

Fit fürs Engagement - Fortbildungsreihe für Engagierte 2025

Die Fortbildungsreihe für Menschen, die sich in Esslingen bürgerschaftlich und ehrenamtlich engagieren. Teilnehmen können alle Personen, die in Esslingen aktiv sind.



Ausführliche Beschreibungen der aktuellen Angebote

LEBENDIG VORLESEN – Damit die Kinder an Ihren Lippen hängen	2
KOMMUNIKATIONSWORKSHOP Innerlich frei und gelassen bleiben, wenn es stressig wird.....	3
SANFTES ABENDYOGA - Tue dir was Gutes.....	4
ERSTE HILFE AM KIND – Fit für Notfälle mit Kindern, inklusive Übungen.....	5
FIT FÜR DEN NOTFALL - Richtig handeln, wenn es drauf ankommt!	6
DISKRIMINIERUNGSSENSIBLES DENKEN, HANDELN UND BEGLEITEN	7
MÄRCHEN VORLESEN	8
DESINFORMATION UND FAKE NEWS	9
STIMMBILDUNG – Die Stimme zum Klingen bringen	10
THEATER TRIFFT SPRACHE - Kreative Methoden für Sprachunterricht	11
NACHHALTIGKEIT KANN JEDER !	12

Weitere Informationen und Anmeldung

Info: www.esslingen.de/fit-fuers-engagement
Anmeldung: www.esslingen.de/fobi-anmeldung

LEBENDIG VORLESEN – Damit die Kinder an Ihren Lippen hängen

Tipps und Tricks für gelungene Vorlesestunden im Vorschulalter

Vorlesen für Kinder im Vorschulalter ist viel mehr als ein nettes Einschlafritual – es öffnet die Tür in die Welt der Fantasie, schenkt Geborgenheit und ist eine wichtige Stufe auf dem Weg zum Schriftspracherwerb. Es lohnt sich also, in die eigenen Vorlesefähigkeiten zu investieren und sich gelegentlich mit neuer Motivation aufzuladen – beides möchte diese Fortbildung leisten!

Inhalte:

- Die Stimme physiologisch sinnvoll nutzen
- Sprecherische Mittel zur lebendigen Gestaltung des Textes kennenlernen
- Wie gelingt es, die Aufmerksamkeit der Kinder einzufangen?
- Mit der Methode des dialogischen Lesens die Begeisterung und Fantasie der Kinder wecken

Die Referentin Frederike Wiechmann ist Sprecherin und Sprecherzieherin und arbeitet darüber hinaus seit Jahren als Projektkoordinatorin für den Verein Leseohren e.V., einer Stuttgarter Vorleseinitiative.

In Kooperation mit der Initiative „LeseRiesen – Vorlesen im Kindergarten“ – Aktive Vorleser:innen dieser Initiative sowie „neue“ Vorleser:innen, die in dieser Initiative tätig werden wollen, werden bei den Anmeldungen vorrangig berücksichtigt.

Samstag, 20. September 2025

Von 09.30 bis 13.00 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referentin: Frederike Wiechmann,
Sprecherzieherin und Projektkoordinatorin im Verein Leseohren (Stuttgart)

Zahl der Teilnehmenden: max. 15 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 14. September 2025

KOMMUNIKATIONSWORKSHOP

Innerlich frei und gelassen bleiben, wenn es stressig wird

Die Psychologin Elisabeth Lukas sagt, „Zum Streiten gehören zwei, zum Kränken reicht einer“. Im Alltag kränken wir uns oft über das Verhalten anderer, oder gehen zum Gegenangriff über und streiten.

Auch fordernde und als schwierig empfundene Klient:innen können uns aus der Balance bringen und positive Abgrenzung erscheint schwierig. Und je gestresster wir uns selbst empfinden, umso schneller geraten wir in diesen Teufelskreis, in dem wir unsere Begegnungen nicht mehr souverän gestalten.

In diesem Workshop erarbeiten wir, wie wir in stressigen Situationen nicht zum „Opfer“ der Umstände oder des Benehmens der anderen werden, sondern eine Haltung einnehmen können, die uns frei und gelassen das Bestmögliche gestalten lässt.

Mittwoch, 08. Oktober

Von 19.00 bis 21.30 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referentin: Susanne Janthur, Coaching für persönliche Begleitung, Mediation, Rechtsberatung

Zahl der Teilnehmenden: max. 16 Personen

Anmeldeschluss: Mittwoch, 1. Oktober 2025

SANFTES ABENDYOGA - Tue dir was Gutes

Yoga und seine ganzheitliche Wirkung beschnuppern an drei Abenden

Es macht Freude, sich für andere zu engagieren und zu erleben, dass man etwas geben kann.

