



Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Kurse & Angebote



ANDERNACH
BEGEISTERT!

Vielfältig
wie das
Leben

Programm **2026**

Alexander Unruh,
BeratungsCenter Andernach-Abthammelsplatz,
mit weiteren Spielern der SG99 Andernach aus der Spielsaison 2023/2024



Mittendrin statt Abseits.

Mit Herzblut für die Region.

Unsere Heimat und die Menschen hier liegen uns am Herzen. Wir fördern seit jeher zahlreiche sportliche, kulturelle und soziale Vereine und Initiativen. Als größte Unterstützerin in der Region machen wir so vieles möglich.

Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mittendrin im Leben vor Ort.

www.kskmayen.de



Einmal mit Herzblut!



Kreissparkasse
Mayen

Impressum

Herausgeber

**Katholische Familienbildungsstätte
Andernach e.V.**

Ludwig-Hillesheim-Straße 3
56626 Andernach

Telefon: 02632 - 250 350

Fax: 02632 - 250 352

E-Mail: info@fbs-andernach.de

Internet: www.fbs-andernach.de

Bürozeiten:

Montag, Freitag: 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Dienstag: geschlossen

Mittwoch, Donnerstag: 9.00 Uhr – 13.00 Uhr

**Bitte beachten Sie die eingeschränkten
Bürozeiten während der Schulferien!**

Leitung:

Stefanie Lange, Diplompädagogin
stefanie.lange@fbs-andernach.de
02632 - 250 351

Solidaritätsnetzwerk:

Theresa Flöthner, Lehrerin
solidaritaetsnetzwerk@fbs-andernach.de
0151-29536818

Lotsenstelle:

N.N.
lotsenstelle@fbs-andernach.de
0151 - 28381199

Sekretariat:

Nicole Klein, Verwaltungsangestellte
Monika Braune, Verwaltungsangestellte

Vorstand:

Paul Meyer 1. Vorsitzender
Alexander Just 2. Vorsitzender
Marie-Louise Offergeld
Detlev Ullrich
Bianka Hörnig

Bankverbindungen:

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE81FBS00000292615
Kreissparkasse Mayen
IBAN: DE 94 5765 0010 0024 0013 15
BIC: MALADE51MYN

Volksbank RheinAhrEifel e.G.
IBAN: DE12 5776 1591 0261 9931 00
BIC: GENODE1BNA

Willkommen



Liebe Leser*innen, liebe Interessierte, liebe Teilnehmende und Unterstützer*innen der FBS,

mit Freude und Zuversicht präsentieren wir Ihnen das Programmheft für das Jahr 2026 – ein neues Kapitel der Begegnung, des Lernens und des gemeinsamen Wachstums. Unsere Türen stehen offen für Menschen aller Generationen, Nationalitäten, Religionen und Lebensentwürfe: Ein Ort, an dem Gemeinschaft gelebt wird, Neues entdeckt werden kann und erlebte Erfahrungen ihren Platz finden. In den kommenden Monaten laden wir Sie ein, sich einzubringen, sich inspirieren zu lassen und mit uns gemeinsam daran zu arbeiten, dass Alltag und Zusammenleben bereichert werden. Ob junge Familien, Eltern, Senior*innen oder Ehrenamtliche – Ihre Fragen, Bedürfnisse und Talente finden bei uns Raum.

Dieses Programmheft steht für Vielfalt und Mut zur Veränderung. Es greift lebensnahe Themen auf – vom digitalen Alltag bis zur Senior*innen-Zeit, von der Elternrolle bis zur generationenübergreifenden Gemeinschaft. Wer sich einbringt, entdeckt Möglichkeiten, sich zu entfalten und Teil einer gestaltenden Gemeinschaft zu sein. Seien Sie herzlich eingeladen: stöbern Sie durch die Seiten, wählen Sie aus – und lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass 2026 ein Jahr voller Impulse, Begegnungen und Zuversicht wird. Ihr Beitrag macht den Unterschied: ob durch Teilnahme, Austausch oder Engagement.

Ihr Team und Vorstand der FBS Andernach
Stefanie Lange, Nicole Klein, Theresa Flöthner,
Monika Braune, Natalija Bondarchuk, Annelie Dick,
Edwin Eckstedt
Paul Meyer, Alexander Just, Marie-Louise Offergeld,
Detlev Ullrich, Bianka Hörnig



Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Inhalt

Vielfältig wie das Leben

Der Farbcode hilft Ihnen, sich in der Broschüre leicht zurechtzufinden.



<ul style="list-style-type: none"> ● Eltern und Kinder <ul style="list-style-type: none"> Elternschule 08 Werdende und junge Eltern 16 Eltern-Kind- und PEKIP-Gruppen 19 Aktivitäten für Eltern und Kinder 21 ● Kinder und Jugendliche <ul style="list-style-type: none"> Ferienangebote 27 Kinder-Geburtstag 34 Kreativität 35 Bewegung und Entspannung 40 Allerlei 43 ● Erwachsene <ul style="list-style-type: none"> Lebenshilfe 47 Religiosität 52 Seniorinnen und Senioren 54 Bewegung und Entspannung 58 Ernährung und Hauswirtschaft 70 Kreatives Gestalten 72 Nähen und Textiles Gestalten 75 ● Online <ul style="list-style-type: none"> Online-Programm 77 ● Weiterbildung und Qualifizierung <ul style="list-style-type: none"> Pädag. Basisqualifizierung 80 Zukunftsorientierte KiTa-Leitung 80 Fortbildungen 81 	<ul style="list-style-type: none"> ● Haus der Familie <ul style="list-style-type: none"> Bewegung und Entspannung 87 Elterncafés 88 ● Netzwerkarbeit 91 ● Nützliche Informationen <ul style="list-style-type: none"> Teilnahmebedingungen 94 Datenschutz 95 Nützliche Informationen 96
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



SO ERREICHEN SIE UNS

Vom Bahnhof Andernach ist die FBS in 5 Minuten fußläufig zu erreichen.

Mit dem Bus der Linie 303, 307, 311 und 312 erreichen Sie uns über die Haltestelle „Kastanienallee“.

Fahrrad-Abstellmöglichkeiten bestehen vor dem Haus, Kinderwagen-Abstellmöglichkeiten im Haus.

Es gibt einen Behindertenparkplatz vor dem Haus. Die Familienbildungsstätte verfügt über neun mit „FBS“ gekennzeichnete Parkplätze direkt auf dem hauseigenen Parkplatz, in der näheren Umgebung gibt es Parkmöglichkeiten in den Seitenstraßen.



Zeit geschenkt bekommen!

**Ehrenamtliche Unter-
stützung für Familien**

In den ersten Jahren bis zum Kindergarteneintritt
Begleitung im Familienalltag
Abgesprochene feste Zeiten 1-2 x pro Woche

Zeit schenken!

**Ehrenamtliche für
Familien gesucht**

Begleitung und Unterstützung von jungen Familien
Frei einteilbare Zeiten, 1-2 x pro Woche
Freude am Kontakt mit jungen Familien und Kindern



...mach
mit!

Infos bei den Kooperationspartnern: ↪

gefördert durch





**Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.**

Stefanie Lange
stefanie.lange@fbs-andernach.de, 02632-250351



**HAUS
DER FAMILIE**
Andernach

Lisa Scharrenbach
lisa.scharrenbach@andernach.de, 02632-922-350



Frühe Hilfen
Andernach

Anja Zeitz
a.zeitz.1@web.de, 0176-63853952

Eltern und Kinder



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Elternschule · Eltern-Kind-Gruppen · PEKIP-
Gruppen · Musik · Babyschwimmen · Bewegung
für Mama und Kind · Entspannung · Erste Hilfe ·
Offenes Familienfrühstück



Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Sabine Seninger

Gebühr: Beiträge werden
teils von den Kranken-
kassen übernommen

10100

Elternschule des St. Nikolaus- Stiftshospitals

Sie sind schwanger oder gerade Eltern geworden?
Sie haben viele Fragen oder möchten andere Eltern
treffen?

Die Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospitals bietet
Ihnen ein umfangreiches Kursangebot:

- Infoabende zur Geburt
- Geburtsanmeldung und Geburtsplanung
- Geburtsvorbereitung für Schwangere und Paare
- Stillvorbereitungskurs
- Yoga für Schwangere
- MamaFit
- Stillcafé
- Rückbildungsgymnastik

Unser erfahrenes Elternschul-Team, das u.a. aus Ärzten,
Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Stillberaterin,
einer Yogalehrerin sowie einer Fitnesstrainerin besteht,
geht gerne individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse
ein. Wir freuen uns, Sie in dieser spannenden Zeit zu be-
gleiten!

Das vollständige Kursangebot finden Sie auf unserer
Homepage.

[www.stiftshospital-andernach.de/eltern-und-babys/
elternschule-und-kursangebot](http://www.stiftshospital-andernach.de/eltern-und-babys/elternschule-und-kursangebot)

Kontakt:

Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospitals Andernach

Elternschule: 0162-2942706

E-Mail: elternschule@stiftshospital-andernach.de

Sekretariat: 02632-404-5320

Kreißaal: 02632-404-5566



Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Hier unsere meist gebuchten Kurse

• Informationsveranstaltung „Infos rund um die Geburt“

Der Informationsabend „Infos rund um die Geburt“ bietet werdenden Eltern die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre und kleiner Runde über alle Angebote rund um die Geburt im St. Nikolaus-Stiftshospital zu informieren.

Sie erfahren Wissenswertes über Ihre Möglichkeiten während der Schwangerschaft, ausführliche Informationen, wie unser Team Sie bei Ihrer Geburt unterstützt und wertvolle Hinweise für die Zeit mit Ihrem Neugeborenen. Eine Anmeldung ist erforderlich!

• Anmeldung zur Geburt

Eltern, die sich für eine Geburt im St. Nikolaus-Stiftshospital entschieden haben, können ihre Fragen und Wünsche gerne individuell und persönlich im Rahmen unserer Anmeldung zur Geburt besprechen. Bei diesem Termin bereiten wir mit Ihnen auch die erforderlichen Unterlagen vor. Bei Schwangeren mit Besonderheiten oder Komplikationen ist zusätzlich ein Geburtsplanungsgespräch mit unseren Ärzten sinnvoll.

Die Anmeldung zur Geburt findet nach Terminvereinbarung im Friedrich-von-Mering-Haus statt.

• Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist ein Angebot unserer Hebammen zur Stärkung Ihrer Gebärmutter und zur Muttermundsvorbereitung mit dem Ziel, die Geburt zu verkürzen und zu erleichtern. Sie können dieses Angebot ab der 36. Schwangerschaftswoche bei unkomplizierter Schwangerschaft wahrnehmen.

Bei Interesse an einem Kurs und der Geburtsanmeldung wenden Sie sich gerne direkt an Hebamme Sabine Seninger unter dem Kontakt der Elternschule.



Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Anna Ehlenbeck,
Stillberaterin

Gebühr: 15,00 €
vor Ort in bar bei der
Kursleitung zu bezahlen

Ort: FBS Andernach

10101
02.02. - 07.12.2026,
montags von
9:00 - 10:00 Uhr, 10 x



Leitung:
Anna Ehlenbeck,
Stillberaterin

Ort: Elternschule
Andernach

Andernacher Milchschnütchen- dein Stillcafé

In meinem Stillcafé bist du herzlich willkommen. Hier darfst du dich wohlfühlen und dich mit anderen Eltern in gemütlicher Atmosphäre austauschen. Für alle Fragen rund um das Thema Stillen, füttern, Beikost oder die kleinen und großen Themen des Elternseins - bin ich als Stillberaterin da, und unterstütze dich mit Herz und Fachwissen. Gerne auch spontane Anmeldung bei Anna Ehlenbeck 0177/3120663

Jeden 1. Montag im Monat von 9:00-10:00 Uhr

Stillvorbereitungskurs - für wer- dende Mütter und Elternpaare

Du bist schwanger und möchtest entspannt in euer Abenteuer starten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Hier erfährst du alles, was du für einen gelungenen Stillstart wissen solltest - wie du gut vorbereitet und mit Vertrauen in diese wunderschöne und manchmal auch herausfordernde Zeit starten kannst. Gemeinsam sprechen wir darüber, wie du dich bereits in der Schwangerschaft optimal auf das Stillen vorbereiten kannst, dein Baby nach der Geburt von Anfang an liebevoll begleitest und wie häufige Stillprobleme gar nicht erst entstehen.

Informationen und Anmeldung bei Anna Ehlenbeck unter 0177/3120663.

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10101A	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	08.01.2026	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101B	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	05.03.2026	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101C	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	30.04.2026	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101D	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	02.07.2026	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101E	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	17.09.2026	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101F	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	12.11.2026	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: Kosten werden
von der Krankenkasse
übernommen

Ort: FBS Andernach

Rückbildung für Körper und Seele für Mutter und Kind

Nach der Geburt haben Sie die Möglichkeit, einen Rückbildungskurs zu besuchen. Ein wichtiges Ziel des Kurses ist es, die durch Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Gymnastische Übungen, Entspannungsübungen und die Möglichkeit des Austausches mit anderen Müttern fördern Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit in der neuen Lebenssituation. Zu diesem Kurs können Sie gerne Ihr Baby mitbringen.

Informationen und Anmeldung direkt bei:
Sabine Wangler unter 02632 - 810624 oder
sabine.wangler@gmx.de

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
101010	Do, 14:30 - 15:55 Uhr	19.02.2026	7 x		
101011	Do, 16:10 - 17:35 Uhr	19.02.2026	7 x		
101012	Do, 14:30 - 15:55 Uhr	09.04.2026	7 x		
101014	Do, 14:30 - 15:55 Uhr	11.06.2026	7 x		
101015	Do, 16:10 - 17:35 Uhr	11.06.2026	7 x		
101016	Do, 14:30 - 15:55 Uhr	03.09.2026	7 x		
101017	Do, 16:10 - 17:35 Uhr	03.09.2026	7 x		
101018	Do, 14:30 - 15:55 Uhr	29.10.2026	7 x		
101019	Do, 16:10 - 17:35 Uhr	29.10.2026	7 x		

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE



Emotionelle Erste Hilfe, Hypnose für Schwangere, Eltern und Kinder wird von **Sabine Wangler**, freiberufliche Hebamme, bindungsorientierte Körperpsychotherapeutin (BKPT), systemische Beraterin, Ausbildung in selbstorganisatorischer Autosystemhypnose und haltgebender Pädagogik durchgeführt. Die Angebote finden Sie auf unserer Homepage: www.fbs-andernach.de Termine und Gebühr werden nach Absprache vereinbart.
Kontakt: 02632 - 810624, sabine.wangler@gmx.de

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: Gebühr nach
Vereinbarung

Ort: FBS Andernach

10103
Termine nach Absprache

Hypnose zur Geburtsvorbereitung und bei unerfülltem Kinderwunsch

Hypnose ermöglicht den Kontakt mit der inneren Stimme, dem Körperbewusstsein und dem Unterbewusstsein. Wir erkunden im Gespräch, sowie mit Hilfe innerer Bilder und der Körperwahrnehmung, Ihren individuellen Lösungsweg für diese besondere Lebensphase und ihre Herausforderungen. Mit dem Verstand allein lassen sich intuitive Themen nicht lösen. Blockaden oder unbewusste Widerstände können durch Hypnose erkannt, angenommen oder aufgelöst werden. Sie finden Vertrauen und können vorhandene Ängste - z. B. vor den Wehen - abbauen. Ressourcen werden fest im Unterbewusstsein verankert, sind immer abrufbereit und verwirklichen sich automatisch. So können Sie z. B. mit dem inneren Wissen "Das schaffe ich, ich bin sicher und meinem Kind geht es gut" die Geburt erleben. Sie werden frei für die Schwangerschaft, für Ihre gute Geburt, die Bindung zum Kind und die Stillbeziehung.

