FamilienZentrum am Anger

BILDEN. BEGEGNEN. BEWEGEN.

Programmheft

2026

Wünsche eines Kindes an seine Eltern

(angelehnt an einen Newsletter der „International Study Group“ aus dem Jahr 1963)

Achte auf meine Stärken und positiven Seiten!
Es gibt viele Dinge, die ich noch lernen will, aber ich kann schon sehr viel!

Verwöhne mich nicht!
…aber sorge gut für mich, solange ich es noch nicht selber kann. Ich weiß sehr wohl, dass ich nicht alles bekommen kann, wonach ich frage. Ich will Dich manchmal nur auf die Probe stellen und mir die Aufmerksamkeit und Zuwendung verschaffen, die ich brauche.

Lass mich selber Dinge ausprobieren!
...aber schütze mich vor Gefahren, die ich noch nicht einschätzen kann! Ich muss auch peinliche und schmerzhafte Situationen erleben, um innerlich zu reifen.

Unterstütze mich bei Dingen, die ich gerne mache!
Dadurch wächst mein Selbstvertrauen. Und halte meine Experimente aus, denn sie sind für mich wichtig, um eigene Erfahrungen zu machen und Dinge zu begreifen.

Sei mir Vorbild!
An dir lerne ich, wie man mit Wut, Frust, Stress und Problemen umgeht, aber auch wie man Freude und Zuneigung ausdrückt und mit anderen Menschen umgeht.

Gib mir Rückmeldung über mein Verhalten, wenn wir unter uns sind!
Ich werde Deinen Worten mehr Beachtung schenken, wenn Du mit mir unter vier Augen sprichst und mich nicht vor Anderen blamierst.

Trau Dich, Deine Standpunkte zu vertreten!
Mir ist eine feste Haltung wichtig, weil ich mich dann sicher fühle.

Sei nicht fassungslos, wenn ich zu Dir sage „Ich hasse dich!“
Ich hasse nicht Dich, sondern Deine Macht, meine Pläne zu durchkreuzen.

Sei geduldig mit mir und meckere und nörgle nicht zu viel!
Ansonsten schütze ich mich dadurch, dass ich mich taub Stelle.

Sage mir, dass Du mich lieb hast!
Damit vermittelst Du mir die Sicherheit, dass ich immer zu Dir kommen kann, auch wenn ich Dinge getan oder gesagt habe, für die ich mich schäme.

Mach nur Versprechungen, die Du einhalten kannst und willst.
Wenn Du Dich nicht an Deine Versprechungen hältst, fühle ich mich schrecklich im Stich gelassen.

Lass mich ausreden und höre mir zu, wenn ich Fragen stelle!
Sonst wende ich mich an Andere, um dort meine Antworten zu bekommen!

Nimm meine Ängste ernst!
Sie sind erschreckend echt, aber Du kannst mir helfen, wenn Du versuchst, mit zuzuhören und meine Gefühle zu verstehen.

Wenn Dir etwas leid tut, entschuldige Dich auch bei mir.
Glaube nicht, ich nähme Dich nicht mehr ernst- im Gegenteil, ehrliche Entschuldigungen verstärken bei mir das Gefühl von Zuneigung und Verständnis.

Versuche nicht so zu tun als seist du perfekt oder unfehlbar!
Das macht es mir schwer, meine Fehler zuzugeben und daraus zu lernen.

Sorge auch gut für Dich und Deine Bedürfnisse!
Ich spüre Deine Stimmungen und wenn Du Dich ausgeglichen und gut fühlst, färbt Deine Stimmung auf mich ab.

Ich wachse so schnell. Wo ich gestern noch Hilfe brauchte, will ich es heute schon alleine schaffen.
Jeder Tag, an dem Du versuchst, mit meiner Entwicklung Schritt zu halten, ist wertvoll!

Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, euch unser Jahresprogramm 2026 auf den kommenden Seiten vorstellen zu können. Allerdings können sich kurzfristige Änderungen abhängig von äußeren Umständen ergeben. **Achtet daher bitte auf die aktuellen Informationen auf unserer Internetseite.** Wir laden euch recht herzlich ein, in unserem Programmheft zu stöbern und freuen uns auf euch :)

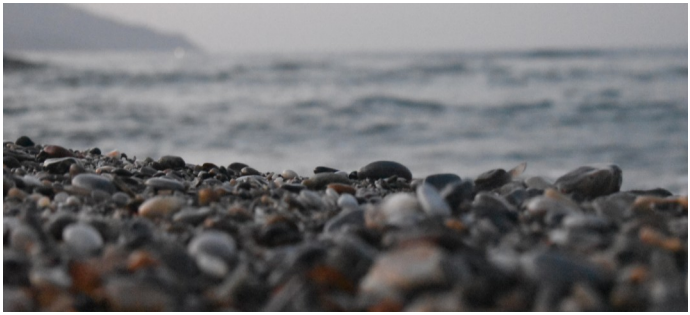
Euer Team vom FamilienZentrum am Anger

Inhaltsverzeichnis

Veranstaltungskalender	05
Krabbelgruppen	17
Selbsthilfe	18
Aktionstage für Familien	20
Veranstaltungen und Workshops	21
Familiencafé und Raumnutzung	31
Kursprogramm	32
Familienbildung vor Ort	42
Familienservice	43
Hilfe und Beratung	44
Nothilfe für Familien	46
Wissenswertes für Familien	47
Spendenkonto	49

Januar

06.01.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
06.01.2026	ab 17:00	SHG „Ungewollt kinderlos“	18
09.01.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
13.01.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
13.01.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
14.01.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
14.01.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
15.01.2026	ab 15:30	**Kursbeginn „Flitz & Flow“**	35
16.01.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
20.01.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
22.01.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Zwergensprache“**	32
23.01.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
26.01.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Spielkreis“**	33
27.01.2026	ab 09:00	**Kursbeginn “Spielkreis“**	33
28.01.2026	ab 16:30	Indoor-Spielplatz im FZA	21
29.01.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Eltern-Kind-Turnen“**	34



Weihnachtspause:

Am **1**. und **2. Januar 2026** bleibt unser Haus geschlossen.

Februar

03.02.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
03.02.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
04.02.2026	ab 09:30	**Modellier-Workshop Spezial**	21
06.02.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
10.02.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
10.02.2026	ab 15:30	**Kleine Werkstatt**	22
11.02.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
11.02.2026	ab 17:00	**Mitgliederstammtisch**	22
14.02.2026		**Familienfasching im FZA**	20
17.02.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
17.02.2026	ab 17:00	SHG „Ungewollt kinderlos“	18
18.02.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
20.02.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
24.02.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
25.02.2026	ab 16:00	**Kostbar**	22
26.02.2026	ab 15:30	**Kursbeginn „Flitz & Flow“**	35
27.02.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17

Schließtag:

Am **16. Februar 2026** bleibt unser Haus geschlossen.

