

Mit dem Projekt schaffen wir kostenfreie Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern und Fachkräfte.

In Vorträgen, Workshops und Mitmachangeboten vermitteln wir Wissen und unterstützen Familien von der Schwangerschaft bis ins Jugendalter.

Die Angebote greifen alltagsnahe Themen wie Bindung, Gesundheit, Entspannung, Mobbing, Medien, sexuelle Aufklärung, psychische Gesundheit und präventiven Kinderschutz auf.



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Heidenheim

www.hausdergesundheit-heidenheim.de
sarah.kley@mgh-heidenheim.de
07321 558 5560

**Jetzt scannen und
kostenfrei anmelden!**



Gefördert
durch



**Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Arbeit und Gesundheit**

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von
Baden-Württemberg beschlossen hat.



**masterplan
kinderschutz**



LAG
Mehrgenerationenhäuser
Baden-Württemberg

Starke Anfänge

Kinderschutz von Beginn an

**Kinder brauchen Menschen, die
ihnen Sicherheit geben, sie
stärken und ihre Entwicklung
achtsam begleiten.**

**Kostenlose Angebote, Workshops &
Vorträge rund um den Kinderschutz**

Oktober 2026 - Mai 2027



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Integratives
Haus der Gesundheit



Programmübersicht

Kinder S. 2-3

Jugendliche S. 4-5

Eltern, Familien & Interessierte S. 6-10

Fachpersonal & Interessierte S. 11

Mut im Bauch & Ruhe im Kopf

Ein Entspannungskurs für Kinder mit Schulstress und Ängsten

Die Kinder lernen in diesem Kurs:

- Stresssignale im Körper zu erkennen
- Ängste sanft zu beruhigen
- sich selbst zu stärken - "Ich schaffe das!"
- einfache Entspannungsstrategien für Schule & Alltag

Zwei zusammenhängende Termine:

9-12 Jahre, 01.10., & 19.11.2026, je 16:30-18:00 Uhr im DG
Dazugehöriger Elternaustausch siehe S. 8, "Eltern & Familien"

Dagmar Glaser, Ergotherapeutin & Entspannungspädagogin

Stark bei Mobbing

In diesem Kurs „Stark bei Mobbing“ lernen Kinder, selbstbewusst aufzutreten, klare Grenzen zu setzen und respektvoll zu kommunizieren.

Sie entwickeln ein besseres Verständnis für Emotionen und erlernen Strategien, um mit Konflikten besser umzugehen. Ziel ist es, dass die Kinder selbstwirksam handeln und aus der Opfer- oder Täterrolle herauskommen.

Termine:

08.10., 15.10., & 22.10.2026, je 16:00-18:00 Uhr, im DG
Dazugehöriger Elternaustausch siehe S. 8, "Eltern & Familien"

*Sarah-Lisa Eckerle,
Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Resilienz*

Mit Spaß kochen – stark fürs Leben

Ein Kochkurs der mehr als "nur" kochen vermittelt!

Beim gemeinsamen Kochen erfahren Kinder, wie gut es tut, sich selbst zu versorgen. Spielerisch lernen sie gesunde Ernährung, Küchenhygiene und Teamarbeit kennen. Der Kurs stärkt das Selbstwertgefühl, die Eigenverantwortung und bildet wichtige Grundlagen für ein gesundes Aufwachsen.

Für Kinder im Alter von 8-12 Jahre

Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett und kl. Messer

Termine zusammenhängend im Offenen Treff: jeweils 16:30-18:00 Uhr

A: Mein Körper braucht Energie! 22.02.2027

Hunger und Sättigung wahrnehmen / Snacks zubereiten

B: Ich kann das! Sicher & Sauber 01.03.2027

Sicherheit und Hygiene kennenlernen / Mahlzeit kochen

C: Ich Sorge gut für mich! 08.03.2027

Selbstfürsorge verstehen / Lieblingsrezept kochen

Mascha Welk, zertifizierte Ernährungsberaterin

Yoga für starke Kinder

Wir lernen mit spielerischen Bewegungen, wie wir uns in unserem Körper wohlfühlen. Dabei lernen wir von der Natur und machen Tiere, den Baum, den Wind und die Wolken nach. Die Übungen kannst du auch zu Hause machen, um Anspannung abzuschütteln oder mit Kraft und Energie Neues anzufangen.

3 verschiedene Altersgruppen, je 15:30-17:00 Uhr im DG

6-9 Jahre, 14.01.2027 - „Stark wie ein Löwe, leicht und frei wie ein Vogel“

Bei spielerischen Yoga-Übungen (Asanas) schauen wir uns von jedem Tier ab, was es am besten kann. Wir lernen, uns zu bewegen und zur Ruhe zu kommen.

