



P R O G R A M M

Januar - April 2024



Familienbildungsstätte
für alle von 0 - 99 Jahren
www.familienhaus-lauf.de

Schwangerschaft & nach der Geburt

Yoga I - Neulinge & Schwangere

ab Di., 23.01.24, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 EH



Ganz-schön-schwanger (nach der 12. SSW)

ab Mi., 17.01.24, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 EH

Anmeldung bei www.laufmamalauf.de

Outdoor-Kinderwagen-Kurs

(Mamas nach abgeschlossener Rückbildung)

Kurs 1 ab Mo., 22.01.24, 9:00 - 10:00 Uhr, 8 EH

Kurs 2 ab Mo., 22.01.24, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 EH

Erholsame Nächte für alle - Gesunder Babyschlaf

Sa., 09.03.24, 10:00 - 12:00 Uhr, Workshop im Familienhaus

Hebammensprechstunde mit Sarah Horras

im Café Kunterbunt & auf Anfrage

Neu



Geburtsvorbereitung - Crashkurs für Paare“ und Beckenboden intensiv - Der Kurs für deine starke Mitte“

Infos & Anmeldung: www.sarah-horras.de

wellcome



wellcome
Praktische Hilfe für Familien
nach der Geburt

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Das Baby ist da, die Freude ist riesig -
und nichts geht mehr

Wenden Sie sich an unsere wellcome-Koordinatorin,
Elisabeth Heckmeier, wenn Sie Unterstützung benötigen oder
als wellcome-Engel ehrenamtlich tätig werden wollen!
Tel. 09123 9998401 / E-Mail: lauf@wellcome-online.de

Babysittervermittlung /-ausbildung

Wir vermitteln von uns ausgebildete Babysitter!

Anfragen an info@familienhaus-lauf.de

Der Termin für den nächsten

„**Babysitterkurs mit Diplom**“ ab 14 Jahren
wird auf unserer Homepage veröffentlicht.



Eltern-Kind-Kurse

Babyzeit (2 - 6 Monate)

ab Di., 16.01.24, 9:00 - 10:00 Uhr, 8 EH

PEKiP 1 (05/23 - 6/23 geb. Kinder)

ab Mi., 17.01.24, 9:00 - 10:30 Uhr, 10 EH

PEKiP 2 (07/23 - 09/23 geb. Kinder)

ab Mi., 17.01.24, 11:00 - 12:30 Uhr, 10 EH

PEKiP 3 (02/23 - 04/23 geb. Kinder)

ab Do., 18.01.24, 9:00 - 10:30 Uhr, 10 EH



Mini-Club Käfer (12 - 18 Monate)

ab Mo., 15.01.24, 9:30 - 11:00 Uhr, 10 EH



Mini-Club Mäuse (18 - 24 Monate)

ab Fr., 19.01.24, 9:30 - 11:00 Uhr, 10 EH

Maxi-Club Frösche (2 - 3 Jahre)

ab Di., 16.01.24, 9:00 - 11:00 Uhr, 10 EH

Liedergarten (1,5 - 3 Jahre)

ab Di., 05.03.24, 10:30 - 11:05 Uhr, 5 EH

Demnächst bieten wir auch wieder

Musikkurse für Babys an!



MiniFit 1 (1,5 - 2 Jahre)

ab Mi., 17.01.24, 9:00 - 10:00 Uhr, 8 EH

MiniFit 2 (2 - 3 Jahre)

ab Mi., 17.01.24, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 EH

Bewegen-Erfahren-Entspannen (3 - 5 Jahre)

ab Di., 16.01.24, 15:30 - 16:30 Uhr, 8 EH

Wichtelgottesdienste

für Familien mit kleinen Kindern und alle,
die einen lebendigen Gottesdienst mögen.