März

03.03.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
03.03.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
04.03.2026	ab 16:00	**Green Family**	23
06.03.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
10.03.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
11.03.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
11.03.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
13.03.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
13.03.2026	ab 15:00	**Generationsübergreifendes Beisammensein**	23
17.03.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
17.03.2026	ab 17:00	SHG „Ungewollt kinderlos“	18
18.03.2026	ab 16:00	**Filz-Workshop**	23
20.03.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
24.03.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
27.03.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
27.03.2026	ab 10:30	**Familienfrühstück**	24
27.03.2026	ab 16:30	**Workshopbeginn „Ramba-Zamba“**	36
31.03.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
31.03.2026	ab 15:30	**Osterwerkstatt**	24

April

07.04.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
08.04.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
08.04.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
10.04.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
13.04.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Spielkreis“**	33
14.04.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Spielkreis“**	33
14.04.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
16.04.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Eltern-Kind-Turnen“**	34
17.04.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
21.04.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
21.04.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
21.04.2026	ab 17:00	SHG „Ungewollt kinderlos“	18
22.04.2026	ab 16:00	**Kostbar**	24
23.04.2026	ab 15:30	**Kursbeginn „Flitz & Flow“**	35
24.04.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
28.04.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
28.04.2026	ab 15:30	**Kleine Werkstatt**	24

Mai

05.05.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
05.05.2026	ab 15:30	**Kleine Werkstatt**	25
06.05.2026	ab 17:15	**Elternyoga**	25
08.05.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
12.05.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
12.05.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
13.05.2026	ab 15:00	**Generationsübergreifendes Beisammensein**	25
13.05.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
13.05.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
19.05.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
20.05.2026	ab 17:00	**Mitgliederstammtisch**	25
20.05.2026	ab 18:00	**Kursbeginn „Strake Eltern - Starke Kinder“**	37
22.05.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
26.05.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
29.05.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17

Schließtage:

Am **15. Mai 2026** bleibt unser Haus geschlossen.

Juni

01.06.2026	ab 10:00	**Ausflug zur Fuchsfarm**	26
02.06.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
02.06.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
03.06.2026	ab 16:00	**Familienyoga im Park**	26
05.06.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
08.06.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Spielkreis“**	33
09.06.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
10.06.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
10.06.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
11.06.2026	ab 15:30	**Kursbeginn „Flitz & Flow“**	35
12.06.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
16.06.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
16.06.2026	ab 15:30	**Kleine Werkstatt**	26
19.06.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
23.06.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
26.06.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
26.06.2026	ab 10:00	**Familienfrühstück im Park**	26
30.06.2026	ab 15:00	Familien-Café	

Juli

03.07.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
07.07.2026	ab 15:00	**Familien-Café Spezial**	27
07.07.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
08.07.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
14.07.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
17.07.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17

Schließtag:

Am **10.07.2026** bleibt unser Haus geschlossen.

Sommerpause:

Vom **20.07.** bis zum **07.08.2026** bleibt unser Haus geschlossen.

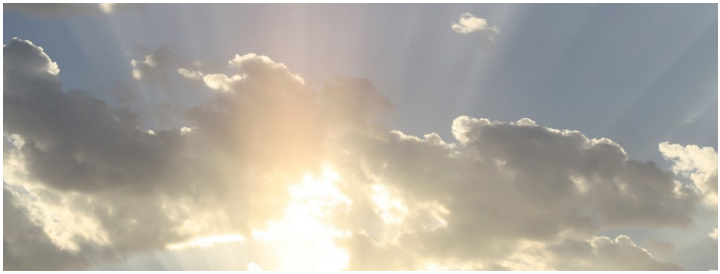
August

11.08.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
11.08.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
12.08.2026	ab 16:00	Rechtanwaltssprechstunde	45
14.08.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
18.08.2026	ab 15:00	**Familien-Café Spezial**	27
20.08.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Zwergensprache“**	32
21.08.2026	ab 09:30	Offene Krabbengruppe	17
24.08.2026	ab 17:00	**Mitgliederstammtisch**	27
25.08.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
28.08.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17

[Foto von **Manja Vitolic** von **unsplash**]

September

01.09.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Spielkreis“**	33
01.09.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
01.09.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
02.09.2026	ab 15:00	**Generationsübergreifendes Beisammensein**	27
03.09.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Eltern-Kind-Turnen“**	34
04.09.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
08.09.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
09.09.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
09.09.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
11.09.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
11.09.2026	ab 10:30	**Familienfrühstück**	27
14. - 20.09.		**Woche der Familien**	20
15.09.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
18.09.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
21.09.2026	ab 09:00	**Kursbeginn „Spielkreis“**	33
22.09.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
25.09.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
29.09.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
30.09.2026	ab 15:30	**Modellier-Workshop**	28



Oktober

06.10.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
06.10.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
07.10.2026	ab 16:00	**Green Family**	28
09.10.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
13.10.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
14.10.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
14.10.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
16.10.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
16.10.2026	ab 16:30	**Kursbeginn „Ramba-Zamba“**	36
20.10.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
23.10.2026	ab 15:00	Offene Krabbelgruppe	17
27.10.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
27.10.2026	ab 15:30	**Laternenwerkstatt**	28
30.10.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17

Schließtage:

Unser Haus bleibt am **2. Oktober 2026** geschlossen.

November

03.11.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
03.11.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
04.11.2026	ab 15:30	**Kostbar**	28
06.11.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
10.11.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
11.11.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
11.11.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
13.11.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
13.11.2026	ab 10:30	**Familienfrühstück**	28
16.11.2026	ab 17:00	**Mitgliederstammtisch**	29
17.11.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
18.11.2026	ab 16:00	**Familienyoga**	29
20.11.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
24.11.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
25.11.2026	ab 16:00	**Gestecke basteln**	29
28.11.2026		**Weihnachtswerkstatt im FZA**	20

<u>Schließtage:</u>

Unser Haus bleibt am **30. November 2026** geschlossen.

Dezember

01.12.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
01.12.2026	ab 16:00	Perspektiven für Väter in Nöten	19
02.12.2026	ab 16:00	**Kerzenwerkstatt**	29
04.12.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
08.12.2026	ab 15:00	Familien-Café	31
09.12.2026	ab 16:00	**Filz-Workshop**	30
09.12.2026	ab 16:00	Rechtsanwaltssprechstunde	45
09.12.2026	ab 17:00	SHG für Anfallkranke & Angehörige	18
11.12.2026	ab 09:30	Offene Krabbelgruppe	17
11.12.2026	ab 10:00	**Familienfrühstück Weihnachtsspezial**	30
15.12.2026	ab 15:00	Familien-Café	31

Weihnachtspause:

Vom **21. Dezember 2026** bis zum **8. Januar 2027** bleibt unser Haus geschlossen.

Schließtage:

Am **18. Dezember 2026** bleibt unser Haus geschlossen.

Krabbelgruppen

Offene Krabbelgruppe

In unserer offenen Krabbelgruppe treffen sich Eltern mit ihren Säuglingen und Kleinkindern, um zusammen zu spielen und Kontakte zu knüpfen. Die kindgerechte Atmosphäre bietet den Kleinen viele Anregungen und tolle Spielmöglichkeiten.

Termine

Termine:	immer freitags
Zeit:	09:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Anmeldung:	nicht erforderlich

Anmerkung:

An folgenden Tagen findet **keine** offene Krabbelgruppe statt:

30.01./ 13.02./ 03.04./ 01.05./ 15.05./ 10.07./ 02.10./ 27.11./ 18.12.2026

Während der Schließzeiten findet ebenfalls keine Krabbelgruppe statt.

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe für Anfallkranke und deren Angehörige

Epilepsie braucht Offenheit
Epileptische Anfälle können sich auf unterschiedlichste Weise bemerkbar machen. Betroffene und Angehörige sind häufig ratlos, was in solchen Situationen zu tun ist und an wen man sich davor oder danach wenden kann. Die Selbsthilfegruppe unter der Leitung von Gudrun Raab gibt dabei nützliche Informationen, die Möglichkeit sich auszutauschen oder generell mit Betroffenen in Kontakt zu treten. Es werden Gäste von außerhalb zu verschiedenen Themen eingeladen und die Möglichkeit für Veranstaltungen etc. eröffnet.

