

Unser Kursangebot Januar / Februar 2025



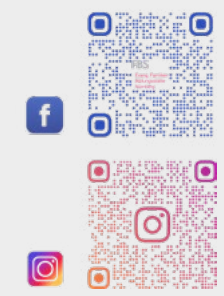
Bildung, Beratung und Begegnung

Sie finden bei uns auch
Begegnung und Offene Treffs für alle Generationen & Beratung

Machen Sie mit!
Wir suchen leidenschaftliche Honorarkräfte und Übungsleiter für unser vielfältiges Angebot vor allem in den Bereichen: Eltern-Kind-Kurse, Erziehung und Partnerschaft!

Nähere Infos und Anmeldung zu unseren Kursen online!

Übrigens - Wir ziehen um!
Ab April 2025 finden Sie uns
in der Südlichen Fürther Str. 18-20



Evang. Familien-Bildungsstätte gGmbH
im FrauenWerk Stein e. V.
Leonhardstr. 13 · 90443 Nürnberg
Tel.: 0911 27 47 660
E-Mail: info@fbs-nuernberg.de
www.fbs-nuernberg.de

Zum FrauenWerk Stein e. V. gehören außerdem:

- Evang. Müttergenesung in Bayern, Landesgeschäftsstelle Familienpflege im FrauenWerk Stein gGmbH, Nürnberg
- Evang. Familien-Bildungsstätte »Elly Heuss-Knapp« gemeinnützige GmbH im FrauenWerk Stein, München
- Klinik Hohes Licht gemeinnützige GmbH im FrauenWerk Stein, Oberstdorf
- Klinik Sonnenbühl gGmbH im FrauenWerk Stein e.V., Aschau

Sprache und Integration

Unsere Integrationskurse und weitere Angebote zum Thema Migration
Familien mit Migrationshintergrund finden bei uns viele Angebote, um den Alltag in einer manchmal noch fremden Umgebung gut bewältigen zu können
<https://www.fbs-nuernberg.de/beratung/sprache-und-integration/>



Kreativ und Musik

Nähen Lernen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

F 0500 a	Kamila Sodano	Raum 25, Nähraum 2. Etage	118 €
	Mi. 18.12.2024	18.00-21.00 Uhr	5x

Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

F 0306 a	Ulla Schlums	Raum 25, Nähraum 2. Etage	118 €
	Do. 09.01.2025	13.00-16.45 Uhr	4x

Nähkurs am Montag

F 0310 a	Gertraud Thumann	Raum 25, Nähraum 2. Etage	100 €
	Mo. 13.01.2025	18.00-21.00 Uhr	4x

Nähkurs am Mittwoch Vormittag

F 0301 a	Gertraud Thumann	Raum 25, Nähraum 2. Etage	100 €
	Mi. 15.01.2025	9.00-12.00 Uhr	4x

Nähkurs am Mittwoch Abend

F 0303 a	Gertraud Thumann	Raum 25, Nähraum 2. Etage	100 €
	Mi. 15.01.2025	18.00-21.00 Uhr	4x

Nähmarathon am Samstag

jeweils	Gertraud Thumann	Raum 25, Nähraum 2. Etage	66,00 €
F 0341 a	Sa. 25.01.2025	9.00-17.00 Uhr	1x
F 0342 a	Sa. 22.02.2025	9.00-17.00 Uhr	1x

Nähere Infos und Anmeldung zu unseren Kursen online!

Cafe Lichtblick
donnerstags 14:30 - 16:30 Uhr

Kochen und Genießen

„Syrisch in Vegan“
mit Buchautorin Nabila Al Khudari

Syrisch in Vegan! Freekeh - ein Gericht aus grünem geröstetem Hartweizen mit Erbsen & Co

H 0709 a	Nabila Al Khudari	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Mi. 15.01.2025	18.00-22.00 Uhr	1x

Vegane syrische Aufstriche, syrische Salate Spezialitäten und syrische Süßigkeiten (Ballava)

H 0715 a	Nabila Al Khudari	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Do. 13.02.2025	18.00-22.00 Uhr	1x

Hummus mit Joghurt und Tahini / Syrischer Z'ater (Tymian) mit Olivenöl von syrisch in Vegan

H 0713 a	Nabila Al Khudari	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Do. 27.02.2025	18.00-22.00 Uhr	1x

