



# Elternbildung

Kurse für Eltern und weitere  
Bezugspersonen von Kindern  
Kurse für Erwachsene mit Kindern

2024/25





## Liebe Leserinnen und Leser

**Was braucht mein Kind, um positiv aufwachsen zu können? Wie kann ich mein Kind in seiner Entwicklung unterstützen? Und wie behalte ich auch meine Bedürfnisse im Blick?**

Kinder sind wunderbar, können Eltern und Erziehungsberechtigte aber auch ganz schön herausfordern. Eine starke Beziehung, bewusstes Erziehungsverhalten und Liebe bilden die Basis um den Nachwuchs auf die Gesellschaft vorzubereiten, damit sie als eigenständige Persönlichkeiten ihren Weg gehen und ihr Leben gestalten können.

Die Fachschule Viventa vermittelt in ihren vielfältigen Kursen Eltern, Erziehenden und Fachpersonen Kenntnisse und Orientierungshilfen für jede Lebens- und Entwicklungsphase eines Kindes. Die Kurse unterstützen in Erziehungsfragen, tragen zu einem entspannten Familienalltag bei und bieten die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch. Unterschiedliche persönliche, kulturelle, soziale und sprachliche Voraussetzungen oder auch schwierige Lebenssituationen werden dabei berücksichtigt.

Vielleicht hat Sie eines unserer Angebote neugierig gemacht. Gerne informieren wir Sie vertieft, was Kinder brauchen, damit sie gut und gesund aufwachsen können. Kontaktieren Sie uns: Wir stehen gerne für Fragen oder weitere Informationen zur Verfügung. Es würde uns freuen, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

Freundliche Grüsse

Filippo Leutenegger, Stadtrat  
Vorsteher Schul- und  
Sportdepartement

Christian Albrecht  
Direktor  
Fachschule Viventa





## Inhaltsverzeichnis

### Thematische Kurse

Coaching – Erziehungskompetenz erweitern! (Kinder zwischen 2 und 10 Jahren)	4
It takes a village to raise a child! (Children between 2 and 10 years)	4
Schnupperkurs «Achtsam Eltern sein»	4
Achtsam Eltern sein	5
Wie Empathie Kinder stark macht	5
Achtung, fertig, Resilienz!	5
Kulturelle Unterschiede in der Erziehung – Herausforderung und Chance	6
Zwei- oder mehrsprachig erziehen	6
Erziehungsideen aus dem Süden für den Norden	6
Elternwissen Schulerfolg – Lernort Familie	7
«Familienglück» – was können wir dazu beitragen?	7
Eltern? Perfekt unperfekt!	8
Trennung, Scheidung – und die Kinder?	8
Kindervers, Kinderlied und Kinderbuch – neue Inputs fürs Erzählen	9
Kein Kind zu klein ein*e Philosoph*in zu sein	9
Im Wald, im schöne grüne Wald!	9
Kugelbahn aus Holz	10
Fitte und pffiffige Kinder	10
Erziehen ohne laut zu werden	10
Das kann ich doch nicht durchlassen! – Wege aus dem Machtkampf	11
Nein aus Liebe	11
Sexualerziehung zwischen 6 und 12 Jahren	12
Döckerle - und jetzt? Sexuelle Bildung in der frühen Kindheit	12
Chill mal! Wie Eltern ihre Kinder kompetent in die Adoleszenz begleiten	13
Pubertät ist eine Tatsache und keine Krankheit	13

### Standardisierte Kurse

Starke Eltern – Starke Kinder® – Basiskurs (Kinder bis 10 Jahre) 	14
Starke Eltern – Starke Kinder® – Aufbaukurs (Kinder bis 10 Jahre) 	14
PEKiP® – Prager-Eltern-Kind-Programm	15

### Allgemeine Bestimmungen

Kursleitende	16
Kinderbetreuung	16
Online Kurse	16
Auskunft und Anmeldung (Auszug)	16
Allgemeine Geschäftsbedingungen	17
Kursorte	18
Ferienplan und unterrichtsfreie Tage	19



Online Durchführung möglich



## Thematische Kurse

### Coaching – Erziehungskompetenz erweitern! (Kinder zwischen 2 und 10 Jahren)

Unter Anleitung einer Fachperson tauschen Sie sich einmal im Monat mit anderen Müttern und Vätern aus, besprechen Alltagsfragen rund um die Erziehung und erarbeiten Lösungen. Sie lernen Alternativen kennen, um mit bestimmten Themen oder Problemen umgehen zu können und verstehen so das Verhalten Ihres Kindes besser. Das Coaching lebt von den Beispielen der Teilnehmenden. Kurze theoretische Inputs der Kursleitung vertiefen die erworbenen Erkenntnisse.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte sowie Bezugspersonen von Kindern von 2 bis 10 Jahren, die Erziehungsfragen aktiv angehen wollen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
26.08.2024/4x	Mo 19:00-21:35	Woerlen, Gabi	105.00/155.00	10.00	WIP	58-F100H
10.03.2025/4x	Mo 19:00-21:35	Woerlen, Gabi	105.00/155.00	10.00	WIP	58-F100F

### It takes a village to raise a child! (Children between 2 and 10 years)

It takes a village to raise a child! (English parenting coaching). Having a child is fulfilling and challenging at the same time. Sleepless nights, tantrums, ignored rules and fighting siblings are just a few of the daily challenges parents face. This Group Coaching is custom tailored to your needs, it helps you to (re)gain orientation and supports you in finding individual solutions. The curriculum evolves around your questions, let's talk about the topics that interest you. The combined experience of the group and the professional knowledge of the teacher can be «the village» that you have been looking for.

