



KURSPROGRAMM 2025

Frühling-Sommer



Herzlich willkommen im Familienzentrum Winterthur

Öffnungszeiten Familienzentrum

Montag	09.00 – 11.30 Uhr / 14.30 – 17.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch	09.00 – 11.30 Uhr
Donnerstag	09.00 – 11.30 Uhr
Freitag	09.00 – 11.30 Uhr

Wochenende und Feiertags geschlossen

Anschrift

Familienzentrum Winterthur
St. Gallerstrasse 50
8400 Winterthur

Tel. 052 212 15 12
(während der Öffnungszeiten)

Wir sind auch online erreichbar:

www.familienzentrum-winterthur.ch
info@familienzentrum-winterthur.ch
www.facebook.com/famze

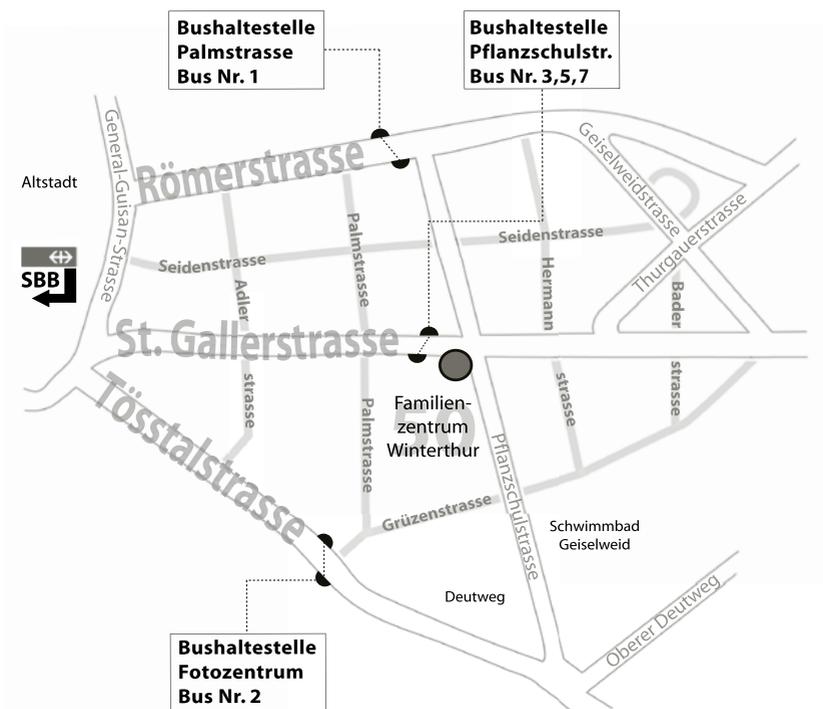
Impressum

Redaktion: Lena Wierzbicki
Inserate: Rosa Martin
Layout: Tomi Schaltegger
Titelbild: Tomi Schaltegger
Druck: medienwerkstatt, Steinackerstrasse 8, 8583 Sulgen
Auflage: 1500 Stück, erscheint zwei Mal jährlich (Redaktionsschluss: 15.4. & 15.10.)

Herzlich willkommen im Familienzentrum Winterthur	3
Öffnungszeiten	3
Anschrift	3
Inhaltsverzeichnis	4
Allgemeine Informationen	6
Lageplan Familienzentrum Winterthur	6
Das Familienzentrum Winterthur	7
Familienfreundliche Cafeteria	7
Betreutes Spielzimmer	7
Kinderhütendienst	7
Kursprogramm	7
Ehrenamtliche Mitarbeit	8
Mitgliedschaft	8
Spenden	8
Inserate	8
Vermietung der Familienzentrum-Räume	9
Ferien im Familienzentrum	9
Das Team im Familienzentrum Winterthur	10
In eigener Sache	11
Wir suchen dich!	11
Kinderkleider- und Spielsachenbörse	12
Angebote	15
Kreative Werkstatt für kleine Kinder	15
Geschichtenkiste	15
Elki-Singen und Kindertanz	16
Offene Baby Krabbelgruppe	16
«Multi-Kulti» – der interkulturelle Frauentreff	17
Eltern-Kind-Turnen	19
Plauderbrunch für Alleinerziehende	19
Erziehungsberatung	20
Elterncoaching	21
Familiencafé der Mütter- & Väterberatung kjz Winterthur	22
Stilltreff mit La Leche League Berater:innen	24
Vätertreff	25
Übers Elternsein reden – Gruppentreffen schritt:weise mit offener Elternbildung	26

Gesund gross werden: Expertenwissen für Eltern und Familien – kostenlose Beratung	27
Unsere Kursleiter:innen	28
Kurse	29
Rückbildungsgymnastik	29
PEKiP®, Babys 2 bis 4 Monate	29
PEKiP®, Babys 5 bis 8 Monate	30
Diagnose ADHS – Was heisst das nun für uns?	31
Lernen von Lernenden	32
Nein, ich will nicht! – Autonomie bei Kindern verstehen	33
Wut! eine bedeutende Emotion	34
Werdende Geschwister begleiten	35
Digitale Balance in der Familie	35
Geschwisterbeziehungen stärken und mit Streit umgehen lernen	36
Starke Frauen – Starke Mütter – Crashkurs in Selbstverteidigung und Taekwondo für mehr Sicherheit im Alltag	37
Onlinekurse	40
Famze meets Maren Tromm	40
Der Umgang mit Frust und Niederlagen ist lernbar – Glück und Freude auch	40
Umgang starken Gefühlen	40
Eltern als Paar – Duett oder Duell?	41
Eltern-Selbstlernkurs	41
Teilnahmebedingungen Kurse Familienzentrum	42

Lageplan Familienzentrum Winterthur



Familienzentrum Winterthur
St. Gallerstrasse 50, 8400 Winterthur
Tel. 052 212 15 12 (während der Öffnungszeiten)
www.familienzentrum-winterthur.ch, info@familienzentrum-winterthur.ch

Das Familienzentrum Winterthur befindet sich im **Sidiareal** an der St. Gallerstrasse 50 im Erdgeschoss (gelbes Haus bei der Kreuzung). Der Kinderwagenparkplatz ist per Lift im Untergeschoss erreichbar.

Sie erreichen uns per:

ÖV: Bus Nr. 3, 5, 7 (Pflanzschulstrasse),
Bus Nr. 2 (Fotozentrum),
Bus Nr. 1 (Palmstrasse).

Velo/zu Fuss: Vom Bahnhof durch Altstadt, in Seidenstrasse, rechts in Palmstrasse bis St. Gallerstrasse.

Auto: Blaue Zone in der Umgebung, Parkhaus Zentrum Deutweg.

Das Familienzentrum Winterthur

Das Familienzentrum Winterthur ist ein offener Begegnungsort für alle Mütter, Väter und Betreuungspersonen mit Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren. Ein Besuch im Familienzentrum kostet 3 CHF pro Kind (unabhängig vom Alter und Dauer des Besuchs). Für Mitglieder und KulturLegi-Inhaber:innen entfällt diese Gebühr.

Familienfreundliche Cafeteria

In unserer stilvoll eingerichteten Cafeteria mit leckerem Angebot können Sie sich ausruhen, neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und Ermutigung für den Alltag finden. Sie finden hier auch eine attraktive Infothek mit Büchern zu Familienfragen, Zeitschriften und Zeitungen, die Sie lesen können, während Ihre Kinder im Spielzimmer betreut werden. **Bitte beachten Sie, dass wir Picknick nicht erlauben.** Die Kinder bekommen im Spielzimmer jedoch morgens ein Znüni (Montag bis Freitag um ca. 10.15 Uhr) und Montagnachmittag ein Zvieri (ca. 15.30 Uhr).

