmeldung: *nicht erforderlich - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm*

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



J 1

Musik und Tanz

Für Kinder von vier und fünf 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 07. September 2026*

Kurs 2: ab 25. Januar 2027

montags, 16.00 - 16.45 Uhr, wöchentlich (10 Termine)

Leitung: *R. Gries, zertifiziert für Musik und Tanz*

Mitzubringen: *Buntstifte, rutschfeste Socken*

Teilnehmerbeitrag: *140,00 EUR*

bitte beim 1. Treffen 13,50 EUR für das Kinderheft mitbringen

Anmeldung: *bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn*

Kunterbuntes Ferienfrühstück

siehe Seite 29

Selbstverteidigung

siehe Seite 31

Nähkurse

siehe Seite 31

J 2**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:** Dienstag - Donnerstag, 13. - 15. Oktober 2026, 15.00 - 17.00 Uhr
15. Oktober 2026, 17.00 - 18.00 Uhr Elterninfostunde

Kurs 2: Mittwoch - Freitag, 31. März - 02. April 2027, 15.00 - 17.00 Uhr
02. April 2027, 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 3**Sommerferientage:
Märchen erzählen, deuten, gestalten und spielen***Für Kinder der 1. bis 4. Klasse*

Charles Dickens: „Rotkäppchen war meine erste Liebe. Ich wusste: Hätte ich Rotkäppchen heiraten können, so wäre mir die vollkommene Glückseligkeit zu Teil geworden.“ Märchen verzaubern, sprechen in Bildern und vermitteln unendlich viel Lebenssinn. Gemeinsam führt der Weg durch die spannende Welt der Märchen. Lieblingsmärchen dürfen gerne mitgebracht werden – denn jedes Kind und auch jeder Erwachsene sollte, wie Charles Dickens, eines haben. Ob Brot und Apfelkuchen backen - wie bei Frau Holle und Sternstunden erleben - wie beim Sterntaler: Die märchenhafte Zeitreise lädt zu Bewegung, Spiel, Spaß, kreativen Basteleien und guter Laune ein.

Termine: 19. - 22. Juli 2027

Zeit: Montag - Donnerstag, 09.00 - 15.30 Uhr

Mitzubringen: Hausschuhe, kleiner Rucksack, kleines Getränk, wetterangepasste Kleidung

Leitung: C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin

Teilnehmerbeitrag: 64,00 EUR / jedes weitere Geschwisterkind 52,00 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



S 1

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, 07.09., 05.10., 26.10., 30.11.2026,
 11.01., 01.02., 01.03., 05.04., 26.04., 24.05.2027
Kurs 2: Fortsetzungskurs 2, 14.09., 12.10., 09.11., 07.12.2026,
 18.01., 15.02., 08.03., 12.04., 03.05., 31.05.2027
Kurs 3: Fortsetzungskurs 3, 21.09., 19.10., 16.11., 14.12.2026,
 25.01., 22.02., 15.03., 19.04., 10.05., 07.06.2027

Leitung: E. Bluhm, Gemeindereferentin i. R.

Unkostenbeitrag: 2025: 24,00 EUR (4 Treffen)
 2026: 36,00 EUR (6 Treffen)

S 2

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:** 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2026
Kurs 2: 06.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03.2027
Kurs 3: 07.04., 21.04., 05.05., 19.05., 02.06., 16.06.2027

Zeit: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Mitzubringen: Wechselschuhe

Leitung: M. Müller, D. Fütterer, Tanzanleiterinnen

Teilnehmerbeitrag: gesamter Kurs 48,00 EUR oder 9,00 EUR pro Treffen

Anmeldung: freie Plätze können erfragt werden

S 3

Familienzentrum Mobil - für Senior:innen

„Fit bis ins Alter“ - Wer rastet der rostet

Mit diesem Angebot kommt das Familienzentrum Mobil in verschiedene Orte des Eichsfeldes, um Senior:innen 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*

Anmeldung: *nicht erforderlich*

Familiengottesdienste

siehe Seite 14 / 15

„Oma und Opa sind die Besten“

siehe Seite 26

NEU!: Geschichtsvortrag Kerbscher Berg

siehe Seite 45

Vorsorge für Unfall und Krankheit

siehe Seite 46

Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit

siehe Seite 46

T 1

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:	<i>Kurs 1: 04. November 2026</i> <i>Kurs 2: 24. Februar 2027</i>
Zeit:	<i>Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3</i>
Leitung:	<i>T. Montag, Psychologin, Integrative Kinder-, Jugend- & Familientherapeutin</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm</i>
Anmeldung:	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

T 2

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:	<i>Kurs 1: 04. November 2026</i> <i>Kurs 2: 17. März 2027</i>
Zeit:	<i>Mittwoch, 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3</i>
Leitung:	<i>N. Huwe, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, UGB</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>Kurs 1: kostenfrei für alle, gefördert durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“ Kurs 2: kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm</i>
Anmeldung:	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

