



Sasistock

elfa

eltern & familienbildung
in Freiburg

PROGRAMM
**Februar
bis
Juli 2026**

vhs

Volkshochschule
Freiburg

Freiburger Bündnis
für Familie

Mit der **FREIBURGER FAMILIENCARD:**
Kostenfreier Vortragsbesuch
& 50% Ermäßigung auf alle Kurse.

VORTRÄGE

Samstag, 14.03.2026 10.00 - 11.30 Uhr online vhs	Kommunikation in Paarbeziehungen Impulse und Gedankenanstregungen für eine wertschätzen- de und liebevolle Kommunikation – für mehr Verbindung und Verständnis in der Paarbeziehung.	€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei) Leitung: Elisa Baireuther Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
Montag, 23.03.2026 20.00 - 21.30 Uhr online vhs	Wer darf wann was mit wem? Jugendsexualität und Medien Welche Rechte haben Jugendliche und was sollten El- tern wissen, um ihre Teenager in ihrer sexuellen Entwick- lung gut zu begleiten? Welche Rollen spielen die sozialen Medien, wo heute ein Großteil des Soziallebens Heran- wachsender stattfindet?	gebührenfrei Leitung: Christiane Wächter Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
Donnerstag, 23.04.2026 19.00 - 23.30 Uhr online vhs	Wenn Dein Kind Dich triggert – Strategien für den Not- fall Dein Kind bringt Dich auf die Palme und Du merkst, wie Wut hochkommt. Der Vortrag zeigt, was hinter dieser Wut steckt, und vermittelt Strategien, um sich in solchen Momenten selbst zu regulieren.	gebührenfrei Referentin: Zahra Bednarz Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
Donnerstag, 21.05.2026 18.00 - 19.30 Uhr online vhs	Erste Hilfe am Kind „Sommer spezial“ Wir besprechen u.a. Hitzeeinwirkungen, Ertrinken, Zecken, Insektenstiche im Mundraum, Sonnenschutz und haben Raum für Ihre konkreten Fragen.	€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei) Referentin: Melanie Mittermeier Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de