Betreutes Spielzimmer

Ihre Kinder sind im Spielzimmer herzlich willkommen. Sie können hier ausgiebig spielen, basteln und andere Kinder kennen lernen. Toben, singen, tanzen und lachen wird hier ebenso genossen, wie Bücher anschauen und malen. Die Kleinen lernen ihre soziale sowie emotionale Kompetenz zu entwickeln und dürfen auch mal streiten. Kinder ab 18 Monaten werden betreut und können jederzeit zu ihrer Begleitperson.

Kinderhütendienst

Wenn Sie eine externe Kinderbetreuung brauchen, hüten wir Ihr Kind (ab 18 Monate) während unseren Öffnungszeiten. Wir setzen voraus, dass Ihr Kind schon mindestens einmal zuvor bei uns gewesen sein muss. Da wir nur eine beschränkte Anzahl Hüteplätze haben, bitten wir um telefonische Voranmeldung auf: Tel. 052 212 15 12 (während der Öffnungszeiten):

Tarife (in CHF): (*Reduktion gegen Vorlage des Mitgliederausweises)

	1 Kind	2 Kinder	3 Kinder
	*Mitglied	*Mitglied	*Mitglied
½ Stunde	3.50 (3.00)	6.50 (5.50)	9.00 (7.50)
1 Stunde	7.00 (6.00)	13.00 (11.00)	18.00 (15.00)
1½ Stunden	10.50 (9.00)	19.50 (16.50)	27.00 (22.50)
2 Stunden	14.00 (12.00)	26.00 (22.00)	36.00 (30.00)
2½ Stunden	17.50 (15.00)	32.50 (27.50)	45.00 (37.50)

Kursprogramm

Unser breit gefächertes Kursangebot im Bereich Elternbildung, Familie und Kreativität gibt Ihnen die Möglichkeit, sich weiterzubilden und kreativ zu betätigen. Unser Programm erscheint halbjährlich. Möchten Sie Ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen weitergeben? Sie sind als KursleiterIn herzlich willkommen. Wenden Sie sich an: kurse@familienzentrum-winterthur.ch.

Ehrenamtliche Mitarbeit

Im Vorstand können Sie sich in einem aufgestellten Team ehrenamtlich engagieren und sich für eine gute Sache einsetzen. Melden Sie sich bei:

- Diana Müller
vorstand@familienzentrum-winterthur.ch

Mitgliedschaft

Durch die Familienmitgliedschaft von CHF 70.– pro Kalenderjahr unterstützen Sie das Familienzentrum Winterthur sowohl ideell als auch finanziell.

Als Mitglied profitieren Sie u.a. von Preisreduktionen bei Kursen, Vermietungen, Kinderhüte und können das betreute Spielzimmer kostenlos nutzen. Zudem erhalten Sie automatisch das Kursprogramm per Post und nach Wunsch aktuelle Veranstaltungshinweise per E-Mail. Sie können an Vereinsaktivitäten teilnehmen und das Familienzentrum an der jährlichen Mitgliederversammlung mitgestalten.

Für die Anmeldung zur Mitgliedschaft benutzen Sie bitte den Talon hinten.

Spenden

Sie können das Familienzentrum mit einer Spende unterstützen. Danke!

Postfinance

IBAN CH62 0900 0000 8400 6442 6



Inserate

Möchten Sie ein Inserat im viel beachteten Kursprogramm platzieren?

1/3 Seite	CHF 90.–
1/2 Seite	CHF 130.–
1/1 Seite	CHF 200.–

Bitte wenden Sie sich an: inserate@familienzentrum-winterthur.ch

Vermietung der Familienzentrum-Räume

Sie können die Räumlichkeiten des Familienzentrums ausserhalb der Öffnungszeiten (in Ausnahmefällen auch während der Öffnungszeiten) für verschiedene Anlässe mieten.

Preise:

	Ganzes Familienzentrum 200 qm ²	
Mitglieder:	halber Tag 6 h ganzer Tag von 8 bis 20 Uhr	CHF 140.–* CHF 240.–*
Mitglieder ab 2. Jahr:	ganzer Tag 8 bis 20 Uhr	CHF 100.–*
Nicht-Mitglieder:	halber Tag 6 h ganzer Tag von 8 bis 20 Uhr	CHF 240.–* CHF 360.–*

*zzgl. CHF 30.– Reinigung

Um einen Vertrag mit dem Mitgliederpreis abzuschliessen, muss eine Mitgliedschaft von min. 3 Monaten bestehen.

Preise für kommerzielle Veranstaltungen und Institutionen:

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne die Preistabelle zu.

Das Familienzentrum behält sich vor, jederzeit Preisanpassungen vorzunehmen.

Für Anfragen und Reservationen wenden Sie sich bitte direkt an:

- Rosa Martin, vermietung@familienzentrum-winterthur.ch

Ferien im Familienzentrum

Fasnachtsmontag	10. März 2025
Ostern	18. April bis 21. April 2025
Tag der Arbeit und Brückentag	1. und 2. Mai 2025
Auffahrt und Brückentag	29. und 30. Mai 2025
Pfingstmontag	9. Juni 2025

Während der übrigen Schulferien ist das Familienzentrum **geöffnet**.

Das Team im Familienzentrum Winterthur

Vorstand

Carmen Hänle

vorstand@familienzentrum-winterthur.ch

Diana Müller

vorstand@familienzentrum-winterthur.ch

Bea Pfiffner

vorstand@familienzentrum-winterthur.ch

Nicole Sturzenegger

vorstand@familienzentrum-winterthur.ch

Geschäftsleitung

Inken Schöner

info@familienzentrum-winterthur.ch

Fachmitarbeiter:innen

Lena Wierzbicki

(Leitung Pädagogik)

info@familienzentrum-winterthur.ch

Rosa Martin

(Administration und Leitung Cafeteria)

info@familienzentrum-winterthur.ch

Wir suchen dich!

Hast du Lust auf Veränderung? Möchtest du **ehrenamtlich** in einem motivierten Team mitarbeiten?

Wir suchen:

- als **Mitglied im Vorstand** kannst du dich ehrenamtlich engagieren, vielseitige wertvolle Erfahrungen sammeln und dich für eine gute Sache einsetzen. Melde dich bei:
 - Diana Müller
vorstand@familienzentrum-winterthur.ch
- Bist du **grundsätzlich an einer Mitarbeit interessiert**, suchst aber eine andere Herausforderung? Dann wende dich unverbindlich im Familienzentrum an:
 - Betriebsleitung, 052 212 15 12 (während den Öffnungszeiten)
info@familienzentrum-winterthur.ch
- im Rahmen unseres Kursprogramms im Bereich Erziehung, Familie, Gesundheit, Bewegung und Kreativität suchen wir **Kursleiter:innen**, die ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen weitergeben möchten. Bei uns kannst du sowohl als qualifizierte Fachperson als auch als Mutter/Vater mit einem reichen Erfahrungsschatz Kurse für Eltern, Bezugspersonen von Kindern oder für Kinder anbieten. Schreibe eine Mail an:
 - kurse@familienzentrum-winterthur.ch

Wir freuen uns auf dich!