T 3

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, 02. November 2026

Kurs 2: Mittwoch, 03. März 2027

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 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:** 21. und 28. September 2026

Kurs 2: 19. und 26. April 2027

Zeit: Montag, 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Mitarbeiter:in DRK

Teilnehmerbeitrag: 28,00 EUR, pro Paar 50,00 EUR - Bitte überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Dunstan Babysprache

siehe Seite 18

Zwergensprache

siehe Seite 22

T 5

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:	19. November 2026
Zeit:	Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3
Leitung:	V. Seeland, Diplomsozialpädagogin
Teilnehmerbeitrag:	kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht

T 6

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:	16. März 2027
Zeit:	Dienstag, 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 7

**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: 18. November 2026*

Kurs 2: 21. April 2027

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

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

Teilnehmerbeitrag: *kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

T 8

NEU!: Die Selbstregulation von Kindern unterstützen

Starke Gefühle verstehen, Kinder einfühlsam begleiten

Der Familienalltag stellt Eltern immer wieder vor Herausforderungen, insbesondere im Umgang mit starken Gefühlen und unerwünschtem Verhalten von Kindern. Dieser Nachmittag bietet Impulse und praktische Anregungen, um Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung sicher zu begleiten, Strategien zur Selbstregulation zu entwickeln und mit schwierigen Situationen besser umzugehen. Das Angebot verbindet fachlichen Input und praktische Übungen – für mehr Sicherheit und Gelassenheit im Familienalltag.

Termin: *28. Januar 2027*

Zeit: *Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr*

Leitung: *S. Wenderott, Leiterin der Frühförderstelle*

Teilnehmerbeitrag: *7,00 EUR*

Anmeldung: *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

T 9

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:	13. Mai 2027
Zeit:	Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3
Leitung:	V. Seeland, Diplomsozialpädagogin
Teilnehmerbeitrag:	kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht

T 10

NEU!: „Ich fühle mich wohl in meiner Haut“

Sexualentwicklung und Sexualpädagogik im Kindesalter

Die erste Zeit des Lebens dient dazu, gut in der Welt und im eigenen Körper anzukommen. Ist die Kernbotschaft „Ich fühle mich wohl in meiner Haut“ verankert, kann sie langfristig zu einem positiven Wohlbefinden beitragen. Kinder können in diesem Entwicklungsprozess aktiv unterstützt werden.

Im Rahmen dieses Informationsabends für Eltern und Interessierte, werden Grundlagen der psychosexuellen Entwicklung von Kindern vermittelt. Thematisiert werden unter anderem die Unterschiede zwischen kindlicher und erwachsener Sexualität, die psychosexuellen Entwicklungsphasen, die Entwicklung der Geschlechtsidentität sowie Geschlechterrollen. Darüber hinaus werden Anregungen gegeben, wie die sexuelle Entwicklung von Kindern altersgerecht und unterstützend begleitet werden kann.

Termin:	11. März 2027
Zeit:	Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Leitung:	V. Seeland, Diplomsozialpädagogin
Teilnehmerbeitrag:	kostenfrei - gefördert durch „ElternChanceN“ - EU-Bundesprogramm
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, ...

siehe Seite 18

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. Es soll genau um diese Fragen gehen, um Eltern bei ihrer Entscheidungsfindung zu helfen und ihnen Unterstützungsmöglichkeiten für ihr Kind aufzuzeigen.

<i>Termin:</i>	<i>29. Oktober 2026</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 3</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Wenderott, Dipl. Pädagogin und Leiterin der Frühförderstelle</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>7,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht</i>

T 12**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 durch Input und Austausch auf den Grund gegangen.

<i>Termin:</i>	<i>19. Januar 2027</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>C. Traubel, Dipl. Sozialpädagogin / Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (Zusatzqualifikation: Coach für Stressmanagement)</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>7,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

NEU!: Waldspielgruppe - Erlebniszeit

siehe Seite 23

T 13

NEU!: Mehr als nur Ukulele

Workshop für Anfänger

Der ideale Einstieg in die Welt der Ukulele: An drei aufeinander aufbauenden Samstagen werden die wichtigsten Grundlagen des Ukulele Spielens vermittelt. Schritt für Schritt werden erste Akkorde, Schlagmuster und einfache Liedbegleitungen erlernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine:	26.09., 10.10., 14.11.2026
Zeit:	Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Mitzubringen:	Ukulele, evtl. Notenständer, Mittagessen kann mitgebracht, oder zu Kursbeginn beim Pizzaservice bestellt werden
Leitung:	R. Zengerling, staatl. anerkannter Erzieher
Teilnehmerbeitrag:	135,00 EUR (inkl. Getränke und Noten-Material)
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

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: 24.10., 07.11., 21.11.2026 Kurs 2: 22.05., 05.06., 19.06.2027
Zeit:	Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Mitzubringen:	Gitarre, evtl. Notenständer, Mittagessen kann mitgebracht, oder zu Kursbeginn beim Pizzaservice bestellt werden
Leitung:	R. Zengerling, staatl. anerkannter Erzieher
Teilnehmerbeitrag:	135,00 EUR (inkl. Getränke und Noten-Material)
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Musikgarten

siehe Seite 24

E 15**NEU!: Urfarrei, Kloster, Familienzentrum***Der Kerbsche Berg und seine Geschichte*

Der Vortrag beleuchtet die bewegte Vergangenheit dieses bedeutenden Wallfahrtsberges im Bistum Erfurt. Dabei sollen Gebäude, Persönlichkeiten, Kulturdenkmale und Frömmigkeitsformen im Mittelpunkt stehen, die den Berg zu einem beliebten Ort in der mitteldeutschen Sakrallandschaft werden ließen.

