



# 20. NÜRNBERGER FAMILIEN- BILDUNGSTAG

Samstag, 24. Juni 2023, 9.30 bis 14 Uhr  
eckstein, Burgstraße 1-3, Nürnberg

**GESUND UND GLÜCKLICH GROß WERDEN –  
WAS TUT ELTERN UND KINDERN GUT?**

Referentin: Nora Imlau – Mein Familienkompass  
Workshops der Familienbildungsstellen

Online-Anmeldung auf: [familienbildungstag.nuernberg.de](http://familienbildungstag.nuernberg.de)

# Liebe Eltern!

DAS PROGRAMM AM  
SAMSTAG, 24. JUNI 2023

Wir laden Sie herzlich zum **20. Nürnberger Familienbildungstag** ein.

Jedes Jahr bieten Ihnen die 9 Nürnberger Familienbildungsstellen und das Jugendamt die Chance, bei Vorträgen und Workshops zu einem aktuellen Erziehungsthema Neues zu lernen und sich mit Fachleuten und anderen Eltern auszutauschen.

Das Thema dieses Jahres soll Sie besonders für das Miteinander in der Familie stärken, Ihnen Kraft und neue Impulse geben, um die Herausforderungen des Familienlebens gut zu bewältigen.

Nach dem Vortrag können Sie das Angebot der Familienbildung in Nürnberg näher kennen lernen und in den Workshops der Familienbildungsstellen verschiedene Themen vertiefen.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Ihre Familienbildungsstellen und  
das Jugendamt der Stadt Nürnberg

**FAMILIENBILDUNG  
NÜRNBERG**

INFORMATION. UNTERSTÜTZUNG. BERATUNG.

9.00 Uhr	<b>Einlass</b>
9.30 Uhr	<b>Grußwort</b> Dr. Kerstin Schröder Leiterin des Jugendamts der Stadt Nürnberg
9.45 Uhr	<b>Mein Familienkompass – Was brauch ich und was brauchst du?</b> Referentin: Nora Imlau
11.00 Uhr	<b>Kaffeepause mit Info-Börse</b> Familienbildungsstellen Buchladen am Kopernikusplatz
11.45 - 13.45 Uhr	<b>Workshops</b>
14.00 Uhr	<b>Ende der Veranstaltung</b>



# VORTRAG

9.45 UHR

## Mein Familienkompass – Was brauch ich und was brauchst du?

Entspannte Eltern, zufriedene Kinder: So stellen wir uns ein gelungenes Familienleben vor. Zwischen Stress und Schuldgefühlen geht jedoch oft die Freude und Leichtigkeit im Zusammenleben verloren.

Nora Imlau – Bestsellerautorin, Journalistin und Mutter von vier Kindern – kennt den Leidensdruck und die Orientierungssuche heutiger Mütter und Väter. Verständnissvoll und fachkundig leuchtet sie in ihrem Vortrag aus, wie ein modernes, liebevolles Familienleben gelingen kann: Die Bedürfnisse der Großen wie der Kleinen müssen gleichermaßen berücksichtigt werden. Dabei räumt sie mit den Mythen überhöhter Ideale moderner Elternschaft auf und zeigt, wie Eltern und ihre Kinder zu einem Familienleben finden, das Kraft gibt, statt Energie zu kosten.

Ein bestärkender Vortrag für alle, die mit Kindern authentisch und auf Augenhöhe leben und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen wollen.

Fotografie: Maria Herzog



REFERENTIN  
**Nora Imlau**

Nora Imlau ist Autorin mehrerer »Spiegel«-Bestseller, gefragte

Speakerin und Journalistin für Familienthemen in Print- und Online-Medien, u.a. hat sie eine eigene Erziehungskolumne bei der Zeitschrift »Eltern«. Seit vielen Jahren engagiert sie sich für die Rechte von Eltern, insbesondere Schwangeren, Kindern und Hebammen. Die vierfache Mutter gilt als eine der wichtigsten Stimmen einer neuen Elterngeneration, die ihren Kindern mit Vertrauen und Respekt begegnen will und nach Wegen sucht, die Bedürfnisse der Großen und Kleinen in einer Familie auf liebevolle Weise unter einen Hut zu kriegen.



[nora-implau.de](https://nora-implau.de)

# WORKSHOPS FÜR ELTERN

## 1 ... UND WAS BRAUCHEN WIR IM FAMILIENALLTAG?

Wie schaffen wir es, die unterschiedlichen Bedürfnisse in der Familie unter einen Hut zu bekommen?

Für Eltern von Kindern im Kindergartenalter.