**Zielgruppe:** Interested parents and caregivers of children from 2 to 10 years, who want to actively tackle parenting issues.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
04.09.2024/4x	Mi 19:00-21:35	Woerlen, Gabi	105.00/155.00	10.00	WIP	58-F160H
04.03.2025/4x	Di 19:00-21:35	Woerlen, Gabi	105.00/155.00	10.00	WIP	58-F160F

### Schnupperkurs «Achtsam Eltern sein»

Wie kann ich als Mutter oder Vater auf geschickte Weise mit den Herausforderungen des Elternseins umgehen? Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Achtsamkeit und Selbstfürsorge in den Familienalltag integrieren möchten. Es werden Grundkenntnisse zum Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge vermittelt. Am Schluss des Abends gibt es Informationen zum Aufbaukurs «Achtsam Eltern sein» (Start 16.09.2024).

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindern (vom Säugling bis zum Teenager).

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
27.08.2024/1x	Di 18:30-20:30	Egli Meienberg, Martina	80.00/100.00		WIP	58-F400H

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.



## Achtsam Eltern sein

Systematisches Training in Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern. Dieser Kurs richtet sich an Mütter und Väter, die sich regelmässig gestresst, ausgeliefert und erschöpft fühlen, an ihre Grenzen kommen und darüber hinaus, ein schlechtes Gewissen haben wegen ihrer Gefühle oder ihres Handelns ihren Kindern gegenüber – und die sich wünschen, sich selbst und ihren Kindern mit liebevoller Präsenz, Gelassenheit, Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindern (vom Säugling bis zum Teenager).

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
16.09.2024/9x	Mo 13:30-16:30	Egli Meienberg, Martina	470.00/700.00		WIP	58-F401H

## Wie Empathie Kinder stark macht

Empathie ermöglicht Erwachsenen, Kinder so zu sehen, wie sie sind. Denn wahrgenommen zu werden, als das, was man ist, macht stark. Im Kurs werden Sie angeleitet und dabei begleitet, Beziehungskompetenz und Empathie für sich zu erlernen oder zu stärken und wie Sie diese an Ihre Kinder weitergeben können. Wir arbeiten mit den fünf Bereichen Körper, Atmung, Herz, Kreativität und Bewusstsein. Schafft man es, in allen diesen Bereichen Bewusstheit zu entwickeln, gelingt es auch mit Anderen auf echte Weise in Kontakt zu treten. Grundlage für diesen Kurs bildet «Familylab» nach Jesper Juul.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindern ab Geburt bis 10 Jahren, welche diese durch Empathie stärken wollen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
20.11.2024/1x	Mi 19:30-22:05	Kronig-Zurbruggen, Carla	50.00/60.00		WIP	58-F149H
09.04.2025/1x	Mi 19:30-22:05	Kronig-Zurbruggen, Carla	50.00/60.00		WIP	58-F149F

## Achtung, fertig, Resilienz!

Resilienz ist ein aktiver Prozess und die Fähigkeit schwierige Situationen erfolgreich zu meistern. Im Leben geht es immer wieder darum Hindernisse zu überwinden, eine Lösung zu finden oder sie zu akzeptieren. Resiliente Kinder können mit ihnen umgehen und sie bewältigen. Erfahren Sie, was Resilienz genau bedeutet und wie Sie Ihre Kinder dabei unterstützen können, stark, selbstwirksam und widerstandsfähig zu werden.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen, die ihre Kinder durch Resilienz stärken wollen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
22.05.2025/1x	Di 19:00-21:35	Holenstein-Müller, Daniela	50.00/60.00		WIP	58-F158F

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.



## Kulturelle Unterschiede in der Erziehung – Herausforderung und Chance

Unterschiedliches Erziehungsverhalten ist keine Seltenheit. Ein Elternteil fordert mehr Grenzen und Konsequenzen, der andere nimmt es mit dem Grenzsetzen lockerer. Und wenn kulturelle Hintergründe ins Spiel kommen, fühlt sich der Eine oder Andere schnell angegriffen. Das Anliegen nach den eigenen kulturellen Werten und Normen zu erziehen, ist verständlich. Doch wie viel Anpassung braucht es? Wo soll oder muss ich nachgeben? Ist es möglich zwei verschiedene Kulturen zu vermitteln?