Termin: 18. September 2026

Zeit: Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Begegnungsraum Familienkirche

Leitung: Dr. T. Müller, Kulturhistoriker und Museumsdirektor

Teilnehmerbeitrag: Am Ende der Veranstaltung bitten wir um eine Spende

Anmeldung: sobald wie möglich

T 16**NEU!: WIR haben uns getraut**

*Von der Trauung in den Alltag –
gemeinsam ins Gespräch über das Leben zu zweit*

Eine kirchliche Trauung ist weit mehr als ein festlicher Tag – sie ist ein Versprechen fürs Leben. Gemeinsam möchten wir auf diesen besonderen Schritt zurückblicken, Erinnerungen teilen und darüber ins Gespräch kommen, was das gemeinsame Leben bereichert, verändert und trägt. Im Mittelpunkt stehen Fragen nach dem Miteinander im Alltag, nach neuen Erfahrungen in der Partnerschaft und nach dem, was Kraft geben kann für den gemeinsamen „Ausdauerlauf“ Ehe. Wir freuen uns auf inspirierende Begegnungen und einen offenen Austausch!

Termin: 07. November 2026

Zeit: Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Leitung: D. Bertram (HA Pastoral)

Teilnehmerbeitrag: 25,00 EUR pro Paar, inkl. Imbiss - Vegetarisch oder besondere Ernährungsbedürfnisse? Bitte teilen Sie uns dies mit.

Anmeldung: sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn
anmeldungen-pastoral@bistum-erfurt.de

Selbstverteidigung

siehe Seite 28

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:** 03. November 2026 (Vorsorgevollmacht)
10. November 2026 (Patientenverfügung)
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs 2: 15. April 2027 (Vorsorgevollmacht)
22. April 2027 (Patientenverfügung)
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

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:	Kurs 1: Dienstag, 27. Oktober 2026 Kurs 2: Montag, 16. November 2026 Kurs 3: Mittwoch, 13. Januar 2027 Kurs 4: Mittwoch, 24. Februar 2027
Zeit:	17.00 - 18.30 Uhr
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:	Kurs 1: Montag, 16. November 2026 Kurs 2: Donnerstag, 18. März 2027
Zeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Leitung:	Dr. T. Levi, Hausarzt und Palliativmediziner
Unkostenbeitrag:	4,00 EUR
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

CAPACITAR-Workshop

siehe Seite 59

T 20

NEU!: Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht - Kleines 1×1 der Sterbebegleitung

Das Lebensende und Sterben von Angehörigen, Freunden und Nachbarn macht oft hilflos und wird als herausfordernd erlebt. Gleichzeitig ist vieles von dem Wissen, das Menschen früher selbstverständlich im Umgang mit Sterben und Tod weitergegeben haben, verloren gegangen. Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen, Orientierungshilfen und einfache Handgriffe für die Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen. Er zeigt, dass Sterbebegleitung keine wissenschaftliche Spezialaufgabe ist, sondern auch in Familie und Nachbarschaft möglich ist. Ziel des Kurses ist es, Sicherheit im Umgang mit sterbenden Menschen zu fördern und die Bedeutung von Zuwendung am Lebensende hervorzuheben.

Termine:	Kurs 1: 24. September 2026 Kurs 2: 08. April 2027
Zeit:	Donnerstag, 16.00 - 20.00 Uhr
Leitung:	C. Hoch, Leitende Koordinatorin Emmaus Hospizdienste
Teilnehmerbeitrag:	kostenfrei, Förderung durch die Krankenkasse energie-BKK
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 036076 99-358; C.hoch@ek-pflege.de

T 21

NEU!: Keine Angst vor fremden Tränen – Anregungen zum Umgang mit Trauer und Trauernden

*Gemeinsam Wege finden,
um Sprachlosigkeit zu überwinden und Halt zu geben*

Trauer ist so individuell wie der Mensch selbst. Sie kennt keine festen Regeln, keine Zeitlimits und äußert sich oft ganz anders, als wir es erwarten – durch Rückzug, Wut, tiefe Traurigkeit oder scheinbare Gefühllosigkeit. Im Alltag und im Beruf stellt uns der Umgang mit trauernden Menschen oft vor große Herausforderungen: Was sagt man in so einem Moment? Wie viel Nähe ist richtig, wie viel Distanz nötig? Aus Angst, etwas Falsches zu tun, wählen wir oft das Schweigen.