**Hilde Nägele und Birkhild Styhler**  
AWO Kreisverband Nürnberg e.V.

## 2 DIE KUNST „NEIN“ ZU SAGEN

Brauchen Kinder Grenzen? Oder Verständnis? Was ist mit den Bedürfnissen der Eltern? Wir nähern uns der Thematik anhand Ihrer Beispiele.

**Bettina Bahl**  
BRK Kreisverband Nürnberg-Stadt

## 3 FAMILIE IN BALANCE

Wie gelingt es die Balance zu halten, auch wenn im Alltag die unterschiedlichen Bedürfnisse zusammenkommen und unvermeidbare Konflikte gelöst werden müssen.

Für Eltern mit Kindern im Alter von 3-10 Jahren.

**Elke Riedel-Schmelz**  
Der Kinderschutzbund



Online-Anmeldung:  
[familienbildungstag.nuernberg.de](http://familienbildungstag.nuernberg.de)  
Bitte geben Sie bei der Anmeldung den von Ihnen gewünschten Workshop an.

## 4 HOCHSENSIBILITÄT BEI KINDERN

Was hochsensible Kinder und Familien brauchen. Für Eltern mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren.

**Maike Nagel**  
Evangelische Familien-Bildungsstätte Nürnberg

## 5 WENN UNSERE KINDER UNS ZUR WEIßGLUT BRINGEN

Wie wir es als Eltern schaffen, konstruktiv mit unserer Wut umzugehen.

Für Eltern mit Kindern in jedem Alter.

**Simone Kruck**  
Treffpunkt e.V.

## 6 GESTÄRKT DURCHS FAMILIENABENTEUER

Wir erforschen gemeinsam den eigenen inneren Kompass und erkennen Bedürfnisse und Werte, um das Familienleben zu stärken.

Workshop mit praktischen Übungen für Eltern mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren.

**Maria Alba Bosch Borrás**  
Zentrum Kobergerstraße e.V.  
Beratungsstelle für Schwangere, Eltern und Kinder

## 7 SEHEN UND VERSTEHEN. IM FAMILIENALLTAG GELASSEN REAGIEREN.

Ein kesser Wegweiser durchs Familienleben mit hilfreichen Strategien und praktischen Übungen – auf der Grundlage des kess erziehen® Elternkurs-Programms.

Für Eltern mit Kindern im Alter 3-10 Jahren.

**Petra Haberl**  
Zoff + Harmonie, Familienbildung der Kath. Stadtkirche



# INFO-BÖRSE

An unseren Infotischen können Sie sich über die Programme der Nürnberger Familienbildungsstellen informieren.

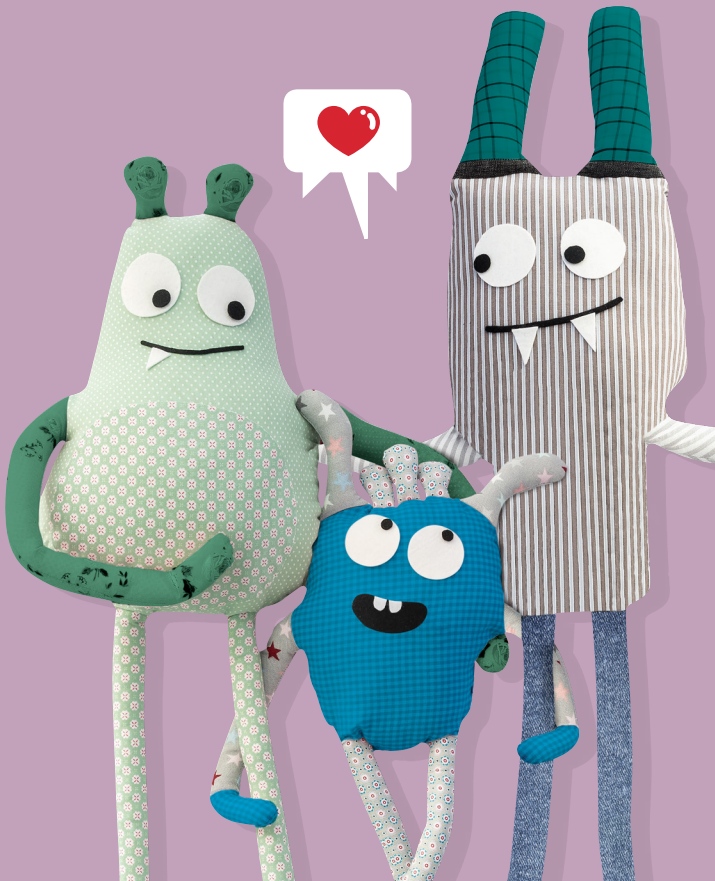
Im Gespräch mit uns finden Sie sicher interessante Angebote für Sie und Ihre Familie. Wir freuen uns auf Sie!