Gleichzeitig tut es gut, etwas für sich selbst zu tun und dabei im Rahmen einer Gruppe angeleitet zu werden. Im Yoga können wir unsere Kraftreserven füllen und bei uns selbst zur Ruhe kommen.

Karin M. Müller ist Yogalehrerin gemäß dem Berufsverband der Yogalehrenden und integriert in ihren Unterricht die aktuellen Forschungen zur Pflege der Körperfaszie. Es beeindruckt sie immer wieder aufs Neue, wie durch einfachste Körperübungen der gesamte Körper, unsere Gedanken und auch unsere Seele berührt werden.

Sie sind herzlich eingeladen, durch ein fein abgestimmtes Programm an Übungen den eigenen Weg in eine wohlige Beweglichkeit und Entspannung zu finden.

Bitte bringen Sie bequem sportliche Kleidung und eine Yoga- oder Isomatte mit. Es wird empfohlen, zwei Stunden vor Beginn keine größere Mahlzeit mehr zu sich zu nehmen.

Montag, 13.10.25, 27.10.25 und 03.11.25

Von 18.30 bis 20.00 Uhr (3mal)

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referentin: Karin M. Müller, zertifizierte Yogalehrerin (BDYoga), Weiterbildung Faszienyoga, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Zahl der Teilnehmenden: max. 14 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 5. Oktober 2025

ERSTE HILFE AM KIND – Fit für Notfälle mit Kindern, inklusive Übungen

Erste-Hilfe-Kurs der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Mit allen Sinnen entdecken Kinder ihre Welt. So stürmisch und lebhaft, wie Kinder ihren Lebensraum erkunden, bleiben Beulen und Schrammen meist nicht aus. Bei Notfällen sind meist die Eltern, Großeltern oder Betreuer:innen die rettenden Schutzengel. Dieser Kurs gibt die nötige Sicherheit, im Notfall richtig zu handeln, es werden die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Not- und Unfällen von Säuglingen und Kleinkindern vermittelt.

Themen sind unter anderem:

- Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit
- Maßnahmen bei hohem Fieber und Fieberkrämpfen
- Umgang mit Problemen in der Brust, im Kopf und im Bauch
- Erste Hilfe bei Atemstörungen oder Atemnot
(z. B. bei Asthma, Insektenstichen, Verschlucken von Fremdkörpern, etc.)
- Umgang mit Verletzungen - vom Pflaster bis zum Druckverband

Der Kurs baut auf dem letztjährigen Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs auf, wiederholt die Grundlagen und wird durch viel Praxis ergänzt. Eine Teilnahme am letztjährigen Kurs ist keine Voraussetzung, um am diesjährigen Kurs teilzunehmen.

Mittwoch, 15. Oktober 2025

Von 13.30 bis 16.30 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referent:in: Erste-Hilfe-Trainer:in der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Zahl der Teilnehmenden: mind. 12, max. 20 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 12. Oktober 2025

FIT FÜR DEN NOTFALL - Richtig handeln, wenn es drauf ankommt!

Erste-Hilfe-Fresh Up mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Schwerpunkt des Lehrgangs sind Situationen, mit denen die Teilnehmer:innen im Rahmen einer freiwilligen Tätigkeit konfrontiert sein könnten.

Verhalten nach einem Unfall / Notfall:

- Notruf
- Rettungskette
- Diagnostischer Block
- Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
(mit und ohne den Einsatz eines Automatisierten Externen Defibrillator (AED))
- Wundversorgung und Verletzungen des Bewegungsapparates
- Verhalten und Vorgehen bei anderen medizinischen Notfällen
(z. B. Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Epilepsie)

Mittwoch, 22. Oktober 2025

Von 13.00 bis 17.15 Uhr

Mehrgenerationen- und Bürgerhaus (Saal)

Weilstraße 8, 73734 Esslingen

Referent:in: Erste-Hilfe-Trainer:in der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Zahl der Teilnehmenden: max. 20 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 19. Oktober 2025

DISKRIMINIERUNGSENSIBLES DENKEN, HANDELN UND BEGLEITEN

Eine Einführung

Der Workshop bietet eine Einführung in grundlegende Konzepte und Haltungen im Umgang mit Diskriminierung – mit Fokus auf Praxisnähe, Reflexion und Austausch. Dieser Workshop wird interaktiv mit Gruppenarbeit, Austausch, Gesprächen und Übungen durchgeführt.