Mit neu gewonnener Sicherheit können Sie Ihr Ziel erreichen:

- bei unerfülltem Kinderwunsch
- zur Vorbereitung auf eine gute, leichte Geburt
- zur Unterstützung der Eltern-Kind-Bindung
- bei körperlichen und seelischen Schwierigkeiten

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: Gebühr nach
Vereinbarung

Ort: FBS Andernach

Ganzheitlicher Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Möchten Sie sich gemeinsam auf die Geburt und die erste Lebenszeit Ihres Kindes vorbereiten? Wollen Sie als Paar gestärkt Eltern werden? Sie bekommen Informationen und wir machen praktische Übungen zu allen relevanten Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Kind.

Dazu gehört neben den körperlichen Prozessen auch

- Partnerschaft und Bindungsaufbau von Eltern und Baby schon ab der Schwangerschaft
- Entspannungstechniken, Selbstwahrnehmung, Atmung, Bewegung für die Schwangerschaft, zur Geburtserleichterung sowie für die Wochenbettzeit
- Stillen, Wickeln, Handling des Neugeborenen, Tragehilfen, Babylesen
- eine Kreißsaalbesichtigung

In entspannter Atmosphäre tauschen wir uns zu den einzelnen Themen aus, machen gemeinsam Bewegung und Übungen, wodurch Sie sich untereinander kennenlernen und häufig gute Kontakte entstehen, die in der neuen Lebensphase hilfreich sein können.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10103A	Mi, 19:45 - 21:45 Uhr	18.02.2026	7 x		
10103B	Mi, 19:45 - 21:45 Uhr	08.04.2026	7 x		
10103C	Do, 19:45 - 21:45 Uhr	11.06.2026	7 x		
10103D	Mi, 19:45 - 21:45 Uhr	02.09.2026	7 x		
10103E	Mi, 19:45 - 21:45 Uhr	28.10.2026	7 x		

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: Gebühr nach
Vereinbarung

Ort: FBS Andernach

10104
Termine nach Absprache

Emotionelle Erste Hilfe (bindungsorientierte Körpertherapie)

Die Emotionelle Erste Hilfe ist ein körperorientierter Beratungs- und Therapieansatz, der eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung in der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach unterstützt. Mit gezielten Gesprächen, haltgebenden Berührungen und Wahrnehmungsübungen löst sich evtl. vorhandene Angst, Anspannung und Verunsicherung. Die Nähe zu Ihrem Kind wird spürbar gestärkt. Ein feinfühler und liebevoller Dialog wird möglich - auch in schwierigen Momenten. Bereits ab Beginn der Schwangerschaft ist eine Arbeit mit EEH möglich und sinnvoll.

Angewandte Methoden sind u.a.:

- humanistische Gesprächsführung
- BdB = Bindung durch Berührung
- Babylesen
- Bondingmassage
- Sectiomassage
- Stillförderung
- Schulung der Selbstanbindung
- Übungen der Achtsamkeit und stärkenden Körperwahrnehmung
- Beratung (akutuelle Thematik)
- Therapie (Bezug zur Lebensgeschichte)

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Ort: FBS Andernach

Es war eine schwere Geburt

Der Kurs richtet sich an Frauen, die eine andere Geburt erlebt haben als sie sich gewünscht hätten, und damit nach wie vor beschäftigt sind.

Ziel ist es, uns in kleiner Gruppe der Verarbeitung der Geburt zu widmen, um einen leichteren Umgang mit deinen Erlebnissen zu finden.

Durch Gespräche, Bewegung und Entspannungsübungen kannst du Verständnis für dich selbst entwickeln und mit deinen stärkenden Anteilen in Kontakt kommen.

Es kann wohltuend sein, mitzuteilen wie es dir geht und Beistand zu erhalten. Hilflosigkeit, Traurigkeit, Verlust und Wut können einen Platz finden.

Wir entwickeln Kompetenz und Selbstwirksamkeit. Durch gezielte Übungen wird deine Geburtserfahrung integriert, wodurch du wieder mehr im Hier und Jetzt ankommen kannst.

Ich freue mich, dich dabei zu unterstützen und zu begleiten.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10104A	Di, 14:00 - 15:00 Uhr	10.03.2026	4 x	100,00 €	
10104B	Di, 14:00 - 15:00 Uhr	09.06.2026	4 x	100,00 €	
10104C	Di, 14:00 - 15:00 Uhr	15.09.2026	4 x	100,00 €	

Eltern und Kinder

WERDENDE UND JUNGE ELTERN

Leitung:
Sabine Prüstel, zertifizierte Pilatetrainerin

Ort: FBS Andernach

MamaFit! - Pilates für Frauen mit Baby

mit Babys ab 3 Monaten

Pilates ist das ideale Ganzkörper-Training nach der Rückbildungsgymnastik, das gezielt Bauch-, Bein-, Becken- und die Rückenmuskulatur kräftigt. Besonders die tiefliegenden stabilisierenden Muskeln werden trainiert und das gibt dem Körper eine stabile Körpermitte. Ziel des Kurses ist es für sich etwas Gutes und Gesundes zu tun, um sich mit Baby fit und wohl zu fühlen. Babys und Kleinkinder können mitgebracht und einbezogen werden. Mütter von Kitakindern sind auch willkommen. Bei Kaiserschnittgeburten bitte vor Kursbeginn das O.K. vom Arzt einholen! Der Kurs ist fortlaufend.

Material: 1 großes und 1 kleines Handtuch und eine warme Unterlage für das Baby

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10105	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	09.01.2026	8 x	64,00 €	
101051	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	06.03.2026	8 x	64,00 €	
101052	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	21.08.2026	7 x	56,00 €	
101053	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	23.10.2026	7 x	56,00 €	

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?

Sprechen Sie uns gerne an!

Gemeinsam finden wir eine diskrete und unkomplizierte Lösung!

Eltern und Kinder

WERDENDE UND JUNGE ELTERN

Leitung:
Jasmin Heuft

Ort: Parkplatz am Bollwerk am Rhein

Mamifitness mit Kind - Outdoor

Ganzheitliches Training an der frischen Luft für aktive Mamis mit Baby im Kinderwagen/Tragehilfe im Anschluss an die Rückbildung. Mit Walking und abwechslungsreichen Krafteinheiten stabilisieren wir unsere Körpermitte, stärken den Beckenboden und lassen die Schwangerschaftspfunde purzeln.

Mitmachen können Mamis mit Kindern im Alter von 12 Wochen bis zum Ende der Buggyzeit.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10106	Mi, 10:30 - 11:30 Uhr	04.03.2026	7 x	56,00 €	
101061	Mi, 10:30 - 11:30 Uhr	06.05.2026	8 x	64,00 €	
101062	Mi, 10:30 - 11:30 Uhr	12.08.2026	8 x	64,00 €	
101063	Mi, 10:30 - 11:30 Uhr	21.10.2026	6 x	48,00 €	

Leitung:
Jasmin Heuft

Ort: FBS Andernach

Babymassage

Babymassage meets Babyyoga! Durch sanfte Berührungen und Dehnübungen erfahren die Babys Geborgenheit, Zuwendung und Entspannung. Nehmt euch bewusst eine kleine Auszeit vom Alltag und genießt die gemeinsame Wohlfühlzeit mit eurem kleinen Schatz!

Die Babys sollten bei Kursbeginn zwischen 6-16 Wochen alt sein.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10107	Mi, 9:00 - 10:00 Uhr	14.01.2026	7 x	56,00 €	
101071	Mi, 9:00 - 10:00 Uhr	11.03.2026	6 x	48,00 €	
101072	Mi, 9:00 - 10:00 Uhr	13.05.2026	7 x	56,00 €	
101073	Mi, 9:00 - 10:00 Uhr	12.08.2026	7 x	56,00 €	
101074	Mi, 9:00 - 10:00 Uhr	21.10.2026	8 x	64,00 €	

Eltern und Kinder

WERDENDE UND JUNGE ELTERN

Leitung:
Maike Meimerstorf

Gebühr: 42,00 €
Variieren je nach Kurs,
einige Krankenkassen
tragen die Kosten für
Kursangebote

Ort: FBS Andernach

10108

Termine werden noch
bekannt gegeben unter
www.fbs-andernach.de

Eltern & Baby Yoga - Workshop

Die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt ist eine der herausforderndsten Phasen im Leben. Finde in diesem Kurs Unterstützung zur Entspannung, sammle neue Kraft und vernetze dich mit anderen Eltern.

Dein Baby zwischen 0 - 1 Jahr wird liebevoll in den Kurs integriert und hat die Möglichkeit all seinen Bedürfnissen nachzukommen.

Fühlt euch beide wohl und stärkt mit dem gemeinsamen Erlebnis eure Bindung.

Im Kurs stärken wir die typischen beanspruchten Regionen wie Beckenboden, Wirbelsäule, Schultern, Brustkorb und schaffen uns Strategien für kleine Erholungspausen im Alltag.

Der Workshop ist kein Ersatz für einen Rückbildungskurs, beinhaltet aber unterstützende und weiterführende Elemente und ist nicht nur für Gebärende Personen geeignet.

Hast Du entbunden? Dann ist eine Teilnahme ab 8 Wochen nach der Geburt bzw. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt möglich.

Material: eine Yogamatte und ein kleines Handtuch

Yoga für Schwangere - Workshop

Eine Stunde für Dich: Stärken - Entspannen - Entlasten

Termine werden noch bekannt gegeben unter www.fbs-andernach.de

Eltern und Kinder

ELTERN-KIND-UND PEKIP-GRUPPEN

Leitung:
Elisabeth Freydh, Dipl.-Päd., PEKiP-Gruppenleiterin
Martina Schwarz-Heintges, Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, zertifizierte Musik- und Klangpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FBS Andernach

PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm geht auf den Prager Psychologen und Kinderarzt Dr. Jaroslav Koch zurück.

Hauptschwerpunkte der Kurse sind:

- Intensive Beschäftigung mit den Kindern
- Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
- Vermittlung von Sinnes- und Wahrnehmungsanregungen
- Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch in einer geschlossenen kleinen Gruppe mit Personen in der gleichen Lebensphase

PEKiP® heißt

- Zeit füreinander haben
- erste Erfahrungen der Kinder mit Gleichaltrigen
- Unterstützung der Entwicklung der Kinder
- mit allen Sinnen Erfahrungen machen

Die PEKiP®-Gruppen werden fortlaufend angeboten und nach dem Alter der Kinder (ab 6 Wochen) zusammengestellt. Die PEKiP®-Gruppen werden fortlaufend angeboten und nach dem Alter der Kinder (ab 6 Wochen) zusammengestellt.

Bitte melden Sie sich im Büro der FBS, da wir die Kurse nach dem Alter der Kinder zusammenstellen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10200	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	08.01.2026	10 x	75,00 €	zzgl. MK
10201	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	08.01.2026	10 x	75,00 €	zzgl. MK
10202	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	08.01.2026	10 x	75,00 €	zzgl. MK
10203	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	08.01.2026	10 x	75,00 €	zzgl. MK
10204	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	16.04.2026	8 x	60,00 €	zzgl. MK
10205	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	16.04.2026	8 x	60,00 €	zzgl. MK
10206	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	16.04.2026	8 x	60,00 €	zzgl. MK
10207	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	16.04.2026	8 x	60,00 €	zzgl. MK
10208	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	20.08.2026	14 x	105,00 €	zzgl. MK
10209	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	20.08.2026	14 x	105,00 €	zzgl. MK
10210	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	20.08.2026	14 x	105,00 €	zzgl. MK
10211	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	20.08.2026	14 x	105,00 €	zzgl. MK

MK: Materialkosten / BK:Brandkosten

Eltern und Kinder

ELTERN-KIND-UND PEKIP-GRUPPEN

Leitung:
Andrea Feistel,
Krippenerzieherin

Ort: FBS Andernach

Eltern-Kind-Gruppe ab 6 Monate

Was sind Eltern-Kind-Gruppen?

Zeit - das ist das Zauberwort, was die Eltern-Kind-Gruppen besonders charakterisiert:

Eltern haben Zeit für

- Begegnung mit anderen Eltern
- Gespräche zu Themen des Familienalltags
- das Miteinander der Kinder
- Gemeinsame Erlebnisse
- Impulse und Anregungen
- Freude am gemeinsamen Tun

Die Eltern-Kind-Gruppen werden fortlaufend angeboten; man kann jederzeit nach Absprache in die Gruppen einsteigen und sie werden nach dem Alter der Kinder (ab 6 Monaten) zusammengestellt.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10250	Mo, 9:30 - 11:00 Uhr	12.01.2026	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10251	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	13.01.2026	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10252	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	14.01.2026	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10253	Do, 9:30 - 11:00 Uhr	15.01.2026	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10254	Mo, 9:30 - 11:00 Uhr	17.08.2026	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10255	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	18.08.2026	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10256	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	19.08.2026	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10257	Do, 9:30 - 11:00 Uhr	20.08.2026	10 x	50,00 €	zzgl. MK

Betreuungsprobleme während der Arbeitszeit?

Kindertagespflege ist eine Lösung. Sie haben die Wahl!

Kindertagespflege – für Kinder zwischen 0 und 14 Jahren bietet

- » eine liebevolle Betreuung in kleinen Gruppen von bis zu 5 Kindern
- » eine feste professionelle Bezugsperson mit sicherer Bindung an das Kind
- » Betreuungszeiten nach Absprache
- » altersgerechte Bildung, Förderung und Betreuung nach qualifizierten Standards
- » alternative Betreuung zur Kita als gleichrangiges Angebot
- » bei Bedarf eine ergänzende Betreuung zu Kita und Schule

Ihre Ansprechpartnerinnen im Fachdienst Kindertagespflege der Kreisverwaltung Mayen - Koblenz:

Annette Rühle 0261 – 108 166 annette.ruehle@kvmyk.de und

Dorothee Geishecker 0261 – 108 164 dorothee.geishecker@kvmyk.de

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Marina Razlaw-Meer-
mann, ÜL Breitensport

Ort: Hallenbad
Andernach

Babyschwimmen für Babys von 6 - 15 Monate

Hier ist Spaß und Spiel am Element Wasser für Klein und Groß angesagt:

die Kinder verlieren durch gemeinsame, spielerische Bewegung die Scheu vor dem Wasser und nehmen das Körpergefühl im Wasser bewusster wahr. Die Motorik wird gefördert, Kraft und Koordination werden spielerisch geschult. Der enge Körperkontakt zu den Eltern festigt die Vertrauensbindung.

Für Babys von 6 - 15 Monate von 8.30 - 9.00 Uhr

Für Babys von 11 Monate - 2 Jahre von 9.15 - 9.45 Uhr

Für Babys von 11 Monate - 2 Jahre von 9.45 - 10.15 Uhr

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10307	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	23.01.2026	9 x	94,50 €	
103071	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	17.04.2026	7 x	73,50 €	
103072	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	04.09.2026	10 x	105,00 €	

Leitung:
Marina Razlaw-Meer-
mann, ÜL Breitensport

Ort: Hallenbad
Andernach

Babyschwimmen für Babys von 11 Monate - 2 Jahre

Für Babys von 6 - 15 Monate von 8.30 - 9.00 Uhr

Für Babys von 11 Monate - 2 Jahre von 9.15 - 9.45 Uhr

Für Babys von 11 Monate - 2 Jahre von 9.45 - 10.15 Uhr

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10308	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	23.01.2026	9 x	94,50 €	
10309	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	23.01.2026	9 x	94,50 €	
103081	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	17.04.2026	7 x	73,50 €	
103091	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	17.04.2026	7 x	73,50 €	
103082	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	04.09.2026	10 x	105,00 €	
103092	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	04.09.2026	10 x	105,00 €	

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Jannik Böffgen

Ort: FBS Andernach



Erste Hilfe am Kleinkind und Säugling

Es ist nicht leicht, ein Kind zu schützen. Daher sind Kenntnisse über Erste-Hilfe-Maßnahmen unentbehrlich. Das gilt vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern, da diese noch nicht zur Selbsthilfe angeleitet werden können. Durch die Teilnahme an diesem Erste-Hilfe-Kurs für Kinder stellen Sie sicher, bei einem eintretenden Notfall richtig zu reagieren und das Leben des betroffenen Kindes retten zu können.