Café Auszeit

Offener Treff für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung
Jeden Sonntag ab 11.00 Uhr (in den Schulferien unregelmäßig)
Für Getränke und Verpflegung ist gesorgt. Alle bringen etwas für das gemeinsame Frühstück mit, sodass ein tolles buntes Büffet für alle entsteht.
Alleinerziehende Nürnberg e.V. & FBS Nürnberg
Mehr Infos hier: <https://www.fbs-nuernberg.de/begegnung/cafe-auszeit/>

Kurberatung und -vermittlung für Mütter, Väter, Pflegende

Online, persönlich oder telefonisch möglich!
Nehmen Sie gerne Kontakt auf unter 0911 6806-120 oder per Email: muettergenesung@frauenwerk-stein.de

Nähere Infos und Anmeldung zu unseren Kursen online!

Deutsche Sprache im Austausch
freitags 10:30 – 12 Uhr

Kochen und Genießen

Die bunte Vielfalt -
Aus aller Welt

Kulinarische Reise in die Toskana mit landestypischen Gaumenfreuden

H 0604 a	Matthias Apolczer	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	44,00 €
	Fr. 10.01.2025	17.00-22.00 Uhr	1x

1001 Nacht - Arabische Küche

H 0510 a	Oliver Löblein	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Sa. 11.01.2025	17.00-21.00 Uhr	1x

Indisch - einfach lecker

H 0509 a	Oliver Löblein	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Sa. 18.01.2025	17.00-21.00 Uhr	1x

Skandinavisch kochen

H 0513 a	Oliver Löblein	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Sa. 25.01.2025	17.00-21.00 Uhr	1x

Indonesisch - raffiniert und exotisch

H 0502 a	Oliver Löblein	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Sa. 01.02.2025	17.00-21.00 Uhr	1x

Die koreanische Küche

H 0511 a	Oliver Löblein	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Do. 06.02.2025	18.30-22.30 Uhr	1x

Italientische Pasta in ihrer Vielfalt und Farbigkeit

H 0603 a	Matthias Apolczer	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	44,00 €
	Sa. 08.02.2025	17.00-22.00 Uhr	1x

Thai Street Food

H 0512 a	Oliver Löblein	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Mi. 12.02.2025	18.30-22.30 Uhr	1x

Eine Reise in die Toskana: Toskanische Antipasti landestypisch zubereiten

H 0601 a	Matthias Apolczer	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	32,00 €
	Fr. 14.02.2025	17.30-21.30 Uhr	1x

Nähere Infos und Anmeldung zu unseren Kursen online!

Schon unseren Newsletter abonniert?
Gerne anmelden auf www.fbs-nuernberg.de

Körperliche Gesundheit und Bewegung


Rückentraining online neu			
Jeweils	Dagmar Treis	Online-Kurs	50,00 €
B 0120 a	Di. 07.01.2025	9.00-10.00 Uhr	6x
B 0121 a	Di. 18.02.2025	9.00-10.00 Uhr	6x
Innere Balance - lebendiges Sein			
B	Dagmar Schneider	Raum 17, 1. Etage	91,00 €
0760 a	Mi. 08.01.2025	17.00-18.15 Uhr	8 x
Yoga-Kurs			
Jeweils	Dagmar Schneider	Raum 17, 1. Etage	91,00 €
B 0761 a	Mi. 08.01.2025	18.45-20.00 Uhr	8x
B 0770 a	Fr. 10.01.2025	09.45-11.00 Uhr	8x
Online-fit			
B	Maike Nagel	Online-Kurs	79,00 €
0202 a	Do. 09.01.2025	18.30-19.30 Uhr	10x
Meditationsabend - Entspannung vom Alltag für Männer und Frauen			
B	Britta Christin Kehr	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	65,00€
0700 a	Fr. 10.01.2025	19.00-21.00 Uhr	4x

Eltern-Kind-Kurse

BewegungsRaum 1: Entspannte Umgebung für die Entwicklung der Kinder nach reformpädagogischem Verständnis			
Für Familien mit Kindern bis 1 Jahr			
EKMI	Henriette Bauer	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	73 €
0801 a	Do. 09.01.2025	09.30-10.30 Uhr	8x
BewegungsRaum 2: Entspannte Umgebung für die Entwicklung der Kinder nach reformpädagogischem Verständnis			
Für Familien mit Kindern von ca. 1,5 bis 3 Jahren			
EKMI	Henriette Bauer	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	109,00 €
0802 a	Do. 09.01.2025	10.45-12.15 Uhr	8x

Säuglings- und Kleinkindberatung

Margarete Braunschweiger-Hager
Tel.: 0172 8517068



Nähere Infos und Anmeldung zu unseren Kursen online!