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen, die ihre Auffassung von Erziehung dank Offenheit und Wertschätzung bereichern möchten.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
05.12.2024/1x	Do 19:00-21:35	Montoya-Romani, Jorge	50.00/60.00		WIP	58-F175H
25.06.2025/1x	Mi 19:00-21:35	Montoya-Romani, Jorge	50.00/60.00		WIP	58-F175F

## Zwei- oder mehrsprachig erziehen

Werden in Ihrer Familie zwei oder mehrere Sprachen gesprochen? Wie wirkt sich das auf die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes aus? Wird es überfordert, wenn es mit Mama und Papa nicht dieselbe Sprache spricht? Wie können Sie Ihrem Kind helfen, wenn die familieninterne Sprache nicht dieselbe ist wie diejenige, die «draußen» gesprochen wird? Sie erfahren Nützliches über die mehrsprachige Erziehung und lernen, wie Sie Ihr Kind mittels klarer Regeln optimal unterstützen können.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen, die ihre Kinder zwei- oder mehrsprachig erziehen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
12.09.2024/1x	Do 18:00-20:35	Busin-de Jesus da Silva Torrao, Markus	50.00/60.00		WIP	58-F121H
27.03.2025/1x	Do 18:00-20:35	Busin-de Jesus da Silva Torrao, Markus	50.00/60.00		WIP	58-F121F

## Erziehungsideen aus dem Süden für den Norden

Eltern mit Migrationshintergrund wollen und sollen sich in die neue Kultur und Gesellschaft integrieren. Erziehen auch nach hiesigen Leitideen und die eigene Elternrolle neu definieren sind Etappen eines wünschenswerten Integrationsprozesses. Doch all das klingt ein bisschen einseitig. Gibt es kulturell bedingte Unterschiede in der Erziehung? Von welchen Ressourcen, Erziehungsideen und zwischenmenschlichen Kompetenzen können wir gegenseitig profitieren? Bei diesem Angebot geht es um die Gestaltung eines «Interkulturellen Elternaustauschs», wodurch wir uns Eltern – mit oder ohne Migrationshintergrund – für die Erziehung inspirieren lassen können.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen, die ihre Auffassung von Erziehen dank Offenheit und Wertschätzung bereichern möchten.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
03.10.2024/1x	Mi 19:00-21:35	Montoya-Romani, Jorge	50.00/60.00		WIP	58-F173H
26.03.2025/1x	Mi 19:00-21:35	Montoya-Romani, Jorge	50.00/60.00		WIP	58-F173F



## Elternwissen Schulerfolg – Lernort Familie

Studien sowie Berichte aus der Praxis zeigen, dass der Schulerfolg der Kinder massgeblich durch die Eltern beeinflusst wird.

Dies gilt unabhängig vom sozialen und kulturellen Hintergrund und der Familienstruktur. Sie erfahren an diesem Kursabend

– wie Sie durch Erziehung, Begleitung und Beziehung den Schulerfolg Ihres Kindes beeinflussen können.

– wie Sie mit Ihrem Engagement das Lernverhalten und die Motivation Ihres Kindes unterstützen und Ihre Familie als Lernort gestalten können.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Schulkindern.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
06.11.2024/1x	Mi 19:00-21:35	Montoya-Romani, Jorge	50.00/60.00		WIP	58-F174H
21.05.2025/1x	Mi 19:00-21:35	Montoya-Romani, Jorge	50.00/60.00		WIP	58-F174F

## «Familienglück» – was können wir dazu beitragen?

Was verstehen wir unter «Glück» und was braucht eine Familie und ihre Mitglieder, um glücklich zu sein? Können wir Glück erlernen oder hängt es von unkontrollierbaren Bedingungen ab? Inwiefern kann das Zulassen unangenehmer Gefühle, das gemeinsame Tragen von Herausforderungen und die Bewältigung von Konflikten ebenfalls zum Familienglück beitragen?

Im Kurs gehen wir diesen und weiteren Fragen nach. Wir befassen uns auf alltagsnahe, lustvolle und erlebnisorientierte Weise damit, wie wir sowohl in harmonischen als auch in schwierigen Zeiten mehr Freude, Leichtigkeit und Dankbarkeit im Familienalltag erleben können. Die Veranstaltung beinhaltet anregende theoretische Inputs, praktische Tipps für den Alltag und einige Gelegenheiten zum Lachen. Einfache Glücksmomente sind inbegriffen.

Das Ziel ist, die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern zu stärken, mehr Freude und Zufriedenheit im Alltag zu kultivieren für die ganze Familie und für jeden Einzelnen.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen jeden Alters, die sich mit dem Thema auseinandersetzen und mehr Freude und Glück im Alltag erleben möchten.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
12.03.2025/1x	Mi 18:30-21:05	Girzone, Rita	50.00/60.00		WIP	58-F023F

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.



