



elfa

eltern & familienbildung
in Freiburg

PROGRAMM
**September 2025
bis
Januar 2026**

vhs

Volkshochschule
Freiburg

Freiburger Bündnis
für Familie

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

VORTRÄGE

Donnerstag, 23.10.25
19.00 - 20.15 Uhr
online vhs

Schönheitsideale im Internet

Wer online ist, kommt an perfekten Körpern und makel-
loser Haut nicht vorbei. Welche Wirkung haben diese Bilder
auf Kinder und Jugendliche und wie können wir mit dem
Druck durch Schönheitsidealen umgehen?

gebührenfrei
Referentin: Kim Beck
Anmeldung:
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Montag, 10.11.25
19.30 - 21.00 Uhr
online vhs

Contactivity: Mit Neuer Autorität aus der Vermeidung

Immer mehr Kinder u. Jugendliche weigern sich, an Aktivi-
tätenteilzunehmen. Der Vortrag zeigt die Dynamik auf, die zu
Vermeidungsverhalten führt, sie aufrechterhält u. schließ-
lich auflöst, und erklärt die Leitlinien von „Contactivity“.

gebührenfrei
Referentin: Dorothea Fritsch
Anmeldung:
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Dienstag, 18.11.25
18.00 - 19.30 Uhr
online vhs

Erste Hilfe am Kind

Was tun, wenn? ... mein Kind sich verletzt; Fieber hat; etwas
verschluckt/ fraglich giftiges isst; bewusstlos oder reani-
mationspflichtig wird. Klärung medizinischer Fragen und
Vermittlung praxisnahen Handwerkszeugs.

€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei)
Referent: Melanie Mittermeier
Anmeldung:
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Mittwoch, 19.11.25
20.00 - 21.30 Uhr
online vhs

Kleine Kinder, große Fragen – Themenabend sexuelle Entwicklung von Kindern

Ein Überblick über die Entwicklungsphasen kindlicher
Sexualität und die Rolle der Sprache: warum es einen
Unterschied macht, ob wir von „da unten“ sprechen oder
Penis, Vulva und Vagina konkret benennen.

gebührenfrei
Leitung: Christiane Wächter
Anmeldung:
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Mittwoch, 26.11.25
19.00 - 20.30 Uhr
online vhs

Digitale Helfer: ChatGPT und Co.

Von der smarten Familienorganisation über praktische
Einkaufs-Apps bis hin zum individuell erstellten Wochen-
Kochplan mit ChatGPT.

€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei)
Leitung: Arne Schlotheuber
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Dienstag, 13.01.26
19.30 - 21.00 Uhr
online vhs

Babyschlaf verstehen – entspannt von Anfang an

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:
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

KURSE / SEMINARE

dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr
fortlaufender Einstieg möglich
Familienzentrum Klara e.V.
Büggenteurerstr. 12

Alleinerziehend – finden, was trägt

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

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

dienstags, 14.30 - 15.30 Uhr +
16.00 - 17.00 Uhr
fortlaufender Einstieg möglich
Familienzentrum Klara e.V.
Barbarastr. 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
Leitung: Lucie Scharfenberger
Anmeldung: lucie@spielarche.de
www.familienzentrum-klara.de

donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr
fortlaufender Einstieg möglich
Treffpunkt Familienbildung
Sundgaullee 31

Eltern- und Stillcafé

Fragen zum Stillen, zu Säuglingspflege, Babynahrung,
Beikost, Entwicklung usw. klären und Kontakte knüpfen.

gebührenfrei
Leitung: Nadine Fahrländer
☎ 0761 / 27 66 42
www.familienbildung-freiburg.de

samstags, 10.00 - 12.00 Uhr und
12.00 - 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 er-
laubt! Wer mag, bleibt länger: zur **Papazeit** + zum gemein-
samen 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

Freitag, 10.10.25
20.00 - 21.30 Uhr
Eltern werden - Eltern sein
Grete-Borgmann-Str. 4
Stadtbahnlinien 1, 2, 3, 4, Buslinie
14, Haltestelle Eschholzstraße

Achterbahnfahrt ELTERN SCHAFT

Freude, Glück, Erschöpfung, Verzweiflung und Stress
liegen meist ganz nah beieinander. Dieser Abend bietet
mithilfe der videobasierten Methode Marte Meo einen
differenzierten Blick auf schwierige Situationen im Erzie-
hungsalltag.

Kosten: € 10,00 (mit Familiencard 50%)
In Zusammenarbeit mit „donum
vitae“
Leitung: Carola Basten
Anmeldung: ☎ 0761 / 28 99 55
www.elternwerden-elternsein.de

3x samstags am 18.10., 08.11.
und 22.11.2025
11.00 - 15.00 Uhr
Haus der Evangelischen Kirche
Schnewlinstraße 2
(direkt an Hbf und ZOB)

Kinder im Blick – Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung

Dieser Kurs unterstützt Mütter und Väter in einer konflikt-
reichen Trennungssituation, sowohl die Bedürfnisse des
Kindes als auch die eigenen im Blick zu behalten und bein-
hältet kurze theoretische Einführungen, praktische Übung-
en und Anregungen für zu Hause.

gebührenfrei
finanziert über das Landesprogramm
„STÄRKE PLUS“
Leitung: Verena Zinngrebe
Anmeldung und tel. Vorgespräch
erforderlich: ☎ 0761 / 20 57 41-152
www.erwachsenenbildung-freiburg.de

Mittwoch, 29.10.225
9.30 - 11.30 Uhr
Freiburger Verkehrs AG
Besanconallee 99

Was macht eigentlich die VAG?

Wir erkunden die spannende Welt der VAG: von der Be-
triebsleitstelle über die Ausbildungswerkstatt bis hin zur
riesigen Hauptwerkstatt für Straßenbahnen und Busse.

€ 5,00 p.P. (mit Familiencard gebührenfrei)
Leitung: VAG Freiburg
Anmeldung: ☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Mittwoch 12.11.25
19.00 - 21.00 Uhr
Fachberatung Kindertagespflege
Jacob-Burckhardt Straße 1

Vielfalt sichtbar machen

Hintergrundwissen zur Entwicklung von Vorurteilen im
Kleinkindalter, Reflexion stereotyper Darstellungen sowie
Anregungen zur Auswahl diskriminierungskritischer Kin-
derbücher und Spielmaterialien.

€ 12,00 (mit Familiencard 50% ermäßigt)
Leitung: Magdalena Jäger
Anmeldung: ☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Donnerstag, 27.11.25
17.30 - 19.30 Uhr
SkF Kompetenzzentrum Familie
Eschholzstraße 101

Säuglingspflegekurs

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

€ 10,00 (mit Familiencard 50% ermäßigt)
Leitung: Hebamme
Anmeldung: ☎ 38 50 80
www.skf-freiburg.de

Samstag, 31.01.26
10.30 - 13.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster
Rotteckring 12
Theatersaal

Gipsmasken bauen

Für Kinder und Eltern
Wir stellen Gipsmasken her, die ihr bemalen, bekleben und
verziern könnt, um einzigartige Kunstwerke zu schaffen.

€ 15,00 p.P. (mit Familiencard 50% ermäß.)
Leitung: Lyuba Kriemler
Anmeldung: ☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

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

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm

STÄRKE

Angebote zur Stärkung
der Elternkompetenzen

elfa

eltern &
familienbildung
in Freiburg

Info / Auskünfte

Volkshochschule
Freiburg

☎ 0761/3 68 95 10

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

Freiburg

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