Etwa alle zwei Monate am Sonntag,
um 10:45 Uhr, im Kirchraum St. Jakob

Termine: <https://www.lauf-evangelisch.de/wichtelgottesdienst/>



Familien

Eltern-Kind-Basteln

„**Der Schneemann**“ ab 3 Jahre
Sa., 03.02.24, 14:00 - 15:30 Uhr

„**Kaugummiautomat**“ ab 4 Jahre
Sa., 03.02.24, 15:45 - 17:15 Uhr

„**Seifenwerkstatt**“ ab 4 Jahre
Sa., 02.03.24, 10:00 - 12:00 Uhr



Eltern-Kind-Kochen

in Kooperation mit dem

Land für Ernährung
Landschaftspflege und Forsten
Roth-Weißburg i. Bay. 

„**Kinder kochen mit -
einfache Gerichte gemeinsam zubereitet**“

Kurs 1 am Di., 30.01.24, 15:00 - 18:00 Uhr

Kurs 2 am Do., 14.03.24, 15:00 - 18:00 Uhr



**Waldabenteuer für Familien
„Schatzsuche im Märchenwald“**

Schatzsuche 1 am Sa., 24.02.24

Schatzsuche 2 am Sa., 16.03.24

Schatzsuche 3 am Sa., 13.04.24

Startzeiten nach Absprache - in Eigenregie mit Anleitung

**Ostern am Heiderhof -
Ein kreativer Nachmittag für Familien**

Fr., 01.03.24, 16:00 - 18:00 Uhr



**Klettersteig Erlebniswanderungen,
Höhlenentdeckungstouren, smovey®- Kurse** und mehr
<https://naturfitnessnuernbergerland.de/>

Intuitives Bogenschießen ab 6 Jahre
www.fuchs-und-stier.de



Kinder

Pflasterführerschein - Erste Hilfe Kurs für Vorschulkinder
Mi., 21.02.24, 15:00 - 16:30 Uhr



Starke Kids Ferienprogramm 5 - 8 Jahre
Mo., 25.03. & Di., 26.03.24 (Osterferien)
jeweils 8:30 - 13:00 Uhr

Trampolin-Springen 6 - 10 Jahre
ab Mi., 10.01.24, 13:00 -14:30 Uhr, 5 EH



Kampfkunst erleben ab 6 Jahren
ab Do., 11.01.24, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 EH

Infos & Anmeldung bei www.vhs-unteres-pegnitztal.de

Trennungs- und Scheidungsgruppe
für Kinder 8 - 11 Jahre

Infos & Anmeldung bei der Erziehungs-
und Jugendberatungsstelle Lauf,
Tel. 09123 13838



Spielerisch Englisch lernen
Donnerstags im Familienhaus

Kurs für Minis (4-6 Jahre), 15:15 - 16:00 Uhr

Kurs für Maxis (1./2. Kl. Grundschule) 16.00-16:45 Uhr

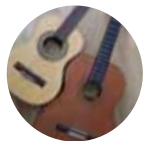
Infos & Anmeldung: Martina Schäfer, Tel. 09123 7013187 oder
m.schaefer@little-language-company.de

Gitarrenunterricht

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Immer Freitag nachmittags im Familienhaus.

Gitarrenensemble für Fortgeschrittene
in Planung - auch für „Auswärtige“.

Infos & Anmeldung: Julia Priester
Tel. 0163 6873368 oder juliap1@gmx.de



KindergeburtstagsService

Feiern Sie den Geburtstag Ihres Kindes mit uns.
Wir haben viele tolle Mottos! Alle Infos unter
[www.familienhaus-lauf.de/angebote/
kindergeburtstage/](http://www.familienhaus-lauf.de/angebote/kindergeburtstage/)



Erwachsene

Yoga

Kurs 1 - **Neulinge & Schwangere**

ab Di., 23.01.24, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 EH

Kurs 2 - **Erfahrene**

ab Di., 23.01.24, 20:00 - 21:30 Uhr, 10 EH



Wirbelsäulen- / Ausgleichsgymnastik 55+

Kurs 1 ab Mi., 17.01.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 EH

Kurs 2 ab Di., 16.01.24, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 EH

Qi Gong am Vormittag

ab Do., 08.02.24, 9:30 - 10:30 Uhr, 10 EH

Zumba für Erwachsene (fortlaufend - ohne Anmeldung)

ab Mo., 15.01.24, 18:00 - 19:00 Uhr, Kursraum Familienhaus

Kochen & Ernährung



„**Die Götter Griechenlands bitten zu Tisch**“

Mo., 29.01.24, 18:30 - 22:00 Uhr

„**Antipasti - auch für Ostern**“

Fr., 08.03.24, 18:30 - 22:00 Uhr

Angebote in Kooperation mit dem



„**Mit Kleinkindern unterwegs - gesunde Snacks selbst gemacht**“ Do., 29.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr

