



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Wiesbaden e.V.

Programmheft FBS

1. Quartal 2026, Januar – März

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



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. **Mit Anmeldung.**

Termine:

27.03.26, 16.00h – 18.00h, Raum 1



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

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



Familienbildung & Sprache

○ **Bilderbuchkino**

Ein Bilderbuchkino ist eine besondere Form des Vorlesens, bei der Bilder aus einem Bilderbuch vergrößert mit einem Beamer auf eine Leinwand projiziert werden. Während die Bilder gezeigt werden, liest oder erzählt unsere Referentin den Text der Geschichte. Wir bieten ihnen und ihren Kindern hier ein kleines gemütliches „Kinoerlebnis“ mit pädagogischem Mehrwert. Gefördert werden mit diesem Angebot nicht nur die Sprachentwicklung, sondern auch der Seh- und der Hörsinn. **Mit Anmeldung.**

Termine:

13.01.26, 15.30h – 17.00h, Raum 1 und Raum 2

24.02.26, 15.30h – 17.00h, Raum 1 und Raum 2

10.03.26, 15.30h – 17.00h, Raum 1 und Raum 2



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

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



Familienbildung & Frauengesundheit

○ Mein Wohlfühlkompass

Selbstwert, Gesundheit und Beziehungen

Dieser Kurs unterstützt Frauen dabei, ihren eigenen „Wohlfühlkompass“ zu entwickeln. Gemeinsam schauen wir auf Gesundheit, Ernährung und Körperwahrnehmung sowie auf Bedürfnisse, Beziehungen, Selbstwert und den Umgang mit Stress. Mit einfachen Übungen, Austausch und alltagsnahen Impulsen entsteht ein persönlicher Kompass für mehr Wohlbefinden und innere Balance im täglichen Leben.

Ohne Anmeldung.

Termine:

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 12.01.26, 9h – 10.30h | 02.03.26, 9h – 10.30h |
| 02.02.26, 9h – 10.30h | 09.03.26, 9h – 10.30h |
| 09.02.26, 9h – 10.30h | 16.03.26, 9h – 10.30h |
| 23.02.26, 9h – 10.30h | Raum 1 |



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 Mamiae – selbstbewusst ohne
Brust**

AMSOB e.V. ist ein Verein und Zusammenschluss von Menschen, die selbst eine Ablatio Mamiae 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:

17.03.26, 18.00h – 19.30h Raum 1



**FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D**

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

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, 9.30h – 11h, Raum 1

Außer in den hess. Schulferien.



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

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



Familienbildung & Frauengesundheit

○ Achtsamkeit im Alltag – Zeit für mich

Der Alltag ist oft stressig. Viele Menschen haben wenig Zeit für sich selbst. In diesem Kurs geht es um Ruhe, Entspannung und Kraft.

Achtsamkeit heißt:

Ich achte auf mich.

Ich achte auf meinen Körper.

Ich nehme meine Gedanken und Gefühle wahr.

Ich bewerte nicht, alles darf da sein.

Termine:

19.01.26, 9h – 10:30h, Raum 2

26.01.26, 9h – 10:30h, Raum 2

16.02.26, 9h – 10:30h, Raum 2



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

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

Familienbildung & Frauengesundheit

○ **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:

13.02.26, 09h – 10:30h

20.02.26, 09h – 10:30h



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

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



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Wiesbaden e.V.

Familienbildung & Frauengesundheit

○ Tanzworkshop

Dieser Kurs ist nur für Mütter. Hier geht es um Musik, Bewegung und Freunde. Viele Mütter haben im Alltag wenig Zeit für sich. In diesem Kurs kannst du dich bewegen und abschalten. Du musst nicht gut tanzen können. Wir tanzen einfach und ohne Druck. Die Musik macht Spaß, wir bewegen den Körper so wie es sich gut anfühlt. **Mit Anmeldung.**

Termine:

13.03.26, 9h – 11h, Raum 2

20.03.26, 9h – 11h, Raum 2



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

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

www.awowiesbaden.de



Inklusive Familienbildung:

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

ADHS betrifft nicht nur das Kind, sondern das gesamte Familienleben. Viele Eltern fühlen sich unsicher, überfordert oder allein gelassen. Diese 3 einzelnen Infotermine geben einen klaren Überblick über ADHS und zeigen, was im Alltag entlasten kann. Information, Orientierung, erste Hilfen für den Alltag und die Möglichkeit, im Anschluss zu entscheiden, ob der 4-Wochen-Kompaktkurs „Nervenstark“ für Sie und Ihr/e Kind/Kinder passend ist.

Termine:

12.01.26, 10.30h – 11.30h Raum 1

20.01.26, 14.00h – 15.00h Raum 3

27.01.26, 16.00h – 17.00h Raum 3



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

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



Inklusive Familienbildung:

○ **Nervenstark**

(Verdacht auf) ADHS verstehen – Strategien lernen
Ein kompakter Eltern-Kind-Kurs für mehr
Ruhe, Regulation und Verbindung

Viele Familien mit ADHS-Kindern erleben einen herausfordernden Alltag, in dem Konflikte, Überforderung und ständige Erklärungen an der Tagesordnung sind.

Dieser Kurs unterstützt Eltern und Kinder unter anderem durch praktische Übungen und Strategien dabei, neue Reaktionsweisen und Wege zu finden, verständlich, praktisch und alltagsnah. **Mit Anmeldung.**

| Termine nur für Eltern Raum 4 | Termine Eltern mit Kindern Raum 2 |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 27.02.26 , 9.00h – 10.00h | 25.02.26 , 15.30h – 17.00h |
| 06.03.26 , 9.00h – 10.00h | 04.03.26 , 15.30h – 17.00h |
| 13.03.26 , 9.00h – 10.00h | 11.03.26 , 15.30h – 17.00h |
| | 18.03.26 , 15.30h – 17.00h |



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 09:30h – 11:30h, Raum 1

Außer in den hess. Schulferien.



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

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



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Wiesbaden e.V.

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, 9h – 11h, Raum 1

Außer in den hess. Schulferien.



**FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D**

Walramstraße 18A,
2. Stock
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 9451975



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Wiesbaden e.V.

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

Parallel zu der offenen Sprechstunde finden folgende Workshops statt:

13.01.26, 11.00h – 12.00h: E-Mail Adresse und Datenschutz, Raum 1

03.02.26, 11.00h – 12.00h: AOK App, Raum 1

24.02.26, 11.00h – 12.00h: Family Link, Raum 1



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 & KiEZ

- **Tausch - Rausch**

Der Tausch und Mitnahmemarkt

Kinder wachsen so schnell aus ihren Sachen raus.
Sie haben aussortiert und wollen etwas Gutes tun?
Oder brauchen selbst neue Sachen für Sie oder Ihre
Kinder? Kommen Sie vorbei, egal ob mit oder ohne
aussortierte Kleidung und nehmen kostenlos
passende Kleidung mit.

Termine:

25.03.26, 9h – 12h, Raum 2



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

- **Beratungsangebote**

Offene Beratung in der Kita Philipp-Holl:

Termine:

05.02.26, 8.30h – 9.30h

05.03.26, 8.30h – 9.30h



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
H E D I K O N R A D

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

www.awowiesbaden.de