



pexels-rebornfilms

elfa

eltern & familienbildung
in Freiburg

PROGRAMM
**September 2026
bis
Januar 2027**

vhs

Volkshochschule
Freiburg

Freiburger Bündnis
für Familie

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

VORTRÄGE

Donnerstag, 08.10.2026

19.30 - 21.00 Uhr

DRK Freiburg
Rimsinger Weg 15
und online

Gemeinsam Tragen – Mental Load passend fairteilen

Wie gelingt die faire Verteilung der endlosen To-Do-Liste und Denkaufgaben in der Familie? Fachlicher Input von Expertinnen, Raum für Erfahrungsaustausch sowie konkrete Lösungsansätze und Ideen für den eigenen Weg.

Gebührenfrei dank Stärke

Leitung: Miriam Keßler
Anmeldung: Deutsches Rotes Kreuz
☎ 88 50 86 43
familienbildung@drk-freiburg.de

Mittwoch, 11.11.2026

19.30 Uhr

vhs Freiburg
Rotteckring 12
Theatersaal

Wie schütze ich (m)ein Kind vor sexuellem Missbrauch?

1-2 Kinder pro Schulklasse sind von sexuellem Missbrauch betroffen, die Eltern sind meist ahnungslos. Dabei gibt es einfache Möglichkeiten, Bündnis vor sexueller Gewalt zu schützen.

Gebührenfrei

Leitung: Aktiv gegen Missbrauch e.V.
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Donnerstag, 19.11.2026

19.00 Uhr

online vhs

Wenn Dein Kind Dich triggert – Notfallstrategien

Dein Kind bringt Dich auf die Palme und Du merkst, wie Wut hochkommt. Der Vortrag zeigt, was hinter dieser Wut steckt, und vermittelt Strategien, um sich in solchen Momenten selbst zu regulieren.

Gebührenfrei

Referentin: Zahra Bednarz
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Montag, 18.01.2027

20.00 Uhr

online vhs

Müde Eltern, wache Kinder – was steckt dahinter?

Trotz Routinen, Tipps und Müdigkeit klappt das Einschlafen nicht? Der Vortrag zeigt die häufigsten Ursachen für unruhige Nächte – und was deinem Kind wirklich hilft.

€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei)

Referentin: Claudia Menner
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10 oder online

Samstag, 23.01.2027

10.00 Uhr

online vhs

Kommunikation in Paarbeziehungen

Impulse und Gedankenanstöße für eine wertschätzende und liebevolle Kommunikation – für mehr Verbindung und Verständnis in der Partnerschaft.

€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei)

Referentin: Elisa Baireuther
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10 oder online

Dienstag, 26.01.2027

19.30 Uhr

online vhs

Medienkompetenz und Gewaltprävention

Für Eltern und Jugendliche ab 14 Jahren. Soziale Medien bergen Risiken. Der Vortrag bietet Wissen zu safer dating, Cybergrooming und Sextortion und verbotenen Inhalten.

Gebührenfrei

Leitung: Christiane Wächter
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10 oder online

KURSE / SEMINARE

dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

fortlaufender Einstieg möglich

Familienzentrum Klara e.V.
Büggrenreuterstraße 12

Alleinerziehend – finden, was trägt

Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehenden: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kommunikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.

Gebührenfrei

Referentin: Bianca Breuer
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 27 20 51
www.familienzentrum-klara.de

dienstags, 14.30 - 15.30 Uhr

fortlaufender Einstieg möglich

Familienzentrum Klara e.V.
Barbarastraße 10

Pikler-SpielRaum

Für bis zu 3jährige Kinder – und für die Erwachsenen die Möglichkeit Entwicklungsschritte beobachten zu lernen und ihre Kinder selbstständig erkunden, ausprobieren und spielen lassen.

Gebührenfrei

finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Venus Abbas
☎ 0761 / 27 20 51
www.familienzentrum-klara.de

samstags, 10.00–14.00 Uhr

fortlaufender Einstieg möglich

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Papazeit und Papazeit +

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).

Gebührenfrei

finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Patrick Faude
Anmeldung: ☎ 0761 / 27 20 51
www.familienzentrum-klara.de

Sa, 19.09./24.10./14.11./16.01.

jeweils 10.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt Familienbildung
Sundgaullee 31

Liebe geht durch den Magen: An die Töpfe, fertig, los!

Eltern und Kinder kochen gemeinsam leckere Gerichte aus frischen, regionalen & saisonalen Zutaten. Die Termine sind einzeln buchbar.