Das Angebot richtet sich an alle, die im privaten oder beruflichen Umfeld mit Trauernden zu tun haben, sowie an Menschen, die sich dem Thema aus persönlichem Interesse einfühlsam und reflektiert nähern möchten.

Termine:	Kurs 1: Freitag, 06. November 2026 Kurs 2: Montag, 22. Februar 2027
Zeit:	16.00 - 18.30 Uhr
Leitung:	A. Hagedorn, Trauerbegleiterin, Sozialpädagogin
Teilnehmerbeitrag:	12,00 EUR
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Fortbildungen

T 22

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:** 11. November 2026

Kurs 2: 14. April 2027

Zeit: **Mittwoch, 09.00 - 16.00 Uhr**

Leitung: **A. Hagedorn, Trauerbegleiterin, Sozialpädagogin**

Teilnehmerbeitrag: 110,00 EUR – inkl. Imbiss - Vegetarisch oder besondere Ernährungsbedürfnisse? Bitte teilen Sie uns dies mit.

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.)

T 23

NEU!: „Kleine Herzen, große Gefühle“ - Trauerarbeit mit Kindern im pastoralen Kontext

*Fortbildung für Ehrenamtliche des Bistums,
Erzieher-, Lehrer-, pastorale Mitarbeiter:innen*

Das Tagesseminar gibt zuerst Einblicke in entwicklungspsychologische Grundlagen der Trauer bei Kindern. Anschließend wird anhand der Methode des Trauerkoffers eine Möglichkeit der pastoralen Arbeit mit Kindergruppen aufgezeigt.

Die Entwicklung eines Impulses für die eigene Arbeit soll den praktischen Abschluss des Tages bilden.

Termin: Samstag, 12. September 2026

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr

Leitung: A. Hagedorn, Trauerbegleiterin, Sozialpädagogin
U. Milosevic, Psychologin und Referentin im Bistum Erfurt

Teilnehmerbeitrag: kostenfrei für freiwillig Engagierte im Bistum Erfurt / 10,00 EUR für weitere Personen, wie Erzieher:innen, Lehrer:innen, pastorale Mitarbeiter:innen ect. - Bitte bar vor Ort bezahlen!

Anmeldung: bis spätestens 01.09.2026 per E-Mail: anmeldungen-pastoral@bistum-erfurt.de

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

T 24

Märchen-Yoga in Kindergarten und Grundschule

*Fortbildung für pädagogische Fachkräfte, Therapeut:innen, Trainer:innen,
Übungsleiter:innen sowie alle Interessierten*

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, der Therapie und für den Vereinssport vermittelt.

Die Teilnehmer:innen 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 Teilnehmerbeitrag enthalten. Eine Teilnahmebescheinigung wird ausgestellt.

Termine: *Kurs 1 - Teil 1: 27. Oktober 2026*

Kurs 2 - Teil 2: 08. Dezember 2026

Kurs 3 - Teil 1: 12. Januar 2027

Kurs 4 - Teil 2: 23. Februar 2027

Zeit: *Dienstag, 10.00 - 16.30 Uhr*

Mitzubringen: *Yoga- / Sportmatte*

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

Teilnehmerbeitrag: *139,00 EUR pro Teilnehmer:in – inkl. Imbiss - Vegetarisch oder besondere Ernährungsbedürfnisse? Bitte teilen Sie uns dies mit.*

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

T 25

NEU!: Fortbildung - Zwergensprache

Fortbildung für Erzieher:innen und Tageseltern

Gesten und Gebärden sind natürliche Helfer für die gegenseitige Verständigung. Insbesondere im Krippenalter, wenn Kinder in die Lautsprache hineinwachsen, bilden sie spielerisch eine Brücke zu den ersten Worten und eignen sich für ALLE Kinder. Sprachbegleitende Handzeichen lassen uns Wörter besser verstehen und eröffnen von klein auf die Möglichkeit zur aktiven Teilhabe und Kommunikation auf Augenhöhe.

Die Schulung vermittelt vertieftes Wissen für eine ganzheitliche und spielerische Umsetzung von Gebärden im Betreuungsalltag. Eingebettet in die Grundlagen der Sprachentwicklung und -förderung werden die wichtigsten Babyzeichen für den typischen Tagesablauf geübt und praxisorientiert weitere Handzeichen zu Wunschthemen erarbeitet.

Termine: *Kurs 1: 28. Oktober 2026*

Kurs 2: 27. Januar 2027

Kurs 3: 28. April 2027

Zeit: *Mittwoch, 09.00 - 15.00 Uhr*

Leitung: *B. Mößner, Zwergensprache-Kursleiterin*

Teilnehmerbeitrag: *139,00 EUR - pro Teilnehmer:in – inkl. Imbiss - Vegetarisch oder besondere Ernährungsbedürfnisse? Bitte teilen Sie uns dies mit.*

Anmeldung: *bis 5 Werktage vor dem jeweiligen Termin - mit Anmeldeformular unter <https://zwergensprache.com/unser-team/kursleitungen/moessner>; barbara.moessner@babyzeichensprache.com oder 0151 21225037*

T 26

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 „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 zum Advent und zu 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: Freitag, 20. November 2026,

Zeit: 08.00 - 15.00 Uhr

Leitung: C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis

Teilnehmerbeitrag: 99,00 EUR – inkl. Imbiss - Vegetarisch oder besondere Ernährungsbedürfnisse? Bitte teilen Sie uns dies mit.

