Erwachsene



Yoga 1 - Neulinge & Schwangere
ab Mo., 11.01.27, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 EH

Yoga 2 - Erfahrene
ab Mo., 11.01.27, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 EH

Wirbelsäulen- / Ausgleichsgymnastik 55+ 1
ab Di., 12.01.27, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 EH

Wirbelsäulen- / Ausgleichsgymnastik 55+ 2
ab Mi., 13.01.27, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 EH

Venen- , Lymph- und Lipödem-Gymnastik
ab Mi., 13.01.27, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 EH

Neu

Qi Gong
ab Do., 28.01.27, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 EH

BodyBoost - deine Sport(aus)zeit
ab Mo., 18.01.27, 19.30 - 20.30 Uhr, 9 EH

Autogenes Training - deine Alltagspause
ab Do., 28.01.27, 18.45 - 20.00 Uhr, 8 EH



Tanz in der Natur - zum Kennenlernen
ab Sa., 09.01.27, 10.00 - 12.00 Uhr, 3 EH

Infos

Anmeldung für dieses Programm: Ab sofort
Alle Informationen zu unseren Angeboten, unsere AGB, Termin- und Programmänderungen:
www.familienhaus-lauf.de.

SCAN ME

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: canva

Erziehungsthemen

"Hilfe mein Kind flippt aus!" -
5 praktische Schritte durch den Wutanfall
Di., 09.03.27, 20.00 - 21.30 Uhr, Online-Workshop

ADHS & Familienleben - *Austausch & neue Impulse*
Fr., 12.03.27, 16.00 - 17.30 Uhr, im GH St. Jakob mit kostenloser Kinderbetreuung

SOS für die Seele - *1. Hilfe bei Babystress & elterlicher Erschöpfung*
Fr., 05.03.27, 16.30 - 18.00 Uhr, im GH St. Jakob



Im Labyrinth der Erziehung - *Orientierung mit Impulsen aus der Montessori-Pädagogik*
Workshop jeweils Di., 02.02.; 16.03.; 13.04.27, 19.00 - 21.00 Uhr, im Familienhaus (Siebenkeesstr. 5 in Lauf)

Babysitterausbildung/-vermittlung

Sie suchen einen Babysitter? Wir vermitteln, die von uns ausgebildeten Babysitter. Anfragen bitte mit Angabe des Wohnortes per E-Mail an info@familienhaus-lauf.de.



Du magst Kinder und möchtest gut vorbereitet Familien unterstützen und dabei dein Taschengeld aufbessern?
Mach dein Babysitter-Diplom am 12.06. & 19.06.27 in der Kita Hebi-Kids in Hersbruck!
Anmeldung ab Mitte März auf unserer Homepage !

Offene Treffs & Beratung

Café Kunterbunt
für die ganze Familie
immer mittwochs, 9.00 - 11.00 Uhr
(außer in den Schulferien!)
Evang. GH Christuskirche,
Martin-Luther-Str. 15, Lauf
Unkostenbeitrag 3,- Euro pro Familie.
Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!
Beratung & Sprechstunden im Café Kunterbunt
Familienstützpunkt - Sprechstunde:
20.01.; 24.02:, 10.03.27
Zusätzliche Beratungstermine können individuell vereinbart werden per E-Mail familienstuetzpunkt@familienhaus-lauf.de
Hebammensprechstunde mit Sarah Horras: 17.02.27
Café Kunterbunt am Nachmittag -
Spielen & Musizieren auch für die älteren Geschwister!
Mo., 15.02. & 15.03.27, 15.00 - 17.00 Uhr

1000 Tage wellcome - Elterncafé
päd. Impulse & **Kinderbetreuung**
Sa., 16.01.27; Sa., 20.02.27; Sa., 06.03.27
jeweils 9.00 - 11.00 Uhr
GH St. Jakob, Breslauer Str. 21, Lauf
Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

Treff Punkt
für alleinerziehende oder getrennt lebende Eltern
17.01.27, 11.00-14.00 Uhr -
Neujahrs Brunch mit Austausch
21.02.27, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben!
gemeinsamer Ausflug ins DB Museum
14.03.27, 14.00-17.00 Uhr -
Ostercafé mit Eiersuche
Unkostenbeitrag 3,- Euro pro Familie.
Anmeldung per E-Mail:
sh.sabinehartmann@gmail.com
GH St. Jakob, Breslauer Str. 21, Lauf

Selbsthilfegruppen

Ist das noch Babyblues oder kann das weg?
Selbsthilfegruppe Postpartale Depression - ein geschützter Rahmen für einen offenen Austausch zwischen Müttern.
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

Lieselotte&Wilhelm Zippold Stiftung

Dommer Stiftung

BioMarkt Vogel

Hier könnte Ihr **LOGO** sein!
Kommen Sie auf uns zu, werden Sie **Werbepartner** oder **Fördermitglied** und unterstützen Sie dadurch Familien im Landkreis.

Der Buchladen am Hersbrucker Tor

Ev. Familienhaus e.V.



P R O G R A M M

Januar - März 2027

Hier wachsen wir zusammen.