## Eltern? Perfekt unperfekt

Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen ist herausfordernd und wird zur Gratwanderung, wenn alles perfekt sein soll. Perfektionismus hat seine Sonnen- wie Schattenseiten. Die Balance zu halten ist eine Kunst. Ein Ungleichgewicht kann die Entwicklung eines Menschen bremsen oder ihn in die Erschöpfung führen. Dieser Anlass zeigt auf, was Eltern zur Perfektion antreibt und wie sich dies auf die Beziehung zu den Kindern auswirkt. Finden Sie mit Achtsamkeit und einfachen Hilfestellungen zu mehr Entspannung und Freude im Familienalltag. Erfahren Sie, warum Eltern nicht perfekt sein müssen und ihnen ihre Kinder dafür dankbar sind.

**Zielgruppe:** Eltern, die ihr Elternsein reflektieren und als Wachstumsprozess verstehen möchten. Eltern, die gleichwürdige Beziehungen in ihrer Familie pflegen möchten. Eltern, die ihre eigenen Bedürfnisse ernstnehmen und mit sich selbst fürsorglich sein wollen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
17.09.2024/1x	Di 18:30-21:05	Brandt, Barbara	50.00/60.00		WIP	58-F130H
11.03.2025/1x	Di 18:30-21:05	Brandt, Barbara	50.00/60.00		WIP	58-F130F

## Trennung, Scheidung – und die Kinder?

Nach einer Trennung stehen Mütter und Väter vor der Herausforderung, den Kindern auch für die Zukunft Sicherheit und Geborgenheit zu geben und gleichzeitig ihre Beziehung auf eine neue Basis zu stellen. Dazu sind Vereinbarungen, Regeln und Entgegenkommen notwendig. Sie lernen, was Sie tun können, damit die Kinder nicht zu sehr unter der Trennung leiden müssen.

**Zielgruppe:** Mütter und Väter in geplanter oder vollzogener Trennung, die ihre Kinder in dieser herausfordernden Situation so gut wie möglich unterstützen wollen. Der Kurs kann allein oder von beiden Elternteilen besucht werden.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
04.11.2024/4x	Mo 18:30-21:05	Burri, Roland/ Umbricht Lukas, Barbara	105.00/155.00		WIP	58-F136H
03.03.2025/4x	Mo 18:30-21:05	Burri, Roland/ Umbricht Lukas, Barbara	105.00/155.00		WIP	58-F136F

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.





## Kindervers, Kinderlied und Kinderbuch – neue Inputs fürs Erzählen

Kleine Kinder brauchen Geschichten. Die Betreuungspersonen (Eltern, Grosseltern, andere Bezugspersonen) vermitteln diese Geschichten im täglichen Austausch mit dem Kind. In praktischen Übungen trainieren die Kursteilnehmenden unterschiedliche Formen zur Vermittlung von Geschichten mit und ohne Buch. Ebenso erwerben sie Kenntnisse, wie sie ein gutes und geeignetes Kinderbuch auswählen.

**Zielgruppe:** Erwachsene, die kleine Kinder (0-6 Jahre) regelmässig betreuen und gerne neue Formen des Erzählens kennenlernen wollen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
19.09.2024/2x	Do 18:00-20:35	Busin-de Jesus da Silva Torrao, Markus	75.00/100.00		WIP	58-F120H
13.03.2025/2x	Do 18:00-20:35	Busin-de Jesus da Silva Torrao, Markus	75.00/100.00		WIP	58-F120F

## Kein Kind zu klein ein\*e Philosoph\*in zu sein

«Wo geht die Schnecke hin, wenn sie nicht mehr in ihrem Haus ist?», «Was ist Liebe?», «Wieso sind wir auf der Erde?» Ein offener, fragender und an der Welt interessierter Geist, ist es nicht das, was wir unseren Kindern neben Liebe und Gesundheit vor allem wünschen? Beim Philosophieren wird die Neugier geweckt, die Dialogfähigkeit wird gestärkt und die Beziehung zwischen Eltern und Kindern wird vertieft. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Fragen und dank aktivem Zuhören Ihr Kind beim Suchen und Finden von eigenen Fragen und Antworten unterstützen können. Fördern Sie die Ausdrucksfähigkeit und die Kommunikation auf spielerische und tiefsinnige Art.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindern ab 4 Jahren.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
07.11.2024/1x	Do 09:00-11:35	Tuena-Landolt, Sandra Lidwina	50.00/60.00		WIP	58-F040H
14.03.2025/1x	Fr 09:00-11:35	Tuena-Landolt, Sandra Lidwina	50.00/60.00		WIP	58-F040F

## Im Wald, im schöne grüne Wald!

„Shinrin Yoku“ kommt ursprünglich aus Japan und heisst so viel wie „Baden in der Waldatmosphäre“. Was für gestresste Manager entwickelt wurde, hat denselben gesundheitsfördernden und stressabbauenden Effekt auf unsere Kinder und die ganze Familie. In einer dreistündigen Waldführung in der Waid erfahren Sie, wie Sie den Aufenthalt im Wald mit Sinnes- und Achtsamkeitsübungen zu einem Erlebnis für alle Sinne machen können. Spüren, Hören, Sehen, Schmecken und Riechen helfen Ihrem Kind dabei sich zu entspannen und wertvolle Kräfte für seine Entwicklung zu sammeln.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
21.06.2025/1x	Sa 09:00-12:10	Woerlen, Gabi	55.00/65.00	5.00	Im Wald	58-F036F

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.