Anmeldung: sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn
(Ab 10 Teilnehmer:innen kann der Fortbildungstag in unserem Haus stattfinden, ansonsten als Inhouse-Fortbildung in der Kita Kallmerode)

T 27

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:	Mittwoch, 24. Februar 2027
Zeit:	08.00 - 15.00 Uhr
Leitung:	C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis
Teilnehmerbeitrag:	110,00 EUR – inkl. Imbiss - Vegetarisch oder besondere Ernährungsbedürfnisse? Bitte teilen Sie uns dies mit.
Anmeldung:	sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn

T 28

Widerstandskraft stärken mit Resilienz - 2-Tage-Workshop

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

„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:	<i>Kurs 1:</i> Dienstag, 27. Oktober 2026, 09.30 - 16.30 Uhr und Mittwoch, 28. Oktober 2026, 09.30 - 15.30 Uhr <i>Kurs 2:</i> Donnerstag, 29. April 2027, 09.30 - 16.30 Uhr und Freitag, 30. April 2027, 09.30 - 15.30 Uhr
Leitung:	E. Blossat, Resilienzcoach und systemische Therapeutin
Teilnehmerzahl:	max. 12 Personen
Teilnehmerbeitrag:	219,00 EUR, inkl. Imbiss (Beitrag wird bis zu 160,00 EUR von der Krankenkasse zurückerstattet) - Vegetarisch oder besondere Ernährungsbedürfnisse? Bitte teilen Sie uns dies mit.
Anmeldung:	sobald wie möglich, spätestens bis 30. September 2026
Inhaltliche Fragen an:	Evelyn Blossat, evblossat@web.de , Tel. 0176 23377460; www.resilienz-effekt.de

Nähkurse

siehe Seite 61



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 05. August 2026 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 22. September 2026 (10 Treffen)

Kurs 2: ab 12. Januar 2027 (10 Treffen)

Zeit: dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Ort: Turnhalle der Franziskusschule Dingelstädt, Riethstieg

Mitzubringen: Federballschläger und Bälle

Kontakt vor Ort: B. Hunold

Unkostenbeitrag: pro Block 55,00 EUR - Bitte bis 3 Tage vor Kursbeginn überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Ernährung für Babys im ersten Lebensjahr

siehe Seite 38

P 3

Liabscher und Bracht Dehn- und Faszienkurse

Ein schmerzfreies und gesundes Leben für jeden Menschen

Die speziell entwickelten Engpassdehnungen nach Liabscher 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: *Kurs 1:* 18.08., 25.08., 01.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10.2026

Kurs 2: 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 12.01., 19.01., 26.01.2027

Kurs 3: 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 06.04., 13.04., 20.04., 27.04.2027

Kurs 4: 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06.2027

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Treffen pro Kurs

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Faszienset

Leitung: M. Wehr, zertifizierter Liabscher und Bracht Therapeut

Teilnehmerbeitrag: 130,00 EUR für 8 Stunden, bitte bis 5 Tage vor Kursstart an den Kursleiter überweisen, 75,00 EUR Faszienset (einmalig),

Anmeldung: ausschließlich über marcowehr@web.de; nähere Auskünfte unter 0171 3653109

P 4

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: *Kurs 1:* 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2026

Kurs 2: 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2027

Kurs 3: 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 13.05., 20.05.2027

Zeit: donnerstags, 10.00 - 11.15 Uhr

Mitzubringen: Sportmatte, kleine Decke als Kopfunterlage, warme Socken, bequeme Kleidung

Leitung: K. Günl, Feldenkraispädagogin

Teilnehmerbeitrag: 54,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

P 5

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 1:** 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2026
Kurs 2: 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.2027
Kurs 3: 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06.2027

Zeit: mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

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

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

Teilnehmerbeitrag: 110,00 EUR - Bitte überweisen!

Anmeldung: im Familienzentrum bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

P 6

FaceSpine Yoga – achtsames Rückenyo

Dies ist eine Kombination aus einem Yoga- und Faszientraining, welches aktiv Verspannungen im Rücken löst und für Kraft, Stabilität, Dehnung und tiefe Entspannung sorgt. Dabei wird die Wahrnehmung geschult, die Atmung vertieft und die natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule unterstützt. Es können Haltungsschäden vorgebeugt, Rückenbeschwerden verbessert und Stress abgebaut werden. In diesem Kurs kommen Hilfsmittel wie die Yogaschleife und eine Filzrolle zum Einsatz.