In unserem Erste-Hilfe-Kurs am Kind lernen Sie alles Wichtige über die größten Unfall- und Gefahrenquellen, die täglich im Alltag lauern. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps an die Hand, wie Sie das Umfeld eines Kindes sicher gestalten können und wie Sie im Notfall die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte bestmöglich überbrücken.

Teilnahme erfolgt ohne Kinder.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10313	Sa, 9:00 - 16:00 Uhr	07.02.2026	1 x	55,00 €	
103131	Sa, 9:00 - 16:00 Uhr	09.05.2026	1 x	55,00 €	
103132	Sa, 9:00 - 16:00 Uhr	24.10.2026	1 x	55,00 €	

Referent*innen gesucht!

Vielfältig wie das Leben - so ist auch unser Kursprogramm

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns als Kursleiter*in Kurse gestalten, Impulse und Akzente setzen und Familien begleiten.

Wir suchen immer neue Kursleiter*innen für verschiedene Bereiche - Ihre Gelegenheit Kurse mitzugestalten!

Kontakt: info@fbs-andernach.de

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Nähere Informationen und Anmeldungen zu folgenden Kursen bitte direkt bei uns im Büro.

Kursleiterin: Martina Schwarz-Heintges,
Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, zertifizierte
Musik- und Klangpädagogin, Elternbegleiterin
Ein Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich!

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 80,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10317
montags fortlaufend von
14:00 - 14:45 Uhr

Babygarten

Musik und Bewegung für Kinder von 15 Monaten bis ca. 3 Jahren und deren Eltern

Bei den Musikzweigen lernen Kinder ab ca. 15 Monaten in Begleitung eines Eltern- oder Großelternteils mit Kinderliedern, Knieritern und Tänzchen die Freude an der Musik auf spielerische Art kennen. Kindgerechte Materialien wie Chiffontücher und einfache Klanginstrumente und eine lockere vielseitige Beschäftigung mit allem, was mit Musik zu tun hat, sorgen für Abwechslung. Der Musikgarten I gliedert sich in 3 Themenbereiche: "Zu Hause", "Tierwelt" und "Beim Spiel".

Material: Stoppersocken für Kind und Erwachsenen

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 80,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10318
montags fortlaufend von
15:00 - 15:45 Uhr

Musikgarten I

Musikalische Früherziehung für Kinder ab 3 Jahre bis 4 1/2 Jahre

Musik ist aktiv und macht Spaß! Gemeinsames Musizieren ist ein ideales Mittel für Familien, zusammenzuwachsen.

- Lieder zur Begrüßung und Verabschiedung
- Körpererfahrung, Fingerspiele, Knieriterspiele
- Schaukel- und Wiegelieder
- Fortbewegung und Tanz
- Einfacher Einsatz von Klanghölzern & Co

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 80,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10319
donnerstags fortlaufend

Musikgarten II

Musikalische Früherziehung für Kinder ab 2 1/2 Jahre
bis 4 Jahre

Gemeinsames Musizieren macht Spaß und fördert die Kreativität. Unterschiedlichste Methoden geben Impulse für das musikalische Familienleben. Grundschrifttraining, Orffspiel und Gitarrenbegleitung, Klassische Musik hören, tanzen, dazu bewegen.

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 100,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10320
donnerstags fortlaufend

Instrumentenkarussell

Musikalische Früherziehung für Kinder ab 4 1/2 Jahre

Erste Instrumente kennenlernen und ausprobieren mit Musik und Klang an Klavier, Gitarre, Flöte oder Trommel in Verbindung mit Rhythmus, Orff-Instrumenten und Gesang.

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 110,00 €
bei 10 Treffen,
2-er Gruppe 120 €
Einzelunterricht 130 €

Ort: FBS Andernach

10321
Termine nach Absprache

Musikkarussell

Instrumentalunterricht für Kinder ab 5 Jahren

Musik und Klang an Klavier, Gitarre, C-Flöte oder Alt-Flöte in Verbindung mit Rhythmus, Orff-Instrumenten und Gesang.

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Ort: FBS Andernach



Schmierer - Klecksen - Kleckern

Ein künstlerisch-sinnlicher Eltern-Baby-Kurs für Kinder
ab ca. 9 Monaten

Schon im ersten Lebensjahr - etwa ab dem neunten Monat - beginnen Kinder, bewusste Spuren zu hinterlassen. Diese frühen Handlungen sind mehr als Spielerei: sie sind Momente, in denen Kinder Selbstwirksamkeit erfahren. Sie spüren, dass ihre Bewegung eine Wirkung hat, dass etwas bleibt.

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht nicht das "Produkt", sondern der Prozess: Farbe fühlen, Temperatur wahrnehmen, Texturen erkunden, Knete drücken, mit einfachen Werkzeugen experimentieren und am Ende Spuren wieder verschwinden lassen. Eltern begleiten aufmerksam und präsent - das Kind führt.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10340	Di, 9:30 - 10:30 Uhr	14.04.2026	6 x	55,00 €	
103401	Di, 9:30 - 10:30 Uhr	20.10.2026	6 x	55,00 €	

Leitung:
ehrenamtliches Team

Gebühr: Spende

Ort: Pfarrheim Maria
Himmelfahrt, Andernach

10347
sonntags, 9:30 - 10:45 Uhr

Offenes Familienfrühstück

für Kinder, Mütter, Väter, Alleinstehende, Paare,
Tanten, Onkel, Omas, Opas, Nachbarn, Freunde....von
0 - 100 Jahre

Das erwartet Sie:

- Ein leckeres und reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Alle Generationen unter einem Dach
- Viele neue Kontakte
- "Spielzeit" für Ihre Kinder
- Ein besonderer Ort von Begegnung
- Informationen für alle Generationen

Termine 2026:

Sonntag, 22.02.2026

Sonntag, 26.04.2026

Sonntag, 27.09.2026

Sonntag, 22.11.2026

Wir freuen uns auf Sie!

Material: Unser Sparschwein freut sich immer über eine kleine Spende!

Kostenfrei



Kinder und Jugendliche



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Ferien · Musik · Leseabende · Backen und Kochen · Kunst und Kreativität · Bewegung und Entspannung · Geburtstag feiern in der FBS



Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 88,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20102
07.04. - 10.04.2026,
8:30 - 13:00 Uhr, 4 x



Osterferienfreizeit: "Dinosaurier & Fossilien"

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschul Kinder)

Eine spannende Freizeit über Fossilien, die ältesten Zeugen der Erdgeschichte und Dinosaurier erwartet Euch hier. Was gehört neben Dinoknochen oder Abdrücken alles so dazu. Was sind Trilobiten und Ammoniten und warum sind so viele dieser Lebewesen ausgestorben? Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr auch Fossilien mitbringen und hier wie ein Fossilienforscher tätig werden.

Material: einen Malkasten, Schere, Kleber, Bunt- und Filzstifte

Leitung:
Sophia Pechau,
Künstlerin

Gebühr: 72,00 €

Ort: FBS Andernach

201021
30.03. - 01.04.2026,
8:30 - 13:00 Uhr, 3 x



Osterferienfreizeit: Osterdekoration aus Filz

Für Kinder ab dem Grundschulalter

Eierwärmer, Osternester, Hasenkinder... aus buntgefärbter Schafwolle, warmen Seifenwasser und Geduld filzen wir die Dekoration für das bevorstehende Osterfest und für das Frühstücksei an jedem anderen Sonntag auch.

Material: jeder Teilnehmer bringt zwei Frotteehandtücher (40x70cm) mit

Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 110,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20103

27.07. - 31.07.2026,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x

NEU

Sommerferienfreizeit: „Forschertage Natur und Umwelt“

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschul Kinder)

In diesen Sommerferien dreht sich einiges um das Thema Natur und Umwelt. Viele Experimente und Entdeckungen zum Thema Erdboden, Wasser, Luft und Sonne sind geplant.

Warum ist Boden spannend und was birgt er für Geheimnisse? Wie kann Wasser, Luft und Sonne spannend sein? Wieso kann zum Beispiel Wasser bergauf fließen oder wie die Sonne und der Wind Strom erzeugen? Aber auch andere Dinge versuchen wir hier. Wie macht man Papier oder was lässt sich aus „Müll“ noch so alles gebrauchen?

Material: einen Malkasten, Schere, Kleber, Bunt- und Filzstifte

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Gebühr: 120,00 €
inkl. MK und Wasser

Ort: FBS Andernach

201241

29.06. - 03.07.2026,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x

NEU

Sommer - Ferienatelier: Farbenforscher & Traumgestalter

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Im Ferienatelier „Farbenforscher & Traumgestalter“ entdecken Kinder auf spielerische Weise die Welt großer Künstlerinnen und Künstler. Durch Bewegung, Farben, Formen, Märchen und experimentelles Gestalten entwickeln sie eigene Werke - frei von Leistungsdruck, mit Freude, Neugier und innerem Ausdruck. Kunstgeschichte wird erfahrbar, wahrnehmbar und lebendig.

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?

Sprechen Sie uns gerne an!

Gemeinsam finden wir eine diskrete und
unkomplizierte Lösung!

Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Gebühr: 120,00 €
inkl. MK und Wasser

Ort: FBS Andernach

201242

03.08. - 07.08.2026,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x

NEU

Sommer - Ferienatelier: Druckwerkstatt - Naturdruck & kreative Drucktechniken

für Kinder von 8 - 12 Jahren

Im Ferienatelier „Druckwerkstatt - Naturdruck & kreative Drucktechniken“ experimentieren Kinder mit verschiedenen künstlerischen Druckverfahren. Wir entdecken Druck als Spiel mit Linie, Fläche, Tiefe, Wiederholung, Natur und Licht. Die Kinder lernen traditionelle und experimentelle Techniken kennen und gestalten eigene Kunstwerke - frei, neugierig und mit viel Freude am Prozess.

Leitung:
Amin Dahbi

Gebühr: 95,00 €
inkl. MK und Wasser

Ort: FBS Andernach

20124

06.07. - 10.07.2026,
8:00 - 14:00 Uhr, 5 x

NEU

Sommerferien - Freizeit: "Upcycling-Challenges"

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Bei den Upcycling-Challenges erwartet Kinder ein kreatives Ferienprogramm im spannendes Gameshow-Format. In Teams meistern sie knifflige Aufgaben mit Recycling-Materialien und entdecken, wie aus vermeintlichem Müll neue Ideen entstehen. So wird Nachhaltigkeit spielerisch zu einem echten Abenteuer.

Leitung:
Kelly Sach

Ort: FBS Andernach

Sommerferienfreizeit: Kids unschlagbar

für Kinder von 6 - 11 Jahren

Das Programm besteht aus T-Shirt Bemalung (T-Shirts werden von uns mitgebracht), Bastelaktivitäten, Outdooraktivitäten, Quizshow mit Preisen, Filmausklang (Disney und Co), eigene Präventions-Filme drehen, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, Spiele, Bogenschießen, "Schlag den Betreuer", "Supertalent", Grillen (je nach Wetterlage), Entdeckungstour und vieles mehr.



Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20127	Mo, 8:00 - 13:00 Uhr	13.07.2026	5 x	90,00 €	incl. Wasser
201271	Mo, 8:00 - 13:00 Uhr	03.08.2026	5 x	90,00 €	incl. Wasser

Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 110,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20104

12.10. - 16.10.2026,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x

NEU

Herbstferienfreizeit: „Vulkane und Gesteine“

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschulalter)

Wolltest Du immer schon wissen, wie ein Vulkan entsteht oder welche Kräfte glühende Felsbrocken kilometerweit in die Luft schleudern können? Wir möchten Dir zeigen, wie die „rauchenden“ Berge aus der Erde wachsen und wie viele verschiedene Arten es davon, nicht nur auf der Erde, gibt.

Wenn Ihr Lust habt, dann können wir auch mal versuchen ein paar Steine, ganz ohne Zauberei, auf dem Wasser schwimmen zu lassen oder kleine Vulkane ausbrechen zu lassen.

Material: einen Malkasten, Schere, Kleber, Bunt- und Filzstifte

Leitung:
Sophia Pechau,
Künstlerin

Gebühr: 120,00 €

Ort: FBS Andernach

201041

05.10. - 09.10.2026,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x

NEU

Herbstferienfreizeit: Filzen und Laubsägearbeit

Für Kinder ab dem Grundschulalter

Mit Wolle und warmen Seifenwasser filzen wir z.B. ein Bild, Sorgenpüppchen oder Zauberkugeln.

Aus Pappelsperrholz basteln wir uns ein selbst entworfenes Puzzle. Zuhause könnt Ihr dann die Familie puzzeln lassen.

Material: jeder Teilnehmer bringt zwei Frotteehandtücher (40x70cm) mit



Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

Erste Stiche an der Maschine

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
ab 8 Jahren

Kreativ sein - Ideen umsetzen - mit den eigenen Händen etwas Schönes schaffen -

Der Kurs soll euch mit Spaß an ein wunderschönes Hobby heranführen. Zunächst wird euch die Maschine mit ihren wichtigsten Funktionen kurz erklärt und erste Nähversuche werden unternommen. Dabei geht es darum, ein Gefühl für Material und Werkzeug zu bekommen.

Danach widmet ihr euch der Gestaltung eigener Projekte wie z.B. eines Loopschals. Größe, Farbe, Breite und Muster bestimmt ihr selber und es entsteht etwas ganz Besonderes!

Material: Schere, Fingerhut, Nähadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband und Bleistift evtl. eigene Nähmaschine, falls vorhanden, Stoff, den ihr bearbeiten möchtet

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20112	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	30.03.2026	4 x	52,00 €	zzgl. MK
20113	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	06.07.2026	5 x	65,00 €	zzgl. MK
20114	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	05.10.2026	5 x	65,00 €	zzgl. MK

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

Kreativwerkstatt Nähen

für Kinder ab 6 Jahren

Spielerisch werden Grundkenntnisse des Nähens vermittelt. Du lernst, wie man aus Stoffresten oder aus liebevoll zusammen gesuchten Stoffen, Spitze und Knöpfen kreative Einzelstücke fertigt, die es nirgendwo zu kaufen gibt. Die Kursleiterin hilft euch gerne dabei, etwas ganz Besonderes zu gestalten und ein echtes Unikat herzustellen.

Material: Schere, Steck- u. Nähadeln

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20118	Mi, 14:00 - 17:00 Uhr	01.04.2026	1 x	15,00 €	zzgl. MK
201181	Mi, 14:00 - 17:00 Uhr	07.10.2026	1 x	15,00 €	zzgl. MK

MK: Materialkosten / BK:Brandkosten

Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Anna Maria Knerr
Ort: FBS Andernach

Töpferwerkstatt für Kinder ab 6 Jahre

- freies kreatives Arbeiten -

In den Kursen werden Spaß und Freude an den vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit dem Material Ton geweckt.

Anregungen und Tipps werden durch langjährige Erfahrung anschaulich vermittelt, und ermöglichen so die Umsetzung eigener kunstfertiger Objekte. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden entsprechend ihrer Kenntnisse und Fertigkeiten die passenden Modelleriaufgaben.

Jahreszeitbezogene Themen: Vogelhaus, Osterkranz, Sommerschale mit Blüten etc.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20120A	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	31.03.2026	1 x	11,50 €	incl. MK + BK
20120B	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	06.10.2026	1 x	11,50 €	incl. MK + BK

Leitung:
Aylen Klee,
Medienreferentin

Ort: PIKSL Labor
Andernach



DIY Plotterwerkstatt

für Kinder von 8 - 16 Jahren

Im Kreativ-Workshop entdeckst du, was ein Plotter alles kann: von Stickern über Papercuts bis zum eigenen Logo fürs T-Shirt oder die Stofftasche. Wir gestalten Motive am Computer, schneiden sie aus Folie oder Papier und pressen sie mit der Bügelpresse.