Kinderkleider- und Spielsachenbörse

5. März 2025

in der Alten Kaserne Winterthur, Technikumstrasse 8

Frühling-Sommer 2025

Annahme	Montag, 03.03.2025	10.00–17.00 Uhr	Alte Kaserne
Verkauf	Mittwoch, 05.03.2025	09.00–15.00 Uhr	
Auszahlung	Mittwoch, 05.03.2025	20.00–21.00 Uhr*	

Anmeldung (nur für Selbstanschreiber:innen) und **Infos:**

boerse@familienzentrum-winterthur.ch

(bitte Vorname/Name, Adresse, Telefon, Mitglied ja/nein angeben)

Unser Börsen-Team sucht **Helfer:innen**; Auskunft bei:

- Alessia Cavelti

boerse@familienzentrum-winterthur.ch

*keine spätere Rückgabe oder Auszahlung möglich



**Child
Care
Corner**

Herzlich willkommen...

...in der spannenden Kinderwelt der **Kita Child Care Corner**, wo sich Spiel, Spass und Kreativität Tag für Tag treffen.

Liebevoll, professionell und kompetent begleiten und fördern wir Kinder ab drei Monaten bis zum Kindergarteneintritt.

Kita Child Care Corner Winterthur

Marktgasse 56/58
8400 Winterthur

052 209 03 90

www.child-care-corner.ch



Spielgruppe Turboschnägg

Rosenstrasse 11, 8400 Winterthur
nähe Technikum, unmittelbar im Stadtzentrum



23 Jahre Spiel- und Waldspielgruppe

➤ Halbtages-Spielgruppe

für 2 – 5-jährige Kinder

Montag	ab 08.00 Uhr – 11.30 Uhr
Montag	ab 08.00 Uhr – 13.00 Uhr inkl. Mittagessen
Dienstag	ab 08.00 Uhr – 11.30 Uhr
Dienstag	ab 08.00 Uhr – 13.00 Uhr inkl. Mittagessen
Dienstag NEU	ab 13.45 Uhr – 17.15 Uhr
Mittwoch	ab 08.00 Uhr – 11.30 Uhr
Mittwoch	ab 08.00 Uhr – 13.00 Uhr inkl. Mittagessen
Donnerstag	ab 08.00 Uhr – 11.30 Uhr
Donnerstag	ab 08.00 Uhr – 13.00 Uhr inkl. Mittagessen
Freitag	ab 08.00 Uhr – 11.30 Uhr
Freitag	ab 08.00 Uhr – 13.00 Uhr inkl. Mittagessen

➤ Waldspielgruppe Turboschnägg, Winterthur

Mit 2 ½ - 5-jährigen Kindern den Wald erkunden. Als erste Waldspielgruppe in Winterthur sind wir ein erfahrenes Team.

Mittwoch	8.30 Uhr – 11.30 Uhr
Donnerstag	8.30 Uhr – 11.30 Uhr

Treffpunkt: Breite Winterthur

Kontakt: Jacqueline Bertschi 078 788 90 56 j.bertschi@bluewin.ch

Weitere Infos: www.spielgruppeturboschnaegg.ch

Wir freuen uns auf Euch ☺

Kreative Werkstatt für kleine Kinder

Wir wollen:

- verschiedene Materialien entdecken (Papier, Karton, Farben, Recyclingmaterial)
- verschiedene Techniken lernen (schneiden, leimen, reissen, malen)
- ein individuelles Werk entstehen lassen, das wir mit nach Hause nehmen
- und natürlich viel Spass haben!

Wer: Kinder bis ca. 5 Jahre mit erwachsener Begleitperson

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig (begrenzte Teilnehmerzahl)

Info: Lena Wierzbicki, 052 212 15 12

Jeden Montag **14.45 – 16.30 Uhr** **Kostenlos***
(Ausfall während der Schulferien möglich)

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrums, ansonsten CHF 3.– pro Kind

Geschichtenkiste

Jeden Donnerstagmorgen nach dem Znüni gibt es spannende, schöne, rührende, lässige Geschichten aus der Geschichtenkiste. Anschliessend gibt es eine Aktivität, die zur Geschichte passt. Sprachförderung ist von grosser Bedeutung, gerade auch bei uns im Familienzentrum. Wir helfen dem Kind, durch gezielte sprachliche Interaktionen Deutsch zu lernen und/oder seinen Wortschatz zu vergrössern.

Wer: Kinder bis ca. 5 Jahre

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig

Jeden Donnerstag **10.30 Uhr** **Kostenlos***

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrums, ansonsten CHF 3.– pro Kind

Elki-Singen und Kindertanz

Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern ab ca. halbjährig die Musik entdecken. Durch das Singen von Liedern mit Aktionen, das Tanzen mit Tüchern oder anderen Elementen und das Musizieren mit Instrumenten werden musikalisches Gehör und Verständnis sowie ein Rhythmusgefühl schon früh gefördert. Zudem intensiviert es die Beziehung zueinander, was Ihnen Ihr Kind ein Leben lang danken wird.

Wer: Kinder ab ca. 6 Monaten mit erwachsener Begleitperson

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig, Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Sandra Lüdiger

Jeden Montag	10.15 – 10.45 Uhr (Elki-Singen)	pro Familie/Angebot CHF 6.–**/5.–*
	10.45 – 11.15 Uhr (Kindertanz)	
Jeden Freitag	09.30 – 10.00 Uhr (Elki-Singen)	10er Abo CHF 40.–*
	10.30 – 11.00 Uhr (Kindertanz)	

(Ausfall während der Schulferien möglich)

*Mitgliederpreis

**zzgl. CHF 3.– pro Kind

Offene Baby Krabbelgruppe

Während die Babys erste Erfahrungen im gemeinsamen Spiel sammeln, lernen die Eltern andere Eltern kennen, tauschen sich aus und es entstehen dabei hilfreiche Kontakte oder sogar neue Freundschaften. In unserem Kursraum können die Kleinen in Ruhe auf Entdeckungsreise gehen.

Ihr habt Fragen rund um das Elternsein, die Entwicklung eurer Kinder oder möchtet euch unverbindlich mit einer Fachperson austauschen? Jeden 1. Dienstag im Monat bietet die Krabbelgruppe dazu die Möglichkeit.

Wer: Babys von 0 bis 12 Monaten mit Begleitperson

Kinderhüte: Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig

Leitung: Alexandra Etter

Jeden Dienstag	09.30 – 11.00 Uhr	Kostenlos*
(in den Schulferien ohne Leitung)		

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrums, ansonsten CHF 3.– pro Kind

«Multi-Kulti» – der interkulturelle Frauentreff

Herzlich willkommen! • Hos geldiniz! • Mirë se vini! • Bienvenidos! • Welcome!

Hast du Lust andere Frauen kennen zu lernen? Der Treff bietet die Möglichkeit, ausserhalb der Familie neue Kontakte mit anderen Müttern zu knüpfen. Wir trinken gemeinsam Kaffee, essen Kuchen, mitgebrachte Köstlichkeiten aus der Heimat und unterhalten uns. Eine Fachperson gibt lehr- und hilfreiche Informationen rund um das Thema Erziehung, Sprache, Integration, Gesundheit, Schule, Bildung und du hast so die Möglichkeit Informationen zu verschiedenen wichtigen Themen zu bekommen.

Die Kinder werden während dieser Zeit im Spielzimmer liebevoll betreut, spielen mit anderen Kindern und können jederzeit zur Mutter gehen.

Die Themen des Treffs findet ihr auf unserer Internetseite:

www.familienzentrum-winterthur.ch/multikultureller-treff

Bist du neugierig geworden? Dann komm vorbei! Wir treffen uns jeweils am ersten Mittwoch im Monat im Familienzentrum.