Termine/Zeit: **montags, 17.15 - 18.45 Uhr oder 19.00 - 20.30 Uhr**
Kurs 1/2: 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.2026
Kurs 3/4: 05.04., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2027
dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr
Kurs 5: 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.2027
Kurs 6: 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07.2027

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, FaceSpine Yogalehrerin

Teilnehmerbeitrag: 144,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn unter 0151 18068821 oder per Mail hallo@achtsam-mit-ellen.de

Hinweis: Dieser Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt

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: 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 01.12., 08.12.2026 Kurs 2: 12.01., 19.01., 26.01., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03.2027 Kurs 3: 16.03., 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.2027 Kurs 4: 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2027
Zeit:	dienstags, 08.00 - 09.00 Uhr
Mitzubringen:	Yoga- / Sportmatte
Leitung:	M. Wolf, zertifizierte Yoga-Lehrerin
Teilnehmerbeitrag:	6er Kurs: 85,00 EUR / 8er Kurs: 99,00 EUR bitte bis 5 Tage vor Kursstart an Kursleiterin überweisen
Anmeldung:	ausschließlich über marlensturnbeutel@web.de und nähere Auskünfte unter 0170 3006230

P 8

ZENbo®Balance - sanftes Yoga

ZENbo®Balance ist eine achtsamkeitsbasierte Übungsform zur Stressreduzierung, 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, gedehnt und entspannt sowie die Stresswaage ausgeglichen.

Termine/Zeit:	montags, 17.15 - 18.45 Uhr oder 19.00 - 20.30 Uhr Kurs 1/2: 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 05.10.2026 Kurs 3/4: 25.01., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03.2027 Kurs 5/6: 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.2027 dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr Kurs 7: 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.2026
Mitzubringen:	sportliche Kleidung im Zwiebellook, Yogamatte, Wolldecke, dicke Socken und ein Getränk
Leitung:	E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeits- und ZENbo®Balance Trainerin
Teilnehmerbeitrag:	Kurse 1, 2, 3, 4 und 7: 144,00 EUR; Kurs 5/6: 120,00 EUR
Anmeldung:	bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn unter 0151 18068821 oder per Mail hallo@achtsam-mit-ellen.de
Hinweis:	Dieser Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt.

P 9

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.

<i>Termin/Zeit:</i>	<i>Samstag, 24. Oktober 2026, 10.00 - 17.00 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>sportliche Kleidung im Zwiebellook, Yogamatte, Wolldecke, dicke Socken</i>
<i>Leitung:</i>	<i>E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>125,00 EUR inklusive Wasser, Tee, Kaffee, Säfte, gesunde Snacks, Obst</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn unter 0151 18068821 oder per Mail hallo@achtsam-mit-ellen.de</i>

P 10

Progressive Muskelentspannung - Kompaktkurs

Die Progressive Muskelentspannung ist ein sensorisches und anerkanntes Entspannungsverfahren. Wissenschaftlich fundiert funktioniert die Progressive Muskelentspannung = voranschreitende Muskelrelaxation, indem man systematisch die verschiedenen Muskelgruppen von einem angespannten in einen entspannten Zustand bringt. Durch Konzentration und Hineinspüren in die Muskelpartie kann der Unterschied von Anspannung und Entspannung wahrgenommen werden und es stellen sich schnell Erfolge und positive Wirkungen ein. Die PME ist bei bereits bestehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen und in der Prävention von Krankheiten hilfreich. Indikationen sind z.B., Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Zähneknirschen, Migräne, Verdauungsstörungen, Hypermotorik, Ein- und Durchschlafstörungen, Unruhe und andere, durch Stress verursachte Körperreaktionen.

Nach diesem Kompaktkurs, der aus 2 Tagen besteht, sind die Teilnehmer:innen in der Lage, dieses Verfahren als Entspannungsmethode eigenständig an sich durchzuführen.

<i>Termin/Zeit:</i>	<i>Freitag, 09. April 2027, 14.00 - 20.00 Uhr Samstag, 10. April 2027, 10.00 - 16.00 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>sportliche Kleidung im Zwiebellook, Yogamatte, Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken</i>
<i>Leitung:</i>	<i>E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>180,00 EUR inklusive Wasser, Tee, Kaffee, und Obst</i>

Anmeldung: *bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn unter 0151 18068821 oder per Mail hallo@achtsam-mit-ellen.de*
Dieser Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt.

P 11

Tiefenentspannung mit Klangschaalen

*Körperlich & seelisch in Einklang kommen
 mit heilenden Schwingungen*

Während der Klangschaalen-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.