Termine

Termine:	14.01./ 18.02./ 11.03./ 08.04./ 13.05./ 10.06./ 09.09./ 14.10./ 11.11./ 09.12.2026
Zeit:	17:00 Uhr
Leitung:	Gudrun Raab
Kontakt:	über das FamilienZentrum am Anger

Selbsthilfegruppe „Ungewollt kinderlos“

Wir sind eine Gruppe von Menschen, deren Kinderwunsch trotz abgeschlossener medizinischer Behandlung unerfüllt geblieben ist und teilen ähnliche Erfahrungen darüber.

Man findet bei uns Verständnis, Austausch und Unterstützung – ohne Druck und ohne Bewertung.

Termine

Termine:	06.01./ 17.02./ 17.03./ 21.04.2026
Zeit:	17:00 Uhr
Kontakt:	ungewollt-kinderlos@mail.de

Perspektiven für Väter in Nöten

Trennungen belasten Väter oft stark – besonders, wenn gemeinsame Kinder betroffen sind. Um unsere seelische Gesundheit zu stärken und für unsere Kinder verlässlich da zu sein, gründeten wir im Januar 2024 die Selbsthilfegruppe „Perspektiven für Väter in Nöten“.

Wir tauschen Erfahrungen aus, unterstützen uns gegenseitig und entwickeln konstruktive Lösungen für Herausforderungen nach der Trennung – etwa in Kommunikation, Umgangsregelungen oder gemeinsamer Erziehung. Dabei geht es nicht darum, Mütter schlechtzumachen, sondern um Reflexion, Klarheit und einen positiven Blick nach vorn.

Wir glauben: Kinder brauchen beide Elternteile. Deshalb setzen wir uns für unsere Rolle als Väter ein und arbeiten daran, schwierige Situationen verantwortungsvoll zu meistern.

Termine

Termine:	13.01./ 03.02./ 03.03./ 21.04./ 12.05./ 02.06./ 07.07./ 11.08./ 01.09./ 06.10./ 03.11./ 01.12.2026
Zeit:	16:00 Uhr
Anmeldung:	Marcelfreitag1980@gmail.com
Kontakt:	über das FamilienZentrum am Anger

[Foto von **freestocks** von **Pexels**]

Aktionstage/ Aktionswochen

Wir feiern Kinderfasching, stellen unser FamilienZentrum zum Sommerfest vor, feiern den Weltkindertag und stimmen uns voller Vorfreude auf das Weihnachtsfest ein. Unser Hauptaugenmerk liegt darin, Familien ein schönes gemeinsames Erlebnis mit viel Freude und Zeit für Gespräche zu ermöglichen.

Familienfasching: 14.02.2026

Familienwoche: 14.09.2026 bis 20.09.2026

Weihnachtswerkstatt: 28.11.2026

Die Zeiten der Veranstaltungen werden auf unserer Internetseite bekannt gegeben.

Veranstaltungen und Workshops

Bei unseren Veranstaltungen und Workshops können sich Familien mit Kindern in verschiedenen Angeboten (kreativ, musikalisch, kulinarisch, kulturell etc.) aktiv betätigen und sich Tipps, Ideen und Anregungen für zu Hause mitnehmen. Der Spaß an der Sache steht hier im Vordergrund!

Wichtig:

Die aktuellen Infos zu unseren Veranstaltungen findet ihr auf unserer Internetseite.

Indoor-Spielplatz

Jede Menge Bewegung und Spaß

Es ist Winter - doch das muss nicht bedeuten, dass es langweilig wird. Wir verwandeln unseren Bewegungsraum in einen kleinen Indoor-Spielplatz zum klettern, krabbeln, rutschen und toben. Wenn ihr also Spaß an Bewegung und Spiel habt, dann kommt gerne vorbei und verbringt einen aufregenden Nachmittag bei uns.

Wann:	28.01.2026, 16:30—18:00
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Modellierworkshop *[1. Termin]*

Spezial mit den Senioren bei der Caritas

Massage für die Hände…

Mit Modelliermasse geht es hier frei ans Werk. Es wird gerollt, geknetet und modelliert, was das Zeug hält. Zusammen mit deinem Kind gestaltest du dein ganz eigenes Kunstwerk.

Wann:	04.02.2026, 9:30 - 11:15 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Kleine Werkstatt *[1. Termin]*

Faschingsbasteln

Auf die Plätze – fertig – Basteln!

In der kleinen Werkstatt haben große und kleine Besucher die Möglichkeit, sich kreativ auszuprobieren. Freude am Gestalten ist hierbei gefragt.

Wann:	10.02.2026, 15:30 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Mitgliederstammtisch *[1. Termin]*

Bei Kaffee und Kuchen könnt ihr euch in geselliger Runde austauschen, kennenlernen und einfach die entspannte Atmosphäre genießen. Eigene Kinder und Enkel sind ebenfalls gern gesehene Gäste.

Wann:	11.02.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo:	FamilienZentrum am Anger
Wer:	Vereinsmitglieder
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Kostbar *[1. Termin]*

„Man soll dem Körper etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ - Winston Churchill

Unsere Kost-Bar bietet Anregungen und Tipps, wie man gesundes und wohlschmeckendes Essen mit Kindern und für Kinder zubereiten kann. „Lecker“ und „gesund“ passen sehr wohl zusammen!

Wann:	25.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Thema:	Smoothies – Gesund durch den Winter
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Green Family *[1.Termin]*

Nachhaltigkeit, die Spaß macht!

Dies ist ein Angebot für Eltern, die Lust darauf haben, gemeinsam mit ihren Kindern das Thema Nachhaltigkeit für sich vielfältig und spannend zu entdecken. Es erwartet euch eine bunte Mischung aus allerlei Dingen zum Selbermachen.

Wann:	04.03.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Generationsübergreifendes Beisammensein *[1.Termin]*

In diesem Jahr besuchen wir an drei Terminen die Senioren im Carolinenstift, um gemeinsam zu singen, zu spielen, kreativ zu sein und ins Gespräch zu kommen. Dieser Austausch zwischen den Generationen belebt nicht nur den Alltag der Senioren, sondern gibt auch den Familien wertvolle Impulse. Für Familien mit Kindergarten- und Vorschulkindern ist dieses Angebot besonders geeignet.

Wann:	13.03.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo:	im Carolinenstift an der Pilse 9
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Filz-Workshop *[1. Termin]*

Sei kreativ!

Kaum eine textile Technik bietet mehr Möglichkeiten kreativ zu sein, als das Filzen mit Wolle. Unter fachkundiger Anleitung können Groß und Klein wunderschöne Dinge zur Oster- und Weihnachtszeit oder zu jedem anderen Anlass filzen. Dieser Workshop ist auch für Anfänger*Innen geeignet.

Wann:	18.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
Kosten:	4,- € (Erwachsener)/ 2,- € (Kinder)
Referentin:	Claudia Tischer
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Familienfrühstück *[1. Termin]*

Lasst euch verwöhnen!

Ein Frühstück speziell für werdende Mamas und Papas und Eltern von Kleinkindern. Wir bereiten für euch ein gesundes und leckeres Frühstück zu. Werdet Fragen rund um das Thema Kind, Geburt und Gesundheit los, trefft nette Leute und genießt in entspannter Atmosphäre die Zeit mit eurem Kind.