Wer:	Frauen mit oder ohne Kinder
Kinderhüte:	Kostenlos
Mitnehmen:	Wir freuen uns über eine kulinarische Kleinigkeit aus deinem Herkunftsland
Anmeldung:	Keine Anmeldung nötig. Einstieg jederzeit möglich
Leitung:	Alexandra Etter
Info:	Inken Schöner und Lena Wierzbicki, 052 212 15 12 info@familienzentrumwinterthur.ch

Jeden 1. Mittwoch im Monat (Schulferien ausgeschlossen)	14.30 – 17.00 Uhr	Kostenlos
05.02., 05.03., 02.04., 07.05., 04.06., 02.07.25		

Eltern-Kind-Turnen

Im Elki-Turnen wird in vielseitigen und abwechslungsreichen Erlebnisaktionen die Freude an der Bewegung bei Kindern und Erwachsenen geweckt, gefördert und erhalten. Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren und Erwachsene spielen, entdecken, erleben und bewegen sich freudvoll miteinander. Mütter und Väter werden angesprochen, sich aktiv und gemeinsam mit dem Kind zu bewegen.

- Wer:** Kindern von 2 bis 4 Jahre mit Begleitperson
- Wo:** Turnhalle Gutenberg, Gutenbergstrasse 11, 8406 Winterthur
- Anmeldung:** Anmeldung erforderlich
- Leitung/Info:** Stephanie Bindschädler, 079 445 71 03

Jeden Freitag (nicht in den Schulferien)	15.30 – 16.30 Uhr und 16.45 – 17.45 Uhr	CHF 5.– 10er Abo CHF 50.–*
--	--	---

seit 2011

Spielparadies
Ängeli & Bängeli
GmbH

Mir sind e
Halbtagespielgruppe wo Mo-Fr
offe hät. Ängeli Gruppe vo 7.00-13.00
inkl. zMorge, znüni und zMittag und
Bängeli Gruppe vo 13.15-17.15 mit zvieri...
es sind nä Plätz frei, drumm chömmed doch
verbie. Mir vom Spielparadies
Ängeli&Bängeli freued üs!

www.aengeliundbaengeli.ch
Spielparadies Ängeli & Bängeli / Bollstrasse 4 / 8405 Winterthur Seen

Plauderbrunch für Alleinerziehende

Am Sonntag hast du nichts zu tun und willst nicht allein frühstücken? Dann komm zum Familienzentrum. Dort triffst du andere Alleinerziehende und kannst mit ihnen reden. Im Familienzentrum kannst du andere Eltern kennenlernen. Jemand mit viel Wissen ist da und kann dir Fragen über Unterstützung in Winterthur beantworten.

Während du dich unterhältst und frühstückst, passen wir auf deine Kinder im Spielzimmer auf. Sie spielen mit anderen Kindern und können immer zu dir kommen, wenn sie wollen.

Bist du interessiert? Dann komm vorbei! Wir treffen uns vier Mal pro Jahr am Sonntag im Familienzentrum.

Mitnehmen: Wir freuen uns über einen Beitrag zum Brunch-Bufferet

Anmeldung: alleinerziehend-winterthur.gesundheit@zhaw.ch,
spontaner Besuch ebenfalls möglich

Organisation: Moira Trüb, moira.trueb2@zhaw.ch

Sonntags
26.01., 23.03., 25.05., 06.07.25

09.30 – 13.00 Uhr

Kostenlos



DIE DRUCKEREI IN DER OSTSCHWEIZ.

medienwerkstatt-ag.ch

medienwerkstatt, steinackerstrasse 8, 8583 sulgen
+41 71 644 91 91, info@medienwerkstatt-ag.ch

Erziehungsberatung

Kinder entwickeln sich schnell – das ist eine Herausforderung für das Kind und die ganze Familie. Immer wieder tauchen neue Fragen zur Entwicklung, Erziehung und Gestaltung des familiären Zusammenlebens auf. Häufige Themen sind:

- Umgang mit Gefühlen (z. B. Wut, Traurigkeit, Ängste)
- Geschwisterstreit, Eifersucht, Geburt eines Geschwisterkindes
- Umgang mit Medien
- Ablösungsthemen (z. B. in Bezug auf die Kinderkrippe, anhänglich sein, Autonomiephase)
- Trocken werden
- Ein- und Durchschlafen

In einem offenen Rahmen kannst du deine Fragen mit einer Fachperson besprechen. Bei Bedarf hast du die Möglichkeit einer weiterführenden, vertieften Beratung im Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjj) Winterthur; mit Dolmetscher:in möglich.

Die Beratungen werden vom Team der Abteilung Erziehungsberatung des kjj Winterthur angeboten (Psycholog:innen und Psychologen mit Zusatzausbildung in systemischer Beratung). Das kjj gehört zur Bildungsdirektion des Kantons Zürich.

Wer: Alle Eltern sowie Bezugspersonen von Kindern

Kinderhüte: Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

Anmeldung: für Beratung im Familienzentrum nicht nötig

Direktanmeldung für Beratung im kjj Winterthur:

kjj Winterthur, St. Gallerstrasse 42, 8400 Winterthur, Tel. 052 266 90 90, kjj.winterthur@ajb.zh.ch

Jeden 3. Montag im Monat	14.30 – 17.00 Uhr	Kostenlos
Jeden 1. Mittwoch im Monat	09.00 – 11.30 Uhr	Kostenlos

(Ausfall während der Schulferien und an Feiertagen möglich)

Elterncoaching

Der Familienalltag mit (kleinen) Kindern ist oft anstrengend, die Rolle als Elternteil stressig. Es gibt wenige Momente der Ruhe und der Zeit für sich selbst. Sind die eigenen Kinder hochsensibel oder gefühlsstark, kann dies eine zusätzliche Herausforderung für Eltern und für die Kinder selbst sein. Im Coaching geht es um euch. Wir unterstützen dich bei diesen Themen:

- neue Aufgaben, Umgang mit Veränderungen oder Problemen
- Selbstfürsorge/Umgang mit Stress
- Hochsensibilität/starke Gefühle bei Kindern
- Alltagsthemen

Das kostenlose Coaching für Mütter oder Väter beinhaltet 20–30 Minuten Austausch im Familienzentrum (Kinderhüte möglich). Bei Bedarf und mit gegenseitigem Einverständnis gibt es im Anschluss ein oder mehrere kostenpflichtige (Online)-Treffen.

Wer:	Eltern und Interessierte mit Kindern
Kinderhüte:	Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden
Anmeldung:	nicht nötig, für einen sicheren Termin aber empfohlen unter info@em-coaching.ch (Nach Absprache sind andere Wochentage möglich)
Leitung:	Marion Eberhard, Coach/Beraterin aeb Zürich, Life Design Coach, Yogalehrerin, Korrektorin, Gründerin Kinderthur.ch www.em-coaching.ch

Mittwochs	09.30 – 11.00 Uhr	Kostenlos*
(fällt in den Schulferien aus)		
22.01., 26.02., 26.03., 28.05., 25.06.25		
*Kostenlose Beratung (20 bis 30 Min.) für Mitglieder des Familienzentrums, ansonsten CHF 3.– pro Kind		



Familiencafé der Mütter- & Väterberatung kjj Winterthur

Das Familiencafé ist ein Projekt der Mütter- & Väterberatung in Winterthur. Hier kannst du in Ruhe bei einer Tasse Kaffee und einem leckeren Zvieri Kontakte mit anderen Eltern knüpfen, dich austauschen, dein Kind wiegen und messen lassen und dabei kostenlos vom Fachwissen der Mütter- & Väterberater:innen profitieren.