1,00 € (pro Person und Termin)

Leitung: Dr. Carsten T. Rees und Team
Anmeldung ☎ 0761 / 27 66 42
www.familienbildung-freiburg.de

Mittwoch, 14.10.2026

20.00 - 21.30 Uhr

Eltern werden - Eltern sein
Grete-Borgmann-Straße 4

Auf Augenhöhe im Familienalltag

Ist es möglich die Alltagsaufgaben mit Kindern so aufzuteilen, dass es fair und zufriedenstellend für beide Elternteile ist? Und welche Chancen bietet eine gleichberechtigte Elternschaft für die Beziehungen innerhalb der Familie?

€ 15 / Paare € 25 (mit Familiencard 50%)

Leitung: M. Jäger, Cay Buschmann
Anmeldung: Eltern werden – Eltern sein
☎ 0761 / 28 99 55
www.elternwerden-elternsein.de

Sa., 17.10. und So., 18.10.26

10.00 - 17.00 Uhr

DRK Freiburg, Außenstelle Familienbildung, Rimsinger Weg 15

Fit fürs Babysitting

Von A wie Aufsichtspflicht bis Z wie Zähneputzen lernen angehende Babysitter in diesem Kurs praxisnah, worauf es bei der Kinderbetreuung ankommt. Für alle ab 13 Jahren.

€ 60,00 (mit Familiencard 50% ermäßigt)

Leitung: Evelyn Zähringer
Anmeldung: Deutsches Rotes Kreuz
☎ 0761 / 88 50 86 43

Sa., 14.11. und So., 15.11.

13.30 - 18.00 Uhr

vhs im Colombi-Eck
Friedrichstraße 52
Raum 24

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Familienalltag

Wie bleibe ich bei Wutausbrüchen gelassen? Wie setze ich liebevoll Grenzen, ohne mich selbst zu verlieren? Mit Werkzeugen der GFK üben wir, wie Geschwisterstreit, Hausaufgabenstress, Mediendramen oder Wutausbrüche gelassener gelingen können.

€ 52,00 (mit Familiencard 50% ermäßigt)

Leitung: Madlen Ehnert
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Sonntag, 15.11.2026

10.00 - 13.00 Uhr

vhs Freiburg
Rotteckring 12
Barocksaal

Friedvoller Schwertkampf

Für Eltern und Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Beim friedvollen Schwertkampf begegnen sich Eltern und Kinder als gleichwertige Partner. Trainiert wird mit Stock und Holzsword (Bokken), das gestellt wird.

€ 23,00 (mit Familiencard 50% ermäßigt)

Leitung: Hans J. Hinken, Pädagoge
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Donnerstag, 26.11.2026

17.30 - 19.30 Uhr

SkF Kompetenzzentrum Familie
Eschholzstraße 101

Säuglingspflegekurs

Alles über Säuglingspflege und den Umgang mit Neugeborenen: Wickeln, Baden und Körperpflege, Tragen, Halten, Erstausrüstung und Schlafplatz.

€ 10,00 (mit Familiencard 50% ermäßigt)

Leitung: Team Frühe Hilfen
Anmeldung
☎ 0761 / 38 50 80
www.skf-freiburg.de

Mittwoch, 09.12.2026

19.00 - 21.00 Uhr

Fachberatung Kindertagespflege
Jacob-Burckhardt Straße 1

Der kleine Moment zwischendurch

Unser Familienalltag wird viel zu oft von Hektik und Termindruck bestimmt. Das verhindert, dass wir bewusst im Hier und Jetzt leben. Viele müssen erst wieder lernen, den Moment zu genießen. Meditation und Achtsamkeit können dabei helfen, innezuhalten. Bitte mitbringen: Isomatte, Wolldecke und 2 Kissen.

€ 14,00 (mit Familiencard 50% ermäßigt)

Leitung: Sabine Ahlers
Anmeldung erforderlich
Tagesmütterverein
☎ 0761 / 28 35 35
www.kinder-freiburg.de

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



**Alle Veranstaltungen richten sich
an Eltern & andere Erziehende.**

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm

STÄRKE

Angebote zur Stärkung
der Elternkompetenzen

elfa
eltern &
familienbildung
in Freiburg

Info / Auskünfte:

Volkshochschule
Freiburg

Rotteckring 12
79098 Freiburg
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

Freiburg
IM BREITEN

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

Das
Freiburger Bündnis
für Familie
lädt ein zum
Familienfest
am
Sonntag, 6. Juni
11.30 - 14.00 Uhr
in der **Freiburg**
Eintritt frei!