Wann:	27.03.2026, 10:30 - 12:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Osterwerkstatt

Ostern steht vor der Tür!

In unserer Osterwerkstatt könnt ihr für das anstehende Fest dekorative und kreative Schätze zaubern.

Wir laden euch herzlich ein, mit euren Lieben einen Nachmittag mit allerhand Farbe, Kleber und Schere zu verbringen.

Wann:	31.03.2026, 15:30 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Kostbar *[2. Termin]*

Wann:	22.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Thema:	Sprossen ziehen
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Kleine Werkstatt *[2. Termin]*

Spiele basteln

Wann:	28.04.2026, 15:30 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Kleine Werkstatt *[3. Termin]*

Muttertagsbasteln

Wann:	05.05.2026, 15:30 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Elternyoga

Entspannung pur!

Beim Hatha Yoga geht es vor allem darum, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu finden. Wenn ihr also Lust habt gemiensam mit anderen Eltern Ruhe zu finden und zu entspannen, dann kommt gerne vorbei!

Wann:	06.05.2026, 17:15 - 18:30 Uhr
Kosten:	25 € pro Person
Referentin:	Stephanie Gerig
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Generationsübergreifendes Beisammensein *[2.Termin]*

Wann:	13.05.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo:	im Carolinenstift an der Pilse 9
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Mitgliederstammtisch *[2. Termin]*

Wann:	20.05.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo:	FamilenZentrum am Anger
Wer:	Vereinsmitglieder
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Ausflug zur Fuchsfarm *[1. Termin]*

Natur pur!

Bei unserem Ausflug zur Erfurter Fuchsfarm geht es vor allem darum, dem Alltag zu entfliehen und Zeit in der Natur zu verbringen. In ruhiger Umgebung könnt ihr in Familie zusammen die Natur entdecken, entspannen und gemeinsam etwas erleben.

Wann:	01.06.2026 ; 10:00 —14:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Familienyoga *[1. Termin]*

Spezial im Park

Ihr habt Lust, Yoga einmal für euch auszuprobieren? Dann ist unsere Schnupperstunde genau das Richtige! Yoga als Sport für Groß und Klein ist gerade in der dunklen Jahreszeit bestens geeignet, den Winter aus den Gliedern zu schütteln.

Wann:	03.06.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Referentin:	Stephanie Gerig
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Kleine Werkstatt *[4. Termin]*

Steine bemalen

Wann:	16.06.2026, 15:30 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Familienfrühstück *[2. Termin]*

Spezial im Park

Wann:	26.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Familiencafé Spezial - Ferienstart

Das Schuljahr ist vorbei – und das muss gefeiert werden. Bei unserem Familiencafé Spezial wollen wir uns mit passenden Leckereien gemeinsam auf die bevorstehenden Sommerferien einstimmen.

Wann:	07.07.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Familiencafé Spezial - Schulstart

Nach 6 Wochen Sommer, Sonne und Spaß geht nun die Schule wieder los. Bei unserem Familiencafé Spezial wollen wir gemeinsam in das neue Schuljahr starten – uns das mit allerlei Köstlichkeiten.

Wann:	18.08.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Mitgliederstammtisch *[3. Termin]*

Wann:	24.08.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo:	Frauenzentrum Erfurt
Wer:	Vereinsmitglieder
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Generationsübergreifendes Beisammensein *[3.Termin]*

Wann:	02.09.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo:	im Carolinenstift an der Pilse 9
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Familienfrühstück *[3. Termin]*

Wann:	11.09.2026, 10:30 - 12:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Modellierworkshop *[2. Termin]*

Wann: 30.09.2026, 15:30 Uhr - 17:30 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: 0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Green Family *[2. Termin]*

Wann: 07.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: 0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Laternenwerkstatt

Der Herbst hält Einzug und färbt die Blätter bunt.

Was gäbe es da Schöneres, als eine eigene Laterne zu gestalten. In unserer Laternenwerkstadt findet ihr alles, was ihr dafür braucht. Die bunten Kunstwerke, die ihr mit euren Kindern zusammen zaubert, werden zum Laternenumzug sicher so manches Herz erfreuen.

Wann: 27.10.2026, 15:30 - 17:30 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: 0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Kostbar *[3. Termin]*

Wann: 04.11.2026, 15:30 - 17:30 Uhr

Kosten: keine

Thema: Martinshörnchen backen

Anmeldung: 0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Familienfrühstück *[4. Termin]*

Wann: 13.11.2026, 10:30 - 12:30 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: 0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Mitgliederstammtisch *[4. Termin]*

Wann:	16.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo:	Frauenzentrum Erfurt
Wer:	Vereinsmitglieder
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Familienyoga *[2. Termin]*

Wann:	18.11.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Kosten:	keine
Referentin:	Stephanie Gerig
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Gestecke basteln

Winterzauber selbstgemacht

Passend zum Weihnachtsfest wird es bei uns kreativ und bunt – aus Zweigen, Christbaumkugeln und lauter Kleinigkeiten wollen wir mit euch schöne Gestecke basteln und uns auf Weihnachten einstimmen!

Wann:	25.11.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmelddung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Kerzenwerkstatt

Sind die Lichter angezündet, rings ist jeder Raum erhellt

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, zusammen mit deinem Kind passend zur besinnlichen Jahreszeit Kerzen nach deinen eigenen Vorstellungen zu gestallten.

Wann:	02.12.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Filz-Workshop *[2. Termin]*

Wann:	09.12.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
Kosten:	4,- € (Erwachsener)/ 2,- € (Kinder)
Referentin:	Claudia Tischer
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Familienfrühstück *[5. Termin]*

Weihnachtsspezial

Wann:	11.12.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Familien-Café und Raumnutzung

Familien-Café

Familien sind herzlich zum Dienstagstreff eingeladen. Bei leckerem Kuchen und einer Tasse Kaffee / Tee / Kakao kann man sich über den Familienalltag austauschen und/oder den Nachmittag ganz in Ruhe mit den Kindern ausklingen lassen.

Termine

Termine:	immer dienstags
Zeit:	15:00 bis 17:00Uhr
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	nicht erforderlich

Raumnutzung

Wir machen möglich was geht!

Ihr sucht einen Raum für einen Kindergeburtstag? Ihr wollt euch gern privat mit Freunden und/oder Bekannten zu einer gemütlichen Spiel-Stunde mit euren Kindern treffen und wisst nicht wo?

Dann sprecht uns gerne an ☺

Kontakt: 0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Unser Kursprogramm 2025

Zwergensprache®

Mit Babys auf dem Weg zur Sprache

Jeder Mensch – egal ob schon groß oder noch ganz klein – möchte sich selbst ausdrücken und verstanden fühlen.

Noch vor Entwicklung der Lautsprache, können sich die Kleinsten durch einfache und intuitive Handzeichen entwicklungsgemäß und ganz konkret verständlich machen. Das erleichtert den Eltern-Kind-Alltag auf eine faszinierende Weise.
In unseren Zwergensprache-Kursen vermitteln wir mit Spiel, Spaß und Musik die Babyzeichensprache für Anfänger und/oder Fortgeschrittene.