Inhalte der Veranstaltung:

- Vorstellung der Antidiskriminierungsstelle Esslingen (ADES)
- Kurzer Impuls zum Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG)
- Was ist Diskriminierung? – Grundlagen, Merkmale und Perspektiven
- Was braucht es, um mit allen Beteiligten deeskalierend über Diskriminierung sprechen zu können?
- Sprache hat Macht – mit gutem Beispiel vorangehen
- Leitsätze und erste Handlungsschritte für diskriminierungssensibles Begleiten
- Raum für Fragen, Reflexion und Austausch

Samstag, 25. Oktober

9.30 bis 13.30 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)
Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referentin: Sophia Hartlieb, Antidiskriminierungsberaterin und Trainerin
(Antidiskriminierungsstelle, Esslingen (ADES))

Zahl der Teilnehmenden: max. 20 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 19. Oktober 2025

MÄRCHEN VORLESEN

Angemessenheit und Umsetzung in der heutigen Zeit

Wie entscheiden wir, welche Märchen angemessen sind, und wie wir sie erzählen wollen. Gemeinsam sprechen wir darüber, nach welchen Kriterien wir Kurzgeschichten und Märchen für das jeweilige Zielalter auswählen, und wo wir auch neue Geschichten entdecken können. Außerdem gehen wir konkret an die Gestaltung und betrachten verschiedene Herangehensweisen an das Vorlesen. Wie schaffen wir es, besonders unterhaltsam zu lesen, und was wird dadurch gefördert? Und wie gelingt uns die Umsetzung von pädagogisch forderndem Lesen?

Mit viel Freude, Ausprobieren und einer offenen Haltung gegenüber allen Fragen und Gedanken freut sich die Referentin auf einen interessanten Workshop mit Ihnen.

In Kooperation mit der Initiative „LeseRiesen – Vorlesen im Kindergarten“ – Aktive Vorleser:innen dieser Initiative sowie „neue“ Vorleser:innen, die in dieser Initiative tätig werden wollen, werden bei den Anmeldungen vorrangig berücksichtigt.

Mittwoch, 5. November 2025

Von 14.00 bis 17.30 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Raum G2)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referentin: Judith Quast, ausgebildete Sprecherin und Sprecherzieherin

Zahl der Teilnehmenden: max. 15 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag 2. November 2025

DESINFORMATION UND FAKE NEWS

Erkennen, verstehen und handeln

Falsche Informationen verbreiten sich rasant – besonders in sozialen Netzwerken und Messenger-Gruppen. Doch wie erkennt man sogenannte „Fake News“? Was unterscheidet sie von klassischer Desinformation? Und warum sind sie so gefährlich für das demokratische Zusammenleben?

Im interaktiven Vortrag beleuchtet Derya Şahan, Abteilungsleiterin der Fachstelle Extremismusdistanzierung, wie gezielte Falschmeldungen entstehen, welche Mechanismen sie so wirkungsvoll machen und wie sie im Alltag enttarnt werden können. Es wird außerdem aufgezeigt, welche gesellschaftlichen und politischen Folgen die Verbreitung solcher Inhalte haben kann.

Teilnehmende erhalten neben Hintergrundwissen auch konkrete Tipps zum Umgang mit problematischen Inhalten im digitalen Raum sowie Hinweise auf rechtliche Möglichkeiten und Meldeverfahren.

Inhalte der Veranstaltung:

- Was sind Fake News? Begriffsklärung und aktuelle Formen
- Motive und Wirkmechanismen gezielter Desinformation
- Emotionale Dynamiken und Verbreitungslogiken
- Strategien und Werkzeuge zur Überprüfung von Informationen
- Rechtliche Möglichkeiten und Meldewege
- Handlungskompetenz im digitalen Raum: Tipps für Engagierte

Montag, 10. November 2025

Von 18.00 bis 20.30 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Raum G2)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referentin: Derya Sahan,

Abteilungsleitung Fachstelle Extremismusdistanzierung

Im Demokratiezentrum Baden-Württemberg

Zahl der Teilnehmenden: max. 30 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag 2. November 2025

STIMMBILDUNG – Die Stimme zum Klingen bringen

Sprech- und Vortragstraining an zwei Abenden

In Ihrem Alltag sind Sie immer wieder auf Ihre Stimme angewiesen: Das Sprechen vor Gruppen ist dabei eine besondere Herausforderung. Da kommt es schon mal vor, dass die Stimme nicht so will wie wir. In diesem anwendungsbezogenen Seminar widmen wir uns dem Sprechen und der Stimme in Vortragssituationen - mit Strategien und Übungen zur Stärkung und Pflege Ihrer Stimme.