## Kugelbahn aus Holz

Erwecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Ihre handwerkliche Leidenschaft und stellen Sie gemeinsam eine eigene faszinierende Kugelbahn aus Holz her. Erlernen Sie einige Grundlagen und planen Sie mit dem vorgegebenen Material Ihre eigene Kugelbahn.

**Zielgruppe:** Eine erwachsene Person mit einem Kind ab 10 Jahren.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
14.09.2024/2x	Sa 08:45-16:00	Hurni, Daniela	250.00/360.00	80.00	WIP	57-S706H

## Pfiffige und fitte Kinder

Essen und Trinken sind wie Dünger für das Gehirn. Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe haben einen unmittelbaren Einfluss auf die Hirnleistung. Sie beeinflussen die Stimmung, die Konzentrations- und auch die Leistungsfähigkeit in Schule und Sport. Mit den optimalen Nahrungsmitteln, Brainfood, starten Kinder munter in den Tag und bleiben konzentriert. Mit Freude und Genuss!

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen, die ihre Kinder durch richtige Ernährung unterstützen möchten.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
21.01.2025/1x	Di 18:00-21:30	Kaufmann, Denise	55.00/75.00	10.00	WIP	58-A426H

## Erziehen ohne laut zu werden

Viele Eltern erleben, dass sie im Familienalltag den Kindern gegenüber in die «Brüllfalle» tappen, obwohl sie das gar nicht wollen. Aber was tun, wenn die Kinder auch beim fünften Mal einfach nicht hören? Geht das nicht auch anders als mit Lautstärke? Sie erfahren, warum Ihre Kinder manchmal tun, was Sie von ihnen verlangen und manchmal eben nicht. Sie reflektieren Ihren eigenen Kommunikations- und Erziehungsstil und entwickeln praktische und nachvollziehbare Lösungen für diese Situationen.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Klein- und Primarschulkindern, die auf der Suche nach Wegen aus der «Brüllfalle» sind.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
31.10.2024/1x	Do 09:00-11:35	Woerlen, Gabi	50.00/60.00	5.00	WIP	58-F147H
08.04.2025/1x	Di 09:00-11:35	Woerlen, Gabi	50.00/60.00	5.00	WIP	58-F147F

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.



## Das kann ich doch nicht durchlassen! – Wege aus dem Machtkampf

Kinder testen elterliche Grenzen immer wieder aufs Neue aus. Dies kann zu kräfteaubenden Auseinandersetzungen führen. Oft finden sich Eltern in einem Machtkampf wieder und sind auf der Suche nach Strategien, um in angespannten Situationen wirkungsvoll zu reagieren. Das Konzept «Neue Autorität» nach Haim Omer und Arist von Schlippe zeigt Möglichkeiten auf, mit herausfordernden Alltagssituationen anders umzugehen.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindergarten- und Primarschulkindern, die aus Eskalationen und Machtkämpfen aussteigen und gleichzeitig wirkungsvoll bleiben wollen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
06.11.2024/2x	Mi 18:30-21:05	Girzone, Rita	75.00/100.00		WIP	58-F021H

## Nein aus Liebe

Kinder suchen nach der wahren Persönlichkeit ihrer Eltern. Sie wollen wissen, wer diese eigentlich sind und wofür sie stehen. Sie suchen damit Kontakt und Beziehung und keine «Begrenzung». Sie wünschen sich Eltern, die ihre Grenzen und Bedürfnisse erklären können. Hier fordern uns die Kinder auf, klar und authentisch zu sein, auch mit einem «Nein». Denn es gilt immer und immer wieder: Klare Eltern – starke Kinder. Durch ein echtes «Nein» wird kein Kind verletzt. Aber es erfordert Engagement, Ehrlichkeit und Mut, was oft schwierig ist und gerade deshalb eine liebevolle Begründung nötig macht.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindern von 2 bis 10 Jahren, die durch ihr klares Verhalten den Kindern liebevoll Grenzen setzen wollen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
23.10.2024/1x	Mi 19:30-22:05	Kronig-Zurbruggen, Carla	50.00/60.00		WIP	58-F148H
21.05.2025/1x	Mi 19:30-22:05	Kronig-Zurbruggen, Carla	50.00/60.00		WIP	58-F148F

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.



