

89073 Ulm  
Olgastraße 137  
keb Katholische Erwachsenenbildung  
Ulm-Alb-Donau e.V.

#### Weitere Informationen und Anmeldung:



Katholische Erwachsenenbildung  
Ulm-Alb-Donau e.V.  
Olgastraße 137 89073 Ulm  
Tel. 0731-92060-20 Fax 92060-15  
Tel. 0731-92060-22  
E-Mail: [keb.ulm@drs.de](mailto:keb.ulm@drs.de)  
[www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

#### Datenschutz

Wir speichern Ihre Daten für unser Veranstaltungsmanagement gemäß unserer Datenschutzerklärung. Ausführliche Informationen hierzu finden auf unserer Homepage.

Darüber hinaus senden wir Ihnen gern unser Veranstaltungsangebot zu. Falls Sie von uns keine Informationen wünschen, teilen Sie uns dies bitte mit.

## „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“

Der Kurs findet online über die Plattform „Zoom“ statt. Sie benötigen für die Teilnahme lediglich ein Gerät (PC, Laptop, Tablet, Smartphone) mit Internetzugang. Nach der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen sowie den Zugangslink.

### Termine Kurs Nr. KE26P2

5 x dienstags, 19.30 – ca. 22.00 Uhr  
10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12.2026

### Kursleitung:

Silke Felsmann und Regina Pintzka  
Zertif. Kess-Kursleiterinnen

**Der Kurs „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“ ist für Mütter und Väter aus der Stadt Ulm und dem Alb-Donau-Kreis kostenfrei.**



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

**Sollte dies nicht auf Sie zutreffen:**

### Teilnahmebeitrag:

50 € Einzelperson / 60 € Paar inkl. Handbuch  
**Bitte überweisen Sie in diesem Fall die Kursgebühr mit Angabe der Kursnummer nach Anmeldung auf folgendes Konto:**

IBAN: DE37 6305 0000 0000 0202 55  
BIC: SOLADES1ULM

Bei Rücktritt bis 7 Tage vor Kursbeginn erheben wir 10 % Gebühr. Bei späterer Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr berechnen.

**Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich**, da die Teilnehmendenzahl begrenzt ist.

**Kess**  
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert  
**erziehen**



## **„Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“**

**Online-Kurs**

**5 x dienstags ab 10. November 2026  
19.30 – ca. 22.00 Uhr**

Liebe Eltern,

die Pubertät stellt Jugendliche wie Eltern vor neue Herausforderungen, die nicht immer leicht zu bewältigen sind. Sie ist ein mitunter risikoreich erscheinendes Ereignis, das alle auffordert, ihren gewohnten Alltag zu verlassen und sich auf Unbekanntes einzulassen.

**„Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“** kann Eltern dabei unterstützen, diese neue Entwicklungsphase zu verstehen und auch die Wunder der Entwicklung zu begreifen. Der Kurs ermutigt Eltern, das eine Mal respektvoll Grenzen zu setzen und Orientierung zu geben und ein anderes Mal Vertrauen in die Selbstständigkeit und Verantwortlichkeit ihrer Kinder zu haben.

Es werden Anregungen für eine Beziehungsgestaltung auf Augenhöhe gegeben, die durch manche Wogen des Alltags hindurch tragen können.

**Der Kurs für Mütter und Väter  
- als Paar oder allein – mit Kindern  
im Alter von 11 bis 16 Jahren.**

**„Kess-erziehen –  
Abenteuer Pubertät“  
stärkt Eltern beim Aufbruch in eine  
neue Lebensphase mit ihren Kindern.**

### **Inhalte des Kurses „Kess-erziehen - Abenteuer Pubertät“:**

1. Veränderungen wahrnehmen – die Bedürfnisse der Jugendlichen sehen
2. Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
3. den Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
4. das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
5. Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

**„Kess-erziehen -  
Abenteuer Pubertät“:  
Orientierung und konkrete  
Unterstützung für den Alltag.**

An den online-Kursabenden können Sie Ihre **Fragen**, Gedanken und konkrete Alltagssituationen mit Ihren heranwachsenden Kindern einbringen. Der **Austausch** mit den anderen Eltern, Informationen zur Entwicklung und **Anregungen** laden auch online zu einem lebendigen Miteinander ein, das **Mut** gibt, auch Neues auszuprobieren.



**Ich melde mich/uns verbindlich an zum Online-Elternkurs „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“:  
Kursort: Online über die Plattform „Zoom“**

**Kurs Nr. KE26P2, 5 x dienstags, ab 10. November 2026, 19.30 bis 22.00 Uhr**

Name, Vorname

Name des teilnehmenden Partners / der Partnerin

Straße, PLZ, Wohnort

Telefon

e-mail-Adresse

Alter des Kindes/der Kinder