Termine/Zeit: *Kurs 1: Dienstag, 09.02., 16.02., 23.02., 02.03.2027, 19.30 - ca. 20.45 Uhr*
Kurs 2: Mittwoch, 10. und 17.03.2027, 09.00 - 10.15 Uhr
Mitzubringen: *Matte, Decke, Kissen, dicke Socken, Getränk*
Leitung: *S. Stitz, Klangschalenthérapeutin*
Teilnehmerbeitrag: *Kurs 1: 68,00 EUR*
Kurs 2: 34,00 EUR
Anmeldung: *im Familienzentrum bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn*

P 12

CAPACITAR-Workshop

Ermutigen, empowern, eigene Lebenskräfte stärken

Capacitar kommt aus dem Spanischen und bedeutet übersetzt: ermutigen, empowern, sich selbst zu befähigen und die eigenen Lebenskräfte zu stärken. Der Fokus des Workshops liegt auf dem Kennenlernen ausgewählter Capacitar-Übungen im Blick auf „Selbstsorge, Schutz und Grenzen“.

Mit einfachen Übungen (wie Atemübungen, Körperbewegungen, Meditation, Akkupressur und Fingerhaltungen) lernt man die eigenen Lebenskräfte zu aktivieren und im solidarischen Lernen krankheits- und stressbedingte Beschwerden zu lösen.

Termine: *Kurs 1: 31. Oktober 2026*
Kurs 2: 20. Februar 2027
Zeit: *Samstag, 10.00 - 15.30 Uhr*
Leitung: *A. Rhode, Referentin des Bistums*
Mitzubringen: *bequeme und wettergerechte Kleidung*
Teilnehmerbeitrag: *45,00 EUR inkl. Imbiss und Getränk*
Anmeldung: *bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn*

P 13

Paartanz

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

Termine/Zeit:	donnerstags, ab 03. September - ca. 10. Dezember 2026, 11 Treffen Kurs 1: 18.30 - 19.30 Uhr Grundkurs I Kurs 2: 20.30 - 21.30 Uhr Grundkurs II ab 14. Januar - ca. 20. Mai 2027, 15 Treffen Kurs 3: 18.30 - 19.30 Uhr Grundkurs I Kurs 4: 20.30 - 21.30 Uhr Grundkurs II
Leitung:	G. Hartung, Vorsitzender der Tanzsportgemeinschaft e.V. Heiligenstadt
Teilnehmerbeitrag:	Kurs 1 / 2: 80,00 EUR pro Person (11 x kommen, 10 x bezahlen) Kurs 3 / 4: 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 14

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 2027 auf der Webseite ersichtlich
----------------------	---

Rückbildungsgymnastik

siehe Seite 20

Waldspielgruppe - Erlebniszeit

siehe Seite 23

Figurentheater ab 4 Jahre

siehe Seite 26



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: **Kurs 1:** 16.09., 23.09., 30.09., 07.10.2026

Kurs 2: 17.02., 24.02., 03.03., 10.03.2027

Mittwoch, 19.30 - 21.30 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, 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.

Teilnehmerbeitrag: 52,00 EUR - Bitte überweisen!

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn im Familienzentrum;
Rückfragen an Frau Weigmann unter 03605 5424422

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: Dienstag, 29. September 2026,

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Mitzubringen: eigene Materialien (z. B. Hortensienblüten, gelbe Schafgarbe, Distelblüten) können gern mitgebracht werden

Leitung: S. Rodenstock-Köhler, Floristin

Teilnehmerbeitrag: 10,00 EUR plus Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

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, 23. November 2026*

Kurs 2: Dienstag, 24. November 2026

Kurs 3: Mittwoch, 25. November 2026

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: *16. März 2027*

Zeit: *Dienstag, 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 Tischtschmuckstücke – perfekt abgestimmt auf die Feier zur Kommunion.

Termin: *01. April 2027*

Zeit: *Donnerstag, 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 31

**B 1**

Außensprechstunde der Schwangerschaftsberatungsstelle der Caritas im Familienzentrum

*Beratungsstelle für Schwangere und Familien der Caritas,
Heiligenstadt, Bahnhofplatz 3; 03606 509731*

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, Sozialpädagogin

B 2

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 3

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

Fortbildung für Fachkräfte

A 1

Oasentag - „Die Schatzkiste sind wir“

Für Mitarbeiter:innen von Bildungseinrichtungen

Dieser Oasentag lädt dazu ein, die eigene Haltung zur Glaubensvermittlung bewusst in den Blick zu nehmen und der Frage nachzugehen: „Was liegt mir am Herzen?“.

Im weiteren Verlauf entstehen vielfältige religionspädagogische Einheiten passend zum Jahreskreis, die praxisnah erarbeitet und direkt in den pädagogischen Alltag integriert werden können. Dabei orientiert sich die Methode der Religionspädagogischen Praxis (RPP) nach Kaufmann/Kett an der Ganzheitlichkeit jedes einzelnen Kindes sowie der Gemeinschaft.

Der Fortbildungstag versteht sich als „Schlüssel“, um kindliche Neugier auf religiöse Inhalte zu wecken, Glauben mit allen Sinnen erfahrbar zu machen und gemeinschaftliche spirituelle Momente lebendig zu gestalten.

Im Laufe des Tages erhalten die Teilnehmenden ein umfangreiches Handout zu allen praktischen Einheiten, das eine direkte und unkomplizierte Umsetzung in der Einrichtung unterstützt.