Vorkenntnisse brauchst du nicht - nur Neugier und Bastellust!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20122	Mi, 9:00 - 13:00 Uhr	15.07.2026	1 x	30,00 €	incl. MK
201221	Mi, 9:00 - 13:00 Uhr	14.10.2026	1 x	30,00 €	incl. MK

MK: Materialkosten / BK:Brandkosten

Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Kristina Schulz,
Ernährungsberaterin

Gebühr: 15,00 €
zzgl. Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

20125
Freitag, 09.10.2026,
9:30 - 12:30 Uhr

Ferien-Kochevent für Kids - Selbermachen ist das Motto!

für Kinder von 9-11 Jahren

Wir bereiten gemeinsam leckere und einfache Gerichte zu, lernen gleichzeitig den Umgang mit Lebensmitteln und gewinnen Sicherheit bei der Arbeit in der Küche. So könnt ihr eigene Kocherfahrungen sammeln, frische Lebensmittel kennenlernen und entdeckt schmackhaftes Essen und neue Geschmacksrichtungen.

Gemeinsames Kochen macht einfach Spaß!

Material: Schürze, Tupperdose für Reste, Feste Schuhe

Leitung:
Jannik Junglas,
Medienreferent

Ort: PIKSL Labor
Andernach



Newsroom Kids

für Kinder von 10 - 16 Jahren

In nur vier Tagen werdet ihr zu einer Redaktion: ihr lernt Moderieren, Interviewen, Ton & Kamera. In Kleingruppen sammelt ihr Aufnahmen in der Stadt und baut daraus euren eigenen Beitrag: schneiden, Musik, Off-Text. Zum Abschluss gibt es eine Premiere mit Eltern & Popcorn.

Keine Vorkenntnisse - nur Neugier & Teamgeist!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20128	Di, 9:00 - 12:00 Uhr	30.06.2026	4 x	85,00 €	incl. MK
201281	Di, 9:00 - 12:00 Uhr	06.10.2026	4 x	85,00 €	incl. MK

MK: Materialkosten / BK:Brandkosten

Kinder und Jugendliche

KINDERGEBURTSTAGE

Leitung:
N.N.

Gebühr: 80,- bis 110,- €

Ort: FBS Andernach

20201

Kindergeburtstag einmal ganz anders!

Ohne Trubel und ohne Stress Geburtstag feiern - geht das?? Na klar!!

Wir bieten Ihnen mehrere Möglichkeiten, den Geburtstag Ihrer Kinder zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen: Sie suchen sich mit Ihrem Kind einen der folgenden Kurse aus unserem Programm für Kinder aus.

1. Basteln
2. Filzen
3. Kochen - Backen
4. Trommeln
5. Nähen
6. Töpfern
7. Abenteuer Natur
8. Kinderstadtführungen ("Alte Mauern neu entdeckt" oder "Wahr oder erfunden? Geschichten aus Andernach")
9. Bewegungsbaustelle für die Kleinsten (1-4 Jahre)
10. "Vasilisas Weg - Märchendruck für mutige Kinder"
11. " Make it bold. Make it art." - Dein Stempel, deine Stimme!

Nähere Infos zu den Inhalten der Angebote erhalten Sie telefonisch oder per Mail.

Im Anschluss reichen Sie uns Ihre Terminvorschläge per Mail oder telefonisch ein und wir vereinbaren alles Weitere mit der Kursleitung.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!



Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

Leitung:
Therese Rubröder,
Erzieherin
Anna Maria Knerr

Ort: FBS Andernach

Töpfern für Kinder

ab 3 J. mit Begleitung der Eltern, für Kinder ab 5 J. ohne Begleitung

Die Kinder können in kleiner Gruppe nach eigenen Vorstellungen töpfern: Weihnachts- oder Herbstdekorationen, kleine Geschenke zu verschiedenen Anlässen oder Motive zu den Jahreszeiten. Eigene Ideen sind sehr erwünscht und können abgesprochen werden; gerne geben die Kursleiterinnen aber auch Anregungen wie z.B. Elfenhaus, Burg, Tiere, Weihnachtsskrippe, Masken usw.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20301	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	13.01.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203011	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	13.01.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20302	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	03.02.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203021	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	03.02.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20303	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	03.03.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203031	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	03.03.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20304	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	14.04.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203041	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	14.04.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20305	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	05.05.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203051	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	05.05.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20306	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	02.06.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203061	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	02.06.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20307	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	11.08.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203071	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	11.08.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20308	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	01.09.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203081	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	01.09.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20309	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	03.11.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203091	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	03.11.2026	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK

Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

Leitung:
Anna Maria Knerr

Gebühr: 35,00 €
inkl. MK und BK

Ort: FBS Andernach

20317

04.11. - 25.11.2026,
mittwochs von
16:15 - 17:45 Uhr, 3 x

Meine Weihnachtskrippe

Töpferkurs für Kinder ab 6 Jahren

An drei Nachmittagen töpfern wir verschiedene Krippenfiguren für unsere eigene Unikat-Weihnachtskrippe. Es können auch weihnachtliche Figuren oder Weihnachtsgeschenke gestaltet werden.

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

Erste Stiche an der Nähmaschine

für Anfänger ab 8 Jahren

Kreativ sein - Ideen umsetzen - mit den eigenen Händen etwas Schönes schaffen -

Der Kurs soll euch mit Spaß an ein wunderschönes Hobby heranführen. Zunächst wird euch die Maschine mit ihren wichtigsten Funktionen kurz erklärt und erste Nähversuche werden unternommen. Dabei geht es darum, ein Gefühl für Material und Werkzeug zu bekommen. Danach widmet ihr euch der Gestaltung eures eigenen Projektes wie z.B. eines Loopschals. Das Nähprojekt bestimmt ihr selber und es entsteht etwas ganz Besonderes!

Material: Schere, Fingerhut, Nähadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband u. Bleistift, evtl. eigene Nähmaschine, falls vorhanden, Stoff, den ihr bearbeiten möchtet.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20318	Mo, 15:30 - 17:45 Uhr	02.03.2026	6 x	57,00 €	zzgl. MK
203181	Mo, 15:30 - 17:45 Uhr	07.09.2026	6 x	57,00 €	zzgl. MK

Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

Leitung:
Anna Maria Knerr

Ort: FBS Andernach

Kunterbunte Acrylmalerei

für Kinder von 6 - 10 Jahre

Kunterbunt steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Mit Pinsel und Farbe fertigen wir Acrylbilder auf Leinwand und lernen die Grundtechniken der Malerei kreativ kennen.

Dabei lassen wir uns von der Natur um uns herum zu eigenen Bildern inspirieren

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20320	Mo, 15:30 - 18:00 Uhr	19.01.2026	1 x	20,00 €	6,00 €
203201	Mo, 15:30 - 18:00 Uhr	24.08.2026	1 x	20,00 €	6,00 €

Leitung:
Anna Maria Knerr

Ort: FBS Andernach

Aquarellmalerei

für Kinder von 6 - 10 Jahre

Hast du Lust, mit Farben zu experimentieren und deine eigenen kleinen Kunstwerke zu gestalten?

In unserem Aquarellkurs lernst du spielerisch die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen. Gemeinsam probieren wir verschiedene Techniken aus - vom Malen mit viel Wasser bis zu zarten Farbverläufen. Dabei kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen und spannende Motive wie Tiere, Landschaften oder Traumwelten entstehen lassen.



Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20321	Mo, 15:30 - 18:00 Uhr	23.03.2026	1 x	20,00 €	6,00 €
203211	Mo, 15:30 - 18:00 Uhr	23.11.2026	1 x	20,00 €	6,00 €

Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

Leitung:
Claudia Groß,
Theaterpädagogin

Gebühr: 20,00 €

Materialkosten: 3,00 €

Ort: FBS Andernach

20330

24.09./01.10.2026,
jeweils 15:30 - 17:30 Uhr

Halloweenkürbis aus Pappmache

für Kinder ab 6 Jahren

Gemeinsam basteln wir einen gruselig-bunten Halloweenkürbiss aus Pappmache, der jede Fensterbank oder jeden Hauseingang zum Hingucker macht!

Leitung:
Sophia Pechau,
Künstlerin

Gebühr: 80,00 €

Materialkosten: 15,00 €

Ort: FBS Andernach

20341

12.09./19.09.2026,
jeweils 10:00 - 14:00 Uhr

Filzen für Kinder

für Kinder von 6-12 Jahren

Mit bunter Schafwolle und warmen Seifenwasser werden kleine Apfelhäuschen gefilzt und dazu die passenden Bewohner: Igel, Maus oder Fuchs.

In dem Kurs wird das Hohlkörperfilzen und das Volumenfilzen vermittelt. Beide Techniken sind ideal, um in die Welt des Filzhandwerks einzutauchen. Es wird Feinmotorik, Geduld und Kreativität gefördert.

Material: zwei Frotteehandtücher (40x70cm)

Leitung:
Sophia Pechau,
Künstlerin

Gebühr: 80,00 €

Materialkosten: 15,00 €

Ort: FBS Andernach

20350

21.02./28.02.2026,
jeweils 10:00 - 14:00 Uhr

Laubsägearbeit schwebende Vogeltiere

für Kinder von 6-12 Jahren

Es werden Flugtiere entworfen, die auf Pappelsperholz übertragen, mit der Laubsäge ausgesägt werden. Es können Möwen, Drachen oder Dinos sein, mit einfacher Mechanik schweben sie schließlich im eigenen Kinderzimmer.

Spielerisch wird Feinmotorik, Durchhaltevermögen und Kreativität gefördert.

Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

Leitung:
Sophia Pechau,
Künstlerin

Gebühr: 40,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20360

Samstag, 28.11.2026,
10:00 - 14:00 Uhr

Engelwerkstatt - Laubsägearbeit

für Kinder von 6-12 Jahren

Mit der Laubsäge werden selbstentworfenen Engel ausgesägt und angemalt, Hände und Kerzenhalter machen die Gestalten zu Lichtträgern.

NEU

Leitung:
Stefanie Lange,
in Kooperation mit:
Lisa Scharrenbach,
HdF Andernach,
Ulrich Merken, Stadt-
bücherei Andernach,

Gebühr: 6,00 €

Ort: Andernach,
Haus der Familie

20403

Samstag, 05.12.2026,
14:00 - 17:00 Uhr

In der Weihnachtsbäckerei...!

Erlebnismittag für Kinder ab 5 Jahren

Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Vorweihnachtszeit. Gestartet wird in der Stadtbücherei mit einer gemütlichen Vorleserunde.

Danach "wandern" alle ins Haus der Familie, um dort gemeinsam Plätzchen zu backen.

Außerdem besteht die Möglichkeit kleine kreative Dinge herzustellen, während die Plätzchen im Ofen "schmoren". Zum Abschluss sind die Eltern herzlich eingeladen, die selbst gebackenen Plätzchen bei einer Tasse Kaffee zu probieren.



Kinder und Jugendliche

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Anmeldung zu den Schwimmkursen, nur über Wartelisten per Mail an info@fbs-andernach.de oder per Telefon unter 02632 - 250 350

Leitung:
Christiane Dabringhaus,
C-Trainerin Schwimmen

Ort: Hallenbad
Andernach

Schwimmen für Kinder

für Kinder ab 6 Jahren ohne Eltern

Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren im Hallenbad Andernach mit vorhandener Wassergewöhnung bzw. keine Angst vor dem Wasser - ohne Begleitung der Eltern. Vertiefungskurs zur Abnahme des Seepferdchens.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20503	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	14.01.2026	17 x	161,50 €	
20504	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	02.09.2026	13 x	123,50 €	

Leitung:
N.N.
Celina Gayk, Studentin,
Rettungsschwimmerin

Ort: Hallenbad
Andernach

Schwimmen

für Kinder ab 6 Jahren ohne Eltern Seepferdchen

Die Kinder sollten bereits an einer Wassergewöhnung teilgenommen bzw. keine Angst vor dem Wasser haben. Vertiefungskurs zur Abnahme des Seepferdchens.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20513	Fr, 15:30 - 16:30 Uhr	16.01.2026	14 x	133,00 €	
20517	Fr, 16:30 - 17:30 Uhr	16.01.2026	14 x	133,00 €	
205131	Fr, 15:30 - 16:30 Uhr	04.09.2026	13 x	123,50 €	
205171	Fr, 16:30 - 17:30 Uhr	04.09.2026	13 x	123,50 €	

Kinder und Jugendliche

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
N.N.
Celina Gayk, Studentin,
Rettungsschwimmerin

Ort: Hallenbad
Andernach

Schwimmen

für Kinder ab 6 Jahren ohne Eltern Bronze

Die Kinder sollten bereits an einer Wassergewöhnung teilgenommen bzw. keine Angst vor dem Wasser haben. Vertiefungskurs zur Abnahme des Seepferdchens.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20516	Fr, 15:30 - 16:30 Uhr	16.01.2026	14 x	133,00 €	
20514	Fr, 16:30 - 17:30 Uhr	16.01.2026	14 x	133,00 €	
205161	Fr, 15:30 - 16:30 Uhr	04.09.2026	13 x	123,50 €	
205141	Fr, 16:30 - 17:30 Uhr	04.09.2026	13 x	123,50 €	

Leitung:
Christiane Dabringhaus,
C-Trainerin Schwimmen

Ort: Hallenbad
Andernach

Schwimmen

für Kinder ab 6 Jahren ohne Eltern

vom Seepferd über "Pirat" zum "Bronze"-Abzeichen!

Voraussetzung für diese Schwimmkurse ist ein gültiger Seepferdchen-Pass!

In diesem Kurs vertieft und erlernt Ihr Kind alle nötigen Schwimmtechniken um am Ende, nach Möglichkeit, das Deutsche Jugendschwimmabzeichen "Bronze" (Freischwimmer) zu erlangen. Dazu gehören: Ausdauerschwimmen, Strecken- und Tieftauchen, Bade-regeln, Springen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20519	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	14.01.2026	17 x	161,50 €	
20520	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	02.09.2026	13 x	123,50 €	

Kinder und Jugendliche

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Nicole Schneider

Ort: FBS Andernach

NEU

Tween-Yoga

für Kinder ab der 5. Klasse

Was sind denn Tweens?? Das seid ihr, wenn ihr dem rein spielerischen Kinderyoga schon entwachsen seid und die Stunden für Erwachsene noch zu langweilig sind. Also ca. ab der 5. Klasse.

Wir kombinieren in den Stunden Yogaübungen (Asana) mit Spaß und Spiel. Außerdem beschäftigen wir uns mit Entspannungs- und Atemübungen, denn der (Schul-)Alltag ist oft anstrengend und darf hier einmal abgeschüttelt werden.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20560	Do, 17:30 - 18:30 Uhr	05.02.2026	6 x	38,50 €	
205601	Do, 17:30 - 18:30 Uhr	16.04.2026	8 x	51,50 €	
205602	Do, 17:30 - 18:30 Uhr	20.08.2026	6 x	38,50 €	
205603	Do, 17:30 - 18:30 Uhr	22.10.2026	6 x	38,50 €	

**80% RABATT AUF DIE KURSgebÜHR
ÜBER BILDUNGS-GUTSCHEINE!**



Bitte einfach im Büro nachfragen.
Ihre Anfrage wird natürlich diskret und unbürokratisch behandelt!

Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:
Johanna Kraus,
Familienpflegerin

Ort: FBS Andernach

Babysitterkurs

für Jugendliche von 14 - 18 Jahren

Jugendliche bekommen in diesem Kurs eine theoretische und praktische Einführung in das richtige Babysitten: Kinderpflege, Erste Hilfe, Aufsichtspflicht, pädagogische Tipps, Spiel-, Sing-, Vorlesevorschläge. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmer/innen eine Teilnahmebescheinigung.

Wer ein "Babysitter-Diplom" erhalten und in die Babysitter-Kartei der FBS aufgenommen werden möchte, absolviert einen kleinen Test, der die Inhalte des Kurses zusammenfasst.

