



# P R O G R A M M M

## Januar - April 2025

**Familienbildungsstätte**  
für alle von 0 - 99 Jahren  
[www.familienhaus-lauf.de](http://www.familienhaus-lauf.de)

## Schwangerschaft & nach der Geburt

### Yoga 1 - Neulinge & Schwangere

ab Mo., 20.01.25, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 EH



### Fit für Familie - für einen guten Start ins Familienleben

Do., 27.03.25 & 03.04.25, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 EH



### Hebammensprechstunde

mit Sarah Horras

im Café Kunterbunt & auf Anfrage

[www.sarah-horras.de](http://www.sarah-horras.de)

## wellcome



### 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](mailto:lauf@wellcome-online.de)

## Babysitterausbildung/-vermittlung

In Kooperation mit



**Babysitterkurs mit Diplom** ab 14 Jahre  
im Frühjahr in Hersbruck!

Termin folgt

Im Herbst 2025 wieder in Lauf!

### Sie suchen einen Babysitter?

Wir vermitteln die von uns ausgebildeten  
Babysitter. Anfragen bitte mit Angabe des  
Wohnortes und Alter des Kindes / der Kinder  
per E-Mail an [info@familienhaus-lauf.de](mailto:info@familienhaus-lauf.de).



## Eltern-Kind-Kurse

**Babyzeit** (08/24 - 11/24 geb. Kinder)  
ab Di., 21.01.25, 9:00 - 10:00 Uhr, 8 EH

**PEKiP 1** (02/24 - 04/24 geb. Kinder)  
ab Mi., 22.01.25, 9:00 - 10:30 Uhr, 10 EH



**PEKiP 2** (05/24 - 07/24 geb. Kinder)  
ab Mi., 22.01.25, 11:00 - 12:30 Uhr, 10 EH

Neu

**Dreierlei Baby** (8 - 14 Monate)  
ab Fr., 23.01.25, 9:30 - 11:00 Uhr, 8 EH

**Mini-Club Mäuse** (12 - 18 Monate)  
ab Fr., 24.01.25, 9:30 - 11:00 Uhr, 10 EH



**Mini-Club Käfer** (18 - 24 Monate)  
ab Mo., 20.01.25, 9:30 - 11:00 Uhr, 10 EH

**Maxi-Club Frösche** (2 - 3 Jahre)  
ab Di., 21.01.25, 9:00 - 11:00 Uhr, 10 EH

**MiniFit 1** (ab sicherem Laufalter - 2 Jahre)  
ab Mi., 22.01.25, 9:00 - 10:00 Uhr, 8 EH

**MiniFit 2** (2 - 3 Jahre)  
ab Mi., 22.01.25, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 EH

**Musik erleben 1** (8 - 15 Monate)  
ab Mo., 20.01.25, 9:40 - 10:25 Uhr, 8 EH

**Musik erleben 2** (16 - 24 Monate)  
ab Mo., 20.01.25, 10:25 - 11:10 Uhr, 8 EH



### Wichtelgottesdienst

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

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

# Familien

## **Abenteuer Bilderbuch - Der Schneemann**

für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson  
Sa., 18.01.25, 15:30 - 17:00 Uhr



## **Kunst aus der Kiste - Wolle wuseln**

für Kinder ab 3,5 Jahren mit Begleitperson  
Mi., 19.02.25, 16:00 - 17:30 Uhr

## **Kochkurs**

für Eltern mit Kindern bis ca. 4 Jahren  
in Kooperation mit dem



## **Kinder an die Töpfe 1**

Di., 25.02.25, 15:00 - 18:00 Uhr

## **Kinder an die Töpfe 2**

Di., 25.03.25, 15:00 - 18:00 Uhr



## **Osterhasenwerkstatt 1**

für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson  
So., 06.04.25, 14:00 - 15:30 Uhr

## **Osterhasenwerkstatt 2**

für Kinder ab 5 Jahren mit Begleitperson  
So., 06.04.25, 15:45 - 17:15 Uhr

**Hier könnte Ihre Werbung stehen!**

**Kommen Sie auf uns zu und werden Sie zum  
Unterstützer für Familien der Region!**

**Frohe Festtage, Zeit für Entspannung, Besinnung  
auf die wirklich wichtigen Dinge sowie Gesundheit,  
Glück und Erfolg für das kommende Jahr wünschen  
Caroline Gibisch & Team**

