


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  
Martina Wallisch:  
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“

### Kursort:

Bischof-Sproll-Haus, Saal im Hof,  
Olgastrasse 137, 89073 Ulm

### Termine Kurs Nr. KE23P1

5 x montags, 19.30 – 22.00 Uhr  
8.5. / 15.5. / 22.5. / 12.6. und 26.6.2023

### Kursleitung:

Rainer Hörmann  
Dipl. Sozialpädagoge

Dieser Kurs wird gefördert vom  
Landesprogramm **STÄRKE**.  
Daher können Familien aus Baden-  
Württemberg, deren Kinder sich in der  
Pubertät befinden, von den Kosten befreit  
werden.

#### Sollte dies nicht auf Sie zutreffen:

### Teilnahmebeitrag:

Einzelperson: 70 €      Paar: 90 €  
„Kess-Handbuch“: 9 € (im Kurs zu bezahlen)

Bitte überweisen Sie in diesem Fall die  
Kursgebühr mit Angabe der Kursnummer  
nach Anmeldung auf folgendes Konto:  
IBAN: DE37 6305 0000 0000 0202 55  
Bei Rücktritt bis 7 Tage vor Kursbeginn  
erheben wir 10 % Gebühr. Bei späterer  
Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr  
berechnen.

**Eine Anmeldung ist erforderlich**, da die  
Teilnehmendenzahl auf 12 Pers. begrenzt ist.

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



## „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“

Ulm  
Bischof-Sproll-Haus

5 x montags, 19.30 – 22.00 Uhr  
ab 8. Mai 2023



Wir sind Teil des Ulmer Nestwerk  
– das Netzwerk zur Elternbildung.  
Beim Besuch unserer Veranstaltungen  
erhalten Sie einen Stempel in Ihr Bonusheft „Nestcard“.

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 kann.

**Der Kurs für Mütter und Väter  
- als Paar oder allein – mit Kindern  
im Alter von 10 bis 18 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 Kursabenden können Sie Ihre **Fragen**, Gedanken und konkrete Alltagssituationen mit Ihren heranwachsenden Kindern einbringen. Der **Austausch** mit den anderen Eltern, Informationen zur Entwicklung, Übungen und **Anregungen** für zu Hause laden zu einem lebendigen Miteinander ein, das **Mut** gibt, auch Neues auszuprobieren.



**Ich melde mich/uns verbindlich an zum Elternkurs „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“:**

**Kursort: Bischof-Sproll-Haus, Saal im Hof, Olgastrasse 137, 89073 Ulm  
Kurs Nr. KE23P1, 5 x montags, ab 8. Mai 2023, 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