

## Informationen zu den Kursen "Kess-erziehen"

### **K kooperativ E ermutigend S sozial S situationsorientiert**

Die Kursangebote richten sich an alle Mütter und Väter - als Paar oder einzeln teilnehmend, allein/getrennt erziehend bzw. in Patchworkfamilien lebend.

70 € - als Paar 90 €, plus Elternhandbuch 9 €

Bitte beachten Sie die Möglichkeit der STÄRKE-Förderung für Familien in besonderer Lebenssituation\*.

### Viele unserer Angebote sind förderfähig im Rahmen des STÄRKE-Programms



\*Die Teilnahme ist für Mütter und Väter in besonderen Lebenssituationen (z. B. Alleinerziehende, Patchworkfamilien, Eltern mit Mehrlingen,...) aus Baden-Württemberg kostenfrei.

\*\*Der Kurs "Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät" sowie das Angebot "Schluss jetzt!" sind für Mütter und Väter aus Baden-Württemberg kostenfrei.

### Weitere Informationen und Anmeldung

auf unserer Homepage [www.keb-uhl.de](http://www.keb-uhl.de) oder direkt über unseren QR-Code:



Bitte melden Sie sich zu unseren Veranstaltungen vorab an, da jeweils nur eine begrenzte Personenzahl teilnehmen kann.

### Eltern-Kind-Gruppen vor Ort

Etwa 50 „Spielgruppen“ bieten Eltern mit kleinen Kindern (0-3 Jahre) in Ulm und im Alb-Donau-Kreis in Zusammenarbeit mit der keb Treffen und Impulse.

Für Leiter/innen von Eltern-Kind-Gruppen finden regelmäßig Fortbildungen online und in Präsenz statt.

Besonders hinweisen möchten wir auf den:



### Grundkurs Spielgruppenleitung

Grundlagen, Praxisideen und vieles mehr für die Leitung von Spielgruppen - Kompaktkurs für Leiterinnen und Leiter von Spielgruppen sowie interessierte Mütter und Väter der Eltern-Kind-Gruppen

Samstag, 18. Januar 2025 (Teil 1), 09:00 – 14:30 Uhr  
Haus der Begegnung, Grüner Hof 7, 89073 Ulm  
und

Samstag, 01. Februar 2025 (Teil 2), 09:00 – 14:30 Uhr  
Kath. Johannes-Montini Gemeindehaus  
Karlstraße 49, 89143 Blaubeuren

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Alb-Donau



## Kooperationen mit:

- Kinder- und Familienzentrum Erika-Schmid-Weg 3
- Kinder- und Familienzentrum Schaffnerstraße 18/1
- Landratsamt Alb-Donau-Kreis
- Psychologische Familien- und Lebensberatung der Caritas Ulm-Alb-Donau
- Kolping-Erwachsenen-Bildungswerk Bistum Eichstätt
- Fachstelle Medien Diözese Rottenburg-Stuttgart
- Eichplatztreff Ulm
- Caritas Ulm-Alb-Donau - Frühe Hilfen
- Evangelisches Bildungswerk Alb-Donau

Aus unserem Programmbereich für Paare noch ein Veranstaltungstipp:

## Dekanats-Paartag im Januar 2025

### Zwei wie wir - einfach einmalig

Am Vormittag: Vortrag mit Tanzperformance zum Thema „Der tiefe, innere Ton – vom Du zum Ich zum Wir - Was Paare auf Dauer verbindet und trägt“

Am Nachmittag: Workshop-Auswahl

- „Es ist die Liebe, die singt...“ – Begegnung im Singen, Lauschen, Atmen
- Du bist anders und ich auch - Übereinstimmung und Verschiedenheit in der Partnerschaft
- "Ich, Du, Wir - Wir experimentieren mit Räumen und Grenzen, mit Nähe und Distanz, mit Autonomie und Bindung!
- Mit Liebe, Leib und Seele - Theatertherapie für Paare

Kosten pro Paar:

100 € (50 € Kursgebühr + 50 € Verpflegung)

(Mittagessen und Stehkafee am Vormittag und Nachmittag)

**Samstag, 25. Januar 2025, 9.00 bis 17.00 Uhr**  
**Bildungsforum Kloster Untermarchtal**  
**89617 Untermarchtal, Margarita-Linder-Str. 8**