In den ersten Lebensjahren eines Kindes tauchen immer wieder Herausforderungen und Chancen auf. Unter der fachlichen Leitung einer Mütter-& Väterberater:in (Berater:in Frühe Kindheit) erhältst du kostenlos Antworten auf deine Fragen oder du kannst dich zu einem fachlichen Input austauschen. Im Familiencafé profitierst du auch von den Erfahrungen anderer Eltern mit Kindern im gleichen Alter. Die fachlichen Inputs werden zusätzlich in Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatung gestaltet.

Donnerstags Babymassage mit Voranmeldung



Freitags Fachinput von 14.00 – 15.00 Uhr:

- 17. Januar 2025:** Veränderung in der Partnerschaft. Wenn aus Liebespaaren Eltern werden.
Teil 2: Wie gelingt uns ein positiver Umgang mit der Veränderung?
- 7. Februar 2025:** Schnupfen, Husten, Fieber
- 14. März 2025:** Essen lernen mit Freude
- 4. April 2025:** Vom Babybrei zum Familientisch
- 9. Mai 2025:** Regeln und Kosequenzen
- 6. Juni 2025:** Schlaf, Kindlein, Schlaf

Weitere Informationen findest du auf der Seite: www.zh.ch/kjj-winterthur

- Wer:** Eltern mit Kindern von 0 bis 5 Jahren
- Leitung:** Mütter- und Väterberatung des kjj Winterthur
Erziehungsberatung des kjj Winterthur

Jeden Donnerstag	13.30 – 16.00 Uhr (ohne Voranmeldung)	Kostenlos
Jeden Freitag	13.30 – 16.00 Uhr (ohne Voranmeldung)	Kostenlos

(Ausfall während der Schulferien und an Feiertagen möglich)

KINDER-CAMPS
SPORT · FUN · ACTION

150 SPORT-CAMPS
SCHWEIZ & LIECHTENSTEIN



Mehr Infos

FUN & ACTION

IN DEINER REGION

POLYSPORT
KAMPFSport
TANZ
LEICHTATHLETIK
FUSSBALL



Camp-Zeiten

09.30 - 16.30 Uhr



Ganztagsbetreuung

08.00 - 17.30 Uhr



Alter

6 - 13 Jahren

kinder-camps.ch

Stilltreff mit La Leche League Berater:innen

Einmal pro Monat gibt es im Familienzentrum einen Stilltreff. Verschiedene Themen werden diskutiert und Fragen beantwortet.

- Wer:** stillende Mütter und Interessierte
- Kinderhüte:** Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden
- Anmeldung:** Keine Anmeldung nötig
- Leitung:** Katja Ott, Stillberaterin La Leche League, katja.ott@lalecheleague.ch

Donnerstag 1x im Monat

09.30 – 11.00 Uhr

Kostenlos*

23.01., 06.02., 06.03., 24.04., 08.05., 05.06.25

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrum und LLL Mitglieder, ansonsten CHF 3.– pro Kind

musikschule - prova

Prova - Angebote für Kinder in Winterthur!



Rhythmik für Kinder ab dem 1. KG bis 1. Klasse
Mo, 14.30 – 15.15 und Mo, 15.30 – 16.15

Eltern-Kind-Singen ab 18 Monate

Do, 9.00 – 9.50 / 10.00 – 10.50

Frühunterricht für ausgewählte Instrumente ab 6 Jahre

www.prova.ch

Vätertreff

Vater werden ist nicht schwer... Vater sein dagegen sehr?

Die Freuden und Nöte, die Glückseligkeiten und Unsicherheiten des Vatersdaseins sollen Bestandteil unserer Treffen sein. Austausch und Inputs zu der Rolle als «Vater 2.0» sowie gemütliches Beisammensein und väterliche Ausflüge (mit und ohne Kinder) haben dabei gleichermaßen Platz. Die Kinder können jederzeit mit von der Partie sein oder Papa darf auch alleine kommen.

Wer: Väter mit Kindern von 0 bis 10 Jahren

Anmeldung: erwünscht

Kontakt: info@vätertreff.ch

Samstags

09.30 – 11.30 Uhr

Kostenlos

18.01., 15.02., 15.03., 19.04., 17.05., 21.06., 19.07.25

Grupo de Juego en español

Un espacio en donde tu hijo podrá reforzar el idioma español, al mismo tiempo que juega, canta, pinta, hace manualidades, escucha cuentos y comparte con otros niños. Nos dará mucho gusto atender su solicitud.



Dirigido a niños de 2 a 6 años.

Lunes

8:30 - 11:30

8:30 - 16:30

13:30 - 16:30

Martes

13:30 - 16:30

Inscripción:

www.la-oruga.ch

ericks@la-oruga.ch

Ericks Heer / 079 207 6943

Ubicación:

Alte Kaserne

Technikumstrasse 8

8400 Winterthur



Übers Elternsein reden – Gruppentreffen schritt:weise mit offener Elternbildung

Immer am 1. Mittwochmorgen im Monat findet im Familienzentrum das Gruppentreffen vom Spielprogramm schritt:weise statt.

Während die Kinder im Familienzentrum spielen, treffen sich die Eltern mit der Koordinatorin von schritt:weise im Raum nebenan, um ein Erziehungsthema zu diskutieren.

Die Themen werden in einfacher Sprache mit Hilfe von Bildern, Fragen und Beispielen besprochen. Die Koordinatorin als Fachperson leitet die Diskussion und lässt viel Austausch unter den Eltern zu.

Interessierte Familien, die im Familienzentrum sind, dürfen gerne zum Gruppentreffen hinzukommen und von ihren Erfahrungen berichten.

Daten:

Mittwoch, 5. März 2025
Mittwoch, 2. April 2025
Mittwoch, 7. Mai 2025
Mittwoch, 4. Juni 2025
Mittwoch, 2. Juli 2025

Themen:

Schenke deinem Kind Aufmerksamkeit
Rede viel und oft mit deinem Kind
Achte auf die Interessen deines Kindes
Lass dein Kind viel selber ausprobieren
Gib deinem Kind Sicherheit

Wer:

Familien aus dem Programm schritt:weise und Besucher des Familienzentrums

Kinderhüte:

nach Rücksprache mit der Koordinatorin

Mittwochs

09.30 – 11.00 Uhr

Kostenlos

Gesund gross werden:

Expertenwissen für Eltern und Familien –
kostenlose Beratung

Anbieter	Thema	Zeit/Datum
Kinderseele Schweiz, Rea Iseli	Kurzberatung für psychisch belastete Eltern und Bezugspersonen	09.00 – 11.00 Uhr – 08.01.2025 – 12.02.2025 – 12.03.2025 – 09.04.2025 – 11.06.2025 – 09.07.2025
Verein FamilienStärken	schritt:weise - Information und Erstkontakt	09.30 – 11.00 Uhr (Donnerstags) 15.00 – 16.00 Uhr (Montags) – 13.01.2025 – 23.01.2025 – 20.02.2025 – 03.03.2025 – 20.03.2025 – 07.04.2025 – 02.06.2025 – 07.07.2025
Besuche Spielgruppenleiter:in	Beratung und Information	09.30 – 11.00 Uhr – 28.03.2025 – 23.05.2025 – 27.06.2025

Unsere Kursleiter:innen



Susanne Baldini



Karin Handschin



Rea Iseli



Monika Regli



Martina Renold



Vojin Savic



Esther Sigrist



Sandra Walter

Rückbildungsgymnastik

In unserem Rückbildungskurs stehen das Beckenbodentraining, die Wahrnehmung sowie die Integration in den Alltag im Fokus.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Dingen:

- Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens
- Beckenboden in den Alltag integrieren
- Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Verhinderung von Blasenschwäche/Inkontinenz
- Kontakt mit anderen Müttern und Babys

Wer: Frauen nach der Geburt (frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Geburt)

Kinderhüte: nach vorheriger Anmeldung

Leitung: Monika Regli

Montags **09.00 – 10.00 Uhr**
8x 17.02., 24.02., 03.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 14.04.25
Anmeldeschluss: 10.02.2025

8x CHF 216.–/200.–*
Kinderhüte CHF 40.–

8x 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06., 30.06.25
Anmeldeschluss: 28.04.2025

8x CHF 216.–/200.–*
Kinderhüte CHF 40.–

*Mitgliederpreis

PEKiP®, Babys 2 bis 4 Monate

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) begleitet Eltern im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens.