Inhalte des Seminars:

- Sprechen ohne Überbeanspruchung der Stimme
- Effektives und physiologisches Sprechen im Alltag
- Zielgerichtetes Sprechen um das Gegenüber bestmöglich zu erreichen
- Atemtechnik - mit physiologischer Atmung der Stimme Kraft verleihen
- Stimmresonanztraining – um auch in großen Räumen verständlich zu bleiben
- Sprechtechnik – mit angemessener Artikulation effektiv und stimmschonend sprechen
- Stimmregeneration – Die Stimme nach einem anstrengenden Tag verwöhnen und Stimmverletzungen vorbeugen
- Stimmtraining – die Stimme nachhaltig aufbauen und stärken

Montag, 10. und 27. November 2025 (2 Abende)

Jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr

Montag, 10.11: Kunstdruck CentralTheater, Roßmarkt 9

Donnerstag, 27. 11.: Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referent: Philipp Falser,

Sprechkunst B.A. & angewandte Rhetorik M.A., Rhetorik- und Sprechtrainer, Dozent für Rhetorik und Kommunikation

Zahl der Teilnehmenden: max. 8 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 2. November 2025

THEATER TRIFFT SPRACHE -

Kreative Methoden für Sprachunterricht

Wie kann Theater die Sprachförderung im ehrenamtlichen Kontext unterstützen?

In dieser praxisnahen Fortbildung lernen Sie kreative, niederschwellige Übungen kennen, die ohne Vorerfahrung direkt in Sprachtreffs und -kursen eingesetzt werden können – vom Warm-up über dialogische Spiele bis zu kleinen Improvisationen.

Die Methoden fördern Ausdruck, Sprechfreude und Gemeinschaft, helfen Sprachbarrieren spielerisch abzubauen – unabhängig vom Sprachniveau der Teilnehmenden.

Samstag, 15. November 2025

Von 11.00 bis 14.30 Uhr

Württembergische Landesbühne

Strohstraße 1, 73728 Esslingen

Referentin: Margarita Rudenstein, Leitende Theaterpädagogin, Württembergische Landesbühne Esslingen

Zahl der Teilnehmenden: max. 15 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 9. November 2025

NACHHALTIGKEIT KANN JEDER !

Nachhaltigkeit im (Ehrenamts-)Alltag leben

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Klimaschutz und Nachhaltigkeit auch in Ihrem Engagement sowie im privaten Bereich einbauen können.

Das Thema Nachhaltigkeit und Maßnahmen dazu sind in aller Munde. Die konkrete Umsetzung kann für den Einen oder die Andere im Alltag auch überfordernd sein.

Hier kommt ZuZule – Zukunft Zusammen leben - unterstützend ins Spiel.

Nachhaltigkeit sowie Ressourcenschonung auf ehrenamtliche Tätigkeiten „runter zu brechen“ und konkret zu machen, das ist das Ziel dieser Veranstaltung.

Wir besprechen in gemütlicher Runde, wie der mitunter stressige (Ehrenamts)Alltag mit kleinen Änderungen unserer Gewohnheiten einen positive(re)n Effekt auf Klima- und Umweltschutz bekommt – mit viel Motivation und Freude, Schritt für Schritt zu mehr Ressourcenschonung und nachhaltigem Handeln. Was zunächst kompliziert erscheint, geht mit Know How und etwas Übung bald nebenbei.

In der aktiven Pause werden leckere „Probiererle“ serviert als Beispiel für eine nachhaltige Verpflegung für Ihre zukünftigen Feste und Veranstaltungen.

Wir gehen gemeinsam folgenden Fragen nach:

- Wie können bürgerschaftliche Angebote und Veranstaltungen klimafreundlich(er) und nachhaltig(er) geplant und umgesetzt werden?
- Wie vermeide ich Müll?
- Wie kann ich das Buffet nachhaltig und lecker gestalten?
- Welche kleinen Veränderungen unserer Gewohnheiten helfen uns dabei?

Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung sind neben sozialen Themen die absoluten Zukunftsthemen – Seien Sie Teil der Lösung – gemeinsam kann so viel (mehr) verändert werden.

Conny Mangold und Sven Teufel von ZuZule unterstützen Sie gerne dabei und führen Sie durch den Abend, der auch viel Raum für Austausch bietet. ZuZule – Zusammen Zukunft leben ist eine gemeinnützige Organisation aus Esslingen, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Projekte und Räume zu schaffen, bei denen gemeinsam Ansätze und Lösungen für eine nachhaltige und lebenswerte Zukunft für Mensch, Tier und Umwelt gefunden werden.

Dienstag, 25. November 2025

17.30 bis 20.30 Uhr

Mehrgenerationen- und Bürgerhaus (Saal)

Weilstraße 8, Esslingen

Referenten: Sven Teufel, Cornelia Mangold (ZuZule – Zusammen Zukunft leben)

Zahl der Teilnehmenden: max.12 Personen

Anmeldeschluss: 21. November 2025