8-12 Jahre, 18.02.2027 - „Kraftvoll wie ein Baum“

Durch einfache Yoga-Übungen spüren wir den Körper bewusster, ordnen die Gedanken und bringen beides ins Gleichgewicht. Dabei helfen uns Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen.

6-12 Jahre, 18.03.2027 - „Groß und ruhig wie ein Berg“

Durch Bewegung beruhigen wir die hüpfenden Gedanken und kommen mit geschärften Sinnen zur Ruhe. Wir lernen Traumreisen sowie Atem- und Entspannungsübungen kennen.

*Saskia Mehles, Fachärztin für Allgemeinmedizin
Volker Kloos, Bachelor of science - Bewegung und Gesundheit*

Sicher unterwegs...

Ein Sicherheitstraining der anderen Art
Für Jugendliche

Wir werden Anfang 2027 zwei Termine rund um das Thema "sicher unterwegs" anbieten - Grenzen setzen, Zivilcourage, Verhalten in Gefahrensituationen und viele weitere spannende Inhalte.

Die genaue Kursbeschreibung und Terminfestlegung kann ab Ende September auf der Homepage abgerufen werden.

Termine: Kurse werden im Frühjahr 2027 stattfinden.

Wendo

Selbstverteidigung für Mädchen im Alter von 14-17 Jahren

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt, die selber in Kampfsportarten tätig waren. Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, lernen Mädchen und Frauen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. Dies ermöglicht im Alltag eine größere Sicherheit. In diesem Seminar werden wir einfache und effektive Körpertechniken ausprobieren, die es uns ermöglichen einen gefährlichen Angreifer kampfunfähig zu machen. Wir werden unsere Wahrnehmung schulen und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen und Gefahren früher erkennen können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt.

Zwei zusammenhängende Termine:

23.01., 14:00-18:00 Uhr & 24.01.2027, 10:00-14:00 Uhr im DG

Silvia Bauer, Wen Do Trainerin und Diplom Sozialarbeiterin

She knows ! Aufgeklärt und unaufhaltsam

Ein Körper Wissens Workshop für junge Zyklusheldinnen.

Warum bluten wir eigentlich? Warum tut es manchmal weh und was kann ich dagegen tun? Wie benutzt man Menstruationstassen oder sind Binden doch die beste Alternative? Wann sollte ich zu einer Frauenärztin und wie läuft eine Untersuchung dort ab?

Du bist weiblich und zwischen 13 – 17 Jahren, hast auch solche Fragen oder willst dich mit jungen Frauen gemeinsam informieren und austauschen- dann bist du hier genau richtig. Gemeinsam gehen wir in einem geschützten Rahmen, bei dem all deine Fragen willkommen sind, dem Frausein auf die Spur. Garantiert unzensiert und schambefreit.

Termine aufeinander aufbauend, Praxis f. Frauenheilkunde

07.10.2026 17:00-19:00

Alles rund um Hormone und Blut, was für ein Zyklustheater - wenn dein Körper mit dir spricht.

28.10.2026 17:00-19:00

Meinen Zyklus besser verstehen, was tun bei Regelschmerzen? Was heißt selbstbewusst und nachhaltig menstruieren? Welches Menstruationsprodukt passt zu mir?

11.11.2026 17:00-19:00

Zum ersten Mal bei einer Frauenärztin wann, warum und wie bereite ich mich auf den ersten Besuch vor?

Marina Hafenmayr, Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Klarer Kopf - weniger Stress

Entspannungs - & Mentaltraining für Jugendliche

Die Jugendlichen lernen in diesem Kurs:

- Stresssignale im Körper zu erkennen
- mit Schulstress, Prüfungsangst und innerem Druck umzugehen
- mehr Selbstsicherheit und innere Ruhe aufzubauen
- einfache Entspannungsstrategien für Schule & Alltag

Zwei zusammenhängende Termine:

13-17 Jahre, 15.04. & 29.04.2027, je 16:30-18:00 Uhr im DG

Dazugehöriger Elternaustausch siehe S. 8, "Eltern & Familien"

Dagmar Glaser, Ergotherapeutin & Entspannungspädagogin

Rund ums kranke Kind Eltern stärken - Kinder schützen

Wenn Kinder krank sind, brauchen sie besonders viel Zuwendung und Sicherheit. An diesem Abend sprechen wir darüber, was Sie selbst tun können und wann ärztliche Hilfe wichtig ist. Sie erhalten praktische Anregungen im Umgang mit Fieber, Erkältungen, Bauchschmerzen oder Schlafproblemen und lernen einfache, wohltuende Anwendungen wie Wickel, Auflagen und Rhythmische Einreibungen kennen.