Termine und Kursleiterin

Kursleiterin:	Katharina Krause
Termine:	Anfängerkurs I:
	22.01.2026 – 09.04.2026 [12 Kurseinheiten]
	Anfängerkurs II:
	20.08.2026 – 12.11.2026 [12 Kurseinheiten] (Pause am 22.10.2026)
Zeit:	donnerstags 09:00 – 10:00 & 10:30 – 11:30

Es besteht bei allen Kursen die Möglichkeit, einen AOK Gesundheitsgutschein einzulösen.

Achtung

Bitte überweisen Sie die Teilnehmergebühr direkt an die Kursleiterin, siehe Homepage.

Kosten:	Anfänger:	120 Euro für 12 Einheiten
	Fortgeschrittene:	99 Euro für 8 Einheiten

Anmeldung: 0157 3176 4110 /
Katharina.Krause@babyzeichensprache.com

Spielkreis

Der Spielkreis ist für Mütter und Väter mit Babys ab dem 6. Monat oder ab 1 Jahr geeignet, die ihre Kleinen altersgemäß und spielerisch fördern wollen.
Unter Leitung einer Sozialpädagogin bekommt ihr Spiel-, Sing- und Bewegungsanregungen vermittelt, die mit dem eigenem Kind im Kurs mit viel Freude ausprobiert werden können.

Die natürliche Neugier der Kinder wird genutzt, um sie spielerisch in den Alltag einzubinden und gemeinsame Erfahrungen zu sammeln. Die Kinder nehmen ersten Kontakt miteinander auf und die Eltern haben die Möglichkeit ihr Kind zu beobachten und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Termine

Spielkreis für Eltern mit Kindern ab 6 Monaten:

dienstags	ab 09:00 und ab 10:30 Uhr
Kurslaufzeiten:	27.01.2026 – 31.03.2026 (10x) 14.04.2026 – 23.06.2026 (11x) 01.09.2026 – 17.11.2026 (10x)

Spielkreis für Eltern mit Kindern ab einem Jahr:

montags	ab 09:00 und ab 10:30 Uhr
Kurslaufzeiten:	26.01.2026 – 30.03.2026 (10x) 13.04.2026 – 18.05.2026 (6x) 08.06.2026 – 13.07.2026 (6x) 21.09.2026 – 23.11.2026 (8x)

Kursleitung:	Angelika Hanisch
Kosten:	45,00 bis 82,50 € - je nach Kurslänge
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Eltern-Kind-Turnen

Unter fachkundiger Anleitung werden Eltern gemeinsam mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3,5 Jahren sportlich aktiv. Zur Förderung der kindlichen Motorik bieten wir Eltern und Kindern in diesem Kurs Bewegungsspiele und altersgemäße Übungen an, die die Selbstständigkeit, den Teamgeist und die Konfliktfähigkeit des Nachwuchses stärken.

Ihr als Eltern unterstützt eure kleinen Sportfreunde dabei und könnt euch Ideen und Anregungen für zu Hause holen. Ihr habt zudem die Möglichkeit euch mit anderen Eltern auszutauschen.

Termine

Kleine Springmäuse Vormittags (1 bis 2 Jahre)

donnerstags	09:00—10:00 Uhr
	10:30—11:30 Uhr
Kurslaufzeiten:	29.01.2026 – 02.04.2026 (10x) 16.04.2026 – 25.06.2026 (10x) 03.09.2026 – 19.11.2026 (10x)
Kursleitung:	Angelika Hanisch
Kosten:	75,00 €
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/
	anmeldung@ffz-erfurt.de

Flitz & Flow – die Eltern-Kind-Bewegung

In Flitz & Flow erleben Kinder gemeinsam mit ihren Eltern vielfältige Bewegungsangebote: Klettern, Balancieren, Springen und kleine Spiele, die den natürlichen Bewegungsdrang aufgreifen. Ergänzt wird das durch kurze Yoga- und Entspannungselemente, die helfen, zur Ruhe zu kommen und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

Der Kurs fördert motorische Fähigkeiten, stärkt das Selbstvertrauen und unterstützt das soziale Miteinander. Und natürlich sind Elternideen jederzeit willkommen – gemeinsam gestalten wir eine lebendige Bewegungszeit für alle.

Kleine Springmäuse (1 bis 2 Jahre)

donnerstags:	15:30 – 16:30 Uhr

Große Erdmännchen (3 bis 4 Jahre)

donnerstags	16:45 – 17:45 Uhr

Kurslaufzeiten:	15.01.2026 – 12.02.2026 (5x) 26.02.2026 – 02.04.2026 (6x) 23.04.2026 – 04.06.2026 (6x) (Pause am 14.05.) 11.06.2026 – 16.07.2026 (6x)

Die Kursdaten für das zweite Halbjahr findet ihr auf unserer Internetseite.

Kursleitung:	Katrin Steinert
Kosten:	37,50 - 45 € (5-6 Einheiten)
Anmeldung:	0361 – 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Ramba –Zamba

ein TheaterWorkshop für GROß und klein

Auf den Brettern die die Welt bedeuten – für ein Wochenende
Lernt die Gedankenwelt eurer Kinder näher kennen und begebt euch gemeinsam auf eine ***kreative Reise***. In diesem ***Wochenend-Workshop*** geht es um die Freude am gemeinsamem Spiel zwischen dir und deinem Kind und um den mutigen Schritt auf die Bretter die die Welt bedeuten. Mit Methoden aus der ***Theaterpädagogik*** verbringt ihr ***2 Nachmittage in Folge*** mit viel **Spaß** und **reichlich Lachen**, auf den bunten Spuren des Lebens. Da bleibt kein Auge trocken.

Es werden Geschichten erzählt, Puppentheater gespielt und Emotionen rausgelassen. Ihr als GROße seid hierbei ebenso gefragt wie eure Kinder. Und warum das Ganze? Nicht nur, dass ihr eine **gute Zeit mit eurem Kind** verbringen könnt – hier wird gleichzeitig das Selbstvertrauen gestärkt und ein positives Selbstbild gefördert. Die Theaterübungen unterstützen euer Kind zudem auf vielfältige Weise. Von der Körperbeherrschung bis zur Konzentrationsfähigkeit hier ist **von Kopf bis Fuß** etwas dabei. Im Fokus stehen die **Freude** an der Sache, und vor allem **das gemeinsame Erlebnis mit eurem Kind**.

Termine

Wann:	Workshop I: [jeweils 90 min]
	Freitag 27.03.2026 16:30 – 18:00 – Teil I Samstag 28.03.2026 16:30 – 18:00 – Teil II
	Workshop II: [jeweils 90 min]
	Freitag 16.10.2026 16:30 – 18:00 – Teil I Samstag 17.10.2026 16:30 – 18:00 Teil II
Für wen:	Kinder im Alter von 5 - 7 Jahren
	und ihre Eltern/Großeltern etc.
Kosten:	80€
Kursleitung:	Melanie Messerschmidt
Anmeldung:	0361-5627384/
	anmeldung@ffz-erfurt.de

Starke Eltern–Starke Kinder ®

Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes

Eltern lernen in 8 Seminaren den autoritativen bzw. anleitenden Erziehungsstil kennen.

Ziel unseres Kurses ist es, das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortung der Eltern zu stärken, damit sie Sicherheit gewinnen und starke Eltern starker Kinder werden.

Im Kurs wird den Eltern vermittelt, wie sie ihre Kinder besser verstehen können, einen positiveren und gelasseneren Blick auf ihr Kind bekommen, es fördern und wie sie Stress, Unsicherheit und Aggression dem eigenen Kind gegenüber bewältigen können.

