

KURSAGENDA

Elternbildung Bezirk Baden/Wettingen

2025/2026



Donnerstag, 18. September 2025 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Mental Coaching

Erfolg beginnt im Kopf

Wie wäre es, wenn dein Kind mentale Strategien hätte, um Lernblockaden, Prüfungs-ängste und andere Herausforderungen selbstbewusst zu meistern? Abgeleitet aus der Sportpsychologie können mentale Kraftquellen, die in uns schlummern, genutzt werden. Aline Steinbrecher zeigt auf, wie mentale Stärke hilft, den schulischen Alltag erfolgreich zu meistern und Blockaden zu überwinden.

Leitung

Dr. Aline Steinbrecher

Sport Mental Coach Magglingen für Kinder und Jugendliche

Ort

Online via Zoom

Kosten

CHF 40.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch

Mittwoch, 24. September 2025 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Kinder fürs Leben stärken

Was Kinder wirklich brauchen

Der bekannte Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther spricht mit Maren Tromm darüber, warum Kinder manchmal einfach nicht »funktionieren« und was dahintersteckt. Gemeinsam werfen sie einen liebevollen Blick darauf, wie Kinder ein stabiles inneres Gerüst entwickeln und zu selbstbewussten, beziehungs-fähigen und lebenslustigen Menschen heranwachsen. Und wie Eltern sie dabei begleiten können - mit Vertrauen statt Druck, mit Beziehung statt Perfektion. Für mehr Leichtigkeit und echtes Wachstum in der Familie.

Leitung

Maren Tromm im Gespräch mit Prof. Dr. Gerald Hüther

bekanntester deutscher Hirnforscher, regelmässig in Rundfunk und Fernsehen,

Autor, Gründer Akademie für Potentialentfaltung

Ort

Online via Zoom

Kosten

CHF 40.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch



Kursstart: Donnerstag, 23.10.2025 | 20.15 bis 21.00 Uhr via Zoom

Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress

Begleiteter Online-Selbstlernkurs für mehr Gelassenheit im Alltag

Stell dir vor, dein Kind reagiert schwierig und du bleibst ruhig und gelassen. Weil du verstehst, was du und dein Kind brauchen und du Strategien dafür hast. In sechs Schritten lernst du das beste Wissen aus diversen Elternkursen, der Neuen Autorität und der bedürfnisorientierten Erziehung kennen und anwenden. Du erhältst jede Menge Wissen und konkrete Tipps, wie du in schwierigen Situationen gelassen bleibst, Grenzen setzt und deine Kinder dich hören, ohne dass du laut werden musst.

Leitung

Maren Tromm

Erziehungs-, Einzel- und Paartherapeutin, dipl. Psychosoziale Beraterin, Autorin

vier aufeinander aufbauende Videomodule

Ort

+ 2 Gruppenabende für all deine Fragen via Zoom, Aufnahme aller Inhalte

Kosten

CHF 190.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch

Montag, 03. November 2025 | 19.30 bis 21.30 Uhr

Pubertät und Identitätsentwicklung

Wie begleiten in Zeiten von sozialen Medien?

Die Jugend ist die Phase der Identitätsentwicklung. Verschiedenes wird ausprobiert und Grenzen werden ausgelotet. Durch Selbstdarstellung und Vergleiche mit dem sozialen Umfeld werden Werte und das eigene Handeln analysiert und getestet. Die Nutzung der sozialen Medien spielt dabei eine bedeutende Rolle. Wie können wir Jugendliche in dieser Phase begleiten? Wie bleiben wir in Verbindung und geben gleichwohl Freiraum?

Leitung

Jeremias Frei

Elternbildner, Sozialpädagoge, Jugendarbeiter

Aula Schulhaus Altenburg, Wettingen

Ort

CHF 40.— pro Familie

Kosten

Anmeldung: www.elternrunde.ch



Donnerstag, 20. November 2025 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Gut ist besser als perfekt

Perfektion und Alltagsstress - Ade

Als Eltern wollen wir das Beste für unsere Kinder, doch Perfektionismus und Alltagsstress führen oft zur Überforderung. Im Online-Vortrag lernst du, wie du mit klarem Zeitmanagement, inneren Werten und den Antrieben nach Eric Berne neue Kraftquellen findest – für mehr Ruhe und Balance im Familienleben.

Leitung

Andrea Burri

Kursleiterin »Starke Eltern - Starke Kinder«,

Psychosoziale Beraterin

Ort

Online via Zoom

Kosten

CHF 40.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch

Mittwoch, 14. Januar 2026 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Erziehung von Jungs

Wie Eltern und Lehrpersonen Jungs besser verstehen

Auch wenn Geschlechterrollen heute als offen und vielfältig gelten, erleben viele Eltern Jungs im Alltag als besonders herausfordernd: laut, impulsiv, risikofreudig – oder still und schwer zugänglich. Was steckt dahinter? Und wie können Eltern ihren Söhnen Halt geben, ohne in alte Rollenmuster zu verfallen? Ein Abend mit fundiertem Wissen, überraschenden Einsichten und konkreten Impulsen für den Familienalltag.

Leitung

Prof. Dr. Allan Guggenbühl

Psychologe & Psychotherapeut, Schulberater und Autor

Ort

Online via Zoom

Kosten

CHF 40.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch



Donnerstag, 29. Januar 2026 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Immer dieser Geschwisterstreit!

Konflikte natürlich begleiten - und ganz natürlich vermindern

Wie wäre es, wenn es bei dir zuhause friedlicher zu und her ginge? Deine Kinder zu einem Team würden? Du in Konfliktsituationen mehr Klarheit hättest und diese einfacher auflösen könntest? Simona Zäh zeigt auf, was so alles hinter Geschwisterkonflikten stecken kann, wie wir den Boden bereiten, um sie weitestgehend zu vermeiden und was wir in Konfliktsituationen lieber lassen und stattdessen tun können.