Material: Getränk und Verpflegung

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20605	Sa, 10:00 - 15:00 Uhr	14.03.2026	1 x	25,00 €	
206051	Sa, 10:00 - 15:00 Uhr	07.11.2026	1 x	25,00 €	

Leitung:
Anna Theresa Flöthner,
Lehrerin

Ort: FBS Andernach

NEU

Langer Leseabend

für Kinder ab 6 Jahren

Wenn die Lichter warm leuchten und Bücher rascheln, beginnt unsere Reise in fantastische Welten!

Komm vorbei, hör zu, lies mit und entdecke Geschichten voller Magie, Freundschaft und Abenteuer.

Mach es dir gemütlich, bring deine Lieblingsgeschichte mit - und lass dich überraschen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Thema
20604	Fr, 18:00 - 21:30 Uhr	24.04.2026	1 x	20,00 €	Walburgisnacht
206041	Fr, 18:00 - 21:30 Uhr	23.10.2026	1 x	20,00 €	Abenteuernacht

Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:
Frank Schreier,
Polizeibeamter bei der
Bundespolizei

Ort: FBS Andernach

Selbstbehauptungskurs für Kinder

von 6 - 12 Jahren

Im Kurs lernen die Kinder selbstbewusst mit unangenehmen Situationen umzugehen:

- Ich kann und darf über meine Gefühle reden.
- Ich entscheide wer mich anfassen darf.
- Ich kann und darf nein sagen
- Angst ist nicht schlimm, denn Angst macht vorsichtig.

Im Kurs wird alles spielerisch geübt. Das Gelernte wird beim Theaterspielen direkt geübt!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Elternabend
20606	Mi, 16:30 - 18:00 Uhr	28.01.2026	2 x	33,00 €	26.01.26 17:30
206061	Mi, 16:30 - 18:00 Uhr	22.04.2026	2 x	33,00 €	23.04.26 17:30
206062	Mi, 16:30 - 18:00 Uhr	18.11.2026	2 x	33,00 €	16.11.26 17:30

Selbstbehauptungskurs für Mädchen ab 13 Jahren und Frauen

Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 69.

Leitung:
N.N.

Gebühr: 76,00 €
inkl. Materialkosten

Ort: FBS Andernach

20607

Termine können Sie auf unserer Homepage www.fbs-andernach.de einsehen. Jetzt schon Plätze auf einer Warteliste vormerken lassen.

"Hurra - ich bin ein Schulkind!"

- Vorschulprogramm für Kinder im letzten Kindergartenjahr -

An diesen Nachmittagen geht es für alle Vorschulkinder rund:

Mit Büchern über die Schule und schönen Geschichten zum Thema "Einschulung", Lieder singen und ein paar knifflige Rätsel lösen steig die Vorfreude auf die Schule. Ihr schleicht gemeinsam durch den Zahlen- und Buchstaben-Dschungel und erlebt dabei herrliche Abenteuer. Zum Abschluss erhalten alle eine Erinnerungsmappe mit den erarbeiteten Themen.

Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:
Kristina Schulz,
Ernährungsberaterin

Ort: FBS Andernach

Kochevent für Kids - Selbermachen ist das Motto!

für Kinder von 9-11 Jahren

Wir bereiten gemeinsam leckere und einfache Gerichte zu, lernen gleichzeitig den Umgang mit Lebensmitteln und gewinnen Sicherheit bei der Arbeit in der Küche. So könnt ihr eigene Kocherfahrungen sammeln, frische Lebensmittel kennenlernen und entdeckt schmackhaftes Essen und neue Geschmacksrichtungen. Gemeinsames Kochen macht einfach Spaß!

Material: Schürze, Tupperdose für Reste, Feste Schuhe

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20608	Mi, 15:30 - 18:30 Uhr	25.02.2026	1 x	15,00 €	zzgl. Zutatenumlage
20608A	Mi, 15:30 - 18:30 Uhr	25.03.2026	1 x	15,00 €	zzgl. Zutatenumlage
20608B	Mi, 15:30 - 18:30 Uhr	09.09.2026	1 x	15,00 €	zzgl. Zutatenumlage

WIR BEGLEITEN EUCH DURCH DEN DIGITALEN DSCHUNGEL



Adresse:
Hochstraße 85-87
56626 Andernach
Öffnungszeiten:
Di + Mi: 13 - 17 Uhr
Do: 10 - 18 Uhr
Fr: 9 - 13 Uhr
Kontakt:
Tel.: 02632 9899883
j.junglas@bbtgruppe.de

Folgt uns:
[piksl_labor_andernach](https://www.instagram.com/piksl_labor_andernach)

Schritt für Schritt zum sicheren Umgang mit Smartphone, Computer und Tablet!



Erwachsene



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Erziehung · Partnerschaft · Religion · Trauer
Selbsthilfe · Senioren · Kreativität Kochen
Bewegung und Entspannung



Erwachsene

LEBENSILFFE

Leitung:
Bettina Schmitz

Gebühr: 7,00 € inkl. MK
für ein Elternteil + Kind

Ort: FBS Andernach

30105
Dienstag, 15.09.2026,
19:30 - 20:30 Uhr

Hatschi! - Gesund und fit mit meinem Kind durch Herbst und Winter

Das Immunsystem von Kindern wirklich verstehen

- vorbeugende Maßnahmen und praktische Tipps um Kinder bestmöglich vor Husten und Schnupfen zu schützen

Darmgesundheit= Immunkraft

- wie der Bauch die Abwehr steuert

Wenn die Nase läuft:

- begleitende Maßnahmen bei den ersten Krankheits-symptomen

Diese wertvollen (naturheilkundlichen) Tipps zur Vorbeugung und Behandlung von Schnupfen und Co erhalten Sie von Heilpraktikerin Bettina Schmitz.

Gebühr: frei

Ort: Online

30109
Termine unter
www.fbs-mayen.de

Gefördert durch:



Mit Groß & Klein durch die mediale Welt - ONLINE Veranstaltungsreihe

Online

Das Angebot richtet sich an Eltern/Erziehungsbe-rechtigte, pädagogische Fachkräfte oder Menschen aus anderen beruflichen/privaten Kontexten sowie an Senior*innen.

Die Veranstaltungen möchten in Bezug auf Mediengebrauch, Medienkonsum und Digitalisierung aufklären, begleiten und unterstützen.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei! Eine Anmeldung ist erforderlich!

Nähere Informationen zu Themen und Terminen erhalten Sie unter: www.fbs-mayen.de oder 02651-6800

Diese Veranstaltungsreihe wird durchgeführt in Kooperation der Kath. Familienbildungsstätten Andernach, Koblenz und Mayen.

Gefördert durch:

Logos: Smart Region, Ministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen sowie KFW

Erwachsene

LEBENSHILFE

Leitung:
Angela Nachtsheim,
Medienreferentin

Ort: FBS Andernach



Digitale Medien kreativ nutzen

für Eltern mit ihren Kindern (7-12 Jahre)

In diesem Workshop entdecken Eltern und Kinder gemeinsam die vielfältigen Möglichkeiten digitaler Medien. Im Mittelpunkt stehen kreative Gestaltungsprojekte - vom Ausprobieren spannender Apps über das gemeinsame Entwickeln kleiner digitaler Kunstwerke bis hin zu spielerischen Medienideen für Zuhause. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern vor allem um gemeinsames Erleben, Ausprobieren und Spaß am kreativen Gestalten mit digitalen Werkzeugen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30110	Mi, 15:00 - 18:00 Uhr	20.05.2026	1 x	15,00 €	
301101	Di, 15:00 - 18:00 Uhr	25.08.2026	1 x	15,00 €	

Leitung:
Angela Nachtsheim,
Medienreferentin

Ort: FBS Andernach



Kinder bei der Mediennutzung sicher begleiten

für Eltern und Erziehungsberechtigte

Smartphone, Spiele, Social Media & Co.: Wie viel ist ok? Welche Apps passen?

Und wie schützen wir Kinder vor Risiken - ohne Dauerstreit?

Im praxisnahen Eltern-Kurs gibt's Orientierung zu Bildschirmzeiten, Freigaben, Datenschutz & Co. plus Regeln, Tools und Vorlagen für einen Familien-Medienvertrag

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30120	Mi, 15:00 - 18:00 Uhr	22.04.2026	1 x	20,00 €	inkl. MK
301201	Mi, 15:00 - 18:00 Uhr	09.09.2026	1 x	20,00 €	inkl. MK

MK: Materialkosten / BK:Brandkosten

Erwachsene

LEBENSHILFE

Leitung:
Martina Ihrlich,
Trauerbegleiterin

Gebühr: frei

Ort: FBS Andernach

30200
jeden 1. Montag
im Monat
19:30 - 22:00 Uhr

Leben ohne Dich

Selbsthilfegruppe verwaister Eltern

Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr kommen betroffene Eltern und erwachsene Geschwisterkinder in der Familienbildungsstätte Andernach zusammen, um gemeinsam mit dem Tod des Kindes, egal wie alt es war oder wodurch es gestorben ist, leben zu lernen.

Leitung:
Iris Emmerich

Gebühr: 150,00 €

Ort: FBS Mayen

30204

EPL Gesprächstraining für Paare

Das Geheimnis glücklicher Paare liegt in Ihnen selbst, im offenen und vertrauensvollen Gespräch. Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären, den Alltag gestalten nichts geht ohne miteinander zu reden. Wie Paare miteinander sprechen, beeinflusst maßgeblich ihre Beziehungen.

EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) hilft Ihnen:

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber genau das ankommt, was Sie mitteilen wollen
- so zuzuhören, dass Sie besser verstehen, was ihr Partner/Ihre Partnerin meint
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen.

Geplante Termine 2026:

28.02.+01.03.2026, Samstag von 10:00-17:00 Uhr und Sonntag von 10:00-15:00 Uhr (FBS Mayen)

13.+14.06.2026, Samstag von 10:00-17:00 Uhr und Sonntag von 10:00-15:00 Uhr (FBS Koblenz)

Erwachsene

LEBENSHILFE

Leitung:
Dr. Dierk Deußen,
Entwicklungspsychologi-
scher Berater (IE-zert.)

Ort: FBS Andernach

NEU

Der sinnvolle Weg in die innere Freiheit und ins wahre Glück

Es gibt wohl kaum eine kraftvollere und sinnvollere Frage als: „Wozu bin ich (auf der Welt)?“ Das entwicklungspsychologische Modell der Haltungsentwicklung für Erwachsene kann Antworten liefern! Auf anschauliche Weise erklärt es, wie wir Menschen uns schrittweise von unseren Anhaftungen befreien, uns dadurch authentischer, glücklicher fühlen und bestenfalls unsere wahre Lebensvision finden können.

An vier Vortragsabenden werden Landkarte und Route dieser sinnstiftenden Reise zu uns selbst vorgestellt.

Termin 1: Haltung und Reife als Schlüssel in die Freiheit und ins Glück (Grundlagen)

Termin 2: Die Befreiungsreise (Praxistransfer)

Termin 3: Loslassen - oder wenn das Leben zu dir spricht (Inspiration)

Termin 4: Lebe deinen Lebenssinn - zum Wohle Aller! (Auftrag)

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30206	Do, 19:00 - 20:30 Uhr	05.02.2026	4 x	42,00 €	
302061	Do, 19:00 - 20:30 Uhr	05.11.2026	4 x	42,00 €	

**80% RABATT AUF DIE KURSgebÜHR
ÜBER BILDUNGS-GUTSCHEINE!**



Bitte einfach im Büro nachfragen.
Ihre Anfrage wird natürlich diskret und unbürokratisch behandelt!

Erwachsene

LEBENSHILFE

Gebühr: Spende

Ort: Haus der Familie
Andernach (Gartenstr. 4)
Stadthausgalerie,
1. Stock

30303
dienstags 1x im Monat,
jeweils von
16:00-18:00 Uhr

Kostenfrei

Kooperations-
veranstaltung:
FBS Andernach
Pastoraler Raum Andernach
HdF Andernach

Trauercafé - Horizonte

„Die Impulse und tollen Ideen des Teams sowie die intensiven Gespräche mit anderen betroffenen Menschen helfen mir in meinem Alltag mit der Trauer anders umzugehen!“ So fasst eine Besucherin des Trauercafés ihre Erfahrung beim Trauercafé zusammen.

Mit viel Engagement bereiten sich die Ehrenamtlichen auf die Treffen vor und nehmen dabei bewusst die Perspektive der Trauernden ein, um einen geschützten Raum mit einer entsprechenden Atmosphäre zu schaffen. Dadurch entstehen kleine Lichtblicke und Ideen und die Menschen können sich untereinander vernetzen.

Das ehrenamtliche Team des Trauer-Cafés „Horizonte“ hat sich zum Ziel gesetzt, sowohl Raum für die Erinnerungen zu geben als auch neue Sichtweisen und neue Horizonte zu ermöglichen.

Bei jedem Termin wird ein anderer thematischer Impuls kreativ vorbereitet, der einen Bezug zum Thema Trauer hat und die Besucherinnen und Besucher inspirieren, zum Nachdenken anregen soll und sie mit einem gestärkten Gefühl nach Hause gehen lässt.

Zum Treffen eingeladen sind Trauernde, unabhängig von Alter und Religion, Herkunft und Weltanschauung. Für Kaffee, Kuchen und Gebäck ist gesorgt.

Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich willkommen!

Zusätzlich zu den Gesprächsrunden am Tisch besteht für jede/n auch immer die Möglichkeit zu individuellen Einzelgesprächen mit den ausgebildeten Trauerbegleiterinnen vor Ort. Hier bietet sich die Gelegenheit für Themen und Anfragen, die man gerne in einem noch kleineren Rahmen ansprechen möchte. So wird der Einstieg in die Runde erleichtert und die neuen Besucherinnen und Besucher erleben die Bereicherung des Austauschs untereinander.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Erwachsene

RELIGIOSITÄT

Leitung:
Paul Meyer,
Roswitha Meyer,
Dr. Theol.-Kuno Füssel

Gebühr: frei

Ort: Konferenzraum
1. Stock im Haus der
FBS Andernach

30301
i.d.R. dienstags jeweils
19:00 - 20:30 Uhr

Kostenfrei



Biblisches Lehrhaus - Offener Gesprächskreis

Das Buch Jesaja, das nach der Erkenntnis der exegetischen Forschung aus drei aufeinander folgenden Teilen besteht (Jes 1-39, Deuterjesaja 40-55 und Tritojesaja 56-66), worauf wir bei unserer gemeinsamen Lektüre noch näher eingehen werden, gehört sicher zu den faszinierendsten Texten der ganzen Hl. Schrift. Der Prophet Jesaja lebte im 8. Jahrhundert vor Christus.

Kaum zu glauben ist, dass seine Texte nicht nur von vergangenen Zeiten sprechen, sondern durch die Jahrhunderte bis heute höchst aktuell geblieben sind. Nicht ohne Grund werden daher mehrfach Kapitel aus dem Buch Jesaja während des Kirchenjahres als Erste Lesung im Gottesdienst verwendet. Wir möchten dementsprechend bei unserer Lektüre mit den Texten beginnen, die vom Lesejahr A für den Advent vorgesehen sind:

Jes 2, 1-5; Jes 10, 33 - 11, 10; Jes 35, 1-19; Jes 7, 1-17.

Besonders der letzte Text hat die Theologie und die kirchliche Verkündigung nachhaltig beschäftigt, denn er spricht von der Ankündigung der Geburt des Immanuel durch eine -junge Frau-.

Unser Impuls zur Einrichtung eines biblischen Lehrhauses richtet sich an alle, die an einer solchen Reflexion und Aneignung biblischer Texte interessiert sind.

Die Themen und Termine werden jeweils mit den Teilnehmern des Gesprächskreises festgelegt, und auch im Pfarrbrief St. Marien Andernach veröffentlicht.

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?

Sprechen Sie uns gerne an!

Gemeinsam finden wir eine diskrete und unkomplizierte Lösung!