Das FamilienZentrum am Anger lädt alle Eltern ein, gemeinsam mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen, und nach theoretischem Einstieg durch Gruppenarbeit, Selbsterfahrung, Rollenspiel und praktischen Übungen das Gehörte zu vertiefen.

Termine

Zeit:	mittwochs von 18:00 – 19:30 Uhr
Termin:	20.05.2026 – 08.07.2026
Kursleitung:	Melanie Messerschmidt
Kosten:	25,- €
	mit Familienpass 12,50 €
Anmeldung:	0361- 5627384/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Musikalische Früherziehung

Das musikalische Eltern-Kind-Konzept von der Geburt bis zum fünften Lebensjahr.

Musikalische Frühförderung lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinschaftlichen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Spielerisch wird der Grundstein für ein Leben mit Musik gelegt. Es fördert nicht nur eine enge Verbindung zwischen Eltern und Kind, sondern auch deren ganzheitliche Entwicklung, musikalische Begabung, Sozialverhalten und das Lernen.

Eine Unterrichtsstunde ist unter anderem gestaltet durch Singen, Sprechen, Hören, Instrumentalspiel und Tanzen. Die Kinder lernen mit allen Sinnen und vor allem durch Nachahmung und Wiederholung.

Im Unterricht kommen ungefähr neun Eltern-Kind-Paare zusammen. Die Musikgartenphasen sind in Halbjahresabschnitte eingeteilt und entsprechend dem wachsenden Entwicklungs- und Erlebnisraum der Kinder angepasst.

Die Musikgarten-Phasen:

Musikgarten für Babys:	½ -1½ Jahre
MUGA Phase 1 „Wir machen Musik“:	1½-3 Jahre
MUGA Phase 2 „Der musikalische Jahreskreis“:	3 - 4 Jahre

Weiterführend: 4 - 6 Jahre

Musik und Tanz für Kinder

Dieses Programm ist in vier Halbjahre unterteilt und schließt mit dem Instrumentenkarussell ab.

Termine

Kurszeiten:	vormittags 10:00 Uhr	
	nachmittags 16:00 und 17:00 Uhr	
Kursleitung:	Birgit Hubrich	
Kosten:	monatlich	28,00 €
	ab MUGA 2	32,00 €
	Musik und Tanz	38,00 €
Anmeldung:	**Tel.: 0361 – 222 07 07**	
	E-Mail: musik.Hubrich@t-online.de	
& Information:	Facebook: Kindermusik Birgit Hubrich Erfurt	

Flöte

Instrumentaleinstieg mit (weiterführend)	**Blockflöte** **Querflöte**	ab 6 Jahre

Termine

Unterrichtszeiten:	nachmittags 13:30 Uhr; 14:15 Uhr; 15:00 Uhr	
	und nach Vereinbarung für ältere Schüler auch	
	ab 18:15 Uhr	
Lehrerin:	Birgit Hubrich	
Kosten:	monatlich	
	Einzelunterricht	62,00 €
	Partnerunterricht (pro Person)	31,00 €
Anmeldung:	**0361 – 222 07 07**	
	musik.Hubrich@t-online.de	

Eltern-AG®

„Bessere Chancen für Kinder ermöglichen…“

Die Eltern-AG ist ein freiwilliger und kostenfreier Kurs für Eltern mit Kindern bis zum Vorschulalter.
In diesem Kurs sind die Eltern die Expert*Innen und die Themen **Familie** und **Erziehung** stehen im Mittelpunkt.

Hier habt ihr einen geschützten Raum, um mit anderen Eltern zu diskutieren, sich Tipps zu holen oder zu geben und dabei in gemütlicher Runde mit anderen Müttern und Vätern über eure/ihre Erfahrungen zu sprechen.

Bei Bedarf können eure Kinder in dieser Zeit kostenfrei bei uns betreut werden. Auch werdende Eltern sind herzlich willkommen. Dieser Kurs wird von zwei ausgebildeten Kursleiterinnen, den Mentoren, geleitet.

Termine

Termin:	auf Anfrage
Zeit:	Ein Kurs umfasst 18 Treffen
Kursleitung:	Angelika Hanisch
Kosten:	kostenfrei
Weitere Infos:	0361 – 5627384/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Familienfrühstück

Lasst euch verwöhnen!

Dieses Angebot richtet sich speziell an werdende Mamas und Papas und Eltern von Kindern bis 5 Jahren. Trefft andere Eltern und genießt in entspannter Atmosphäre die Zeit mit eurem Kind.

Ihr habt zudem die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema Kind, Geburt und Gesundheit zu stellen.

Termine

Zeit:	10:30 – 12:30 Uhr oder 10:00 - 13:00 Uhr
Termine:	27.03./ 26.06./ 11.09./ 13.11./ 11.12.2026
Kursleitung:	Michaela Steinmetz, Familienkinderkranken-schwester
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361- 5 62 73 84/ anmeldung@ffz-erfurt.de

Und was gibt es noch?

„Fabi vor Ort“ – Familienbildung vor Ort

„Fabi vor Ort“ ist ein Angebot, um gemeinsam mit Kindertageseinrichtungen und Grundschulen eine bessere Erreichbarkeit von Familienbildungsangeboten für Eltern zu schaffen und diese vor Ort durchzuführen.

Nicht die Eltern kommen zu uns,

sondern wir kommen zu den Eltern.

Wir wollen mit den Kitas/ Schulen zusammenarbeiten, da diese an den Schaltstellen für Elternkontakte sitzen und hochgradig sensibilisiert Bedürfnisse von Eltern und Kindern wahrnehmen. Ziel ist ein Miteinander von Eltern, Kitas, Schulen und den Familienzentren zu schaffen.

Wir unterstützen beim Elternstammtisch oder Elternabend und bieten je nach Bedarf eine Elternsprechstunde oder einen Elternkurs vor Ort an.

Setzen Sie sich gern mit uns in Verbindung, um einen Termin abzustimmen ☺

Themen können z.B. sein:

* ***Elternschaft:*** meine Elternrolle und wo bleib ich?; Vereinbarkeit Familie und Beruf; Friert die Kleine denn nicht? - ein Kind 130 Meinungen; u.w.
* ***Familienleben:*** Geschwisterkinder; Spielen in der Familie & aktive Familienzeit; Ein Haus viele Bedürfnisse; u.w
* ***Übergänge gestalten:*** Zuckertütenalarm - mein Kind kommt in die Schule u.w.

Es braucht ein ganzes Dorf,
um ein Kind großzuziehen

afrikanisches Sprichwort

Familienservice

Familienpass der Stadt Erfurt

Jede in Erfurt gemeldete Familie mit mindestens einem minderjährigen Kind hat Anspruch auf den Familienpass, welcher mit vielen Angeboten im sportlichen, kreativen und kulturellen Bereich im Bürgeramt, Jugendamt oder Haus der Sozialen Dienste abgeholt werden kann.

Seniorenpass der Stadt Erfurt

Orientiert am erfolgreichen Modell des Familienpasses, gibt es seit 2025 auch einen Seniorenpass. Der Pass ist ein deutschlandweit einzigartiges und einkommensunabhängiges Angebot. Er soll Senioren und Seniorinnen ab dem vollendeten 65. Lebensjahr den Zugang zu kulturellen, gesellschaftlichen und unterstützenden Angeboten in der Stadt Erfurt erleichtern.

Familienunterstützende Kinderbetreuung

Während bestimmter Kurse und Veranstaltungen in unserem Haus ist eine kostenfreie Kinderbetreuung möglich.