**Katholische Erwachsenenbildung  
Ulm-Alb-Donau e. V.**

Olgastraße 137 89073 Ulm

Telefon: 0731 - 9206020

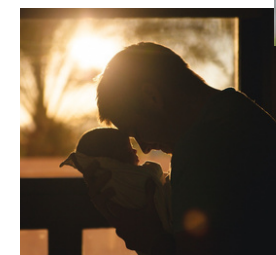
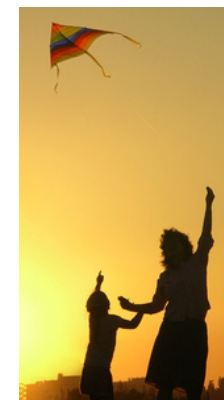
E-Mail: [keb.ulm@drs.de](mailto:keb.ulm@drs.de) | [www.keb-uhl.de](http://www.keb-uhl.de)

# Kess

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

## erziehen

# Familie Erziehung Leben





**September**


**18.09.**  
16.00 bis 18.30 Uhr  
5 x mittwochs 18.09., 25.09. 02.10., 09.10., 16.10.  
kostenfrei\*\*

**“Schluss jetzt!” - Trennung gestalten** **STÄRKE**  
**Gruppenangebot für Mütter und Väter vor, in und nach der Trennung**  
Sich als Elternteil mit der Trennung auseinandersetzen, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mit anderen Betroffenen austauschen und durch inhaltliche Impulse neue Perspektiven entwickeln.  
**Leitung: Veronika Giebfried und Johannes Bauer**  
**Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Saal, Olgastraße 137**

**21.09.**  
14.30 bis 17.30 Uhr  
kostenfrei dank der Bischöflichen Medienstiftung der Diözese Rottenburg-Stuttgart

**WhatsApp und Co. Workshop für Kinder und Eltern**  
Unterstützung für Familien, gemeinsame Regeln für die Nutzung von Tablet und Smartphone aufzustellen. Für Eltern mit Kind/Kindern ab 10 Jahren.  
**Leitung: Anja Uhlenberg (Medienreferentin)**  
**Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137**

**30.09.**  
19.30 bis 21.00 Uhr  
8 €  
6 € ermäßigt (nach eigener Einschätzung)

**Starke Rituale - Starke Familie**   
**Familienrituale für eine enge, liebevolle und stressfreie Eltern-Kind-Beziehung**  
Die Autorinnen lesen aus ihrem Buch und stellen dabei Erlebnisrituale vor.  
**Autorinnen: PD Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha**  
**Ort: Online (über Zoom)**

**Oktober**

**10.10.**  
19.30 bis 21.00 Uhr  
kostenfrei - auf Spendenbasis

**Organisation ist (fast) alles – die clevere Gestaltung von Familie**  
An diesem Abend bekommen Sie Tipps und Tools, wie Sie sich als Familie organisieren, um Wohlbefinden im gemeinsamen Alltag zu erreichen.  
**Referentin: Erika Stiele**  
**Ort: Ulm, Kinder- und Familienzentrums Schaffnerstr. 18/1**

**10.10. / 17.10.**  
19.00 bis 21.30 Uhr  
7 € pro Person und Abend

**Geschwister: Sie streiten sich - sie lieben sich**  
**1. Geschwisterpositionen**  
**2. Geschwister - Liebe und Streit inklusive**  
Die beiden Abende bauen inhaltlich aufeinander auf, können jedoch auch einzeln besucht werden.  
**Referentin: Petra Baumgärtner-Mader**  
**Ort: Rißtissen, Gemeindehaus Arche, Rißstraße 8**

**11.10.**  
15.00 bis 17.00 Uhr  
1 € und Kind(er)= 20 €  
2 € und Kind(er) = 25 €

**Rätsel- und Entdeckertour für Spürnasen und mutige Entdecker**  
Die vergnügliche und knifflige Erlebnisführung für die ganze Familie durch die historische Ulmer Altstadt führt zum sagenumwobenen Schatz.  
**Gästeführerin: Anne Pröbstle**  
**Ort: Ulm, Eingang Stadthaus, Münsterplatz 50**

**11.10./ 18.10./ 25.10.**  
15.00 bis 18.00 Uhr  
Anmeldung zur ganzen Reihe oder einzelnen Terminen möglich.  
kostenfrei\*\*

