



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Wiesbaden e.V.

Programmheft FBS

2. Quartal 2026, April – Juni

AWO Familienbildungsstätte Hedi Konrad,
Walramstraße 16a, 2. Stock, 65183 Wiesbaden
Zugang Aufzug: Torbogen Hermannstr. 11, durch den
Hof, rechts in die Tür, rechts Aufzug, OG 1

Kontakt und Anmeldung: Judith Rapp, Leitung,
Tel. 0611 73287000, 0175 5811836

j.rapp@awo-wiesbaden.de



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

www.awowiesbaden.de



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Wiesbaden e.V.

Familienbildung & Sprache

○ **Sprache & Kultur – Ein Abend voller
Heimat Sprache verbindet**

Eingeladen sind Alle, die Lust auf andere
Menschen, unterschiedliche Kulturen und den
Austausch untereinander haben.

Termine:

29.05.2026, 16.00 – 18.00h, Raum 1

Kursleitung: Simin Najafi



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

www.awowiesbaden.de

Familienbildung & Sprache

○ **Bilderbuchkino**

Ein Bilderbuchkino ist eine besondere Form des Vorlesens, bei der Bilder aus einem Bilderbuch mit einem Beamer an die Leinwand projiziert werden. Während die Bilder gezeigt werden, wird der Text der Geschichte vorgelesen. Gefördert werden mit diesem Angebot nicht nur die Sprachentwicklung, sondern auch der Seh- und der Hörsinn.

Termine:

22.04.26 , 15.30 – 17.00h, Raum 1 und Raum 2
20.05.26 , 15.30 – 17.00h, Raum 1 und Raum 2
17.06.26 , 15.30 – 17.00h, Raum 1 und Raum 2

Kursleitung: Camilla Redza



Familienbildung & Sprache

○ **Komm, wir lernen Deutsch
Lesen, Schreiben und Verstehen**

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, besonders Frauen, die wenig oder kein Deutsch sprechen, lesen oder schreiben können. In geschützter und unterstützender Atmosphäre üben wir gemeinsam Sprechen, Lesen und Schreiben. Schritt für Schritt bauen wir Sprachkenntnisse auf und gewinnen mehr Sicherheit im Alltag. Ziel ist es Selbstvertrauen zu stärken und neue Wege zu Bildung und gesellschaftlicher Teilhabe zu eröffnen.

Termine:

Jeden Dienstag

Ab 14.04.26 , 9.00 – 11.00h, Raum 4
--

Kursleitung: Bakhtawar Khan



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

Familienbildung & Sprache

○ **Gewaltfrei und gut miteinander reden**

Im Alltag gibt es oft Streit. In der Familie, mit dem Partner oder mit anderen Menschen. Manchmal sagen wir Dinge die weh tun, oder wir sagen nichts und fühlen uns schlecht.

Gewaltfrei und gut zu sprechen heißt:

Ich sage, was ich fühle. Ich sage, was ich brauche.

Ich höre dem anderen zu. Ich bleibe respektvoll.

Termine (Raum 2):

20.04.26 , 9.00 – 10:30h	18.05.26 , 9.00 – 10:30h
04.05.26 , 9.00 – 10:30h	01.06.26 , 9.00 – 10:30h

Kursleitung: Dr. Giselle Camargos



Familienbildung & Frauengesundheit

○ **Tanzworkshop**

Tanz dich frei –

Tanzen ist mehr als nur Schrittfolgen – es ist Ausdruck, Körperwahrnehmung und ein Weg Spannungen abzubauen.

Treffpunkt ist im 2.Stock der FBS.

Termine:

17.04.26 , 9.00 – 11.00h
08.05.26 , 9.00 – 11.00h

Kursleitung: Dr. Giselle Camargos



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

Familienbildung & Frauengesundheit

- **Treffpunkt für Mütter und deren Kinder nach Krebs**

Austausch, Information, Beisammensein

Mit Kinderbetreuung, in Kooperation mit Aufwind e.V., Verein für Kinder mit krebserkrankten Eltern.