Inhalt:

- Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys, angepasst an ihren Entwicklungsstand
- Unterstützung der Eltern-Kind-Beziehung
- Fachliche Inputs
- Austausch der Eltern untereinander

Wer: Eltern mit Babys von 2 bis 4 Monaten

Leitung: Susanne Baldini, Eltern- und Erwachsenenbildnerin Eid. FA

Donnerstags **11.30 – 13.00 Uhr**
7x 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 15.05., 22.05.25
Anmeldeschluss: 13.03.2025

7x CHF 245.–/224.–*

5x 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07.25
Anmeldeschluss: 05.06.2025

5x CHF 175.–/160.–*

*Mitgliederpreis

PEKiP®, Babys 5 bis 8 Monate

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) begleitet Eltern im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens.

Inhalt:

- Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys, angepasst an ihren Entwicklungsstand
- Unterstützung der Eltern-Kind-Beziehung
- Fachliche Inputs
- Austausch der Eltern untereinander

Wer: Eltern mit Babys von 5 bis 8 Monaten

Leitung: Susanne Baldini, Eltern- und Erwachsenenbildnerin Eid. FA

Donnerstags **09.30 – 11.00 Uhr**

7x 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 15.05., 22.05.25

7x CHF 245.-/224.-*

Anmeldeschluss: 13.03.2025

5x 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07.25

5x CHF 175.-/160.-*

Anmeldeschluss: 05.06.2025

*Mitgliederpreis



Mit Kindern auf Tour in Winterthur:

Das **umfassende Familienportal** für Winterthur mit Veranstaltungskalender, vielen nützlichen Tipps zu Aktivitäten, Ausflügen, Kinderbörsen und Familienleben: Von **Kinderkurs** bis **Ferienprogramm**, von familienfreundlichen **Restaurants** bis **Jugendtreffs**, von **Elternbildung** bis Pumptracks: für jedes Budget, **alles auf einen Blick**.

Für gute Laune und entspannte Eltern:
www.kinderthur.ch

Diagnose ADHS – Was heisst das nun für uns?

Der Verdacht auf ADHS steht im Raum oder die Diagnose ist bereits da. Wie gehen wir als Eltern nun damit um? Was ist hilfreich im Umgang mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen, die auftreten? Welche Regeln machen Sinn und wie helfen Routinen und Rituale bei ADHS? Dies schauen wir uns gemeinsam an. Zudem ist auch Platz, um die mitgebrachten Fragen und Schwierigkeiten aus der Schule und von zuhause zu besprechen.

Ziel dieses Kurses ist es, euch als Eltern die andere Funktionsweise bei ADHS mit Hilfe von Beispielen aufzuzeigen. So werdet ihr kompetenter im Umgang mit ADHS in eurer Familie und könnt auch gegenüber aussenstehenden Personen sicherer auftreten.

Idealerweise besucht ihr diesen Kurs als Paar. Es ist jedoch auch möglich, als Einzelperson teilzunehmen.

Wer: Eltern und Interessierte

Leitung: Martina Renold Langhard (Kunsttherapeutin apk,
Zertifizierte ADHS-Trainerin für Beratung und Elternschulung)

Freitag und Samstag

07.03.25

18.30 – 20.30 Uhr

CHF 150.–/140.–*

08.03.25

10.00 – 15.00 Uhr

Paare CHF 270.–/250.–*

Anmeldeschluss: 28.02.2025

*Mitgliederpreis

Lernen von Lernenden

Im Rahmen dieses Angebots habt ihr als Eltern die Möglichkeit, euch mit Studierenden der ZHAW Winterthur auszutauschen und voneinander zu lernen. Während die Studierenden ihr Fachwissen und ihre neuesten Erkenntnisse aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie und Gesundheitsförderung mit euch teilen, profitieren sie gleichzeitig von euren Erfahrungen und Perspektiven als Eltern. Der gegenseitige Austausch steht dabei im Vordergrund.

12. März 2025 Gib mir Nähe, lass mich frei – ein gemeinsamer Weg von Eltern und Kinder in die Selbstständigkeit

18. Juni 2025 Paar bleiben – Eltern sein

Wer: Eltern und Interessierte

Leitung: Studierende der ZHAW Winterthur, Departement Gesundheit

Mittwoch 12.03.25	19.00 – 20.30 Uhr	Kostenlos
-----------------------------	--------------------------	------------------

Anmeldeschluss: 05.03.2025

Mittwoch 18.06.25	19.00 – 20.30 Uhr	Kostenlos
-----------------------------	--------------------------	------------------

Anmeldeschluss: 11.06.2025

*Mitgliederpreis

Nein, ich will nicht! – Autonomie bei Kindern verstehen

In diesem Kurs lernen wir die Trotzphase als wichtigen Entwicklungsschritt für unsere Kinder verstehen. Unsere Haltung und Sprache kann entscheidend sein, ob sich Trotz und Widerstand verringert oder verstärkt. Wir lernen Mittel kennen, die in dieser Phase und überhaupt in der Erziehung hilfreich sind. Der Umgang mit Wutanfällen und wie wir in solchen Momenten stärkerer Gefühle ein sicherer Anker für unsere Kinder sind, werden an diesem Abend auch thematisiert.

Der Kurs gibt dir praktische Tipps und Unterstützung für diese wichtige Entwicklungsphase.

Wer: Eltern und Interessierte

Leitung: Esther Sigrist, Spiel- und Waldspielgruppenleiterin,
Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Mittwoch

19.15 – 20.45 Uhr

CHF 150.–/140.–*

19.03.25

Paare CHF 270.–/250.–*

Anmeldeschluss: 12.03.2025

*Mitgliederpreis



Wut! eine bedeutende Emotion

Wut ist eine bedeutende Emotion, die in vielen Fällen sogar eine positive Rolle spielen kann. Gleichzeitig kann sie aber auch blockierend wirken und uns sowie unsere Kinder in schwierige Situationen bringen. Wenn Wut destruktiv wird, kann sie das seelische Wohl der ganzen Familie gefährden. Doch wie können wir unsere Kinder in ihrer Wut unterstützen und gleichzeitig ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken?

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum es so wichtig ist, dass Kinder ihre Wut spüren und ausdrücken dürfen. Ich zeige Ihnen, wie Kinder einen gesunden Umgang mit dieser Emotion finden können und wie wir als Eltern in solchen Momenten ruhig und unterstützend bleiben können, um ihnen zu helfen. So lernen unsere Kinder nicht nur, ihre Wut konstruktiv zu erleben, sondern entwickeln auch ein stärkeres emotionales Fundament.