Leitung

Simona Zäh

Systemische Elternberaterin und Bindungsexpertin

Ort

Online via Zoom

Kosten

CHF 40.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch

Dienstag, 24. Februar 2026 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Gesund und fit durch die Wechseljahre

Mehr Energie und Gesundheit im Familienalltag

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich – körperlich und mental. Gleichzeitig fordert der Familienalltag viel Kraft und Aufmerksamkeit. Doch du kannst aktiv etwas tun, um dich gesund und energiegeladener zu fühlen. Erfahre, wie kleine Anpassungen im Alltag helfen, Erschöpfung vorzubeugen, besser zu schlafen und dich vital zu fühlen – für dich selbst und deine Familie.

Leitung

Monika Bock

Life Coach, Business Coach und Gesundheitsexpertin

Ort

Online via Zoom

Kosten

CHF 40.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch



Donnerstag, 05. März 2026 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Mein Kind tanzt mir auf der Nase herum

Grenzen setzen ohne strafen

Kinder fordern uns täglich heraus – das ist ganz normal. Doch was tun, wenn ein Kind haut, schreit, nicht hört oder sich ständig verweigert? An diesem Abend bekommst du Impulse, wie du liebevoll, klar und ohne »Wenn-dann Sätze« reagierst, faire Grenzen setzt und dein Kind dabei begleitest, aus Erfahrungen zu lernen – statt aus Angst vor Konsequenzen zu gehorchen. Für mehr Leichtigkeit und ein Miteinander ohne ständige Machtkämpfe.

Leitung

Maren Tromm

Psychosoziale Beraterin, dipl. Erziehungs-, Familien-, und Paarberaterin

Ort

Online via Zoom

Kosten

CHF 40.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch

Donnerstag, 12. März 2026 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Mental Load

Ständig denken, ständig planen, ständig »unter Strom«

Der Znüni für die Schule ist bereit, wo sind die Kleider für den Wald, ach und neue Turnschuhe kaufen und Milch!...dreht es in deinem Kopf ähnlich? Diese unsichtbare Denkarbeit, auch »Mental Load« genannt, lässt uns ständig unter Strom stehen. Was Mental Load ist und wie wir damit umgehen können, erfährst du in diesem Vortrag.

Leitung

Dr. Filomena Sabatella

Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der ZHAW

Ort

Online via Zoom

Kosten

CHF 40.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch



Mittwoch, 25. März 2026 | 20.15 bis 21.45 Uhr

«Resilientisch»

Die Sprache, die dein Kind stark macht

Hast du das Gefühl, ständig hinter deinem Kind her sein zu müssen – bei Hausaufgaben, Absprachen oder Kommunikation? In diesem Kurs erfährst du, wie du mit »Resilientisch« die Kommunikation so gestalten kannst, dass dein Kind Herausforderungen selbstbewusst meistert und lernt eigenständig zu handeln.

Leitung

Nora Völker-Munro

Psychologin (MSc.), Resilienztrainerin

und systemische Familientherapeutin

Ort

Online via Zoom

Kosten

CHF 40.— pro Familie

Anmeldung: www.elternrunde.ch



Anmeldung und Informationen

Detaillierte Informationen zu unserem Kursprogramm findest du auf unserer Homepage. Wir freuen uns auf deine Anmeldung.

www.elternrunde.ch

Wir danken der Stadt Baden sowie den Gemeinden Wettingen und Würenlos für die finanzielle Unterstützung.



naturspielwald Baden

Eltern-Kind-Waldzeit
Ab Laufalter bis Eintritt Waldspielgruppe

Waldspielgruppe
Ab 3 Jahren

Waldschule
Kindergarten bis 2. Klasse, täglich

Waldfüx
4 bis 8 Jahre, samstags, 10 x jährlich

Waldhort
Im Anschluss an Spielgruppe, Kindergarten, Schule
Auch für externe Kinder
2 x wöchentlich bis 17.45 Uhr

Wald-Erlebnistage in den Ferien
Frühling, Sommer, Herbst

www.naturspielwald.ch

am Grund- und
Haupt-
schul-
tag

QR Code

Facebook, Instagram

CHLOSTERGARTE KiTa

Klein. Familiär. Professionell.

Unsere KiTa mit Herz – für kleine Entdecker.

Beim Klosterpark. Verkehrsberuhigt. Naturnah.

Klosterparkgässli 8, 5430 Wettingen

info@KiTaChlostergarte.ch, www.KiTaChlostergarte.ch

Chonsch au?

Die Kinderkrippen für alle
mit flexibler Kinderbetreuung in Baden und Lenzburg.

Unsere Krippen- und Hortstandorte:
Albretten, Baden, Dättwil, Lenzburg, Derikon,
Turgi, Untersiggental, Wettingen, Würenlos

Telefon 079 517 96 15
www.abbkinderkrippen.ch

QR Code

Jetzt Newsletter abonnieren & nichts mehr verpassen:

QR Code

BZB PLUS
Information · Beratung · Therapie

BZB+ · Mellingstrasse 30 · 5400 Baden
056 200 55 77 · www.bzbplus.ch · info@bzbplus.ch

JUGEND BIS 25

KINDER & FAMILIE

FRÜH-ERKENNUNG

SUCHT

QR Code

Karussell
Familienzentrum
Region Baden

Haselstrasse 6 | 5400 Baden

056 222 47 44
info@karussell-baden.ch
www.karussell-baden.ch

QR Code

Frei
bäckerei & konditorei

für sie kriert.