## Sexualerziehung zwischen 6 und 12 Jahren

Eltern haben in der Sexualerziehung neben der Sexualpädagogik der Schule eine wichtige Rolle. Sie begegnen dabei auch Fragen und Unsicherheiten. Was beschäftigt ein Kind in diesem Alter? Wie sollen Fragen beantwortet werden? Was wissen Kinder bereits, welche Informationsquellen nutzen sie und wie können sie geschützt werden? Gemeinsam werden Alltagsfragen zur Sexualerziehung diskutiert und es wird aufgezeigt, wie Eltern und Bezugspersonen Kinder begleiten können, damit sie sich gesund entwickeln.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindern im Primarschulalter, die sich mit der Sexualerziehung der Kinder auseinandersetzen möchten.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
18.11.2024/1x	Mo 19:00-21:35	Giacomin, Roberto	50.00/60.00		WIP	58-F180H
24.03.2025/1x	Mo 19:00-21:35	Giacomin, Roberto	50.00/60.00		WIP	58-F180F

## Döckerle – und jetzt? Sexuelle Bildung in der frühen Kindheit

Die Entwicklung der Identität umfasst auch die Sexualität des Kindes. Dies stellt Anforderungen an die Erziehungspersonen. Was ist zu viel, was ist zu wenig und wie kann ich mein Kind in diesem Entwicklungsbereich optimal unterstützen? Bezugspersonen erhalten Informationen und Orientierung, um sich umsichtig und klar für die sexuelle Integrität ihrer Kinder einzusetzen.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kleinkindern, welche die sexuelle Entwicklung ihrer Kinder unterstützen und begleiten wollen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
23.09.2024/1x	Mo 19:00-21:35	Giacomin, Roberto	50.00/60.00		WIP	58-F181H
10.03.2025/1x	Mo 19:00-21:35	Giacomin, Roberto	50.00/60.00		WIP	58-F181F

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.



## Chill mal! Wie Eltern ihre Kinder kompetent in die Adoleszenz begleiten

Mit der Adoleszenz der Kinder fängt auch für Eltern eine neue Lebensphase an. Wie gelingt es Jugendliche loszulassen und gleichzeitig Halt zu geben? Wann ist Zuversicht und wo Präsenz angesagt? Wie können Eltern in Beziehung bleiben? Diese und weitere Inputs und Denkanstösse begleiten Eltern an diesem Anlass und ermöglichen eine praxisnahe Auseinandersetzung mit einer spannenden Entwicklungsphase.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Jugendlichen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
05.03.2025/1x	Mi 18:30-21:05	Girzone, Rita	50.00/60.00		WIP	58-F022F

## Pubertät ist eine Tatsache und keine Krankheit

Pubertät bedeutet nicht unweigerlich Rebellion. Wachsen Kinder in die Pubertät hinein, ist es mit traditioneller Erziehung vorbei. Doch auch wenn Jugendliche die meiste Zeit mit Gleichaltrigen verbringen, bleiben Eltern wichtige Vorbilder und Diskussionspartner für sie. Die Familie ist für Teenager nach wie vor von grosser Bedeutung. In diesem Kurs werden die neue Rolle und die Aufgaben der Eltern in dieser Phase gemeinsam erarbeitet. Erfahren Sie, wie Sie das Heranwachsen und die Entwicklung Ihres Teenagers sinnvoll unterstützen und sich an seinem Erwachsenwerden freuen können.

**Zielgruppe:** Eltern/Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen von Kindern von 11 bis 15 Jahren, welche die Entwicklung von Teenagern unterstützen und begleiten wollen.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
06.11.2024/1x	Mi 19:30-22:05	Kronig-Zurbriggen, Carla	50.00/60.00		WIP	58-F178H
12.03.2025/1x	Mi 19:30-22:05	Kronig-Zurbriggen, Carla	50.00/60.00		WIP	58-F178F

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.



## Standardisierte Kurse

Unsere standardisierten Kurse für Eltern bzw. Eltern und Kind werden unter einem internationalen Label geführt und gestaltet. Damit garantieren wir in diesen Kursen einen einheitlichen Inhalt und einen ebensolchen Ausbildungsstand unserer Kursleitenden.



### Starke Eltern – Starke Kinder® – Basiskurs (Kinder bis 10 Jahre)

Eltern stärken ihre Erziehungsfähigkeit, erhalten Informationen über die kindliche Entwicklung und können dadurch die Kinder besser verstehen. Sie setzen sich mit Wert- und Erziehungsvorstellungen sowie Kommunikationsmustern und -regeln auseinander. Gemeinsam werden Lösungsmöglichkeiten für Konfliktsituationen erarbeitet. Grundlage: der anleitende Erziehungsstil.

**Zielgruppe:** Alle interessierten Mütter und Väter, sowie Erziehungspersonen von Kindern bis 10 Jahren, die mehr Freude im Familienalltag anstreben.

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
29.10.2024/4x	Di 19:30-22:05	Holenstein-Müller, Daniela	105.00/155.00		Online	58-F150H
25.03.2025/4x	Di 19:00-21:35	Holenstein-Müller, Daniela	105.00/155.00		WIP	58-F150F

### Starke Eltern – Starke Kinder® – Aufbaukurs (Kinder bis 10 Jahre)

Eltern lernen den Umgang mit Emotionen sowie das sinnvolle Setzen und Durchsetzen von angepassten Grenzen bei der Erziehung. Auch erfahren sie, wie ihr entwicklungsförderndes Verhalten bei Grenzüberschreitungen die Konfliktfähigkeit bei Kindern unterstützt. Methoden aus dem Basiskurs werden vertieft und deren Anwendung im Erziehungsalltag gefördert.