**Fit im Haushalt** **STÄRKE**  
**Tipps & Tricks zum Wohlfühlen und Zeit sparen**  
Egal ob Mann oder Frau, jung oder schon älter, erfahren oder unerfahren: Werden Sie erfolgreicher Haushaltsexperte und genießen Sie die eingesparte Zeit.  
11.10.: 5 vor 12 Uhr - schnelle Gerichte, die (nicht nur) Kindern schmecken  
18.10.: Haushaltsmanagement – wann ist was und wie zeitsparend zu tun ?  
25.10.: Wie der Wäscheberg kleiner und die Wohnung sauber wird  
**Referentin: Ulrike Bahmer, Hauswirtschaftslehrerin**  
**Ort: Ulm, Landratsamt Alb-Donau-Kreis, Schillerstraße 30**

**18./ 19.10.**

**MFM-Workshop mit Elternvortrag "Was passiert in meinem Körper?"**  
10 - 12 jährige Mädchen und Jungen und ihre Eltern in die Pubertät begleiten


18.10. Elternvortrag 19.30 - 21.30 Uhr	19.10. Mädchenworkshop 08.30 - 13.30 Uhr	19.10. Jungenworkshop 14.00 - 18.30 Uhr
---	---	--

**Leitung: Svenja Kissmer und Jürgen Henle**  
**Ort: Ulm-Wiblingen, Kath. Gemeindehaus am Tannenplatz, Buchauer Str. 16**

**23.10.**  
09.00 bis 11.30 Uhr  
5 x mittwochs 23.10., 06.11. 13.11., 20.11., 27.11.  
kostenfrei\*\*


**“Schluss jetzt!” - Trennung gestalten** **STÄRKE**  
**Gruppenangebot für Mütter und Väter vor, in und nach der Trennung**  
Sich als Elternteil mit der Trennung auseinandersetzen, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mit anderen Betroffenen austauschen und durch inhaltliche Impulse neue Perspektiven entwickeln.  
**Leitung: Heidemarie Schmid und Albert Weissinger**  
**Ort: Ulm, Beratungsstelle, Spielmannsgasse 6**

**24.10.**  
19.00 bis 20.30 Uhr  
kostenfrei dank der Bischöflichen Medienstiftung der Diözese Rottenburg-Stuttgart

**Groß werden mit Medien - Mediennutzung in der Familie**   
Impulse und Tipps für Eltern, mit Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren für die Medienerziehung im familiären Alltag. Medien haben in das tägliche Leben von Familien Einzug gehalten und stellen viele Herausforderungen an Eltern und Kinder. Für Eltern mit Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren.  
**Referentin: Anja Uhlenberg (Medienreferentin)**  
**Ort: Online (über Zoom)**

**November**


**05.11.**  
19.30 bis 22.00 Uhr  
5 x dienstags 05.11., 12.11. 19.11., 26.11., 03.12.  
kostenfrei\*\*

**Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät** **STÄRKE**   
**Für Mütter und Väter von Jugendlichen im Alter von 11 - 16 Jahren**  
Der Kurs unterstützt Eltern in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.  
**Referentinnen: Regina Pitzka und Silke Felsmann**  
**Ort: Online (über Zoom)**

**06.11. / 13.11.**  
10.00 bis 11.30 Uhr  
60 € Kind und Begleitperson

**babySignal Kompaktkurs Gebärden mit Babys und Kleinkindern**  
Im babySignal-Kurs lernen Eltern und Kinder (6 – 24 Monate) einfache Zeichen der deutschen Gebärdensprache spielerisch in ihren Alltag zu integrieren – und für ein entspanntes Miteinander zu nutzen.  
**Referentin: Doro Seidel (babySignal-Kursleiterin)**  
**Ort: Ulm, Eichbergtreff, Eichbergplatz 9**

**13.11. / 20.11. / 27.11.**  
20.00 bis 21.30 Uhr  
7 € pro Person und Abend

**1+1=3 - Vom Liebespaar zum Elternteam**   
**Drei Abende für (werdende) Mütter und Väter**  
13.11.: Stark als Liebespaar, wenn wir Familie sind / werden (wollen)  
20.11.: Ich als Mutter - ich als Vater: Stark und klar - beweglich und leicht  
27.11.: Wir als Elternteam - geteilte Verantwortung - gemeinsame Freude  
Anmeldung zur ganzen Reihe oder einzelnen Abenden möglich.  
**Referentinnen: Heidemarie Schmid, Claudia Weissinger-Sonntag, Leonore Thurn**  
**Ort: Online (über Zoom)**