Den Frauen und Müttern geben wir einen ruhigen und entspannten Raum zum Austausch und Beisammensein.

Den Kindern bieten wir dies ebenso mit der fachlichen Unterstützung des Vereins Aufwind e.V.

Termine:

11.05.26, 15.30 – 17.00h, Raum 3 und 4

Kursleitung: Judith Rapp und Sabine Brütting



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975



Familienbildung & Frauengesundheit

- **Treffen des Vereins AMSOB e.V.
Ablatio Mammae – selbstbewusst ohne
Brust**

AMSOB e.V. ist ein Verein und Zusammenschluss von Menschen, die selbst eine Ablatio Mammae erfahren haben, und ihren Angehörigen. Sie richten sich auch an Personen, die sich mit der Thematik im weiteren Sinn beschäftigen, informieren, klären auf u.v.m.

Termine:

16.06.2026, 18.00 – 19.30h, Raum 1

Kursleitung: Judith Rapp





Familienbildung & Frauengesundheit

- **Frau Miteinander - Ein Treffpunkt für Frauen von 18-99 Jahren**

Hier steht der Austausch über Lebensfragen, Gesundheit, Familie und Alltagsbewältigung im Vordergrund, ebenso wird gemeinsam gebacken und gekocht. Die älteren Generationen geben ihre Rezepte an die Jüngeren weiter u.v.m.

Termine:

Dienstags, 9.30 – 11.00h, Raum 1

Außer in den hess. Schulferien.

Kursleitung: Barbara Filo



Familienbildung & Frauengesundheit

○ **Yoga für Frauen**

- Zeit für Dich -

Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Wir atmen ruhig, das hilft gegen Stress.

Wir machen einfache Bewegungen, das entspannt.

Wir kümmern uns um uns.

Termine:

29.05.26, 10.00 – 11.00h, Raum 2

Kursleitung: Sandra Agel



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

Inklusive Familienbildung

- **Infoveranstaltung für Eltern mit Kindern mit (Verdacht auf) ADHS**

Thema 1: Diagnostik, Hilfe, Pflegegrad

30.04.26, 09.30 – 10.30h Raum 1

Thema 2: Umgang mit Wut, Tränen und Eskalation

07.05.26, 14.00 – 15.00h Raum 3

Thema 3: Struktur, Hausaufgaben, Chaos

20.05.26, 17.00 – 18.30h Raum 3

Thema 4: Beziehung stärken, Selbstwert schützen

17.06.26, 17.00 – 18.30h Raum 3

Kursleitung: Camilla Redza



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

Inklusive Familienbildung

○ **Eltern-Kind Entspannung**

In diesem Kurs können Eltern und Kinder gemeinsam zur Ruhe kommen.

Wir machen einfache Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen.

Auch kleine Spiele und kurze Fantasiereisen gehören dazu.

So können Eltern und Kinder eine Pause vom Alltag machen. Die Übungen sind leicht und können auch zu Hause gemacht werden.

Der Kurs ist für Eltern mit ihren Kindern, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Termine (Raum 2):

22.04.26 , 17.00-18.00h	7.5.26 , 15.30-16.30h
30.04.26 , 15.30-16.30h	

Kursleitung: Camilla Redza



Inklusive Familienbildung

○ **Inklusiv – Kreativ**

In diesem offenen Kreativangebot sind alle Kinder willkommen, mit und ohne Behinderung. Wir malen, basteln und gestalten gemeinsam in entspannter Atmosphäre.

Dabei geht es um Freude am Ausprobieren, Begegnung und kreatives Miteinander.

Termine:

29.06.26, 15.30 – 17.00h, Raum 1

Kursleitung: Christina Wunderlich



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

Familienbildung & Mütterzentrum

○ **Näh – Werkstatt**

Dies ist ein Angebot zum gemeinsamen Nähen, Austauschen und Kreativsein. In entspannter Atmosphäre werden handwerkliche Fähigkeiten gefördert, Selbstvertrauen gestärkt und soziale Kontakte aufgebaut. Durch gemeinsames Arbeiten entstehen Erfolgserlebnisse, Sprachpraxis im Alltag, sowie bewusster Umgang mit Nachhaltigkeit und Ressourcen.