„**Der gute Start in den Tag - Frühstücksideen für Kleinkinder**“ Mo., 15.04.24, 19:00 - 22:00 Uhr

Infos

SCAN ME



Weitere Informationen zu unseren Angeboten, alle Termin- und Programmänderungen und unsere AGB: www.familienhaus-lauf.de.

Sie wollen den gemeinnützigen Verein "Evang Familienhaus Lauf e. V." mit einer **Mitgliedschaft** unterstützen und gleichzeitig von Ermäßigungen auf die Kursgebühren profitieren? Kommen Sie auf uns zu!

Finanzieller Engpass? Eltern-Kind-Kurse können auf Antrag über das Bildungspaket beim Landratsamt bezuschusst werden. Einzelne Kurse werden u. U. anteilig von den Krankenkassen übernommen (z. B. Yoga, PEKiP). Auch von unserem Sozialfonds können wir einkommensschwachen Familien die Teilnahme an unseren Angeboten ermöglichen.

Die Bilder stammen von <https://pixabay.com/>



ANGEBOTE VOM FAMILIENSTÜTZPUNKT



Sprechstunden & Beratungsangebote

Offene Sprechstunde ...

während des Café Kunterbunt

mit Caroline Gibisch im GH Christuskirche

Mi., 24.01., 06.03., 10.04.24, 9:00 - 11:00 Uhr

Zusätzliche Beratungstermine (online & präsent)

können individuell vereinbart werden per E-Mail

familienstuetzpunkt@familienhaus-lauf.de

Zusammen mit ...

Integrat. Montessori Kinderhaus, Lauf-Simonshofen

Fr., 08.03.24, 9:00 - 10:30 Uhr - **Offenes Elterncafé**



Workshops & Vorträge

Das Geheimnis gelassener Elternschaft:

Entschlüssele das Nervensystem deines Kindes!

Fr., 16.02.24, 20:00 - 21:15 Uhr, Online-Workshop

Erholsame Nächte für alle - Gesunder Babyschlaf

Sa., 09.03.24, 10:00 - 12:00 Uhr, Workshop im Familienhaus

Zen-Elternschaft: Deinen Elternstress besser meistern

Sa., 16.03.24, 20:00 - 21:15 Uhr, Online-Workshop

Hilfe!?! Mein Kind ist online!



Kindgerechte Nutzung von Smartphone & Internet

Do., 25.01.24, 19:30 - 21:00 Uhr, Online-Vortrag

Anmeldung bei <https://www.vhs-unteres-pegnitztal.de/>



„Mobbing - ein Phänomen unserer Zeit ...“

Mo., 05.02.24, 19:30 Uhr, Online-Vortrag

„Wie werden Geschwister zum Team?“

Do., 08.02.24, 20:00 Uhr, Online-Vortrag

Anmeldung bei www.bildung-evangelisch.de



Highlights

Familienflohmarkt



am **Samstag, 13.04.24**, 14:00 - 16:00 Uhr
im Evang. Gemeindehaus Christuskirche, Lauf



Offene Treffs

Café Kunterbunt für Familien

Jeden **Mittwoch**, 9:00 - 11:00 Uhr (nicht in den Ferien!) &
Einmal im Monat am **Montag**, 15:00 - 17:00 Uhr
Termine: 15.01., 19.02., 11.03., 15.04.24,
Evang. GH Christuskirche, Martin-Luther-Str. 15, Lauf
Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

Treff Punkt für allein erziehende, getrennt lebende, verwitwete Eltern

Einmal im Monat am **Sonntag**, 14:00 - 17:00 Uhr
Termine: 21.01., 25.02., 17.03., 21.04.24
Evang. GZ St. Jakob, Breslauer Str. 21, Lauf