**19.11.**  
17.00 bis 18.30 Uhr  
8 €  
6 € ermäßigt (nach eigener Einschätzung)

**Babyschlaf**  
**Ein Infoabend für (werdende) Eltern**  
Tipps, praktische Beispiele und Ideen zum Thema Babyschlaf. Der Abend bietet auch Raum und Austausch für Fragen.  
**Referentin: Hannah Wolf**  
**Ort: Ehingen, Gemeindeshaus St. Michael, Adlerstraße 38**

**21.11.**  
19.00 bis 21.30 Uhr  
kostenfrei - auf Spendenbasis


**“Mut tut gut”**  
**Ermütigung für Kinder und Erwachsene**  
Beim Workshop „Mut tut gut“ erhalten Mütter und Väter Impulse, wie sie sich und ihre Kinder ermutigen können. Sie erfahren, wie wichtig Ermutigung ist, wie diese sich von Lob bzw. Belohnung unterscheidet – und was entmutigend wirkt.  
**Referentin: Petra Baumgärtner-Mader**  
**Ort: Ulm, Kinder- und Familienzentrums Erika-Schmid-Weg 3**

**22.11.**  
17.00 bis 21.00 Uhr  
35 €

**Reise durch den Zyklus**  
**Körperkompetenz für Frauen in den fruchtbaren Jahren**  
Der Zyklus ist ein faszinierendes Geschehen, verbunden mit feinen abgestimmten hormonellen Vorgängen. Sie erleben in diesem Workshop, was genau in den einzelnen Zyklusphasen passiert, weshalb sich die Körperzeichen und auch unsere Körperwahrnehmung verändern und welche Hormone uns wie beeinflussen. Entdecken Sie die geheime Sprache Ihres Körpers und lernen Sie Körperzeichen zu deuten.  
**Referentin: Natalie Oel**  
**Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137**

**Dezember**

**12.12.**  
19.00 bis 20.30 Uhr  
8 €  
6 € ermäßigt (nach eigener Einschätzung)

**Babyschlaf**   
**Ein Infoabend für (werdende) Eltern**  
Tipps, praktische Beispiele und Ideen zum Thema Babyschlaf. Der Abend bietet auch Raum für Austausch und Fragen.  
**Referentin: Hannah Wolf**  
**Ort: Online (über Zoom)**

**Februar**

**07.02. + 14.02.**  
10.00 bis 11.30 Uhr  
60 € Kind und Begleitperson

**babySignal Kompaktkurs Gebärden mit Babys und Kleinkindern**  
Im babySignal-Kurs lernen Eltern und Kinder (6 – 24 Monate) einfache Zeichen der deutschen Gebärdensprache spielerisch in ihren Alltag zu integrieren – und für ein entspanntes Miteinander zu nutzen.  
**Referentin: Doro Seidel (babySignal-Kursleiterin)**  
**Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137**

**08.02.**  
09.30 bis 16.00 Uhr  
30 €

**WaageMut – Fruchtbarkeit, Verhütung und Beziehung**  
Ein Tag voller Informationen, Austausch, Diskussion und Abwägen! Grundlagen der gemeinsamen Fruchtbarkeit, fundierte Informationen zu verschiedensten Verhütungsmethoden und deren Wirkweise, Vor- und Nachteile entdecken, und gemeinsam überlegen, auf welchen Pfeilern eine Beziehung stabil stehen kann. Für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 25 Jahre, mit oder ohne Partner.  
**Referentin: Natalie Oel**  
**Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137**

**15.02.**  
09.30 bis 12.30 Uhr  
kostenfrei dank der Bischöflichen Medienstiftung der Diözese Rottenburg-Stuttgart

**„Medi zeigt wie es geht!“ – Digitale Schnitzeljagd durch den Medienschungel**  
Die digitale Schnitzeljagd, mit der kostenlosen App “Actionbound”, soll Eltern zusammen mit ihren Kindern einladen, über Medien und ihren Medienkonsum zu reden. Die Familie stellt gemeinsam Regeln für den Medienkonsum auf und auch Eltern bekommen die Möglichkeit, ihre Mediennutzung zu reflektieren und was diese für ihre Vorbildrolle bedeutet. Am Ende der Schnitzeljagd gibt es für die Familien eine kleine Medienschatzkiste  
Für Eltern mit Kind/Kindern ab 10 Jahren.  
**Referentin: Anja Uhlenberg (Medienreferentin)**  
**Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137**