

---

## Erziehungskurs für Frauen mit Migrationshintergrund

### Wie?

10 Treffen  
à 3 Std.  
1x pro Woche

### Wo?

SkF-Haus  
Römerwall 67  
55131 Mainz  
Raum E3 im EG

### Kinderbetreuung

Die Kinder werden durch  
zwei Erzieherinnen betreut.

### Teilnehmer

8 –10 Teilnehmerinnen

### Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Hedi Winter  
Lisa Weyer-Speiger  
06131 / 23 38 95  
hedi.winter@skf-mainz.de  
weyer-speiger@skf-mainz.de

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Mainz  
Römerwall 67  
55131 Mainz

Fit für die  
Kids



Fit für das  
Leben

Mütter stärken

SOZIALDIENST  
KATHOLISCHER FRAUEN E.V. MAINZ  
DA SEIN, LEBEN HELFEN



# Fit für die Kids – Fit für das Leben

Erziehungskurs für Frauen mit  
Migrationshintergrund

Wir laden Sie zum persönlichen  
Gespräch ein, um den Kursverlauf  
vorzustellen und über Ihre Wünsche und  
Erwartungen zu sprechen.

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

## Kursleitung und Kontakt

Hedi Winter  
Lisa Weyer-Speiger  
06131 / 23 38 95

hedi.winter@skf-mainz.de  
weyer-speiger@skf-mainz.de

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Mainz  
Römerwall 67  
55131 Mainz



Sind Sie im **Erziehungsalltag** auch manchmal unsicher, genervt, gestresst  
oder wissen oft nicht weiter ?

**Haben Sie Interesse sich mit anderen Frauen  
auszutauschen über:**

<b>Bedürfnisse</b>	Streit	<b>Angst</b>	
Strafen	STRESS	<b>Konflikte</b>	Regeln
<b>Selbstvertrauen</b>			

**Im Gespräch und mit Unterstützung der Gruppe bieten wir Ihnen die  
Möglichkeit**

- **gemeinsam Lösungen zu finden,**
- **neue Handlungsweisen einzuüben,**
- **Mut zu entwickeln,**
- **das Selbstvertrauen zu stärken.....**

**und vieles mehr!**