Eine ***Differenzzeitenbetreuung*** ist situationsbedingt möglich, bitte setzen Sie sich dafür frühzeitig mit uns in Verbindung. Die Betreuung findet in unserem Haus statt.

Individuelle Krabbelgruppen

Sprecht uns an, wir schauen, was möglich ist!

Tel.: 0361 – 5 62 73 84

Mail: anmeldung@ffz-erfurt.de

Ausleihdienst

vom Schwungtuch bist zum Kinderbuch

Wir verleihen Reisebettchen, Hochstühle und Spielmaterial, sowie vieles weiteres mehr.

Sprecht uns gerne an.

Rat, Hilfe und Beratung

Anlauf-, Beratungs- und Vermittlungsstelle

im FamilienZentrum am Anger

Als Anlauf-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für Eltern liegt unser *Schwerpunkt in der Erziehungsberatung*. In anderen Fragen überlegen wir mit Ihnen gemeinsam, welche weiterführenden Kooperations- und Hilfsangebote nötig sind, um eine Lösung zu finden.

Schuldnerberatung

im FamilienZentrum am Anger

In unserer Schuldnerberatung bieten wir Unterstützung in finanziellen Notlagen und Hilfe bei der Regulierung von Schulden. Wir erarbeiten individuelle Entschuldungs- und Entlastungsstrategien und begleiten Sie bei deren Umsetzung.

Unser multiprofessionelles Team hilft dabei, die aktuelle Situation zu verstehen, Ursachen von Überschuldung zu erkennen und ein tragfähiges Konzept zum Umgang mit Gläubigern und Geld zu entwickeln.

Großen Wert legen wir auf Vertraulichkeit, Respekt und Zuverlässigkeit. Zu uns kann jeder kommen!

Zwar sind wir vordergründig Anlaufstelle für Menschen, die Sozialleistungen beziehen. Aber da jeder in eine Schuldensituation kommen kann, lassen wir niemanden allein.

Beratungen sind nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich. Bitte schreiben Sie uns oder vereinbaren Sie einen Termin telefonisch.

Am besten erreichen Sie uns vormittags per Telefon. Wenn Sie uns schreiben, rufen wir gern zurück.

Tel.: 0361 - 5 62 73 85

Mail: Schuldnerberatung@ffz-erfurt.de

Familien fragen – Rechtsanwältin antwortet

im FamilienZentrum am Anger

Wir bieten euch eine Möglichkeit , zu Themen wie z. B. Sorgerecht, Kindesunterhalt oder Arbeitslosenleistungen beraten zu werden.

Termine

Zeit: mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr

Termine:

Frau Riedel: Sozial-/ Mite-/ Arbeitsrecht

14.01.2026/ 11.03.2026/ 13.05.2026/ 08.07.2026/ 09.09.2026/ 11.11.2026

Frau Leubner: Umgang-/ Sorgerecht-/ Trennung-/ Scheidung-/ Unterhalt-/ Gewaltschutz

1.02.2026/ 08.04.2026/ 10.06.2026/ 12.08.2026/ 14.10.2026/ 09.12.2026

Rechtsanwältinnen:	C. Riedel (Sozialrecht)
	I. Leubner (Familienrecht)
Kosten:	keine
Anmeldung:	0361 - 5 62 73 84

Hebammen Sprechstunde

im FamilienZentrum am Anger – auf Anfrage

Ihr könnt bei uns im Haus auf Anfrage eine Hebammenberatung in Anspruch nehmen. Die Termine werden individuell vereinbart.

Bitte vergesst zu dem Termin eure Krankenkassenkarte nicht.

Hebamme:	Cindy Scharfenberg
Tel.:	0152 - 0568449

Nothilfe

Eltern-Sorgentelefon

Erfurt: 0361 - 6000006

Bundesweit: 0800 - 1110550

Kinder- und Jugendsorgentelefon

Kinder- und Jugendschutzdienst Erfurt - “HAUT-NAH“

Mainzerhofplatz 3, 99084 Erfurt

Tel.: 0361 - 7360124 oder 116 111 (Bundesweit)

Kinder- und Jugendzuflucht

„Schlupfwinkel“

Mainzerhofplatz 3, 99084 Erfurt/Altstadt

Tel.: 0361 - 2110196

Frauennotruf Erfurt

Tel.: 0800 - 116016

Frauenhaus Erfurt

Allerheiligenstraße 9, 99084 Erfurt

Tel.: 0361 - 7462145

Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt

Anger 12, 99084 Erfurt

Tel.: 0361 - 5416868

Notruf

Polizei	110
Rettungsdienst/ Feuerwehr	112
Giftnotruf	0361 - 730730
Ärztlicher Notdienst	116 117

Wissenswertes für Eltern

Verband alleinerziehender Mütter und Väter

Zschochernstraße 35

07545 Gera

Tel: 0365 - 5519674

Erziehungs-, Ehe-, Familien- & Lebensberatungsstellen

Caritasverband (Regierungsstraße 55)	0361 - 5553370
PRO FAMILIA (Melanchtonstraße 6)	0361 - 5621747
Psychologische Beratungsstelle (Schillerstraße 12)	0361 - 3465722

Schwangerschaftsberatungsstellen

donumvitae	0361 - 6029482
pro familia	0361 - 21833833
caritasverband	0361 - 5553351

Evangelischer Kirchenkreis Büro für ausländische Mitbürger

Wenigemarkt 5, 99084 Erfurt

Tel.: 0361 - 77792140

Zentrum für Integration und Migration

Rosa-Luxemburg-Str. 50, 99086 Erfurt

Tel.: 0361 - 6431535

www.integration-migration-thueringen.de

Bürgerbeauftragter des Landes Thüringen

Dr. Kurt Herzberg

0361 - 573113871

post@buergerbeauftragter-thueringen.de

Hebammen-Unterstützung

Informationen unter:

www.hebammenlandesverband-thueringen.de

www.hebammenfuerdeutschland.de

Bildungs- und Teilhabegutscheine

Für kostenpflichtige Kurse und Angebote nehmen wir gern einen Bildungsgutschein entgegen. Diesen Gutschein erhalten Sie für Ihr Kind im Haus der Sozialen Dienste (Juri-Gagarin-Ring 150, Telefon: 03 61 – 655 61 61). Voraussetzung ist ein Sozialausweis oder die Prüfung einer Bedürftigkeit.

Für Erfurter Familien …

Family-Club /	
Deutscher Familienverband	www.dfv-thueringen.de
Mehrgenerationenhaus	www.mmev.de
Geburtshaus	www.erfurter-geburtshaus.de
Pixel Sozialwerk	www.pixel-sozialwerk.de
Seelensteine	www.erfurter-seelensteine.de
Erfurter Kinderseite	www.kinderinerfurt.de
Stadtjugendring	www.stadtjugendring-erfurt.de
Stadtsportbund	www.stadtsportbund-erfurt.de
Naturfreunde	www.naturfreunde-thueringen.de
Jesus-Projekt	www.jesus-projekt-erfurt.de
DiözesanMedienstelle	www.bistum-erfurt.de/

Eine Übersicht für weitere Anlaufstellen für Familien findet ihr auf unserer Internetseite.

Spendenkonto – FamilienZentrum am Anger

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende☺

Als gemeinnützige Einrichtung sind wir auf Spenden angewiesen. Jeder Euro kommt Erfurter Familien direkt zu Gute. Sie selbst können zudem jederzeit einen Zweck für Ihre Spende bestimmen. Eine Spenden-quittung stellen wir Ihnen gerne aus.

