



3 Mütter. Mut. Momente.

Gemeinsam wachsen. Stärke erleben. Alltag gestalten.

Ein kostenfreies Angebot für Mütter, die sich Zeit für sich nehmen, neue Perspektiven entdecken und ihren Alltag aktiv gestalten möchten.



Jetzt anmelden
mehrgenerationen@awo-ku.de
09229 - 9759175



KOSTENLOSE KINDERBETREUUNG BEI ALLEN TERMINEN

17.06.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr | Vortrag

Ich als Mutter – ich als Frau.

Rollen & Erwartungen als Mutter, Selbstbild als Frau, Selbstfürsorge

Referentin: Katja Fleischmann (Integrale Lebensberaterin, Coach, Dozentin)

01.07.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr | Kreatives Selbstbild

Was nährt mich – was kostet mich Kraft?

Entdecke deine eigenen Kraftquellen

Referentin: Annekatriin Tauer (Gleichstellungsbeauftragte, Landkreis Kulmbach)

15.07.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr | Entspannung & Bewegung

Ich spüre mich und meinen Körper.

Kursleitung: Marion Erhardt

29.07.2026 | 15:00 - 17:30 Uhr | Aktivität mit Müttern und Kindern

Gemeinsamer Ausflug zur Erlebnisscheune Kulmbach.

Kostenlos - Mit Fahrdienst



Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