Ziel ist, dass Sie sich im Umgang mit Krankheitssituationen sicher fühlen – damit Ihr Kind spürt: Ich bin gut aufgehoben und geschützt.

Termin: 10.11.2026, 19:00-21:00 Uhr in der Körpertherapiepraxis

Anna-Sophia Werthmann, Ärztin Kinderheilkunde

Maria Büttner, Gesundheits- und Krankenschwester & Körpertherapeutin

Schwangerschaft - Bindung von Anfang an

Schon während der Schwangerschaft beginnt der Aufbau einer tiefen Bindung zwischen Mutter und Kind. In diesem Modul wird das Körpergefühl gestärkt, die Intuition gefördert und eine liebevolle Beziehung zum ungeborenen Kind aufgebaut.

- Förderung vorgeburtlicher Bindung
- Stärkung der mütterlichen Intuition
- Sensibilisierung der Bedeutung emotionaler Nähe

Termin: 20.11.26, 16:00-19:00 Uhr, Praxis f. Frauenheilkunde

ODER

Termin: 26.02.26, 16:00-19:00 Uhr, Praxis f. Frauenheilkunde

Christa Böhm, Hebamme; Carmen Eppel, Ärztin für Frauenheilkunde

Bindung wächst...

In den ersten Lebensjahren legen Kinder den Grundstein für ihr Urvertrauen. In diesem Modul werden Eltern in ihrer Feinfühligkeit gestärkt und erhalten praktische Impulse für den Alltag.

- Förderung sicherer Bindung
- Eltern in ihrer Rolle stärken
- Impulse zur Entwicklungsförderung

Termin: 21.11.26, 09:30-12:30 Uhr, Praxis f. Frauenheilkunde

ODER

Termin: 27.02.26, 09:30-12:30 Uhr, Praxis f. Frauenheilkunde

Christa Böhm, Hebamme; Anna-Sophia Werthmann, Ärztin Kinderheilkunde

Bindung stärken, Scham und Tabus überwinden...

Ein Workshop für Mütter und Väter von heranwachsenden Töchtern

Gerade in Zeiten der Digitalisierung ist eine bindungs- & werteorientierte Aufklärung im Elternhaus bedeutsamer denn je. Doch wie komme ich unverkrampft und feinfühlig zugleich mit meiner Tochter ins Gespräch? Muss man über sowas zu Hause sprechen- bei mir hat es doch auch keiner getan? Weiß ich eigentlich genug über den weiblichen Körper, um auf Augenhöhe mit meiner Tochter zu sprechen? Und geht das auch als Vater? Wie können wir Pubertät der eigenen Kinder als Entwicklungsfeld für Emanzipation nutzen und dadurch Bindung, Vertrauen und gesunde Grenzen stärken?

In diesem Workshop üben Eltern von Töchtern gemeinsam sprachfähig, einfühlsam und informiert über Pubertät, Menstruation, Zyklus, Sexualität, eigene Gefühle und gesunde Grenzen zu sprechen. Wissensfragen, eigene bisherige Erfahrungen und Unsicherheiten sind herzlich willkommen. Für echte Emanzipation ist es nie zu früh oder zu spät - Realität beginnt beim Sprechen.

Mütter und Väter sind gleichermaßen herzlich eingeladen, als Elternpaar oder allein.

Termin: 26.11.2026 19:00-21:00, Praxis f. Frauenheilkunde

Marina Hafenmayr, Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Babyshower 2.0 Menschgerecht – Seelennahrung für Mama und Kind

Herz an Herz wächst ein neuer Mensch in dir heran. Da ist freudige Erwartung und Neugierde aber auch unausgesprochene Unsicherheit, Fragen an die Zukunft und vielleicht der ein oder andere Angstmoment. Wie werden wir dem ungeborenen Kind gerecht in einer Welt, die dem Menschsein nicht immer gerecht wird? An diesem Abend wollen wir hin spüren - was wünsche ich meinem Kind von Herzen, was möchte ich ihm sagen, bevor es hier ankommt, wovor möchte ich es beschützen, in was möchte ich es auch nach der Geburt bestärken?

Wir gehen in den offenen wertfreien Austausch über vorgeburtliche Gedanken, verleihen unseren Wünschen und Hoffnungen gestalterischen Ausdruck und vielleicht erhält dein Kind an diesem Abend seinen ersten Brief? Lass uns eine Babyshower der ganz besonderen Art erleben.