# Kinder

Neu

## Mini-Mover - Tanzen

für Kinder ab 3 Jahren

ab Mi., 22.01.25, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 EH

## Kinder wollen singen - Lieder im Jahreskreislauf

für Kinder ab 6 Jahren

ab Mo., 20.01.25, 16:00 - 17:00 Uhr, 6 EH

Neu

## KidsFit - Selbstvertrauen stärken, Beweglichkeit fördern

für Kinder von 5 - 8 Jahren

ab Di., 28.01.25, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 EH

## Kinder-Yoga ab 8 Jahren

ab Mo., 20.01.25, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 EH

## Kunst aus der Kiste für Kinder ab 5 Jahren



### Modellieren mit Ton

Mi., 22.01.25, 16:00 - 17:30 Uhr

### Kleine Welt im Karton

Mi., 26.03.25, 16:00 - 17:30 Uhr

## Entdecke Capoeira!

### Afro-Brasilianische Tanz- & Kampfkunst und Kultur

für Kindern von 6 - 10 Jahren

ab Di., 14.01.25, 14:30 - 15:30 Uhr, 7 EH

Infos & Anmeldung bei

[www.vhs-unteres-pegnitztal.de](http://www.vhs-unteres-pegnitztal.de)



## Spielerisch Englisch lernen

donnerstags im Familienhaus

**Kurs für Minis** (4 - 6 Jahre): 15:00 - 15:45 Uhr

**Kurs für Maxis** (1. Klasse Grundschule): 15:45 - 16:30 Uhr

**Kurs für Maxis** (2./3. Klasse Grundschule): 16:30 - 17:15 Uhr

Infos & Anmeldung bei Martina Schäfer, Tel. 09123 7013187

oder per E-Mail [m.schaefer@little-language-company.de](mailto:m.schaefer@little-language-company.de)



## Gitarrenunterricht

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Immer Freitag nachmittags im Familienhaus.

Infos & Anmeldung bei Julia Priester

Tel. 0163 6873368 oder per E-Mail [juliap1@gmx.de](mailto:juliap1@gmx.de)

# Erwachsene

## Yoga 1 - Neulinge & Schwangere

ab Mo., 20.01.25, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 EH

## Yoga 2 - Erfahrene

ab Mo., 20.01.25, 20:00 - 21:30 Uhr, 10 EH



## Wirbelsäulen- / Ausgleichsgymnastik 55+ 1

ab Di., 21.01.25, 9.30 - 10:30 Uhr, 10 EH

## Wirbelsäulen- / Ausgleichsgymnastik 55+ 2

ab Mi., 22.01.25, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 EH

## Qi Gong

ab Do., 23.01.25, 9:30 - 10:30 Uhr, 10 EH

## Kreistanz in der Natur - Paneurhythmie

Anmeldung bei Maria Lindl 0152 28772432



Kochabend **Kulinarisch durch die Schweiz**

Fr., 07.02.25, 18:30 - 22:00 Uhr

Kochworkshop **Appetit auf „griechisch“**

Sa., 29.03.25, 11:00 - 14:30 Uhr

## Kochabend **Am Familientisch mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln**

in Kooperation mit dem

Mo., 07.04.25, 19:00 - 22:00 Uhr

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Roth-Weißenburg i. Bay.



## Infos

### Anmeldung für dieses Programm: Ab 02.12.24

Alle Informationen zu unseren Angeboten, unsere AGB, Termin- und Programmänderungen: [www.familienhaus-lauf.de](http://www.familienhaus-lauf.de).

SCAN ME



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. Auch von unserem Sozialfonds können wir einkommensschwachen Familien die Teilnahme an unseren Angeboten ermöglichen.