**Zielgruppe:** Alle interessierten Mütter, Väter und Erziehungspersonen von Kindern ab 2 bis 10 Jahren, die mehr Freude im Familienalltag anstreben.

**Hinweis:** Voraussetzung für den Aufbaukurs ist der Besuch des Basiskurses «Starke Eltern – Starke Kinder®».

Beginn/Dauer	Tag/Zeit	Kursleitung	Preis*	Material	Kursort	Kursnummer
14.01.2025/4x	Di 19:30-22:05	Holenstein-Müller, Daniela	105.00/155.00		Online	58-F155H

\* Der höhere Tarif gilt für Personen mit Wohnort ausserhalb der Stadt Zürich.



## PEKiP® – Prager-Eltern-Kind-Programm

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) ist der Klassiker der Elternbildung und bietet Ihnen ideale Anregungen für die Begleitung und Förderung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr. Sie erhalten Ideen für Bewegungs-, Sinnes- und Interaktionsspiele, die auf der Eigenaktivität Ihres Babys basieren und erleben die gesamte Kleinstkind-Entwicklung bewusster.

**Zielgruppe:** Für Mütter und Väter zusammen mit ihrem Baby, welche die Kleinstkindphase bewusst(er) erleben möchten. Das Angebot beginnt ab der 6. Lebenswoche der Babys bis sie sicher gehen können.

**Kursleitung:** Unsere Kursleiterinnen sind Fachfrauen mit Zusatzausbildung für die international standardisierten PEKiP-Kurse.

**Organisation:** Eine PEKiP-Gruppe umfasst 6 bis 8 Eltern-Kind-Paare. Die Einteilung erfolgt aufgrund des Babyalters. Die Kurse finden Montag bis Freitag tagsüber im Schulhaus Wipkingen statt und beinhalten eine unterschiedliche Anzahl Treffen à 90 Minuten. Der Kurspreis ist abhängig von der Anzahl Treffen. Hinzu kommen CHF 5.00 für Material.

**Bitte kontaktieren Sie für die Anmeldung und weitere Informationen unser Kundencenter:  
Telefon: +41 44 413 50 00 oder Mail: [viventa@zuerich.ch](mailto:viventa@zuerich.ch)**



## Kursleitende

Alle Kursleitenden, welche die Fachschule Viventa in ihren Erwachsenen- und Elternbildungskursen einsetzt, verfügen über die dafür nötige fachliche und erwachsenenbildnerische Qualifikation und Erfahrung.

## Kinderbetreuung

Möchten Sie einen unserer Kurse besuchen, haben aber keine Kinderbetreuung? Von Montag bis Freitag steht Ihnen tagsüber eine Betreuung für Kinder bis zum Kindergartenalter zur Verfügung. Die Kosten betragen CHF 5.20 pro Kind und Lektion. Eine Anmeldung ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn notwendig. Die Kosten für die Kinderbetreuung werden für die gesamte Kursdauer berechnet. Es sind keine Einzelbuchungen möglich.

Anmeldung: telefonisch oder per E-Mail beim Kundencenter unter +41 44 413 50 00 oder [viventa@zuerich.ch](mailto:viventa@zuerich.ch).

## Online Kurse



Die Fachschule Viventa bietet ihre Kurse in der Regel als Präsenzkurse an. Die entsprechend gekennzeichneten Kurse könnten im Bedarfsfall auch als Online-Variante durchgeführt werden. Die Kurskosten und Kurszeiten bleiben in diesem Fall unverändert.

## Auskunft und Anmeldung

Stadt Zürich  
Fachschule Viventa  
Wipkingerplatz 4  
8037 Zürich

+41 44 413 50 00  
[viventa@zuerich.ch](mailto:viventa@zuerich.ch)  
[stadt-zuerich.ch/fsv-portal](http://stadt-zuerich.ch/fsv-portal)





## Allgemeine Geschäftsbedingungen (Auszug)

### Bestätigung / Einzahlung

Aufgrund Ihrer verbindlichen Anmeldung und bei Zustandekommen des Kurses erhalten Sie vor Kursbeginn einen Einzahlungsschein, welcher zugleich auch Ihr Kursausweis ist. Bitte verwenden Sie ausschliesslich unseren Einzahlungsschein und beachten Sie die vorgegebene Zahlungsfrist.

### Abmeldung

Bei einer Kursabmeldung vor Kursbeginn ist eine Umtriebsentschädigung von 50 % des Kursgelds, jedoch von höchstens CHF 100.00 geschuldet. Bei einer Kursabmeldung nach Kursbeginn sind bei Kursen mit Dauer bis zu einem Semester das ganze Kursgeld und die allfälligen Materialkosten, bei Semesterkursen das Kursgeld und die allfälligen Materialkosten für das angebrochene Semester zu bezahlen.

### Kursgeld

Die Kurse der Fachschule Viventa werden einer Tarifkategorie A oder B zugeteilt.

