



# Fortbildungsreihe für Engagierte 2024 - „Fit fürs Engagement“ – Vor Ort und Online

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND ANMELDUNG

Teilnehmen können Alle, die sich in Esslingen freiwillig ehrenamtlich engagieren. Die Teilnahme ist kostenlos.

Zur Anmeldung bitten wir um die Nutzung des Online-Formulars  
**[www.esslingen.de/fobi-anmeldung](http://www.esslingen.de/fobi-anmeldung)**

Bei Problemen mit dem Online-Formular wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an die unten stehende Kontaktstelle.

Bitte teilen Sie uns in diesem Fall folgendes mit: Name des Angebots, Kontaktdaten (Vor- und Nachnamen, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse) sowie den Namen der Organisation, Initiative oder Gruppe, in der Sie engagiert sind.

Zeitnah nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung zur Teilnahme oder eine Mitteilung über einen Platz auf der Warteliste.



Ausführliche Beschreibungen der einzelnen Angebote finden Sie auf der Webseite der Stadt Esslingen:  
**[esslingen.de/fit-fuers-engagement](http://esslingen.de/fit-fuers-engagement)**

### **Stadt Esslingen am Neckar**

Amt für Soziales, Integration und Sport  
Abteilung Sport und Bürgerengagement  
Beblingerstraße 3  
73728 Esslingen am Neckar

### **Kontakt und weitere Informationen:**

Wolfgang Kirst  
Bereich Bürgerengagement  
Tel: 0711 3512 – 3406  
[wolfgang.kirst@esslingen.de](mailto:wolfgang.kirst@esslingen.de)



# FORTBILDUNGSPROGRAMM 2024

- 
- 1 EINFACH VORLESEN – Türen öffnen in die Welt der Fantasie (Gruppe 1)** VOR ORT  
Tipps und Tricks für gelungene Vorlesestunden im Vorschulalter  
**21. September • 10 – 13 Uhr** – Forum Esslingen – Frederike Wiechmann
- 
- 2 FIT FÜR DEN NOTFALL – Richtig handeln, wenn es drauf ankommt!** VOR ORT  
Erste-Hilfe-Fresh Up mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
**9. Oktober • 13:30 – 17:45 Uhr** – Forum Esslingen – Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
- 
- 3 SANFTES ABENDYOGA – Tue dir was Gutes** VOR ORT  
Yoga-Schnupperangebot an fünf Abenden  
**16. Oktober – 13. November (5 mal) • 19:30 – 20:45 Uhr** – Forum Esslingen – Kathleen Dehnert
- 
- 4 EINFACH VORLESEN – Türen öffnen in die Welt der Fantasie (Gruppe 2)** VOR ORT  
Tipps und Tricks für gelungene Vorlesestunden im Vorschulalter  
**19. Oktober • 10 – 13 Uhr** – Forum Esslingen – Frederike Wiechmann
- 
- 5 KLIMASCHUTZ KANN JEDE:R!** VOR ORT  
Wie Klimaschutz und Nachhaltigkeit ins Engagement integriert werden können?  
**22. Oktober • 17:30 – 20:30 Uhr** – Mehrgenerationen- und Bürgerhaus (MGBH) – Conny Mangold/Sven Teufel
- 
- 6 GELASSENER UMGANG MIT KONFLIKTEN UND STRESS –** VOR ORT  
Gut aufgestellt für die Herausforderungen des Alltags.  
Zweiteiliger Workshop zu den Themen Selbstbestimmung und Gelassenheit  
**7. und 21. November (2 mal) • 19 – 21 Uhr** – Forum Esslingen – Susanne Janthur
- 
- 7 STIMMBILDUNG – Die Stimme zum Klingen bringen** VOR ORT  
Sprech- und Vortragstraining an zwei Abenden  
**11. und 25. November (2 mal) • 18:30 – 21 Uhr** – Forum Esslingen – Philipp Falser
- 
- 8 GESUNDER RÜCKEN** VOR ORT  
Was kann ich für mich tun? Was kann ich in meiner Übungsgruppe anbieten?  
**12. November • 15 – 17 Uhr** – Mehrgenerationen- und Bürgerhaus (MGBH) – Christina Barotta
- 
- 9 IM EINSATZ FÜR GEFLÜCHTETE – Die Wahrung von Menschenrechten im Engagement** ONLINE  
Ein Online-Abend zur Reflexion des eigenen Engagements / der eigenen Motivation  
**14. November • 18 – 20 Uhr** – Dr. Nivedita Prasad
- 
- 10 ICH BIN STARK – Grenzen erkennen und deutlich machen** VOR ORT  
Erkennen von Grenzen, für eine selbstsichere Kommunikation und kompetente Ausstrahlung  
**26. November • 18:30 – 21 Uhr** – Mehrgenerationen- und Bürgerhaus (MGBH) – Eugen Keim
- 
- 11 SELBSTVERTEIDIGUNG – Richtig reagieren wenn's ernst wird!** VOR ORT  
Zweiteiliger Schnupperworkshop mit praktische Übungen  
und Tipps zu grundlegenden Verhaltensweisen  
**28. November und 5. Dezember (2 mal) • 18:30 – 20:30 Uhr** – KSV-Sportarena – Martin Schmid
- 

Ausführliche Beschreibungen der Angebote auf der Webseite der Stadt Esslingen unter:  
[esslingen.de/fit-fuers-engagement](https://esslingen.de/fit-fuers-engagement)