Termin: 15.02.2027 18:30-20:30, Praxis f. Frauenheilkunde

Marina Hafenmayr, Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Seminarreihe: Neurodiversität, Autismus-Spektrum-Störung (ASS) und ADHS

Teil 1: Begriffsklärung und Grundlagen

Was bedeuten eigentlich die Begriffe "Neurodiversität", "Neurodivergenz", "Autismus-Spektrum-Störung (ASS)", "ADHS", "Reizüberflutung", "Zeitblindheit", usw.? Was gehört alles zur "Neurodiversität"?

Im Auftakt der Seminarreihe werden die Begriffe über Beispiele dargestellt und besprochen.

Termin: 15.10.2026, 19:00-21:00 Uhr, Ergopraxis im EG

Teil 2: Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Wir tauchen tiefer in das Thema ASS ein: Wie kann sich ASS im Alltag zeigen? Welche Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für die betroffenen Kinder und Familien? Welches Spielmaterial könnte hilfreich sein? Was könnte im Kindergarten und in der Schule eventuell unterstützen?

Termin: 05.11.2026, 19:00-21:00 Uhr, Ergopraxis im EG

Teil 3: ADHS

Wir tauchen tiefer in das Thema ADHS ein: Wie kann sich ADHS im Alltag zeigen? Welche Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für die betroffenen Kinder und Familien? Welches Spielmaterial könnte hilfreich sein? Was könnte im Kindergarten und in der Schule eventuell unterstützen?

Termin: 04.03.2027, 19:00-21:00 Uhr, Ergopraxis im EG

Anne-Rose Fuchs, Ergotherapeutin

Elternaustausch zu den Kursen

Mut im Bauch... & Klarer Kopf...

Elternaustausch zu den Entspannungskursen.

Vermittlung von praktischen Übungen für zu Hause.

Gerne auch für Eltern, deren Kinder den Kurs nicht besucht haben.

Termin: 10.12.2026, 16:30-18:00 Uhr, DG

Dagmar Glaser, Ergotherapeutin & Entspannungspädagogin

Sicherer Hafen bei Mobbing

In unserem Elternworkshop erhalten Sie Impulse und erfahren, wie Sie Konflikte im Alltag frühzeitig erkennen und entschärfen können. Was hinter Mobbing steckt und warum Eltern eine wichtige Rolle spielen.

Gerne auch für Eltern, deren Kinder den Kurs nicht besucht haben.

Termin: 05.11.2026, 18:00-19:00 Uhr, Offener Treff im EG

Sarah-Lisa Eckerle, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Resilienz

Seminarreihe: Stark durch den Alltag – Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.

Die psychische Gesundheit von Heranwachsenden steht heute vor besonderen Herausforderungen. Diese Vortragsreihe bietet fundierte Einblicke, praktische Lösungsansätze und Raum für Austausch.

Sozialer Druck – Sozialer Rückzug bei Kindern und Jugendlichen:

Leistungsdruck, Social Media und die ständige Angst, nicht dazuzugehören: Der Alltag von Kindern und Jugendlichen ist oft von enormem sozialem Druck geprägt. Wenn die Belastung zu groß wird, wählen viele den stillen Weg des Rückzugs. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Warnsignale rechtzeitig erkennen, Betroffene auffangen und Jugendlichen helfen, eine gesunde Balance zwischen sozialer Teilhabe und Selbstschutz zu finden.

Termin: 22.10.2026, 19:00-21:00 Uhr, Ergopraxis im EG

Angst, Panik und Wut – Gefühle, die man nicht unbedingt haben will, wie kann ich und mein Kind damit umgehen.

Niemand ist gerne ängstlich, panisch oder wütend. Dennoch gehören diese intensiven Emotionen fest dazu. Statt sie zu unterdrücken, müssen wir lernen, sie zu verstehen. Dieser Vortrag zeigt auf, wie diese „unbequemen“ Gefühle entstehen, wie man in Akutsituationen handlungsfähig bleibt und wie Heranwachsende einen gesunden, konstruktiven Umgang mit emotionalen Stürmen erlernen können.

Lernen Sie Grundlagen der Emotionsregulation und der Selbstregulation kennen.

Termin: 18.02.2027, 19:00-21:00 Uhr, Ergopraxis im EG

Familie und soziale Umwelt als Ressource – Gesund und resilient durch den Alltag.

