



# elfa

eltern & familienbildung  
in Freiburg

**PROGRAMM**  
Februar  
bis  
Juli 2025

**vhs** Volkshochschule  
Freiburg

Freiburger Bündnis  
für Familie

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


## VORTRÄGE

<b>Montag, 10.03.25</b> <b>19.00 - 20.30 Uhr</b> Treffpunkt Familienbildung Sundgaullee 31	<b>AndersDenkenHörenSein</b> ADHS – diese vier Buchstaben stehen für Missverständnisse, Mythen sowie alternative Fakten, die Eltern das Leben mit betroffenen Kindern zusätzlich erschweren. Lesung aus dem Buch „Neuronengewitter“ mit Gesprächsrunde.	Kosten: gebührenfrei Leitung: Ursula Frühe Anmeldung nicht erforderlich ☎ 0761 / 27 66 42 www.familienbildung-freiburg.de
<b>Dienstag, 25.03.25</b> <b>20.00 - 21.30 Uhr</b> online vhs	<b>Babyschlaf verstehen – entspannt von Anfang an</b> Woher weiß ich, wann die richtige Zeit zum Schlafen ist? Was kann ich tun, damit mein Kind entspannt einschläft und erholt wieder aufwacht? Diese und weitere Fragen werden im Laufe des Vortrags geklärt.	€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei) Referentin: Claudia Menner Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
<b>Montag, 31.03.25</b> <b>09.30 - 11.00 Uhr</b> online vhs	<b>Abenteuer Beikost – Essenlernen ganz entspannt</b> Wann ist der richtige Zeitpunkt, wie kann der Start gelingen und wie geht es mit dem Stillen oder dem Flasche geben weiter, mit oder ohne Brei? Was meint BLW, was darf und sollte ein Baby essen und was nicht?	€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei) Leitung: Marina Schlatter Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
<b>Montag, 12.05.25</b> <b>19.30 - 21.00 Uhr</b> online vhs	<b>Resilienz – das Geschenk der mentalen Stärke</b> Sie erfahren, wie Kinder eine hohe Widerstandskraft entwickeln und so Herausforderungen selbstständig meistern. Und natürlich schauen wir auch auf Ihre Resilienz: Denn Kinder stärken heißt auch uns Eltern zu stärken.	€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei) Referentin: Madlen Ehnert Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
<b>Mittwoch, 14.05.25</b> <b>19.30 - 21.00 Uhr</b> online vhs	<b>„Chill mal – am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig“</b> Auf einmal sind Eltern peinlich, gemein und einfach nur nervig. Das gehört zum Abnabelungsprozess dazu. In einer Mischung aus faktenreichem Sachverstand und Humor, liefert der Vortrag Antworten auf Fragen, die Eltern bewegen.	Kosten: gebührenfrei Referent: Matthias Jung Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
<b>Montag, 07.07.25</b> <b>19.30 - 21.00 Uhr</b> online vhs	<b>Ein entspannter Start in die Schulzeit: Nachhaltige Lernfreude für Ihr Kind</b> Wie können wir die Lernfreude unserer Kinder von Anfang an bewahren und fördern? Gemeinsam entwickeln wir Ansätze, mit denen Sie Ihr Kind dabei unterstützen, selbstbewusst, neugierig und voller Vertrauen in die Schulzeit zu starten.	€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei) Referentin: Madlen Ehnert Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de