Eltern-Kind

Babyzeit 1 (08/26 - 11/26 geb. Kinder)
ab Di., 12.01.27, 8.45 - 09.45 Uhr, 8 EH

Babyzeit 2 (04/26 - 07/26 geb. Kinder)
ab Di., 12.01.27, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 EH

Babyzeit 3 (01/26 - 04/26 geb. Kinder)
ab Sa., 16.01.27, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 EH

Babymassage nach Leboyer (ab 2-9 Monate)
ab Fr., 29.01.27, 9.15 - 10.00 Uhr, 5 EH



Babyzeichensprache (ab 6 - 12 Monate)
ab Fr., 29.01.27,10.15 -11.00 Uhr, 5 EH

Yoga mit Baby (ab 2 - 12 Monate)
ab Do., 21.01.27, 9.30 - 10.30 Uhr, 8 EH

Mini-Club Naturnest
(12 - 24 Monate)
ab Di., 19.01.27, 9.30 - 11.00 Uhr, 7 EH



Mini-Weltentdecker
Montessori-Pädagogik erleben
(1,5 - 3 Jahre)
ab Do., 14.01.27, 9.00 - 10.00 Uhr, 8 EH

Maxi-Weltentdecker
Montessori-Pädagogik erleben
(2 - 4 Jahre)
ab Do., 14.01.27, 10.30 - 12.00 Uhr, 8 EH

Eltern-Kind

Musik Mäuse 1 (6 - 10 Monate)
ab Mo., 11.01.27, 9.15 - 10.00 Uhr, 8 EH

Musik Mäuse 2 (11 - 19 Monate)
ab Mo., 11.01.27, 10.15 - 11.00 Uhr, 8 EH



Musik Mäuse 3 (20 - 36 Monate)
ab Mo., 11.01.27, 11.15 - 12.15 Uhr, 8 EH

MiniFit 1 - Turnen (ab sicherem Laufalter)
ab Mi., 13.01.27, 9.00 - 10.00 Uhr, 8 EH

MiniFit 2 - Turnen (2 - 3 Jahre)
ab Mi., 13.01.27, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 EH

Familien-Angebote

Familienschatzsuche Waldabenteuer
Hennrietta Hase im Farbenwald
Sa., 13.03.27,
in Röthenbach Seespitze
zwischen 10.00 und 16.00 Uhr
Startzeiten nach Absprache!



Kleine Auszeit - Großes Glück
eine Traumreise für die ganze Familie
Sa., 20.02.2027, 15.30 - 17.30 Uhr

Opa, Oma & ich - gemeinsam Zeit erleben
inklusive Café und Kuchen
Fr., 26.02.27, 14.30 - 16.00 Uhr

Kinder an die Töpfe!
Einfache Gerichte gemeinsam zubereitet. Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren
Di., 16.02.27; (GH St. Jakob)
Di., 16.03.27; (GH St. Jakob)
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Kinder

Kleine Ruhehelden - Entspannung mit Autogenem Training
für Kinder von 4 - 6 Jahren
ab Mi., 27.01.27, 16.00 - 16.45 Uhr, 6 EH

Mini-Mover - Tanzen
für Kinder ab 4 Jahren
ab Do., 21.01.27, 16.00 - 16.45 Uhr, 7 EH

KidsFit - Selbstvertrauen stärken, Beweglichkeit fördern
für Kinder von 5 - 8 Jahren
ab Mo., 11.01.27, 15.45 - 16.45 Uhr, 8 EH

Zauberhafte Traumzeit - Autogenes Training
für Kinder von 6 - 10 Jahren
ab Do.,14.01.27, 17.00 - 18.00 Uhr, 8 EH



Kinder-Yoga
für Kinder ab 6 Jahren
ab Mo., 11.01.27, 17.00 - 18.00 Uhr, 8 EH

Gitarrenunterricht
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Immer Donnerstag & Freitag nachmittags im Familienhaus.
Infos & Anmeldung bei Julia Priester
Tel. 0163 6873368 oder per E-Mail
juliap1@gmx.de



Spielerisch Englisch lernen
dienstags im Familienhaus

Englisch lernen macht Spaß! Behutsam, spielerisch und mit allen Sinnen haben die Kinder die Möglichkeit, die Welt der englischen Sprache zu entdecken.
Kurs für 1.& 2. Klässler: 17.00 - 17.45 Uhr
Infos & Anmeldung: m.schaefer@little-language-company.de oder telefonisch 09123 – 70 13 187

Kindergeburtstags-Service

Unsere Partyexpertinnen haben die tollsten **Ideen** für deine **unvergessliche Geburtstagsparty** in unserem **schönen Partyraum mit angrenzendem Garten**.
Mögliche Termine: 08.01.; 09.01.; 10.01.; 31.01.; 06.02.; 07.02.; 19.02.; 05.03.; 06.03.; 13.03.; 02.04.27
Auswahl unserer Mottos:

- Dino-Expedition
- Einhornzauber
- Drachenjagd ... und vieles mehr ...

Alle Mottos, Anmeldung und weitere Infos auf der Homepage!

Wichtelgottesdienst für Familien mit kleinen Kindern
und allen, 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/

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 Sie als wellcome-Engel ehrenamtlich tätig werden möchten!
Tel.: 09123/9998401; Email: lauf@wellcome-online.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
015127100922
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** 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 finden Sie unter

www.familienhaus-lauf.de

Wenn Sie unseren Sozialfonds für bedürftige Familien oder unsere Projekte unterstützen möchten, freuen wir uns über eine Spende per Paypal oder Überweisung oder unterstützen Sie unseren Verein doch ganz einfach über eine Mitgliedschaft.
Seit diesem Jahr sind auch Fördermitgliedschaften möglich!
Weitere Infos auf unserer Homepage!

Bankverbindung: Evang. Familienhaus Lauf e.V.
IBAN: DE53 7656 0060 0008 4691 05
bei VR-Bank Mittelfranken Mitte eG
BIC: GENODEF1ANS