



Sascha Stock

# 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 Gedankenanregungen für eine wertschätzende 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](http://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 Eltern wissen, um ihre Teenager in ihrer sexuellen Entwicklung gut zu begleiten? Welche Rollen spielen die sozialen Medien, wo heute ein Großteil des Soziallebens Heranwachsender stattfindet?

gebührenfrei  
Leitung: Christiane Wächter  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761 / 3 68 95 10  
[www.vhs-freiburg.de](http://www.vhs-freiburg.de)

Donnerstag, 23.04.2026  
19.00 - 23.30 Uhr  
online vhs

### Wenn Dein Kind Dich triggert – Strategien für den Notfall

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](http://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](http://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 einzeln buchbar.

€ 1,00 pro Person und Termin  
Leitung: Dr. Carsten T. Rees und Team  
Anmeldung: Treffpunkt Familienbildung  
☎ 0761 / 27 66 42  
[www.familienbildung-freiburg.de](http://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](http://www.vhs-freiburg.de)

dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr  
fortlaufender Einstieg möglich  
Familienzentrum Klara e.V.  
Büggeneruterstr.12

### Alleinerziehend – finden, was trägt

Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehenden: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kommunikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.

gebührenfrei  
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“  
Leitung: Bianca Breuer  
Anmeldung: ☎ 0761 / 27 20 51  
[www.familienzentrum-klara.de](http://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  
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“  
Leitung: Lucie Scharfenberger  
Anmeldung: [Lucie@spielarche.de](mailto:Lucie@spielarche.de)  
[www.familienzentrum-klara.de](http://www.familienzentrum-klara.de)

Mittwoch, 25.02.2026  
19.00 - 21.00 Uhr  
TagesmutterVerein, online

### Herausforderungen im frühkindlichen Alltag

Bedürfnisse erkennen und angemessen reagieren. An diesem Abend geht es darum, Herausforderungen zu reflektieren 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](mailto:info@kinder-freiburg.de)  
[www.kinder-freiburg.de](http://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 Neugeborenen: Wickeln, Baden und Körperpflege, Tragen, Halten, Erstausstattung und Schlafplatz.

€ 10,00 (mit Familiencard 50%)  
Leitung: Hebammme  
Anmeldung: ☎ 38 50 80  
[www.skf-freiburg.de](http://www.skf-freiburg.de)

samstags, 10.00 - 12.00 Uhr und  
12.00 - 14.00 Uhr  
fortlaufender Einstieg möglich  
Ort wird bei 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](http://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 Informationen 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 / 20 54 11 52  
[www.erwachsenenbildung-freiburg.de](http://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](mailto:moritz@babysignal.de)  
[www.elternwerden-elternsein.de](http://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 Werkzeugen der GFK üben wir, wie Geschwisterstreit, Hausaufgabenstress, Mediendramen oder Wutausbrüche gelassener gelingen können.

€ 52,00 (mit Familiencard 50% ermäß.)  
Leitung: Madlen Ehnert  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761 / 3 68 95 10  
[www.vhs-freiburg.de](http://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](http://www.vhs-freiburg.de)

Sa., 19.07.026  
11.00 - 11.45 Uhr  
Treffpunkt: Kiosk, Opfinger See

### Was macht eigentlich die Wasserrettung?

Wisst ihr was die Aufgaben der Wasserrettung sind? Welche 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](http://www.vhs-freiburg.de)

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Vorträgen und Kursen finden Sie unter: [www.vhs-freiburg.de](http://www.vhs-freiburg.de)

## WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm

## STÄRKE

Angebote zur Stärkung der Elternkompetenzen

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

Freiburg

IM BREISGAU

### KOOPERATIONSPARTNER:

- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – TagesmutterVerein 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!

© 2026

vhs

Freiburg

IM BREISGAU

Logo: Werbegrafik | Irini Müller-Mutter