Wer: Eltern und Interessierte

Leitung: Rea Iseli (Peerberaterin, psychologische Beraterin)

Donnerstag

19.00 – 21.00 Uhr

Kostenlos

24.04.25

Anmeldeschluss: 17.04.2025



**FIGUREN
THEATER
WINTER
THUR**

**WO KLEINE RIESEN
GROSSEN ZWERGEN
BEGEGNEN**

WWW.FIGURENTHEATER-WINTERTHUR.CH

Werdende Geschwister begleiten

Die Geburt eines Babys ist für werdende Geschwister eine grosse Veränderung mit vielen Emotionen. Wie reagieren werdende Geschwister und wie können sie in der intensiven Zeit rund um die Geburt eines Babys liebevoll begleitet werden? Im Workshop erhalten Eltern, die ein zweites Kind erwarten, praktischen Input. Sie können ihre Fragen stellen und sich mit anderen Eltern austauschen.

Wer: Eltern, die das zweite Kind erwarten

Leitung: Karin Handschin (Pädagogin, Elternberaterin, Erwachsenenbildnerin)

Donnerstag **19.30 – 21.30 Uhr** **CHF 90.–/80.–***
08.05.25 **Paare CHF 150.–**

Anmeldeschluss: 01.05.2025

*Mitgliederpreis

Digitale Balance in der Familie

Bereits jüngere Kinder kommen heute schnell in Kontakt mit digitalen Geräten.

Wie kann ich den Umgang damit zu Hause gut regeln?

Welche Entwicklungsschritte müssen Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahre machen und wie können dabei digitale Geräte hemmen oder fördern?

Welche Risiken gibt es?

Ihre aktuellen Fragen zu diesem Thema werden gerne in den Kurs eingebaut.

Wer: Eltern und Interessierte

Kinderhüte: Kinderhüte möglich (mit Anmeldung) – CHF 5.–

Leitung: Sandra Walter, Fachmitarbeiterin Prävention und Gesundheitsförderung

Mittwoch **09.30 – 11.00 Uhr** **Kostenlos**
16.04.25

Anmeldeschluss: 09.04.2025

Geschwisterbeziehungen stärken und mit Streit umgehen lernen

Unsere Haltung als Eltern beeinflusst die geschwisterliche Beziehung und das Aufwachsen der Kinder miteinander. In diesem Kurs nähern wir uns den Gefühlen, die Geschwister miteinander erleben. Wie können wir diese begleiten und akzeptieren. Wir lernen Mittel kennen, unsere Kinder nicht zu vergleichen, sondern jedes in seiner Art wertzuschätzen. Ebenso erfahren wir, was den Kindern hilft, um sich individuell zu entwickeln. Den Umgang mit Geschwisterstreit und wie wir ihn begleiten, sind ebenso Bestandteil des Abends.

Der Kurs bietet viele praktische Tipps und Ideen für den Alltag mit Geschwisterkindern. Er kann auch hilfreich sein, um unsere eigene Geschwisterbeziehung zu reflektieren.

Wer: Familien aus dem Programm schrittweise und Besucher des Familienzentrums

Kinderhüte: nach Rücksprache mit der Koordinatorin

Mittwoch

19.15 – 20.45 Uhr

CHF 30.–/28.–*

14.05.25

Anmeldeschluss: 07.05.2025

*Mitgliederpreis

Rudolf Steiner Schule Winterthur
Seit 50 Jahren

Von der Spielgruppe bis zur Matura

Bei uns erwartet die Kinder eine
ganzheitlich gestaltete Schulzeit:
Von der Spielgruppe bis zur
Berufswahl oder der Matura.



RUDOLF STEINER SCHULE
WINTERTHUR

Maienstrasse 15, 8406 Winterthur, Telefon 052 202 19 97
sekretariat@rssw.ch, www.rssw.ch

Starke Frauen – Starke Mütter – Crashkurs in Selbstverteidigung und Taekwondo für mehr Sicherheit im Alltag

In unserem vierteiligen Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mütter lernst du einfache und wirkungsvolle Techniken, um dich in verschiedenen Situationen sicher zu fühlen und zu verteidigen. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihre Selbstsicherheit stärken, ihre Grenzen schützen und auch in potenziell gefährlichen Momenten klar und selbstbestimmt reagieren möchten

Inhalte sind:

- **Körperliche Grundlagentechniken des Taekwondo**
- **Selbstbewusstsein stärken**
- **Verhaltenstraining in Stresssituationen**
- **Selbstschutz im Alltag**
- **Praktische Übungen und Szenarien**
- **Anwendung und Wiederholung:**

Jetzt anmelden und mit mehr Selbstsicherheit durch den Alltag gehen!

Wer: Eltern und Interessierte

Leitung: Vojin Savic, ETH- und Uni-Trainingsleiter/ASVZ Zürich,
Lizenzierter Fitness-Trainer, International lizenzierter Coach

Mittwochs

09.30 – 11.00 Uhr

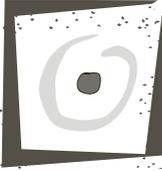
CHF 200.–/184.–*

4x 14.05., 21.05., 11.06., 18.06.25

Anmeldeschluss: 07.05.2025

**Kinderhüte CHF CHF 20.–
pro Kind (mit Anmeldung)**

*Mitgliederpreis



SPIELGRUPPEN FACH- UND KONTAKTSTELLE Winterthur und Umgebung

052 232 09 54
info@spielgruppenwinti.ch
spielgruppen-winterthur.ch



Spielgruppen für Kinder ab 2 ½



folge uns auch auf Instagram



Lehrgang zur dipl. Spielgruppenpädagogin



spielgruppenLEAD.ch



info@spielgruppenwinti.ch



SCHWIMMSCHULE WINTERTHUR

Leitung: Regula + Christian Kuhn, Diplomtrainer SSCHV/swimsports/Swiss Olympic
Postfach 2296, 8401 Winterthur, Telefon 052 343 39 40
www.schwimmkurse.ch – E-Mail: schwimmschule.winterthur@schwimmkurse.ch

Kursprogramm:

- **Kinder und Erwachsene**
- **Eltern und Kind (ELKI)**
- **Anfänger und Fortgeschrittene**
- **Ferienkurse für Kinder**
- **Crawl-Kurse für Erwachsene**
- **Privatkurse**
- **Wassergymnastik für werdende Mütter**
- **Wasserfitness für Alle**

Kursbeginn:

Januar / Mai / September

Kursorte:

- **Hallenbad Geiselweid**
- **Hallenbad Michaelschule Winterthur-Seen**
- **Hallenbad Birch Seuzach**

Anmeldung/Information:

Telefon 052 343 39 40
www.schwimmkurse.ch

Famze meets Maren Tromm

Die Eltern-Schatzkiste von Maren Tromm bietet Erziehungs-, Einzel- und Paarcoachings an. Ausserdem gibt es von Maren Tromm einen grossartigen Podcast: Elternschokolade.

Wir bieten euch die Möglichkeit, online an spannenden Impulsvorträgen und Elternkursen von Maren Tromm teilzunehmen.

Informationen und Anmeldung:

info@familienzentrum-winterthur.ch

052 212 15 12

www.familienzentrum-winterthur.ch

Der Umgang mit Frust und Niederlagen ist lernbar – Glück und Freude auch

Warum können sich manche Menschen scheinbar besser aus Niederlagen, Frust, Stress und Angriffen befreien als andere? Ist dies angeboren? Eine Charakterfrage? Veränderbar oder gar erlernbar? Du hörst eindruckliche Studien aus der Hirnforschung und wichtige Meilensteine in der Entwicklung von Kindern. Daraus leiten wir Ideen und Wege ab, wie ihr in der Familie das Glücksgefühl, die Resilienz und Selbststeuerung jedes Einzelnen stärken könnt.