IBAN:	**DE 93 8205 1000 0600 1093 30**
Kontoinhaber:	**Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e.V.**

Bitte keine Kursgebühren auf dieses Konto überweisen!

[Foto von **Sharon McCutcheon** von **Pexels**]

Wir sagen Danke ☺

FamilienZentrum am Anger— gefördert durch:

Erfurt LANDESHAUPTSTADT THÜRINGEN Stadtverwaltung

LANDESPROGRAMM SOLIDARISCHES ZUSAMMENLEBEN LSZ

Frauen- und FamilienZentrum

Erfurt e.V. (seit 1994)

In seinen beiden Einrichtungen – ***FrauenZentrum Erfurt*** und ***Familien-Zentrum am Anger*** – bietet unser gemeinnütziger Verein Kontakt-, Informations-, Bildungs- und Beratungsmöglichkeiten für alle * Frauen, Männer, Familien und Kinder.

Wir Leben Vielfalt und fördern den Dialog der Generationen.

Wir setzen uns für die Belange von Familien und Frauen aktiv ein. Gemeinsam mit unseren Unterstützer*Innen gestalten wir hierfür jedes Jahr ein buntes und vielfältiges Angebotsprogramm in den Bereichen Frauenarbeit und Familienbildung. Auch bei Problemen mit Schulden stehen wir in unserer Schuldnerberatungsstelle als kompetenter Partner so manchem zur Seite.

Schaut doch einfach mal vorbei und lernt uns kennen ☺

Nachwuchsförderung

In beiden Einrichtungen besteht die Möglichkeit, ein Praktikum im Rahmen einer Studienleistung oder im Rahmen einer Ausbildung zu absolvieren.

FamilienZentrum am Anger

Ein Praktikum ist ab einer Dauer von 6 Wochen und auf Nachfrage möglich.

Ansprechpartner: Frau Messerschmidt & Frau Hanisch

Anfragen bitte per Mail: info@ffz-erfurt.de

www.ffz-erfurt.de

FrauenZentrum Erfurt

Ein Praktikum ist ab einer Dauer von 6 Wochen und auf Nachfrage möglich.

Ansprechpartner: Frau Erdmenger und Frau Hildesheim

Anfragen bitte per Mail: info@frauenzentrum-erfurt.de

www.frauenzentrum-erfurt.de

FrauenZentrum Erfurt

Das FrauenZentrum Erfurt –***ein Ort von Frauen für Frauen*** bietet Beratung und Hilfe, Kommunikation und Information, Bildung und Kultur für ***ALLE*** Frauen.
Wir unterstützen in schwierigen Lebensphasen, bei Gewalterfahrungen, Partnerschaftskonflikten, in Krisen- und Problemsituation.

Offene Sprechstunde der Frauenberatung jeden Dienstag 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ihr findet bei uns einen guten Ort. Es gibt Rat und Hilfe, ***Gesprächs- und Beratungsangebote.*** Regelmäßige Veranstaltungen und Kurse mit den unterschiedlichsten Themenschwerpunkten sind fester Bestandteil des Jahresprogramms. ***Wichtige Themen*** von Frauengesundheit bis Geschlechtergerechtigkeit finden bei uns ihren Platz und werden diskutiert.

- ***Künstlerinnen*** stellen ihre Werke aus.
- Zahlreiche ***Frauen-Gruppen***haben bei uns ihren Treffpunkt.
- Das ***FrauenCafé*** lädt zu Begegnung und Austausch ein
- Die ***Bibliothek*** bietet frauenorientierte Literatur und einen freundlichen Leseplatz

Wir helfen Frauen, ihre Rechte einzufordern und wahrzunehmen.

„Die Frage ist nicht, wer mich lässt, sondern wer mich stoppt“ (Ayn Rand)

FrauenZentrum Erfurt

Pergamentergasse 36, 990984 Erfurt
Tel.: 0361 - 2251473
Fax.: 0361 - 6547850

info@frauenzentrum-erfurt.de
www.frauenzentrum-erfurt.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag ab 10:00 Uhr und nach Vereinbarung

Mitgliederstammtisch

-Weil es zusammen schöner ist-

Wir laden alle Vereinsmitglieder recht herzlich zu unserem ***Mitgliederstammtisch*** ein. Dieser findet quartalsweise im Familien- oder FrauenZentrum statt.

Wo? Anger 8 / 99084 Erfurt

Wo genau? 1. Etage

Am:

11.02.2026 – Familienzentrum (17:00 – 19:00 Uhr)

20.05.2026 – Familienzentrum (17:00 – 19:00 Uhr)

24.08.2026 – Frauenzentrum (17:00 – 18:30 Uhr)

16.11.2026 – Frauenzentrum (17:00 – 18:30 Uhr)

Bei Kaffee und Kuchen könnt ihr in netter Runde andere Vereinsmitglieder kennenlernen, Pläne für neue Projekte schmieden, euch austauschen oder auch einfach die Seele mal baumeln lassen. Eigene Kinder, Enkel und Urenkel etc. sind ebenfalls gern gesehene Gäste. Sie können unseren Spielbereich nutzen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Und warum das alles? Als Dankeschön für eure Treue und Engagement. Vereinsleben heißt, den Verein in Gemeinschaft gestalten.

„In einer Gemeinschaft wird aus vielen Ich ein Wir“

(Erwin Ringel)

Impressum

Inhalt: FamilienZentrum am Anger

Änderungen vorbehalten

ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT

FamilienZentrum am Anger

Träger: Frauen-und FamilienZentrum Erfurt e.V.

anerkannter freier Träger der Jugendhilfe.

Anger 8, 99084 Erfurt

Tel.: 0361 - 5 62 73 84
Fax.: 0361 - 5626201

www.ffz-erfurt.de
info@ffz-erfurt.de

Unsere Öffnungszeiten

Montag	09:00 - 16:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag	09:00 - 18:00 Uhr
Freitag	09:00 - 14:00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen

Melanie Messerschmidt	melanie.messerschmidt@ffz-erfurt.de (Leitung)
Angelika Hanisch	angelika.hanisch@ffz-erfurt.de (Führungsteam)
Katrin Steinert	katrin.steinert@ffz-erfurt.de (Führungsteam)

Bankverbindung zur Zahlung von Kursgebühren:

IBAN:

DE 85 8207 0024 0160 7340 00

Kontoinhaber:

Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e.V.

Betreff: Name des Kursteilnehmers, Kursname, Kurszeit

Schuldnerberatung

Tel.: 0361 5627385

Mail. schuldnerberatung@ffz-erfurt.de

Mitglied im:

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

STARK FÜR FAMILIE - STARK FÜR ERFURT

LAG THÜRINGER FAMILIENZENTREN

Komplimente

FÜR Mama & Papa

to ♥ go

ohne dich geht nichts! ♡	beste/r Mama / Papa der Welt!	du hast immer die perfekte Lösung. ☺	Bei euch wäre ich gerne Kind!

FamilienZentrum am Anger

BILDEN. BEGEGNEN. BEWEGEN.

Wegbeschreibung

Das FamilienZentrum am Anger befindet sich am Anger 8.

Der Anger ist mit allen Stadtbahnlinien (Haltestelle Anger) zu erreichen. Das Familienzentrum befindet sich gegenüber des Haupteingangs der Hauptpost.

Wir freuen uns auf euch! ☺

Euer Team vom FamilienZentrum am Anger