Ukrainetreff

Musik- und Spieletreff für ukrainische Familien

Etwa alle zwei Wochen am **Donnerstag**, 15:30 - 17:00 Uhr
Termine: 18.01., 01.02., 22.02., 07.03., 21.03., 11.04., 25.04.24,
Evang. GZ St. Jakob, Breslauer Str. 21, Lauf
Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

Deutsch-Spanischer Familientreff

Jeden **Donnerstag** (nicht in den Ferien!), 15:30 - 17:00 Uhr
Evang. GH Christuskirche, Martin-Luther-Str. 15, Lauf
Anmeldung bei Tierra Feliz, Tel. 0176 25582708
Keine Sprachkenntnisse erforderlich!

Treff für Mehrlingseltern

Termine auf der Homepage
Evang. GH Christuskirche, Martin-Luther-Str. 15, Lauf
Anmeldung bei Ina Neureuther
gemeinsam.bindungsorientiert@gmail.com

Alle Termine auf www.familienhaus-lauf.de/angebote/



Selbsthilfegruppen

Ist das noch Babyblues oder kann das weg?

Selbsthilfegruppe Postpartale Depression -
ein geschützter Rahmen für einen offenen
Austausch zwischen Müttern.



Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat um 14:30 Uhr im Familienhaus,
Anmeldung & Infos bei Anne Gerschütz, Tel. 0176 63669562



Elterngruppe „Suppenkasper“

Jeden ersten Mittwoch im Monat um
19:00 Uhr im Familienhaus
für Eltern von Kindern und Jugendlichen,
die an einer Essstörung erkrankt sind.

Anmeldung & Infos bei Elke Schmidt, Tel. 0160 96829254

Alle Infos & Anmeldung zu den SHG auch bei
Kiss Nürnberger Land, Tel. 09151 9084494
<https://kiss-mfr.de/selbsthilfegruppen/>



Herzlichen Dank an unsere Partnerfirmen für die Unterstützung!

BiōMarkt 

Hier könnte
auch Ihr
Logo sein!

RING FOTO www.oriold.de
ORIOID
FOTO
STUDIO
DIGITAL
91207 LAUF A. D. PEGNITZ MARKTPLATZ 49
Telefon (09123) 21 18 eMail foto@oriold.de



Optik und Akustik

Schloßplatz 2-4 | 91207 Lauf
09123/2121 | www.grand.de



Evang. Familienhaus Lauf e. V.
Familienbildungsstätte
Siebenkeesstr. 5, 91207 Lauf
09123 9998400
info@familienhaus-lauf.de
www.familienhaus-lauf.de

Familienstützpunkt

familienstuetzpunkt@familienhaus-lauf.de



wellcome

09123 9998401
0151 27100922
lauf@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de

Wer sind wir?

Wir sind eine anerkannte **Familienbildungsstätte** seit 1999. Träger ist der gemeinnützige Verein „Evangelisches Familienhaus Lauf e. V.“. Das Familienhaus ist offen für Menschen jeder Nationalität, religiöser Zugehörigkeit und Lebensform. Wir nehmen die **Bedürfnisse von Familien** ernst und entwickeln entsprechende Angebote.

Wir **fördern und begleiten** Familien, Erwachsene und Kinder in ihrer jeweiligen Lebensphase durch unser Angebot.

Wir sind **Begegnungs- und Kontaktstätte**.

Unser Ziel ist der Erfahrungsaustausch, die Stärkung der Erziehungskompetenz und die **Unterstützung** im und **Beratung** für den Familienalltag.

Familienbildung ist **Prävention von Anfang an**.

Wir bringen uns in politische Diskussionen ein und sind dadurch Lobby für die vielen Familien des Landkreises.

Alle unsere Angebote sind zu finden unter
www.familienhaus-lauf.de



Wenn Sie unseren Sozialfonds für bedürftige Familien auffüllen oder unsere Projekte „wellcome“ bzw. die offenen Treffs unterstützen möchten, freuen wir uns über eine Spende per Paypal oder Überweisung.

Bankverbindung

Konto Familienhaus DE63 7606 1025 0001 3112 80
bei Raiffeisen Spar- und Kreditbank eG Lauf
BIC: GENODEF1LAU