KURSE / SEMINARE

samstags, 21.02., 28.03., 11.04., 16.05., 20.06., 11.07.2026 jeweils 10.00 - 14.00 Uhr (mit Mittagessen) Treffpunkt Familienbildung Sundgauallee 31	Kochen mit Kindern: An die Töpfe, fertig, los! Eltern und Kindern bereiten gemeinsam leckeres Essen aus frischen Zutaten zu. Die Zutaten kommen aus der Region und sind typisch für die Jahreszeit. Die Termine sind ein- zeln buchbar.	€ 1,00 pro Person und Termin Leitung: Dr. Carsten T. Rees und Team Anmeldung: Treffpunkt Familienbil- dung ☎ 0761 / 27 66 42 www.familienbildung-freiburg.de
montags, 10.00 - 12.00 Uhr fortlaufender Einstieg möglich Gemeindehaus „Hl. Familie“ Hofackerstr. 29	Internationales Müttercafé Mamas mit ihren Kindern bis 3 Jahren können Kontakte knüpfen, Anregungen bekommen, andere Gebräuche kennenlernen, Fragen stellen und Antworten finden. Auf Wunsch können Übersetzerinnen angefragt werden.	gebührenfrei finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“ Leitung: Renata Gomide Hank ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr fortlaufender Einstieg möglich Familienzentrum Klara e.V. Büggrenreuterstr.12	Alleinerziehend – finden, was trägt Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehen- den: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kom- munikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.	gebührenfrei finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“ Leitung: Bianca Breuer Anmeldung: ☎ 0761 / 27 20 51 www.familienzentrum-klara.de
dienstags, 14.30 - 15.30 Uhr und 16.00 - 17.00 Uhr fortlaufender Einstieg möglich Familienzentrum Klara e.V. Barbarastr. 10	Pikler-SpielRaum Für bis zu 3jährige Kinder – und für die Erwachsenen die Möglichkeit Entwicklungsschritte beobachten zu lernen und ihre Kinder selbstständig erkunden, ausprobieren und spielen lassen.	gebührenfrei Leitung: Lucie Scharfenberger Anmeldung: lucie@spielarche.de www.familienzentrum-klara.de
Mittwoch, 25.02.2026 19.00 - 21.00 Uhr TagesmütterVerein, online	Herausforderungen im frühkindlichen Alltag Bedürfnisse erkennen und angemessen reagieren. An die- sem Abend geht es darum, Herausforderungen zu refle- ktieren und in zukünftigen herausfordernden Situationen responsiv zu reagieren.	€ 16,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Daniela Faller Anmeldung: ☎ 0761 / 28 35 35 info@kinder-freiburg.de www.kinder-freiburg.de
Donnerstag, 26.02.2026 17.30 - 19.30 Uhr SkF Kompetenzzentrum Familie Eschholzstr. 101	Säuglingspflegekurs Alles über Säuglingspflege und den Umgang mit Neu- geborenen: Wickeln, Baden und Körperpflege, Tragen, Halten, Erstausrüstung und Schlafplatz.	€ 10,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Hebamme Anmeldung: ☎ 38 50 80 www.skf-freiburg.de
samstags, 10.00 - 12.00 Uhr und 12.00 -14.00 Uhr fortlaufender Einstieg möglich Anmeldung bekannt gegeben	Papazeit und Papazeit + Für Väter mit Kindern von 0 bis 6 Jahren. Quatsch machen, spielen, kuscheln und rangeln sind erlaubt! Wer mag bleibt länger: zur Papazeit + zum gemeinsamen Kochen und Essen (im Anschluss bis 14 Uhr).	gebührenfrei finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“ Leitung: Patrick Faude Anmeldung: ☎ 0761 / 27 20 51 www.familienzentrum-klara.de
Mittwoch 04.03.2026 19.00 - 21.00 Uhr, 3x online	Unser Kind wächst mehrsprachig auf Mehrsprachigkeit ist ein Gewinn. Sie erhalten Informatio- nen über Spracherwerb und lernen praktische Übungen zur Förderung von Mehrsprachigkeit im Alltag. Für Eltern von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren.	€ 38,00 (mit Familiencard 50% ermäßigt) Leitung: Dr. Miglena Hristozova Anmeldung bis 20.02. EEB ☎ 0761/ 2 05 74 11 52 www.erwachsenenbildung-freiburg.de
Samstag, 21.03.2026 10.00 - 12.00 Uhr Eltern werden - Eltern sein Grete-Borgmann-Str. 1	babySignal - Mit den Händen sprechen Informationen rund das Thema Gebärden mit Babys. Sie lernen einige Gebärden für den Anfang kennen und wie Sie diese spielerisch in den Alltag einbauen können. Für Eltern mit Babys von 6 bis 18 Monaten.	€ 12,00 (mit Familiencard 50% ermäßigt) Leitung: Katrin Moritz Anmeldung: moritz@babysignal.de www.elternwerden-elternsein.de
Sa., 25.04. und So., 26.04.2026 13.30 - 18.00 Uhr vhs im Colombi-Eck Friedrichstr. 52 Raum 24	Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Familienalltag Wie bleibe ich bei Wutausbrüchen gelassen? Wie setze ich liebevoll Grenzen, ohne mich selbst zu verlieren? Mit Werk- zeugen der GFK üben wir, wie Geschwisterstreit, Hausauf- gabenstress, Mediendramen oder Wutausbrüche gelas- sener gelingen können.	€ 52,00 (mit Familiencard 50% ermäß.) Leitung: Madlen Ehnert Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
Sa., 25.04. und So., 26.04.2026 10.00 - 17.00 Uhr DRK Freiburg Außenstelle Familienbildung Rimsinger Weg 15	Fit fürs Babysitting Von A wie Aufsichtspflicht bis Z wie Zähneputzen lernen angehende Babysitter in diesem Kurs praxisnah, worauf es bei der Kinderbetreuung ankommt. Für alle ab 13 Jahren.	€ 60,00 (mit Familiencard 50% ermäß.) Leitung: Evelyn Zähringer Anmeldung bis 10.04. bei DRK ☎ 0761 / 88 50 86 43 www.vhs-freiburg.de
Sa., 19.07.2026 11.00 - 11.45 Uhr Treffpunkt: Kiosk, Opfinger See	Was macht eigentlich die Wasserrettung? Wisst ihr was die Aufgaben der Wasserrettung sind? Wel- che speziellen Ausrüstungen nötig sind, um Menschen aus einem reißenden Fluss zu retten? Schaut euch die Boote und Fahrzeuge an, die bei der Wasserrettung im Einsatz sind.	€ 5,00 p. P. (mit Familiencard gebührenfrei) Leitung: Frederik Hirtz, DLRG Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de

Ausführliche Informationen zu den
einzelnen Vorträgen und Kursen fin-
den Sie unter: www.vhs-freiburg.de

Alle Veranstaltungen richten sich an Eltern & andere Erziehende.

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm

STÄRKE

Angebote zur Stärkung
der Elternkompetenzen

elfa

eltern &
familienbildung
in Freiburg

Info / Auskünfte:

Volkshochschule
Freiburg

Rotteckring 12
79098 Freiburg
☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de



Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

KOOPERATIONSPARTNER:

- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – TagesmütterVerein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Familienzentrum Klara e. V.
- SkF Kompetenzzentrum Familie
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Kinderschutzbund KV Freiburg
- Treffpunkt Familienbildung

Das

Freiburger Bündnis
für Familie

lädt ein zum
FAMILIENFEST
am
Sonntag, 10. Mai
11.30 - 14.00 Uhr
in der Freiburg
Eintritt frei!