Bilderquellen: <https://pixabay.com/de/> bzw. <https://www.pexels.com/>



# ANGEBOTE VOM FAMILIENSTÜTZPUNKT



## Sprechstunden & Beratungsangebote

**Offene Sprechstunde** während des Café Kunterbunt  
Evang. GH Christuskirche, Martin-Luther-Str. 15, Lauf  
Mi., 08.01., 22.02., 26.03., 30.04.25, 9:00 - 10:30 Uhr

### Zusätzliche Beratungstermine

können individuell vereinbart werden per E-Mail  
familienstuetzpunkt@familienhaus-lauf.de



## Workshops & Vorträge

### Start ins Familienleben - wer kümmert sich, dass es läuft?

Mo., 24.02.25, 20:00 - 21:30 Uhr, Online-Workshop

### Zwischen Freiheit und Führung: Wie bedürfnisorientierte Erziehung Kinder stärkt, ohne sie zu überfordern?

Di., 11.03.25, 20:00 - 21:30 Uhr, Online-Workshop

### Fit für Familie - Familienalltag leichter leben

Do., 27.03.25 & 03.04.25, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 EH

### Leseförderung praktisch erklärt: Wie helfe ich meinem Kind bei Leseschwierigkeiten?

Mi., 26.02.25, 19:00 - 21:00 Uhr



Infos & Anmeldung bei [www.vhs-unteres-pegnitztal.de](http://www.vhs-unteres-pegnitztal.de)



### Zum Weltfrauentag „Mental Load für

**Alleinerziehende“** Online -Workshop von und  
mit Franzi Helms, Di., 11.03.25, 20:00 Uhr

### Vereinbarkeit von Familie und Beruf – ein Gemeinschaftsprojekt?! Zoom-Meeting

Do., 16.01.25, 20.00 - 21.30 Uhr

Anmeldung: [www.bildung-evangelisch.de](http://www.bildung-evangelisch.de)





## Highlights

### Schenk- und Tauschbörse

für gut erhaltene Kinder- und Erwachsenenkleidung  
sowie Spielsachen **am 22.01.25**

**im Cafe Kunterbunt**



## Offene Treffs

### Café Kunterbunt für Familien

**Café am Vormittag:** Mittwochs, 9 - 11 Uhr

Am 08.01.25 Start nach der Winterpause (19.12.24 - 07.01.25)

**Café am Nachmittag:** Einmal im Monat am Montag, 15 - 17 Uhr

**Termine:** 16.12.24, 20.01.25, 17.02.25, 17.03.25, 28.04.25

Evang. GH Christuskirche, Martin-Luther-Str. 15, Lauf

Unkostenbeitrag 3,- Euro pro Familie.

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

### Treff Punkt für allein erziehende, getrennt lebende, verwitwete Eltern

So., 19.01.25, 11 - 14 Uhr, Neujahrsbrunch

So., 16.02.25, 14 - 17 Uhr, Wintergrillen

So., 16.03.25, 14 - 17 Uhr, Themennachmittag

So., 06.04.25, 14 - 17 Uhr, Ostercafé

Evang. GZ St. Jakob, Breslauer Str. 21, Lauf

Unkostenbeitrag 3,- Euro pro Familie.

Anmeldung per E-Mail: [sh.sabinehartmann@gmail.com](mailto:sh.sabinehartmann@gmail.com)

### KidZ Kindertreff von 6 bis 12 Jahren donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr (nicht in den Ferien)

Neu

Evang. GZ St. Jakob, Breslauer Str. 21, Lauf

Unkostenbeitrag 3,- Euro pro Kind.

Anmeldung per E-Mail: [charlotte.strobel17@gmail.com](mailto:charlotte.strobel17@gmail.com)

oder [stefaniesabelin@web.de](mailto:stefaniesabelin@web.de)

Alle Änderungen von Terminen oder Inhalten auf:  
[www.familienhaus-lauf.de/angebote/](http://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,  
Infos & Anmeldung 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.

Infos & Anmeldung 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 Unterstützer



Optik und Akustik

Schloßplatz 2-4 | 91207 Lauf  
09123/2121 | [www.grand.de](http://www.grand.de)



Hier könnte  
Ihr **LOGO** sein!

Kommen Sie auf uns  
zu, werden Sie  
**Werbepartner** oder  
**Fördermitglied** und  
unterstützen Sie  
dadurch Familien im  
Landkreis.





**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.

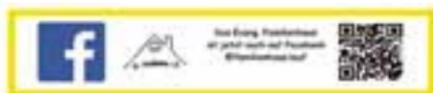
Wir sind **Begegnungs- und Kontaktstätte**.

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