Termine:

Donnerstags, von 09:30 – 11:30h, Raum 1

Außer in den hess. Schulferien.

Kursleitung: Fatima Belgartit



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

Familienbildung & Mütterzentrum

○ **Kreativer Mütter-Treff**

Der Kreativ-Treff für Frauen bietet einen geschützten Raum für kreativen Ausdruck, Austausch und gemeinsames Gestalten. In entspannter Atmosphäre werden kreative Fähigkeiten gefördert, Selbstvertrauen gestärkt und soziale Kontakte aufgebaut. Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern können sich auf Augenhöhe begegnen, voneinander lernen und kulturelle Vielfalt erleben.

Termine:

Freitags, 9.00 – 11.00h, Raum 1

Außer in den hess. Schulferien.



AWO Digitallotsen@Wiesbaden

- **Mobile Digitalsprechstunde
Pflegezentrum Robert Krekel**

Haben Sie Fragen zu Handy, Tablet oder Computer?
In der mobilen Digitalsprechstunde helfen wir bei
einfachen Problemen und erklären Schritt für Schritt.

Zum Beispiel bei Apps installieren, Einstellungen
bearbeiten, Fotos verschicken, Schriftgrößen ändern,
Nachrichten schreiben u.v.m

Dieses Angebot findet im Pflegezentrum Robert Krekel
statt und auch Menschen von außerhalb können gerne
mit ihren Fragen zu folgenden Terminen erscheinen.

Termine:

23.04.26 , 14.00 – 16.00h	18.06.26 , 14.00 – 16.00h
21.05.26 , 14.00 – 16.00h	

Kursleitung: Camilla Redza



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

AWO Digitallotsen@wiesbaden & Familienzentrum

- **Online? Digital? Wir helfen: Offene Sprechstunde für alle Fragen rund um Handy, Internet und Co**

Für alle von 18-99 Jahren

Dienstags, von 11:00h bis 12:00h, Raum 1
Außer in den hess. Schulferien.

Kursleitung: Barbara Filo

- **Workshops:**

21.04.26 , 11.00 – 12.00h Online Banking , Raum 1
19.05.26 , 11.00 – 12.00h Google Maps , Raum 1
16.06.26 , 11.00 – 12.00h RMV App , Raum 1

Kursleitung: Barbara Filo, Charles Eby



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

Familienbildung

- **Die Beratungsstelle des AWO-Frauenhauses veranstaltet einen Workshop zum Thema Frauenrechte im Mütterzentrum:**

24.04.26 , 9.30 – 11.00h, Raum 1

19.06.26 , 9.30 – 11.00h, Raum 1

Kursleitung: Rebecca Walker

- **Beratungsangebote:**

Offene Beratung in der Kita Philipp-Holl:

07.05.2026 , 8.30 – 9.30h

11.06.2025 , 8.30 – 9.30h



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

Familienbildung & Spaß

- **Sommerfest Familienbildungsstätte**

Bürgersaal Georg Buch Haus

03.06.26, 14.00h – 17.00h

- **Ausflüge mit gemeinsamem Picknick**

Rettbergsaue - Fahrt mit der Tamara

31.05.26, 11.00 – 16.00h

Ausflug nach Mainz zum Park am Goetheplatz mit
Wasserspielplatz

28.06.26, 11.00 – 16.00h

Kursleitung: Camilla Redza



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

Walramstraße 16A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975

Familienbildung & Spaß

○ **Backzauber am Vormittag**

In diesem Vormittagskurs backen Eltern gemeinsam und tauschen dabei Rezepte, Erfahrungen und Geschichten aus verschiedenen Kulturen aus. In entspannter Atmosphäre entstehen traditionelle und neue Backideen, während Raum für Begegnung und Austausch entsteht.

Treffpunkt ist im 2ten Stock der FBS.

Termine:

16.04.26 , 10.00 – 12.00h
06.05.26 , 10.00 – 12.00h
18.06.26 , 10.00 – 12.00h

Kursleitung: Camilla Redza