Resilienz – die psychische Widerstandskraft – fällt nicht einfach vom Himmel. Sie wächst im Alltag und braucht ein stabiles Fundament. Ein unterstützendes familiäres Umfeld und ein verlässliches soziales Netzwerk sind die wichtigsten Schutzfaktoren für die mentale Gesundheit junger Menschen. Erfahren Sie, wie Sie alltägliche Beziehungen stärken und die Umwelt gezielt als Kraftquelle nutzen können, um Krisen gemeinsam erfolgreich zu meistern, unserer psychischen Grundausstattung.

Termin: 29.4.2027, 19:00-21:00 Uhr, Ergopraxis im EG

Anne-Rose Fuchs, Ergotherapeutin

Christine Zink-Scharpf, Ergotherapeutin

Vortrag & Austausch - Kinder schützen in Trennungssituationen

Trennungen betreffen nicht nur Erwachsene – sie prägen Kinder oft tief. Dieser Vortrag zeigt, wie Kinder Trennung erleben, wo Risiken liegen und was Erwachsene konkret tun können, um sie zu schützen und zu stärken.

Ziele:

- Verständnis für die emotionalen, sozialen und schulischen Auswirkungen von Trennung auf Kinder
- Erkennen typischer Konflikte wie Loyalitätskonflikte und Überforderung
- Kennenlernen von Schutzfaktoren und alltagstauglichen Unterstützungsmaßnahmen

Der Vortrag verbindet fachlichen Input mit Praxisbeispielen und Reflexion. Anhand kurzer Impulse und Fallgeschichten werden Belastungen sichtbar gemacht und konkrete Handlungsansätze vermittelt. Ziel ist es, Sicherheit, Stabilität und kindgerechte Begleitung in Trennungssituationen zu fördern.

Termine: 09.11.2026, 18:30-20:00 Uhr oder 15.03.27, 09:30-11:00 Uhr
Kursraum im UG "halbe-treppe"

Silke Pomplun, Verfahrensbeiständin & Mediatorin

Medienwelten von Kindern und Jugendlichen verstehen & begleiten - ein Praxis-Workshop

Der Workshop zielt darauf ab, die Medienkompetenz der Teilnehmenden zu stärken und ihnen praxisnahes Handwerkszeug für den Erziehungsalltag an die Hand zu geben. Folgende Schwerpunkte werden behandelt:

- Aktuelle Trends: Einblicke in die faszinierende Welt der angesagten Apps, Social-Media-Plattformen und digitalen Spiele.
- Gefahren im Netz: Sensibilisierung für Risiken (z.B. Cybermobbing, Kostenfallen, ungeeignete Inhalte) und Strategien zur Prävention.
- Technischer Jugendschutz: Konkrete Anleitung zu Sicherheitseinstellungen, Bildschirmzeit-Management und Jugendschutzfunktionen an Smartphones, Konsolen.
- Praxis- und Reflexionsphase: Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, selbst ausgewählte Videospiele & Social Media Plattformen an verschiedenen Stationen auszuprobieren. Im Anschluss werden die gemachten Erfahrungen, die Faszination der Spiele sowie mögliche Konfliktpotenziale gemeinsam reflektiert

Termin: 12.04.2027, 18:30-21:30 Uhr
Kursraum im UG "halbe-treppe"

Johannes Ziegler, Medienpädagoge

Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung - § 8a SGB VIII Vortrag durch den Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD) des Jugendamtes Heidenheim

Die Lebenslagen von Kindern und deren Familien sind herausfordernd denn je. Eine am Kindeswohl orientierte Erziehung ist gerade in den frühen Entwicklungsjahren entscheidend, um zu einer gesellschaftsfähigen Persönlichkeit zu reifen. Das Erkennen von gewichtigen Anhaltspunkten einer Kindeswohlgefährdung und damit verbundenen Handlungssicherheit ist essentiell, um diese gute Entwicklung gewährleisten zu können.

Der Allgemeine Soziale Dienst des Jugendamtes Heidenheim bietet deshalb einen § 8a SGB VIII Vortrag mit folgenden Inhalten an:

- Aufgaben und Zuständigkeiten des Allgemeinen Sozialen Dienstes
- Rechtliche Definition einer Kindeswohlgefährdung
- Erkennen und unterscheiden von Risikofaktoren und gewichtigen Anhaltspunkten für eine Kindeswohlgefährdung
- Vorgehen von Fachkräften und Einrichtungen bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung, § 4 KKG, § 8b SGB VIII
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Vorgehen im Jugendamt Heidenheim nach Eingang einer Kinderschutzmeldung
- Reflexion offener Fragen und Anliegen

Termin: 09.03.2027, ab 18:00 Uhr

Dipl.-Soz.pädagogin (B.A.) Sonja Beißwanger
Kindheitspädagoge (B.A.) Harald Simonis