Unsere Offenen Treffs laden euch herzlich ein:

Eltern-Kind-Kurse

Abenteuerturnen			
Jeweils	Sophie Lex	Raum 17, 1. Etage	0 €
EKSO			
8001 a	Do. 09.01.2025	14.45-15.45 Uhr	1x
8002 a	Do. 16.01.2025	14.45-15.45 Uhr	1x
8003 a	Do. 30.01.2025	14.45-15.45 Uhr	1x
8004 a	Do. 13.02.2025	14.45-15.45 Uhr	1x
ZwergenTanz 1: Lieder, Rhythmus- und Bewegungsspiele für die ganz Kleinen. Für Familien mit Kindern bis ca. 1 Jahr			
EKBE	Irena Berger	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	73,00 €
0701 a	Fr. 10.01.2025	9.15-10.15 Uhr	8x
ZwergenTanz 2: Lieder, Rhythmus- und Bewegungsspiele für die ganz Kleinen. Für Familien mit Kindern von 1,5 bis 3 J.			
EKBE	Irena Berger	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	109,00 €
0702 a	Fr. 10.01.2025	10.30-12.00 Uhr	8x
„Mama und Papa, was machst ihr da?! - Yoga für Eltern und Kinder von 2 - 4 Jahren			
EKBE	Zdenka Fischer	Raum 17, 1. Etage	25,00 €
0601 a	Sa. 11.01.2025	10.00-11.30 Uhr	2x
Fit mit Baby			
EKBE	Maike Nagel	Raum 17, 1. Etage	66,00 €
0964 a	Mo. 13.01.2025	9.30-10.30 Uhr	7x

Tanzen und Turnen mit Musik			
mit Kindern von ca. 1,5 (selbständig laufen) bis 2,5 Jahre			
EKBE	Lucie Halamiccek	Raum 17, 1. Etage	52,00 €
0960 a	Di. 14.01.2025	15.30-16.30 Uhr	7x
Tanzen und Turnen mit Musik			
für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 4 Jahren			
EKBE	Lucie Halamiccek	Raum 17, 1. Etage	52,00 €
0961 a	Di. 14.01.2025	16.45-17.45 Uhr	7x

Kreative Klangfarben - Welche Farbe hat Musik?			
Kinder von 3-6 Jahren mit Eltern			
EKMI	Sonja Anne Blüml	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	9,00 €
0701 a	Fr. 14.02.2025	15.30-17.00 Uhr	1x

Nähere Infos und Anmeldung zu unseren Kursen online!

Café Frische Brise mittwochs 15:30 – 17:30 Uhr

Eltern-Kind-Kurse

Winterlicher Genusssnachmittag			
Für Eltern mit Kindern von 5-10 Jahren			
EKSO	Lisa Barthelme	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	29,00 €
0300 a	Fr. 24.01.2025	15.00-18.00 Uhr	1x
Bayerische Brotzeit frisch aus dem Ofen			
Für Eltern mit Kindern von 5-10 Jahren			
EKSO	Lisa Barthelme	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	29,00 €
0301 a	Fr. 31.01.2025	15.00-18.00 Uhr	1x
McDonalds DIY - wir machen uns Fast Food selbst!			
Für Eltern mit Kindern von 8-12 Jahren			
EKSO	Lisa Barthelme	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	29,00 €
0305 a	Fr. 07.02.2025	15.00-18.00 Uhr	1x
Wir essen einen Regenbogen - kunterbuntes Kochen und Backen mit Obst und Gemüse			
für Eltern mit Kindern von 5-10 Jahren			
EKSO	Lisa Barthelme	Raum 13, Lehrküche 1. Etage	29,00 €
0307 a	Fr. 21.02.2025	15.00-18.00 Uhr	1x

Café Frische Brise

Im Rahmen unseres Offenen Treffs Café „Frische Brise“ findet einmal im Monat eine besondere Veranstaltung mit Tipps rund ums Familienleben in entspannter Atmosphäre statt. Es besteht die Möglichkeit für einen persönlichen Austausch. Herzlich Willkommen sind interessierte Eltern mit Kindern von 0 – 5 Jahren.