Erwachsene

RELIGIOSITÄT

Leitung:
Reinhold Schellberg,
Dipl.-Theologe

Gebühr: frei

Ort: Michaelskapelle,
Breite Str. 110, Andernach

30305
21.01. - 17.06.2026,
mittwochs von 18:45 -
20:15 Uhr, 6 x

Kostenfrei

Bibelgespräche

Mithilfe der Methode "Bibel-Teilen" wollen wir über das Evangelium des jeweiligen Sonntags ins Gespräch kommen.

Mi, 21.01.2026: Mt 4, 12-23 - Die Berufung der ersten Jünger (3. So. i. Jkr. [A])

Mi., 25.02.26: Mt 17, 1-9 - Die Verklärung Jesu (2. Fastensonntag)

Mi., 18.03.26: Joh 13, 1-15 - Die Fußwaschung (Gründonnerstag)

Mi., 15.04.26: Joh 21, 1-14 - Die Erscheinung des Auferstandenen am See (3. So. d. Osterzeit)

Mi., 20.05.26: Apg 2, 1-11 - Das Pfingstereignis (Pfingstsonntag)

Mi., 17.06.26: Mt 9, 36-10, 8 - Die Aussendung der zwölf Jünger (11. So. i. Jkr.)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen und Termine für das 2. Halbjahr Jahr 2026 entnehmen Sie dem Pfarrbrief der Pfarrei St. Marien Andernach, den Aushängen oder der Homepage www.pfarrei-andernach.de.

Referent*innen gesucht!

Vielfältig wie das Leben - so ist auch unser Kursprogramm

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns als Kursleiter*in Kurse gestalten, Impulse und Akzente setzen und Familien begleiten.

Wir suchen immer neue Kursleiter*innen für verschiedene Bereiche - Ihre Gelegenheit Kurse mitzugestalten!



Kontakt: info@fbs-andernach.de



Erwachsene

SENIORINNEN UND SENIOREN

Leitung:
Martina Heuser,
ÜL Breitensport

Ort: Pfarrsaal St. Peter

Fit 65 plus

Golden Girls

Wer sein ganzes Leben lang regelmäßig trainiert, bleibt auch im Alter nicht nur aktiv, sondern vor allem fit!

Material: Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
304051	Mo, 10:15 - 11:15 Uhr	02.03.2026	14 x	60,20 €	
304052	Mo, 10:15 - 11:15 Uhr	10.08.2026	8 x	34,40 €	
304053	Mo, 10:15 - 11:15 Uhr	19.10.2026	9 x	38,70 €	

Leitung:
Carmen Groß,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

Yoga auf dem Stuhl

Wir praktizieren Yogahaltungen und Bewegungsfolgen auf dem Stuhl sitzend und am Stuhl stehend. Muskelkraft, Flexibilität und Koordination werden gefördert.

Atemübungen, Meditation und Entspannung beruhigen den Geist, fördern die Konzentration und schenken neue Energie.

Für alle mit Bewegungseinschränkungen und denen das Hinlegen und Aufstehen Schwierigkeiten bereitet. Jeder kann Yoga praktizieren.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30407	Mo, 11:00 - 12:15 Uhr	19.01.2026	9 x	67,50 €	
304071	Mo, 11:00 - 12:15 Uhr	13.04.2026	10 x	75,00 €	
304072	Mo, 11:00 - 12:15 Uhr	24.08.2026	13 x	97,50 €	

Erwachsene

SENIORINNEN UND SENIOREN

Leitung:
Carmen Groß,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

Sanftes Yoga 50+

geeignet für Seniorinnen und Senioren und alle Interessierten

Eine sanfte und auf die Teilnehmer angepasste Yogapraxis fördert Muskelkraft, Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht. Atemübungen, Entspannung und Meditation schenken Energie und Wohlbefinden.

Selbstständiges Hinlegen und Aufstehen sind für diesen Kurs erforderlich. Für Yoga ist es nie zu spät!

Material: Yoga-Matte, Decke und ein hartes hohes Kissen

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30409	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	20.01.2026	9 x	67,50 €	
304091	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	20.01.2026	9 x	67,50 €	
30410	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	14.04.2026	10 x	75,00 €	
304092	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	14.04.2026	10 x	75,00 €	
30411	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	25.08.2026	13 x	97,50 €	
304093	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	25.08.2026	13 x	97,50 €	

Leitung:
Bettina Kriegel,
ÜL Breitensport

Ort: FBS Andernach

Muskelaufbautraining 70 +

Fitness kennt kein Alter

Der Kurs bietet Senioren die Möglichkeit, ihren Körper/ Muskulatur, mit leichten Übungen zu rainieren / aufzubauen. Kontraktoren werden mit gezielten Übungen angegangen und das Gleichgewichtssystem durch Übungen der Körperhaltung trainiert. Dehn, Atem und Entspannungsübungen runden jede Kurseinheit ab. Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld bei Ihrem Arzt, ob Sie das Angebot wahrnehmen können.

Material: Bequeme Kleidung

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30414	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	09.01.2026	10 x	44,00 €	
304141	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	14.08.2026	10 x	44,00 €	

Erwachsene

SENIORINNEN UND SENIOREN

Leitung:
Anna Theresa Flöthner,
Netzwerkkoordinatorin
Solidaritätsnetzwerk

Gebühr: Spende

Ort: FBS Andernach

30415
08.01. - 12.11.2026,
1x im Monat donnerstags
gerade Monate von
15:00 - 17:30 Uhr, 6 x



Leitung:
Anna Theresa Flöthner,
Netzwerkkoordinatorin
Solidaritätsnetzwerk

Gebühr: Spende

Ort: FBS Andernach

304151
19.02. - 11.12.2026,
1x im Monat donnerstags
ungerade Monate von
15:00 - 17:30 Uhr, 6 x



Weitere Informationen zum neuen Projekt des
Solidaritätsnetzwerks, finden Sie auf Seite 93!

Erinnerungs-Schätze: Zeit teilen - Erinnerungen & Neues entdecken

Themennachmittag

Erleben Sie mit uns eine Zeitreise durch Erinnerungen:
In gemütlicher Runde erzählen wir Geschichten aus
Kindheit und Jugend, teilen Lieblingsspiele und entde-
cken Traditionen neu.

Wenn mehrere Generationen ihre Erinnerungen zusam-
menbringen, entstehen besondere Momente voller Freu-
de und Lachen - und wir lernen einander besser kennen.
Alle Altersgruppen sind herzlich eingeladen mitzuwirken
und ihre Geschichten mitzubringen!

Interessierte melden sich unter:
Solidaritaetsnetzwerk@fbs-andernach.de
0151-29536818!

Mit Hand & Herz - Jung & Alt gestalten: Gemeinsam erleben, was verbindet

Intergenerationeller Austausch

In unserer Werkstatt der Generationen treffen sich Men-
schen jeden Alters, um gemeinsam kreativ zu werden:
Wir kochen Lieblingsrezepte von früher und heute, tau-
schen Gartentipps und Tricks aus und starten spannende
Do-it-yourself-Projekte.

Hier können Erfahrungen weitergegeben, Neues auspro-
biert und gemeinsam Freude geschaffen werden.
Egal ob jung oder alt - wer Lust auf gemeinsames Tun
und voneinander Lernen hat, ist herzlich willkommen!

Interessierte melden sich unter:
Solidaritaetsnetzwerk@fbs-andernach.de
0151-29536818!

Erwachsene

SENIORINNEN UND SENIOREN

Leitung:
Bettina Kriegel,
ÜL Breitensport

Ort: FBS Andernach



NeuroZentrix - Das Training der Sinne

Gehirn & Bewegung – Sicherer, beweglicher und wohler
fühlen

Unser Gehirn und das Nervensystem steuern alles in
unserem Körper – jede Bewegung, unser Gleichgewicht
und sogar unser Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen
Sie einfache Übungen kennen, die speziell darauf aus-
gerichtet sind, die Zusammenarbeit von Gehirn, Nerven
und Sinnen zu verbessern.

Ihr Nutzen auf einen Blick:

- Mehr Sicherheit im Alltag durch besseres Gleichgewicht
- Leichtere, geschmeidigere Bewegungen im täglichen Leben
- Weniger Schmerzen und Verspannungen durch bessere Körpersteuerung
- Mehr geistige Klarheit und Aufmerksamkeit durch aktivierende Übungen
- Mehr Wohlbefinden durch ein harmonisch arbeitendes Nervensystem

Im Kurs werden die Sinnesbereiche Augen, Gleichgewicht und Körpergefühl gezielt angesprochen. Mit kleinen, gut durchführbaren Übungen verbessern Sie die Verarbeitung von Informationen im Gehirn – ein wichtiger Baustein für gesundes und sicheres Bewegen bis ins hohe Alter. Alle Übungen werden individuell überprüft, sodass Sie sofort merken, was Ihnen persönlich guttut. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Gesundheit stärken, ihre Bewegungsqualität verbessern und im Alltag sicherer werden möchten.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30416	Di, 16:00 - 17:00 Uhr	24.02.2026	10 x	66,00 €	
304162	Di, 16:00 - 17:00 Uhr	11.08.2026	10 x	66,00 €	

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Shobha Gaur-Krämer,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

Rücken-Yoga

Rücken-Yoga ist eine zeitgemäße, dynamische Yogaform, abgestimmt auf den modernen Menschen von heute. Das Yoga-Programm wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele. Sie erlernen Übungen aus dem Yoga speziell für die Wirbelsäule. Der gesamte Rücken wird durch intensives Dehnen und Strecken des Körpers im Stehen, Sitzen und Liegen sowie das intensive Beugen der Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt und trainiert. So wird die Wirbelsäule geschmeidig und biegsam.

Material: Wolldecke, bequeme Kleidung, Kissen

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30502	Do, 18:15 - 19:45 Uhr	08.01.2026	15 x	131,00 €	
305021	Do, 9:00 - 10:30 Uhr	08.01.2026	15 x	131,00 €	
30503	Do, 18:15 - 19:45 Uhr	13.08.2026	15 x	140,00 €	
305031	Do, 9:00 - 10:30 Uhr	13.08.2026	15 x	140,00 €	

Leitung:
Sabine Prüstel, zertifizierte Pilatestrainerin

Ort: FBS Andernach

Pilates

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist ein besonders effektives Ganzkörpertraining, das die Muskeln im Körper gleichmäßig kräftigt und dehnt. Das beugt Rücken-, Nacken- und Schulterverspannungen etc. vor. Sie werden beweglicher, Ihre Haltung verbessert sich und Sie fühlen sich stabiler und fitter. Das Training ist abwechslungsreich gestaltet und geeignet für jeden, der sich ohne Probleme auf den Boden legen kann.

Der Kurs ist fortlaufend und Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Material: 1 großes und 1 kleines Handtuch, evt. kleines Kissen, Socken

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30505	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	09.01.2026	8 x	64,00 €	
30506	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	06.03.2026	8 x	64,00 €	
30507	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	21.08.2026	14 x	112,00 €	

Leitung:
Anke Zilles, zertifizierte Pilateslehrerin

Ort: FBS Andernach

Yoga-Pilates

Fortgeschrittene, für Teilnehmer, die bereits Yoga oder Pilates gemacht haben -

Eine Kombination aus Yoga und Pilates hilft dem Körper sich zu dehnen und zu entspannen. Dieses Workout bietet Entspannung, Dehnung und Muskeltraining.

Material: dicke Socken, 1 - 2 große Decken und evtl. eine Iso-Matte

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30509	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	08.01.2026	11 x	60,50 €	
305091	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	16.04.2026	9 x	49,50 €	
305092	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	13.08.2026	8 x	44,00 €	
305093	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	22.10.2026	8 x	44,00 €	



Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Zarlascht Karimi-Yussof,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

Yoga

für Fortgeschrittene

Yoga ist ein seit Jahrtausenden erprobtes System, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Körperstellungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation kennzeichnen das Yoga Gesundheitskonzept.

Durch Körperübungen (Asanas) gewinnt man an Flexibilität, Kraft und Leistungsfähigkeit, mit Hilfe der Atemtechniken (Pranayama) lernt man Energien bewusst zu aktivieren.

Mit Yoga wächst auch die Konzentration und das Selbstbewusstsein, welches gerade in der heutigen Zeit von besonderer Wichtigkeit ist.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30517	Fr, 9:00 - 10:30 Uhr	16.01.2026	9 x	90,00 €	
305171	Fr, 9:00 - 10:30 Uhr	17.04.2026	7 x	70,00 €	
305172	Fr, 9:00 - 10:30 Uhr	14.08.2026	15 x	150,00 €	

Leitung:
Carmen Groß,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

Hatha-Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist ein seit langer Zeit erprobtes System, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannung kennzeichnen das Yoga Gesundheitskonzept.

Die Körperübungen fördern Muskelkraft, Flexibilität und Koordination. Atemübungen, Meditation und Entspannung beruhigen den Geist und fördern die Konzentration. Yoga schenkt neue Lebenskraft.

Material: Yogamatte, festes hohes Kissen, Decke

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30519	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	20.01.2026	9 x	63,00 €	
305191	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	14.04.2026	10 x	70,00 €	
305192	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	25.08.2026	13 x	91,00 €	

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Dagmar Martini-Castor,
Aerobic-Trainerin

Ort: FBS Andernach

Kombikurs aus Aerobic und Bauch-Beine-Po

ab 18 Jahren für Anfänger und Fortgeschrittene

Die abwechslungsreichen Stunden beinhalten immer einen Ausdaueranteil, gefolgt von Muskelkräftigung des ganzen Körpers. Es wird immer mit fetziger Musik gearbeitet. Die Stunden werden mit einem Entspannungs- oder Stretchingteil beendet. Bei regelmäßiger Teilnahme verbessern sich die Kondition, Haltung, Koordination und Muskelaufbau. Außer Steppboards kommen noch Handgeräte wie Hanteln, Bänder, Bälle oder Flexibars zum Einsatz.

Material: Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30522	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	21.01.2026	9 x	58,50 €	
305221	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	22.04.2026	9 x	58,50 €	
305222	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	02.09.2026	12 x	78,00 €	

BLESER
HEIZUNG - SANITÄR - SERVICE

QUALITÄT SCHAFFT VERTRAUEN

Zuverlässig, transparent,
verbunden mit der Region –
So verstehen wir unser
Hand-Werk.

WILFRIED BLESER · 56637 PLAIDT · TEL. 02632/7 23 02
WWW.WILFRIED-BLESER.DE

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Dagmar Martini-Castor,
zertifizierte Liebscher
& Bracht Therapeutin;
examierte Krankenschwester

Ort: FBS Andernach

Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht

Mit der Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht lassen sich 90% der Schmerzen im Bewegungsapparat natürlich und wirksam behandeln.

In dem Bewegungstraining lernen Sie den wirklichen Ursprung der Schmerzen zu beseitigen. Dieser liegt in den zu hohen Spannungen der Muskulatur und den verfilzten Faszien. Durch das Wiederherstellen aller Bewegungswinkel wird der hohe Druck auf die Bandscheiben und Gelenke abgebaut, dadurch werden Gefäße und Nerven wieder frei und Verschleißvorgänge werden gestoppt und Schmerzen können verschwinden.

Material: Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30524	Mi, 16:45 - 17:45 Uhr	21.01.2026	9 x	72,00 €	
305241	Mi, 16:45 - 17:45 Uhr	22.04.2026	9 x	72,00 €	
305242	Mi, 16:45 - 17:45 Uhr	02.09.2026	12 x	96,00 €	

Leitung:
Rosa Hiller

Ort: Hallenbad
Andernach

Aquarobic am Vormittag

Wasser ist das ideale Element, ein gelenkschonendes, fettverbrennendes aber intensives Ausdauertraining durchzuführen. Zusätzlich hat Wasser eine durchblutungsanregende und hautstraffende Wirkung. Bei warmer Wassertemperatur hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, das Tempo auf seine individuellen Bedürfnisse anzupassen. Der Einsatz von Aquanoodlen und anderen Handgeräten spricht alle Bereiche der Muskulatur an. Aquafitness ist für alle Altersgruppen sowie für Nichtschwimmer geeignet.