Termin/Zeit: ab Januar 2027 nach Vereinbarung

Leitung: C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis

Kosten: 110,00 EUR pro Teilnehmer:in im Haus des Familienzentrums (inklusive Stehkafee, Getränke, Mittagessen)
500,00 EUR Festpreis zzgl. Fahrt- und Übernachtungskosten der Referentin für eine Tagesveranstaltung in Ihrer Einrichtung

A 2

„Lasst uns einen Funken entzünden“ ... für Gott und Jesus

Für Mitarbeiter:innen von Bildungseinrichtungen

Dieser Fortbildungstag vermittelt die Methode der Religionspädagogischen Praxis (RPP) intensiv, praxisnah und lebendig. Ziel ist es, die „Leichtigkeit“ des Glaubens an die nächste Generation weiterzugeben und Kinder auf einfühlsame Weise für Gott und Jesus zu begeistern. Im Mittelpunkt steht dabei die eigene Grundhaltung: Die Fähigkeit, kindliche Neugier für religiöse Themen zu wecken, liegt bereits in jedem Menschen selbst. Ein „offenes Ohr“ und ein „offenes Herz“ können dazu beitragen, bei Kindern einen ersten „Funken“ für Glauben und Spiritualität zu entfachen. Die Inhalte des Tages werden individuell auf die jeweilige Einrichtung abgestimmt. In einem vorbereitenden Gespräch können Wünsche, Fragen und aktuelle Themen eingebracht werden, zum Beispiel: ein religiöses Jahresthema mit Leben füllen, Märchen und Geschichten mit Legematerial gestalten, praktische religionspädagogische Impulse für den Alltag entwickeln, neue Zugänge zu religiösen Inhalten entdecken.

Die Erfahrungen und Themen der eigenen Einrichtung bilden dabei die Grundlage für einen passgenauen und praxisorientierten Fortbildungstag.

Im Laufe des Tages erhalten die Teilnehmenden ein umfangreiches Handout zu allen praktischen

Einheiten, welches die direkte Umsetzung im pädagogischen Alltag erleichtert.

Termin/Zeit:	<i>ab Januar 2027 nach Vereinbarung</i>
Leitung:	<i>C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis</i>
Kosten:	<i>110,00 EUR pro Teilnehmer:in im Haus des Familienzentrums (inklusive Stehkafee, Getränke, Mittagessen) 500,00 EUR Festpreis zzgl. Fahrt- und Übernachtungskosten der Referentin für eine Tagesveranstaltung in Ihrer Einrichtung</i>

A 3

NEU!: Medien - Eltern-Café - in Ihrem Kindergarten

Informieren, Begleiten, Stärken

Smartphone, Tablet und Fernseher gehören längst zum Familienalltag – auch bei den Jüngsten. Doch wie viel Bildschirmzeit ist sinnvoll? Welche Inhalte fördern die kindliche Entwicklung? Und wie gelingt ein guter Umgang mit Medien im manchmal hektischen Familienleben?

Eltern sind bei diesen Fragen unsicher. Unsere Mini-Workshops helfen dabei, Orientierung zu geben, Wissen zu vermitteln und den Austausch zu fördern. Gleichzeitig unterstützen Sie damit auch Ihre pädagogische Arbeit: Informierte und medienkompetente Eltern sind wichtige Partner im Kita-Alltag.

Bei einem bestehenden oder geplanten Elterncafé während der Betreuungszeit der Kinder kann gern eine Einladung an uns erfolgen.

Termin/Zeit:	<i>nach Vereinbarung – bestenfalls vor der Abholzeit</i>
Ort:	<i>Vor Ort im Kindergarten</i>
Dauer:	<i>ca. 30 Minuten</i>
Leitung:	<i>Daniela Napp, Annemarie Prohaska oder Claudia Kellner - pädagogische Mitarbeiterinnen</i>
Kosten:	<i>vorwiegend gefördert durch: ElternCanceN (EU und Bundesmittel) und Landesprogramm LSZ im Eichsfeld</i>
Anmeldung:	<i>d.napp@kerbscher-berg.de</i>

A 4

Trauernde Kinder und Jugendliche

siehe Seite 49

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

- 18 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.

Angebote für Familien auf Anfrage

- Lama-Spaziergang für Familien mit Kindern ab 6 Jahren, siehe Seite 27
- Zelten im Klostergarten 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 VERANSTALTUNGSTORT?



Multifunktionssaal



Multifunktionssaal



Multifunktionssaal



Multifunktionssaal



Meditationsraum



Kreativraum



Cafeteria



Spielplatz

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

PAX-Bank für Kirche u. Caritas eG

Bistum Erfurt

FZ Kerbscher Berg

IBAN: DE74 3706 0193 5040 1000 69

BIC: GENODED1PAX



Getragen vom: **B+ BISTUM
E ERFURT**

Gefördert durch: Landgemeinde Dingelstädt,



Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



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!



Dieses Produkt **Dachs** ist mit dem Blauen Engel
ausgezeichnet. www.GemeindebriefDruckerei.de