Die pädagogische Idee im Café: Das Kita-Portal der Stadt Nürnberg - Anmeldung leicht gemacht			
EKFB	Orhan Kara	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	0 €
0067 a	Mi. 15.01.2025	16.00-17.00 Uhr	1x

Die pädagogische Idee im Café: Kindergesundheit - Typische Infektionen im Kleinkindalter			
EKFB	Doris Kraetsch	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	0 €
0063 a	Do. 13.02.2025	16.00-17.00 Uhr	1x

Nähere Infos und Anmeldung zu unseren Kursen online!

Café Frische Brise donnerstags 15:30–17:30 Uhr

Schwangerschaft / Babyzeit

PEKiP: Förderung und Geborgenheit für dein Baby (geb. Juni 2024 bis Juli 2024)			
EKP	Silke Arke	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	114 €
0718 a	Di. 07.01.2025	9.30-11.00 Uhr	8x
PEKiP: Förderung und Geborgenheit für dein Baby (geb März 24 bis Mitte April 2024)			
EKP	Silke Arke	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	114 €
0717 a	Di. 07.01.2025	11.30-13.00 Uhr	8x
Babymassage			
Schw	Maike Nagel	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	36,00 €
0518 a	Mi. 15.01.2025	9.15-9.45 Uhr	6x
Das habe ich mir anders vorgestellt – nach der Geburt			
PG	Andrea Bauerreiß-Krauß	Besprechungsraum FBS	58,00 €
2020 a	Sa. 18.01.2025	10.00-12.00 Uhr	3x
Schwangerschafts Fitness			
SCHW	Marah Noack	Raum 17, 1. Etage	58,00 €
0601 a	Do. 16.01.2025	18.00-19.00 Uhr	6x
Kinderkrankheiten natürlich lindern			
SCHW	Maike Nagel	Online-Kurs	12,00 €
0510 a	Mi. 22.01.2025	20.00-21.30 Uhr	
Beikost Baby!			
SCHW	Maike Nagel	Online-Kurs	8,00 €
0506 a	Do. 27.02.2025	20.00-21.00 Uhr	1x

wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Margit Kaufmann & Andrea Bauerreiß-Krauß
Tel.: 0911 2747665
Mail: nuernberg.nord@wellcome-online.de
nuernberg.sued@wellcome-online.de



Nähere Infos und Anmeldung zu unseren Kursen online!

Krabbelkäfer mittwochs 10-11:30 Uhr

Kinderkurse

Neujahrszauber - Träume werden wahr mit unserer Wunsch-Collage für Kinder ab 6 Jahren			
K	Sonja Anne Blüml	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	9,00 €
0704 a	Fr. 03.01.2025	15.00-17.00 Uhr	1 x
Bunte Träume zum Anfassen -Deine Wunsch-Collage fürs Neue Jahr für Kinder ab 6 Jahren			
K	Sonja Anne Blüml	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	9,00 €
0703 a	Fr. 17.01.2025	15.00-17.00 Uhr	1 x
Frisches Grün für Zuhause -Wir basteln ein Kresse-Häuschen für Kinder von 5-8 Jahren			
K	Sonja Anne Blüml	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	9,00 €
0701 a	Fr. 21.02.2025	15.30-17.00 Uhr	1 x
Experimente mit Klangwelten. Für Kinder von 7-10 Jahren			
K	Sonja Anne Blüml	Mini-Club-Raum 24, 2. Etage	9,00 €
0702 a	Fr. 28.02.2025	15.30-17.00 Uhr	1 x

Lösung und Perspektiven finden

Die Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung der Stadtmission Nürnberg e.V. berät Sie auch in unseren Räumlichkeiten! Termin ausmachen:
<https://fbs-nuernberg.de/beratung/erziehung-paar-lebensberatung/>

Erziehung

Hochsensibel, gefühlsstark oder ADHS?			
SCHW	Maike Nagel	Online-Kurs	12,00 €
0513 a	Di. 04.02.2025	20.00-21.30 Uhr	1 x
Medien in der Familie: Online-Infoveranstaltung für Eltern von 3- bis 6 Jährigen mit Ergänzung zu unter 3-Jährigen			
SOX	Dr. Nußer;Claudia	Online-Kurs	0 €
1000 a	Di. 11.02.2025	19.00-22.00 Uhr	1 x

Nähere Infos und Anmeldung zu unseren Kursen online!

Café Auszeit für Alleinerziehende sonntags ab 11 Uhr - mit Kinderbetreuung!