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30527	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	09.01.2026	10 x	105,00 €	inkl. Eintritt
30528	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	09.01.2026	10 x	105,00 €	inkl. Eintritt
305271	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	27.03.2026	6 x	63,00 €	inkl. Eintritt
305281	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	27.03.2026	6 x	63,00 €	inkl. Eintritt
305272	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	04.09.2026	11 x	115,50 €	inkl. Eintritt
305282	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	04.09.2026	11 x	115,50 €	inkl. Eintritt

Leitung:
Rosemarie Lang,
ÜL Breitensport,
freiberufliche Musikerin

Ort: FBS Andernach

Tanzen bis zum Abwinken

Von Bauchtanz, Twist bis Tango und Pop, alles wird getanzt, auf Wunsch gerne auch mit Choreografie.

Dies ist KEIN Paartanzen sondern für Solistinnen gedacht! Wer so richtig abtanzen will, kann mitmachen und Spass haben!

Material: ein Fransentuch für die Hüften, Noppensocken oder Schläppchen und bequeme Kleidung

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30546	Mo, 17:15 - 18:45 Uhr	23.02.2026	10 x	56,25 €	43,20 € für Jgdl.
305461	Mo, 17:15 - 18:45 Uhr	14.09.2026	11 x	61,90 €	47,52 € für Jgdl.



Nutzen Sie unsere Erfahrung



Versichern, Vorsorgen, Vermögen bilden.
Dafür bin ich mit meinem Agentur-Team
der richtige Partner. Wir beraten Sie
umfassend und ausführlich.
Überzeugen Sie sich selbst.

Markus Gros

Allianz-Vertretung
Marktstr.22, 56564 Neuwied
markus.gros@allianz.de
<https://www.gros-allianz.de>
Tel. 0 26 31.2 60 65
Mobil: 0151/12145349

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Rosemarie Lang,
ÜL Breitensport,
freiberufliche Musikerin

Ort: FBS Andernach

Afrikanisches Trommeln

für Interessierte mit Vorkenntnissen

Es werden neue Rhythmen eingeübt, mit vielen Stimmen, Bodypercussion mit viel Spass geübt, ein kpl. Rhythmus mit Alltagsgegenständen ausprobiert.

Herzlich willkommen sind Menschen mit aber auch wenig Erfahrung an der Trommel. Wichtig ist das Interesse an rhythmischen Musik, gemeinsam mit anderen Menschen ein Musikstück zu spielen und vor allem, Freude und Spass zu haben.

Material: eigene Trommel; es besteht auch die Möglichkeit, gegen eine kleine Gebühr, eine Trommel bei der Leiterin auszuleihen.

Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob eine Trommel benötigt wird.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30549	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	12.01.2026	10 x	67,00 €	43,20 € für Jgdl.
305491	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	13.04.2026	10 x	67,00 €	43,20 € für Jgdl.
305492	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	14.09.2026	10 x	67,00 €	43,20 € für Jgdl.

Leitung:
Rosemarie Lang,
ÜL Breitensport,
freiberufliche Musikerin

Ort: FBS Andernach

Workshop für Rhythmusinteressierte

Rhythmus mit den Händen ausprobieren, am Körper, auf der Trommel, zusammen mit anderen Menschen, das macht Spass, da kommt Freude und Entspannung auf. Abschalten vom Alltag, entstressen, im Hier und Jetzt sein. Leicht und locker was Neues lernen, Notenkenntnisse braucht man nicht.

Material: eigene Trommel; es besteht auch die Möglichkeit, gegen eine kleine Gebühr, eine Trommel bei der Leiterin auszuleihen. Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob eine Trommel benötigt wird.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
305502	Fr, 17:00 - 19:30 Uhr	09.01.2026	1 x	25,00 €	
305503	Fr, 17:00 - 19:30 Uhr	11.09.2026	1 x	25,00 €	

NEU

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Thomas Thür,
Personaltrainer

Ort: FBS Andernach

Rückenfit

Präventionstraining für eine stabile Nacken-, Rücken- und Bauchmuskulatur

Rücken- und Nackenschmerzen sind weit verbreitet - ab dem mittleren Lebensalter leidet fast jeder Mensch aufgrund der immer mehr sitzenden Tätigkeiten gelegentlich darunter. Wie kann man diesem "Leiden" gezielt vorbeugen? Das beinhaltet dieser Kurs für Prävention der Nacken-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Sie erlernen grundlegende Verhaltens- und Trainingstipps, die die Nacken- und Rücken- sowie Bauchmuskulatur für eine stabile "Körpermitte" kräftigen und durch verschiedene Dehntechniken auflockern.

Wer keine Lust auf die Auflagen eines Fitnessstudios hat, ist hier in der lockeren Runde genau richtig!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30551	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	14.01.2026	10 x	70,00 €	
305511	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	15.04.2026	10 x	70,00 €	
305512	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	12.08.2026	15 x	105,00 €	

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Gebühr: 132,00 €

Ort: FBS Andernach

30555
13.01. - 17.03.2026,
dienstags von
9:30 - 11:00 Uhr, 8 x

Qigong am Morgen

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und dient sowohl der Pflege des Lebens und der Gesundheit als auch der Prävention.

Die besonderen Bewegungsformen fördern gutes Gleichgewicht jeglicher Art, vertiefen die Atmung und Konzentrationsfähigkeit.

Spezielle Ruheübungen unterstützen die Stressreduktion und Entspannung.

So lässt sich bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden insgesamt stärken.

Angepasst an die eigenen Möglichkeiten ist Qigong für jedes Alter zugänglich!

NEU

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

Qigong Workshop

Qigong im Jahreslauf, ausgewählte Übungen im Einklang mit den jahreszeitlichen Verbindungen zur Stärkung der Lebenskraft, Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens

Es ist ein Dialog mit den inneren Heilkräften in Verbindung zur Sichtweise für Gesundheit der chinesischen Heilkunst. Hier besteht Gesundheit nicht alleine aus Abwesenheit von Erkrankung.

Körper - Geist - Seele formen das Menschsein. Dies ist die Grundlage dieser Übungsformen bestehend aus: Übungen zum Atem - in der Bewegung - in der Ruhe zur Prävention, Entspannung, Stärkung der körperlichen Kräfte u. Gesundheit.

Je "leichter" die Übungen aussehen, so geübter ist der Mensch, der sie ausführt.

Qigong ist nicht einfach eine gymnastische Übung! Es gilt die eigenen Kräfte gut einzusetzen um mit "minimaler Anstrengung", äußerliche und innere, Stärke zu gewinnen. Qigong ist ein Weg sich einzulassen, beharrlich, mit dem eigenen Maß, regelmäßig, mit Freude zu üben und sich selbst zu begegnen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30553	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	10.01.2026	1 x	33,00 €	
305531	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	25.04.2026	1 x	33,00 €	
305532	Sa, 10:00 - 12:30 Uhr	10.10.2026	1 x	27,50 €	
305533	Sa, 13:30 - 16:00 Uhr	10.10.2026	1 x	27,50 €	

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

Qigong - Nei - Yang - Gong - Das Innere nährendes Qigong nach Liu Yafei

für Fortgeschrittene

NYG beinhaltet sowohl bewegte, Wirbelsäulen - u. Bein- kraft stärkende Formen, schult das Gleichgewicht, die Atmung u. Entspannung.

Bewegung wird fließender - fördert innere Ruhe u. Balance. So unterstützt das Üben die Stärkung der Gesundheit und individuell in dem, was jeder übende Mensch braucht.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30554A	Fr, 18:45 - 19:45 Uhr	30.01.2026	7 x	77,00 €	
30554B	Di, 19:15 - 20:15 Uhr	13.10.2026	6 x	77,00 €	

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

Qigong Yang Sheng - "Pflege des Lebens"

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Qigong - Stärkung der Lebenskraft - mit Übungen in Bewegung - in Ruhe - der Atmung - der Vorstellungskraft - der Imagination. Ihre Stärke liegt in der allumfassenden Wirkung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.

- zur Erhaltung der Gesundheit
- in der Prävention
- Therapie chron. Erkrankungen
- Linderung von Beschwerden
- Übung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit

Qigong Übungen können in jedem Alter und der individuellen Gesundheit angepasst, ausgewählt und geübt werden.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30554	Fr, 17:30 - 18:30 Uhr	30.01.2026	7 x	77,00 €	
305541	Di, 18:00 - 19:00 Uhr	13.10.2026	6 x	66,00 €	
305542	Fr, 18:00 - 19:00 Uhr	23.10.2026	6 x	66,00 €	

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Frank Schreier,
Polizeibeamter bei der
Bundespolizei

Ort: FBS Andernach

Selbstbehauptungskurs für Mädchen und Frauen

Der Kurs hilft Mädchen ab 13 oder Frauen im Umgang in brenzligen Situationen .

Ob auf dem Heimweg, auf dem Weg zum Sport oder zu Freunden richtig reagieren. In einfachen Rollenspielen wird die Stimme und die Körpersprache trainiert. Einfache Techniken der Selbstverteidigung, wenn eine Klare Ansage nicht mehr reicht. Durch den Kurs wird das Selbstbewusstsein gestärkt. Hilfe holen, wenn es gefährlich wird oder ich helfen möchte.

Material: Sportkleidung, Handtuch und Trinken

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30560	Mi, 18:30 - 21:30 Uhr	22.04.2026	2 x	72,00 €	
30561	Mi, 18:30 - 21:30 Uhr	18.11.2026	2 x	72,00 €	

Lern- und heiltherapeutische Praxis

Yvonne Kossmann
Diplom Pädagogin, Dipl. Montessori Päd.

Franz-Josef-Str. 17, 56642 Kruft, Tel.: 02652/559131
www.lernen-kruft.de



Wir sind qualifizierte Ansprechpartner für:

- Kinder mit Teilleistungsschwächen, ADHS
- Kinder mit Ängsten, Aggressionen, sozialen Problemen
 - Vorschulische Förderung
 - Lebens- und Erziehungsberatung

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Peter Schmitz

Ort: FBS Andernach



Intuitives Bogenschießen

Ganzheitliches Erleben und aktive Entspannung

Beim Intuitiven Bogenschießen steht der sportliche Erfolg nicht im Vordergrund. Es geht darum, ruhig zu werden, eine gute Balance zu finden und sich auf den Moment zu konzentrieren. Hier entwickelt sich der gesamte Ablauf vor allem aus dem Empfinden heraus: einen guten, sicheren Stand einnehmen, das Ziel in den Blick nehmen, den Bogen spannen und den Pfeil im richtigen Moment loslassen. Damit einher geht das Erleben von Ruhe, Weite, Gelassenheit, Selbstbewusstsein, Achtsamkeit und Vertrauen in die eigene Stärke. Eingeladen sind alle, die entspannende und aktivierende Momente erfahren und evtl. ihrem Leben neue Impulse geben möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme und „wetterfeste“ Kleidung, sowie festes Schuhwerk mitbringen. Bögen, Pfeile und Schutzausrüstung werden gestellt.

Mindestalter: 18 Jahre

Material: Bitte bequeme und „wetterfeste“ Kleidung, sowie festes Schuhwerk mitbringen. Bögen, Pfeile und Schutzausrüstung werden gestellt.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30570	Do, 17:00 - 18:30 Uhr	05.03.2026	4 x	60,00 €	10,00 €
305701	Sa, 9:30 - 12:30 Uhr	21.03.2026	2 x	60,00 €	10,00 €
30572	Do, 17:00 - 18:30 Uhr	03.09.2026	4 x	60,00 €	10,00 €
305703	Sa, 9:30 - 12:30 Uhr	12.09.2026	2 x	60,00 €	10,00 €

Erwachsene

ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT

Leitung:
Lukas Rosenzweig

Gebühr: 20,00 € zzgl.
10,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

30605

Dienstag, 16.06.2026,
18:00 - 22:00 Uhr

NEU

Vegetarisch Kochen für Kinder

In diesem Kurs erfahren Eltern, wie sie eine ausgewogene und abwechslungsreiche vegetarische Ernährung nach den Wünschen ihrer Kinder gestalten können. Anhand praktischer Informationen zu Nährstoffen, Portionen und flexiblem Speiseplan bekommen Familien Werkzeuge an die Hand, um Lieblingsgerichte der Kinder lecker und gesund umzusetzen.

Wir zeigen eine Bandbreite an Alternativen, von Fleischersatzprodukten bis hin zu möglichst unverarbeiteten, pflanzlichen Optionen, damit Vielfalt und Geschmack nie zu kurz kommen.

Leitung:
Lukas Rosenzweig

Gebühr: 20,00 € zzgl.
10,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

30606

Dienstag, 29.09.2026,
18:00 - 22:00 Uhr

NEU

Nudelwelten Asiens

Supereinfach, unkompliziert und mit minimalem Aufwand - so gehen Asia-Nudeln. In diesem Kurs entdecken Teilnehmende eine kleine, aber feine Auswahl an Nudelsorten aus verschiedenen Asien-Ländern und lernen typische Gerichte kennen, die schnell gelingen. Durch die Zugabe von Gemüse und magerem Fleisch bleiben die Gerichte gesund und kalorienarm - ideal für Alltags-tauglichkeit und frischen Geschmack.

GESCHENK-IDEE:

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein

egal zu welchem Anlass!

Vielfältige Kurse für alle Generationen!

Erwachsene

ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT

Leitung:
Martina Michels

Gebühr: 20,00 € zzgl.
10,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

30607

mittwochs von
18:00 - 21:00 Uhr
18.03.26:
Die Welt der Currys
06.05.26:
Buntes Mexico
21.10.26:
Schweden und Co.
18.11.26:
Magischer Orient

Leitung:
Lukas Rosenzweig

Gebühr: 10,00 €
15.04.2026:
Frühling
17.06.2026:
Sommer
30.09.2026:
Herbst
09.12.2026:
Winter

Ort: FBS Andernach

30608

mittwochs von
18:00 - 21:00 Uhr, 4 x

Kulinarische Reise

NEU

An 4 Abenden durch die kulinarische Welt

Haben Sie Lust uns auf einer kleinen Reise durch die Welt der Küchen zu begleiten?

Sind Sie neugierig auf neue Geschmäcker, spannende Gewürze, leckerer Rezepte?

Entdecken Sie gerne Neues und haben Lust, einmal über den kulinarischen Tellerrand zu schauen?

Dann begleiten Sie uns auf unserer Reise durch die Küchenwelt.

Wir starten mit raffinierten Currys, lernen die kunterbunte Küche Mexicos kennen, schauen unseren nordischen Nachbarn in die Kochtöpfe und beenden unserer Reise mit der aromenstarken Küche des Orients.

Die Termine sind einzeln buchbar!

Kochen für Klima und Umwelt

In Kooperation mit der VHS Andernach

In diesem Kurs lernen Sie über das Jahr hinweg köstliche vegetarische Rezepte kennen, die mit saisonalen und regional erhältlichen Zutaten zubereitet werden.

Neben natürlich jeder Menge Spaß am gemeinsamen Kochen und Essen stehen Nachhaltigkeits- und Klimaaspekte im Mittelpunkt des Kurses. Der Kursleiter gibt Informationen über Klima- und Nachhaltigkeitsaspekte und hilfreiche Tipps, die Sie beim Einkaufen und Kochen beachten können.

Lukas Rosenzweig ist ein erfahrener Koch und arbeitet im Café Rosa.

Sollten Sie Unverträglichkeiten haben, dann teilen sie diese bitte im Vorfeld mit, damit der Kursleiter sich darauf einstellen kann.

Aufgrund von Fördermitteln des Landes kann der Kurs zu einem vergünstigten Preis angeboten werden.