Zur Kategorie A gehören Kurse, die den Bildungsauftrag der Schule im engeren Sinn erfüllen, das bestehende Marktangebot in der Stadt Zürich ergänzen und einen hohen gesellschaftlichen bzw. sozialen Nutzen erbringen.

Kurse der Kategorie B erfüllen den Auftrag unserer Schule nur im weiteren Sinn, werden jedoch aufgrund der bestehenden Infrastruktur und unter der Voraussetzung einer substantiellen Kostendeckung weiterhin angeboten.

In der Kurskategorie A betragen die Kosten pro Lektion CHF 8.60 bei Wohnsitz innerhalb der Stadt Zürich und CHF 12.85 bei auswärtigem Wohnsitz.

In der Kurskategorie B betragen die Kosten pro Lektion CHF 16.05 bei Wohnsitz innerhalb der Stadt Zürich und CHF 19.25 bei auswärtigem Wohnsitz.

### Kursgelderermässigung

Personen, die im Besitz einer am ersten Kurstag gültigen «KulturLegi» der Caritas sind, können eine Ermässigung von 60 % auf den anwendbaren Kurstarif verlangen. Die Kopie der KulturLegi ist dem Kundencenter zuzustellen.

### Kurszusage

Bei einer Kurszusage wird zwei Wochen vor Kursbeginn eine Rechnung zugestellt, welche zugleich auch die Kursbestätigung beinhaltet.

### Kursabsage

Bei Absage eines Kurses seitens der Fachschule Viventa werden die Angemeldeten informiert. Das Kursgeld wird ohne Abzug zurückerstattet. Umbuchungen in andere Kurse sind gebührenfrei möglich.

### Versicherung

Die Fachschule Viventa und die Kursleitung übernehmen keine Haftung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Städtische Rechtsgrundlage

Die Regelungen basieren auf dem «Reglement über das Kursgeld an der Fachschule Viventa», das vom Stadtrat am 8. April 2015 erlassen wurde (siehe [stadt-zuerich.ch/viventa](http://stadt-zuerich.ch/viventa) unter «Allgemeine Geschäftsbedingungen»).



## Kursorte



Kursort	Schulhaus	Adresse	Tram	Bus
1 WIP	Wipkingen	Wipkingerplatz 4, 8037 Zürich	4, 8, 13, 17	33, 46, 72, 83



## Ferienplan und unterrichtsfreie Tage

<b>Schuljahresbeginn</b>	Montag, 19.08.2024	
<b>Knabenschiessen</b>	Montag, 09.09.2024	ganzer Tag frei
<b>Herbstferien</b>	Montag, 07.10.2024 bis Freitag, 18.10.2024	
<b>Weihnachtsferien</b>	Freitag, 20.12.2024 ab 12.00 bis Freitag, 03.01.2025	
<b>Sportferien</b>	Montag, 10.02.2025 bis Freitag, 21.02.2025	
<b>Ostern</b>	Donnerstag, 17.04.2025 bis Montag, 21.04.2025	Gründonnerstag frei
<b>Frühlingsferien</b>	Montag, 21.04.2025 bis Freitag, 02.05.2025	
Ostermontag	Montag, 21.04.2025	
Sechseläuten	Montag, 28.04.2025	
Tag der Arbeit	Donnerstag, 01.05.2025	
<b>Auffahrt + Auffahrtsbrücke</b>	Mittwoch, 28.05.2025 ab 16.00 bis Freitag, 30.05.2025	nach Auffahrt frei
<b>Pfingstmontag</b>	Montag, 09.06.2025	ganzer Tag frei
<b>Sommerferien</b>	Montag, 14.07.2025 bis Freitag, 15.08.2025	



1 Fachschule Viventa  
Schulhaus Wipkingen  
Wipkingerplatz 4  
8037 Zürich

2 Fachschule Viventa  
Schulhaus Bullinger  
Bullingerstrasse 50  
8004 Zürich

3 Fachschule Viventa  
Schulhaus Jungholz  
Jungholzstrasse 43  
8050 Zürich

4 Fachschule Viventa  
Schulhaus Im Rohr  
Sihlquai 332  
8005 Zürich

5 Fachschule Viventa  
Schulhaus Wehntal  
Wehntalerstrasse 129  
8057 Zürich

6 Fachschule Viventa  
Schulhaus Wengi  
Kernstrasse 11  
8004 Zürich

7 Fachschule Viventa  
Schulhaus Dorflinde  
Schwamendingenstrasse 39  
8050 Zürich

8 Fachschule Viventa  
Schulhaus Gutstrasse  
Gutstrasse 8  
8055 Zürich

9 Fachschule Viventa  
Schulhaus Bremgartnerstrasse  
Bremgartnerstrasse 60  
8003 Zürich

**Beratung und Anmeldung:**  
+41 44 413 50 00

viventa@zuerich.ch  
stadt-zuerich.ch/fsv-portal

Fachschule Viventa  
einzigartig, vielfältig wie du