## KURSE / SEMINARE

<b>dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr</b> <b>ab 18.02.25, fortlaufender Einstieg möglich</b> Familienzentrum Klara e.V. Büggenreuterstr. 12	<b>Alleinerziehend – finden, was trägt</b> Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehenden: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kommunikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.	Kosten: gebührenfrei finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“ Leitung: Bianca Breuer Anmeldung ☎ 0761 / 27 20 51 www.familienzentrum-klara.de
<b>dienstags, 15.30 - 17.30 Uhr</b> <b>ab 18.02.25, fortlaufender Einstieg möglich</b> Familienzentrum Klara e.V. Barbastr. 10	<b>Pikler-SpielRaum</b> Für bis zu 3jährige Kinder – und für die Erwachsenen die Möglichkeit Entwicklungsschritte beobachten zu lernen und ihre Kinder selbstständig erkunden, ausprobieren und spielen lassen.	Kosten: gebührenfrei Leitung: Lucie Scharfenberger, Pikler-Pädagogin Anmeldung: lucie@spielarche.de www.familienzentrum-klara.de
<b>Donnerstag, 20.02.25</b> <b>17.00 - 19.00 Uhr</b> SkF Kompetenzzentrum Familie Eschholzstraße 101	<b>Säuglingspflegekurs</b> Alles über Säuglingspflege und den Umgang mit Neugeborenen: Wickeln, Baden und Körperpflege, Tragen, Halten, Erstausrüstung und Schlafplatz.	Kosten: € 10,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Hebamme Anmeldung ☎ 0761 / 38 50 80 www.skf-freiburg.de
<b>samstags, 10.00 - 12.00 Uhr und 12.00 - 14.00 Uhr, ab 22.02.25 fortlaufender Einstieg möglich</b> Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben	<b>Papazeit und Papazeit +</b> 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).	Kosten: gebührenfrei finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“ Leitung: Patrick Faude ☎ 0761 / 27 20 51 www.familienzentrum-klara.de
<b>5x mittwochs, 10.45 - 11.30 Uhr</b> <b>ab 12.03.25</b> Eltern werden - Eltern sein Grete-Borgmann-Str. 4	<b>Eltern-Baby-Singen mit Babys im ersten Lebensjahr</b> In entspannter Atmosphäre singen wir gemeinsam Mantras, Segenslieder, Kanons und andere einfache Lieder in verschiedenen Sprachen für uns und eure Babys.	Kosten: € 60,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Christiane Hirling, Heilpädagogin Anmeldung ☎ 0761 / 3 68 95 10
<b>3x donnerstags ab 13.03.25</b> <b>19.00 - 21.00 Uhr</b> online	<b>Unser Kind wächst mehrsprachig auf: Wie Eltern die Sprachentwicklung ihrer Kinder fördern können</b> Mehrsprachigkeit ist ein Gewinn. Sie erhalten Informationen über Spracherwerb und lernen praktische Übungen zur Förderung von Mehrsprachigkeit im Alltag.	Kosten: € 38,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Dr. Miglena Hristozova, Sprachpädagogin Anmeldung bis 3. März Evang. Erwachsenenbildung (EEB) ☎ 0761 / 205 741-152
<b>Samstag, 05.04.25</b> <b>10.30 - 13.00 Uhr</b> vhs Freiburg, Rotteckring 12 Theatersaal	<b>Bächleboote bauen</b> Wir bauen aus Bausätzen Bächleboote zusammen und gestalten diese nach Lust und Laune. Danach ist Gelegenheit die Kleinen Kunstwerke im Bächle zu Wasser zu lassen.	Kosten: € 13,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Lyuba Kriemler Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
<b>Samstag, 17.05.25</b> <b>10.00 - 10.45 Uhr</b> Rettungszentrum Eschholzstraße	<b>Was macht eigentlich die Wasserrettung?</b> 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 (mit Familiencard gebührenfrei) Leitung: Frederik Hirtz, DLRG Freiburg Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
<b>Sonntag, 18.05.25</b> <b>15.00 - 16.30 Uhr</b> Treffpunkt: Münster Haupteingang	<b>Stadtführung für Familien</b> Ein kreativ spielerischer Gang mit Rätseln, Suchaufträgen und Quizfragen durch die Altstadt, vorbei an Münster, Münsterplatz, Schwabentor, Gewerbebach/Schneckenvorstadt bis hin zum Martinstor.	Kosten: € 8,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Christiane Homering Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de
<b>Montag, 02.06.25</b> <b>19.00 - 21.00 Uhr</b> Fachberatung Kindertagespflege Tagesmütterverein Jacob-Burckhardt Str. 1	<b>Herausforderndes Verhalten</b> An diesem Abend wollen wir uns mit herausforderndem Verhalten bei kleinen Kindern beschäftigen und gemeinsam überlegen, was dahinter stecken und wie ein hilfreicher Umgang damit aussehen könnte.	Kosten: € 12,00 Referentin: Katrin Hennig, Dip.Psych. Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 28 35 35 www.kinder-freiburg.de

## FAMILIENFEST

<b>Sonntag, 18.05.25</b> <b>11.30 - 14.00 Uhr</b> VHS Freiburg	Das Freiburger Bündnis für Familie lädt ein zum Familienfest in der VHS Freiburg.	 Freier Eintritt!
--	---	--

...alle Veranstaltungen richten sich an Eltern und andere Erziehende

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 – Tagesmütterverein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Familienzentrum Klara e.V.
- SkF Kompetenzzentrum Familie
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Kinderschutzbund KV Freiburg
- Treffpunkt Familienbildung

Freiburger Bündnis  
für Familie

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Vorträgen und Kursen finden Sie im vhs-Programmheft  
www.vhs-freiburg.de

**elfa**  
eltern & familienbildung  
in Freiburg

Info / Auskünfte

Volkshochschule  
Freiburg

☎ 0761/3 68 95 10