Am Stand vom Buchladen am Kopernikusplatz finden Sie interessante Bücher zum Thema des Familienbildungstags für Eltern und Kinder.



Schauen  
Sie sich  
um!

Wir  
freuen uns  
auf Sie!



---

**JUGENDAMT DER STADT NÜRNBERG**  
STAB FAMILIENBILDUNG – KAMPAGNE ERZIEHUNG

Karin Lütke

Maria Lösl

☎ 09 11/2 31 22 83

✉ familienbildung@stadt.nuernberg.de

📄 familienbildung.nuernberg.de



---

**AWO KREISVERBAND NÜRNBERG E.V.**

Elternbildungsprogramme

Hilde Nägele

☎ 09 11/9 29 96 99 15

✉ hilde.naegele@awo-nbg.de

📄 awo-nuernberg.de/kinder-jugend-und-familie/elternbildungsprogramme



---

**BRK KREISVERBAND NÜRNBERG-STADT**

Susanne Penzkofer

☎ 09 11/5 30 12 80

✉ susanne.penzkofer@kvnuernberg-stadt.brk.de

📄 kvnuernberg-stadt.brk.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/familienzentrum.html



---

**DER KINDERSCHUTZBUND (DKSB)**  
KREISVERBAND NÜRNBERG E.V.

Elke Riedel-Schmelz

☎ 09 11/92 91 90 00

✉ kontakt@kinderschutzbund-nuernberg.de

📄 kinderschutzbund-nuernberg.de



---

**EVANG. FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE NÜRNBERG FBS**

Silvia Lembeck

☎ 09 11/2 74 76-60

✉ info@fbs-nuernberg.de

📄 fbs-nuernberg.de



---

**FORUM ERWACHSENENBILDUNG**  
EVANG. BILDUNGSWERK NÜRNBERG E.V.

Yasmin Chaudhri

☎ 09 11/2 14 21 33

✉ feb.chaudhri@eckstein-evangelisch.de

📄 feb-nuernberg.de



---

**STADTTEILHAUS FISCH**

Peter Grundler

☎ 09 11 / 2 31 101 80

✉ stadtteilhaus-fisch@stadt.nuernberg.de

📄 fisch.nuernberg.de



---

**TREFFPUNKT E.V.**

Paula Herrera

☎ 09 11/2 74 76 96 60

✉ familienbildung@treffpunkt-nbg.de

📄 treffpunkt-nbg.de/familienstuetzpunkt



---

**ZENTRUM KOBERGERSTRASSE E.V.**  
BERATUNGSSTELLE FÜR SCHWANGERE,  
ELTERN UND KINDER

Barbara Schuster

☎ 09 11/36 16 26

✉ leitung@zentrum-koberger.de

📄 zentrum-koberger.de/beratungsstelle



---

**ZOFF + HARMONIE**  
FAMILIENBILDUNG DER KATH. STADTKIRCHE

Heidmarie Neuhofer-Krauß

☎ 09 11/24 44 94 93

✉ zoff-harmonie@stadtkirche-nuernberg.de

📄 zoff-harmonie.de



## ANMELDUNG



Bitte melden Sie sich zur Teilnahme online auf [familienbildungstag.nuernberg.de](https://familienbildungstag.nuernberg.de) an. Geben Sie bitte auch die Nummer des Workshops an, an dem Sie teilnehmen möchten.

## KINDERBETREUUNG

Sollten Sie Kinderbetreuung (für Kinder von 2 bis zu 8 Jahren) benötigen, melden Sie sich dafür bitte online an.

Bei den 2- bis 4-jährigen Kindern können maximal 18 Kinder aufgenommen werden.

Für die größeren Kinder von 4 bis 10 Jahren haben wir ein besonderes Programm:

**DancingFeet-Integrierte Tanz & Yogapädagogik mit Monika Adele Camara für Kinder von 4 bis 10 Jahren**

Hier können maximal 20 Kinder aufgenommen werden (Saal 1. OG eckstein). Bitte Gymnastikkleidung, Stoppersocken, Decke und Brotzeit mitbringen.

Bitte kommen Sie rechtzeitig, um eine ruhige Übergabe der Kinder zu ermöglichen.

## KONTAKT

Stadt Nürnberg – Jugendamt  
Stab Familienbildung

✉ [familienbildung@stadt.nuernberg.de](mailto:familienbildung@stadt.nuernberg.de)

🗨️ 0911/2 31 22 83

🌐 [familienbildung.nuernberg.de](https://familienbildung.nuernberg.de)



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



BÜNDNIS FAMILIE

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.