Wie: 90-minütiger Online-Input

Datum: Donnerstag, 06. März 2025 von 20.15 bis 21.45 Uhr

Kosten: CHF 40.–/37.–*

*Mitgliederpreis

Umgang starken Gefühlen

Warum können sich manche Menschen scheinbar besser aus Niederlagen, Frust, Stress und Angriffen befreien als andere? Ist dies angeboren? Eine Charakterfrage? Veränderbar oder gar erlernbar? Du hörst eindruckliche Studien aus der Hirnforschung und wichtige Meilensteine in der Entwicklung von Kindern. Daraus leiten wir Ideen und Wege ab, wie ihr in der Familie das Glücksgefühl, die Resilienz und Selbststeuerung jedes Einzelnen stärken könnt.

Wie: 90-minütiger Online-Input

Datum: Donnerstag, 24. April 2025 von 20.15 bis 21.45 Uhr

Kosten: CHF 40.–/37.–*

*Mitgliederpreis

Eltern als Paar – Duett oder Duell?

Streitet ihr als Paar zu viel? Und hast du öfter das Gefühl, dass dein(e) Partner:in dich nicht versteht? An diesem Abend beleuchten wir die wichtigsten Bedürfnisse einer jeden Beziehung, erforschen die Sprache der Liebe und du lernst und übst, wie du die Bedürfnisse, Sorgen und Ängste deines Partners, deiner Partnerin besser verstehst und dich klarer ausdrückst. Für alle, die Gemeinschaft und echte Liebe vorleben möchten.

Wie: 90-minütiger Online-Input

Datum: Donnerstag, 12. Dezember 2024 von 20.15 bis 21.45 Uhr

Kosten: CHF 40.–/37.–* pro Familie

*Mitgliederpreis

Eltern-Selbstlernkurs

Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress

Der begleitete Selbstlernkurs gibt dir jede Menge Wissen und konkrete Tipps wie du gelassen bleibst, Grenzen setzt und zum Beispiel Streitigkeiten friedlich löst.

Wie: 4 aufeinander aufbauende Videomodule + 2 Gruppenabende für all deine Fragen via Zoom, Aufnahme aller Inhalte

Datum: Donnerstag, 16. Januar 2025, 19.00 Uhr bis ca. 19.45 Uhr

Mittwoch, 22. Januar 2025 Aufschaltung Modul 2

Mittwoch, 5. Februar 2025, 20.15 Uhr bis ca. 21.45 Uhr

Mittwoch, 19. Februar 2025 Aufschaltung Modul 4

Mittwoch, 5. März 2025, 20.15 Uhr bis ca. 21.45 Uhr

Kosten: CHF 190.–/175.–* pro Familie

*Mitgliederpreis

Anmeldung:

Die Anmeldung bei Kursen ist obligatorisch. Benutzen Sie bitte das Anmeldeformular hinten im Programm oder melden Sie sich über www.familienzentrum-winterthur.ch online an. Anmeldeschluss ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn. Sie erhalten 7 bis 10 Tage vor Kursbeginn die Kursbestätigung mit Rechnung.

Abmeldung:

Für Abmeldungen, die nicht spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich eintreffen, werden Kurskosten/Kinderhüte zu 50 % in Rechnung gestellt (Inken Schöner, Familienzentrum Winterthur, St. Gallerstrasse 50, 8400 Winterthur, info@familienzentrum-winterthur.ch). Für Abmeldungen, die weniger als eine Woche vor Kursbeginn eintreffen, werden Kurskosten/Kinderhüte zu 100 % in Rechnung gestellt. Absenzen und Kursabbrüche sind nicht erstattungsberechtigt.

Preise (*,):

Der erste, reguläre Preis gilt für Nicht-Mitglieder, der zweite Preis für Familienzentrum-Mitglieder (*). Die KulturLegi berechtigt zu einem Rabatt von 30 % auf die reguläre Kursgebühr. Bitte Kopie der KulturLegi mit Kursanmeldung einschicken, sonst ist Vergünstigung nicht möglich. Das Kursgeld ist – falls nicht anders ausgeschrieben – bei Erwachsenenkursen pro KursteilnehmerIn fällig und bei Kinderkursen pro Kind (Begleitperson zahlt nicht). Materialkosten sind am Kurstag direkt an KursleiterIn zu bezahlen. Wenn Sie sich bei der Anmeldung für eine Mitgliedschaft entscheiden (CHF 70.–/ Kalenderjahr), profitieren Sie bereits vom günstigeren Preis.

Kinderhüte:

Zu Veranstaltungen am Tag wird normalerweise ein Kinderhütendienst angeboten, der zusätzlich zu den Kurskosten in Rechnung gestellt wird. Bitte geben Sie auf dem Anmeldeformular die genaue Anzahl und das Alter der zu hütenden Kinder an. Bitte teilen Sie allfällige Änderungen spätestens zwei Tage vor Kursbeginn mit (Betriebsleitung, 052 212 15 12, info@familienzentrum-winterthur.ch). Ansonsten wird die auf dem Anmeldeformular angegebene Anzahl für die Kinderhüte in Rechnung gestellt. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Kinder rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Kinderbetreuerin im Kinderzimmer abzugeben. Die Kinder erhalten normalerweise einen Zvieri/einen Znüni.

Kinder sind im Familienzentrum nicht gegen Unfall versichert.

Melden Sie sich über www.familienzentrum-winterthur.ch an oder beziehen Sie weitere Kursanmeldetalons im Familienzentrum.

Wir danken für Ihre Anmeldung. Sie erhalten spätestens 7 Tage vor Kursbeginn die Kursbestätigung.

Notizen:



Kursanmeldung Familienzentrum Winterthur

Ich anerkenne die Teilnahmebedingungen und melde mich für folgende(n) Kurs(e) an:

	Kurstitel	Datum	Teilnehmer:innen			Kinderhüte	
			Erwachsene	Kinder		Anzahl	Alter
			Anzahl	Anzahl	Alter		
1							
2							

Vorname, Name: _____

Strasse, PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Datum, Unterschrift: _____

Ich bin Familienzentrum-**Mitglied**: ja nein Ich möchte Mitglied werden

Ich habe eine **KulturLegi**: ja (Kopie mitschicken) nein

Es interessiert mich, selbst einen **Kurs** im Familienzentrum Winterthur anzubieten.

Ich interessiere mich für die **Mitarbeit** im Familienzentrum Winterthur.

Für interne Zwecke: MG-Ausweis Clubdesk E-Mail

Kurse Familienzentrum Winterthur

Anschrift

Familienzentrum Winterthur
St. Gallerstrasse 50
8400 Winterthur

Tel. 052 212 15 12
(während der Öffnungszeiten)

www.familienzentrum-winterthur.ch
info@familienzentrum-winterthur.ch

Öffnungszeiten

Montag	09.00 – 11.30 Uhr / 14.30 – 17.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch	09.00 – 11.30 Uhr
Donnerstag	09.00 – 11.30 Uhr
Freitag	09.00 – 11.30 Uhr

Wochenende und Feiertags geschlossen



**Familienzentrum
Winterthur**



Absender:

Bitte
frankieren

Familienzentrum Winterthur
Kursadministration
St. Gallerstrasse 50
8400 Winterthur