Detaillierte Gerichte siehe www.fbs-andernach.de

Material: Behälter für Reste

Erwachsene

KREATIVES GESTALTEN

Leitung:
Therese Rubróder,
Erzieherin

Ort: FBS Andernach

Töpfern für Erwachsene

Die spielerische Formbarkeit von Ton lässt auch der un-geübten Hand viel Spielraum für das Ausleben der eigenen Kreativität und Fantasie.

Die geübten Teilnehmer vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse und lernen weiterhin neue Tricks und Kniffe dazu. Innerhalb der Gruppe werden Ideen, Erfahrungen und Kenntnisse ausgetauscht. Ein Kursabend dient der Entspannung vom Alltag, der Kommunikation und der gestalterischen Betätigung.

Die Treffen 2 - 4 werden jeweils mit den Teilnehmern abgesprochen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30701	Mo, 18:00 - 20:15 Uhr	23.02.2026	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk
30701A	Di, 18:00 - 20:15 Uhr	10.03.2026	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk
307011	Mo, 18:00 - 20:15 Uhr	04.05.2026	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk
30701B	Di, 18:00 - 20:15 Uhr	26.05.2026	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk
307012	Mo, 18:00 - 20:15 Uhr	17.08.2026	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk
307013	Mo, 18:00 - 20:15 Uhr	19.10.2026	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk
30701C	Di, 18:00 - 20:15 Uhr	27.10.2026	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk

Leitung:
Anna Maria Knerr

Gebühr: 50,00 €

Materialkosten: 5,00 €

Ort: FBS Andernach

30705
22.10. - 03.12.2026,
donnerstags von
19:00 - 20:30 Uhr, 4 x

Wasser, Farbe, Licht - Aquarellmalerei für Erwachsene

Der Kurs richtet sich an Anfänger die in entspannter Atmosphäre die Aquarellmalerei kennenlernen möchten.

Ob Technik, Farbe, Komposition - in einfachen Schritten kann jeder seine Kreativität entfalten und am Ende seine eigenen Kunstwerke mit nach Hause nehmen.

Erwachsene

KREATIVES GESTALTEN

Leitung:
Sophia Pechau

Ort: FBS Andernach



Filzen für Erwachsene

Mit hauchdünn ausgelegter Naturwolle werden Windlichter aus Glas umfilzt. Ob Blüten oder geometrische Formen, der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Auch wer noch nie gefilzt hat wird am Ende mit einem dekorativen Werkstück nach Hause gehen.

Material: 2 Frotteehandtücher (ca. 40x70 cm)

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30706	Sa, 10:00 - 14:00 Uhr	07.03.2026	1 x	40,00 €	10,00 €
307061	Sa, 10:00 - 14:00 Uhr	24.10.2026	1 x	40,00 €	10,00 €



Leitung:
Sophia Pechau

Ort: FBS Andernach



Linolschnitt für Erwachsene

Das Lieblingsmotiv einmal anders! Linolschnitt ist eine der einfachsten Drucktechniken. Auf "Softcut"-platten wird eine Zeichnung gemacht, mit Schnitzmessern wird weggeschnitten, was später weiß erscheinen soll. Mit der Walze wird Farbe auf die Platten gerollt und an der kleinen Handhebelpresse wird gedruckt.

Wenn das Motiv gefällt, kann sich der Teilnehmer eine kleine Auflage davon drucken.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30707	Sa, 10:00 - 15:00 Uhr	25.04.2026	1 x	50,00 €	15,00 €
307071	Sa, 10:00 - 15:00 Uhr	05.12.2026	1 x	50,00 €	15,00 €

Erwachsene

KREATIVES GESTALTEN

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Gebühr: 72,00 €

Ort: FBS Andernach

30708

04.03. - 25.03.2026,
mittwochs von
18:00 - 20:00 Uhr, 4 x

NEU

Staub & Licht - Pastellkreide erleben

Ein experimenteller Pastellkreidekurs für Erwachsene

Pastellkreide lädt ein, mit den Händen zu denken. Wir arbeiten mit Staub, Fläche, Linie und Raum - schichten, verwischen, verdichten, entdecken.

In diesem Kurs erforschen wir das Material spielerisch und zugleich bewusst: Was entsteht, wenn Farbe nicht gemalt, sondern gerieben, gelegt, gehaucht wird? Welche Spuren hinterlässt Bewegung? Wo entsteht Tiefe, wo Ruhe?

Über vier Abende nähern wir uns Pastellkreide auf unterschiedlichen Wegen an.

Wir arbeiten mal großflächig, mal detailliert; mal mit viel Bewegung, mal aus der Stille. Je nach Gruppe und Prozess entstehen kleine Serien oder einzelne konzentrierte Arbeiten.

Material: Pastell-Kreiden (Materialempfehlung: Jaxell-Pastellkreiden (12er-Set), ca 12,50 €), Knetradierer

Die Kunst des Zufalls

Ein experimenteller Kunst-Kurs

In diesem Kurs erkunden wir künstlerische Techniken, bei denen der Zufall eine aktive Rolle spielt. Durch experimentelles Arbeiten mit Tusche, Farbe und unterschiedlichen Werkzeugen entstehen Spuren, Formen und Strukturen, die wir anschließend weiterentwickeln. Statt zu planen, lassen wir entstehen - und lernen, mit Neugier, Offenheit und Präsenz zu gestalten. Schritt für Schritt entwickeln die Teilnehmenden ein Gefühl für den eigenen Ausdruck, für Komposition und für das Wechselspiel von Zufall und bewusster Entscheidung.

Material: Bequeme Kleidung empfohlen.

Erwachsene

KREATIVES GESTALTEN

Leitung:
Birgit Theis,
Schneiderin

Ort: FBS Andernach

Nähen

für Anfänger und alle Interessierten

Kleidungsstücke und andere Dinge zu nähen erfordert kein besonderes Talent, sondern lediglich ein wenig Übung. Sie werden mit den Grundlagen des Nähens vertraut gemacht und in das Maschinennähen eingeführt. Wir besprechen gemeinsame oder individuelle Projekte. Sie lernen nach Schnittmuster zu arbeiten.

Bitte alle nötigen Materialien mit bringen, Stoff vor Gebrauch waschen.

Material: Stoff (schon vorgewaschen), Garn, Schere (1 x Papier, 1 x Stoff)

Maßband, Maschinennadeln, eigene Nähmaschine wenn vorhanden und gute Laune.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30813	Mo, 18:30 - 20:30 Uhr	02.03.2026	6 x	54,00 €	zzgl. MK
30814	Mo, 18:30 - 20:30 Uhr	07.09.2026	6 x	54,00 €	zzgl. MK



NEU

Online-Programm



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:



Online-Programm

Leitung:
Juliane Graf, Lehrerin

Gebühr: frei

Ort: Online

40002
Dienstag, 21.04.2026,
19:30 - 21:00 Uhr

Hallo Schule! Den Schulstart als Familie gestalten

für Eltern, deren Kind im Sommer eingeschult wird

"Und plötzlich bist du ein Schulkind" -
Was für ein aufregender Schritt im Leben eines Kindes...
und seiner Eltern!

An diesem Abend dreht sich alles um die Einschulung:

- Wie können wir uns auf den Schulstart vorbereiten?
- Wie kann ich mit Ängsten umgehen und mein Kind unterstützen, mit Freude in der Schule anzukommen?

Und natürlich bleibt auch Zeit für eigene Fragen.

Leitung:
Sabine Prüstel, zertifizierte Pilatesrainerin

Ort: Online

Pilates Online-Kurs

für leicht Fortgeschrittene

Pilates ist ein besonders effektives Ganzkörpertraining, das die Muskeln im Körper gleichmäßig kräftigt und dehnt. Das beugt Rücken-, Nacken- und Schulterverspannungen etc. vor. Sie werden beweglicher, Ihre Haltung verbessert sich und Sie fühlen sich stabiler und fitter. Das Training ist abwechslungsreich gestaltet und geeignet für jeden, der sich ohne Probleme auf den Boden legen kann.

Der Kurs ist fortlaufend und Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Material: 1 großes und 1 kleines Handtuch, evt. kleines Kissen, Socken

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
40010	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	14.01.2026	10 x	80,00 €	
40011	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	15.04.2026	7 x	56,00 €	
40012	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	19.08.2026	14 x	112,00 €	

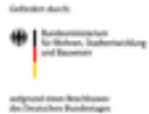
Online-Programm

Gebühr: frei

30109

Termine unter
www.fbs-mayen.de

Gefördert durch:



Mit Groß & Klein durch die mediale Welt - ONLINE Veranstaltungsreihe

Das Angebot richtet sich an Eltern/Erziehungsbe-
rechtigte, pädagogische Fachkräfte oder Menschen
aus anderen beruflichen/privaten Kontexten sowie an
Senior*innen.

Die Veranstaltungen möchten in Bezug auf Medienge-
brauch, Medienkonsum und Digitalisierung aufklären,
begleiten und unterstützen.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei! Eine Anmeldung
ist erforderlich!

Nähere Informationen zu Themen und Terminen erhal-
ten Sie unter: www.fbs-mayen.de oder 02651-6800

Diese Veranstaltungsreihe wird durchgeführt in Ko-
operation der Kath. Familienbildungsstätten Andernach,
Koblenz und Mayen.

Gefördert durch:

Logos: Smart Region, Ministerium für Wohnen, Stadt-
entwicklung und Bauwesen sowie KFW

Online-Eltern-Reihe der Familienbildungsstätten im Bistum Trier 2026

- Wie entwickeln sich Schlafgewohnheiten von Babys und Kleinkindern?
- Wie fördere ich das Selbstbewusstsein meines Kindes und beuge Mobbing vor?
- Wohin mit meiner Elternwut?
- Wie können wir unser Kind auf den Schulstart vorbereiten?
- Wie vermeiden wir Stress bei den Hausaufgaben?

Mit der Online-Veranstaltungsreihe laden die Familienbildungsstätten im Bistum Trier auch 2026 alle Eltern, Pädagogen und Interessierte zu Information und Austausch ein.

Die Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden.

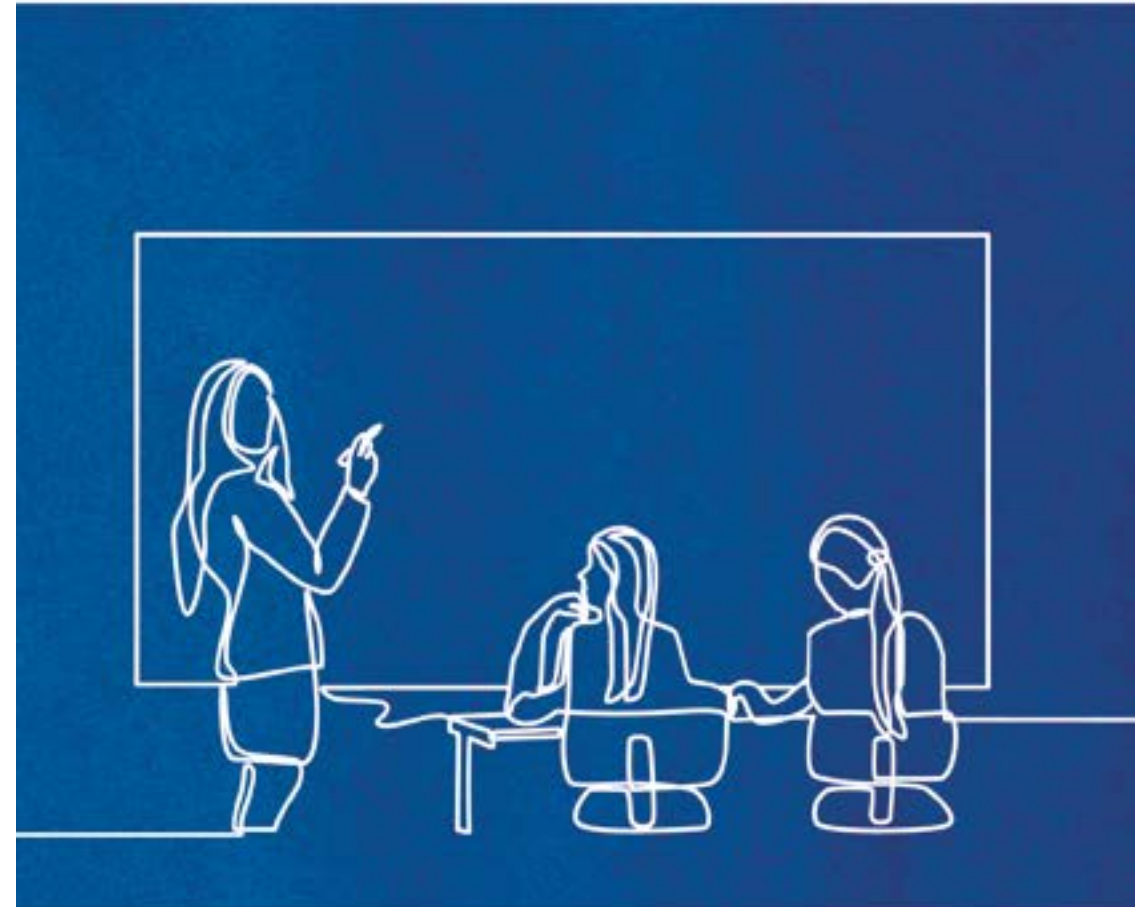
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich, so dass Sie im Vorfeld der Veranstaltung einen Zugang zum jeweils genutzten Onlineportal erhalten.

Weitere Informationen und Anmeldung auf:

www.katholische-familienbildungsstaetten.de/onlineangebote

Weiterbildung und Qualifizierung



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Fortbildungen für Erzieher*innen · Qualifizierung
Päd. Basisqualifizierung · Team-Fortbildungen



Weiterbildung und Qualifizierung

FORTBILDUNGEN

Leitung:
Andrea Roggenfelder
0163 2430732 oder
qualifizierung@fbs-myk.de

50301

Start 05.03.2026
von 9:00-16:00 Uhr
weitere Informationen
und Termine erhalten
Sie unter
www.fbs-mayen.de

Leitung:
Eric Schaefer
Michaela Lukas
Stefanie Kröber

Gebühr: 1.875,00 € inkl.
Getränke und Snacks

Ort: FBS Mayen

50302

Start 23.04.2025
weitere Informationen
und Termine erhalten
Sie unter
www.fbs-mayen.de



Pädagogische Basisqualifizierung

nach Fachkräftevereinbarung Rheinland-Pfalz

Kinder wachsen in vielfältigen Lebens- und Familienformen auf, besuchen früher und länger Einrichtungen und treffen dort auf unterschiedliche pädagogische Schwerpunkte. Dem zu Folge wurden einige Berufsgruppen und Ausbildungen für die Mitarbeit in Kitas geöffnet. Für eine dauerhafte Beschäftigung dieser „Quereinsteiger*innen“ ist die pädagogische Basisqualifizierung verpflichtend. Nach einer Kurzbewerbung werden die Zugangsvoraussetzungen geprüft; anschließend erfolgt die Anmeldung. Die Qualifizierung umfasst 160 Unterrichtseinheiten im Blended-Learning-Format, verteilt auf Präsenztermine donnerstags und Online-Module mittwochs. Ergänzend sind Selbstlerneinheiten vorgesehen.

Zukunftsorientierte KiTa-Leitung - Wie ich den KiTa Betrieb clever manage

Leitungsqualifizierung nach den Rahmenvereinbarungen des Landes Rheinland - Pfalz

Die Leitung einer Kindertagesstätte vereint Pädagogik, Personalführung, Organisation, Kommunikation und Qualitätsentwicklung. Leitungskräfte müssen flexibel auf gesellschaftliche und bildungspolitische Veränderungen reagieren und Erwartungen von Kindern, Eltern, Team und Trägern berücksichtigen. Die Fortbildungsreihe stärkt sie in ihrer Rolle, vermittelt zentrales Handwerkszeug und unterstützt dabei, den KiTa-Alltag professionell zu gestalten und zukünftige Herausforderungen zu meistern. In sieben Modulen erhalten die Teilnehmenden fachlichen Input, praxisnahe Methoden und Raum zur Entwicklung eines individuellen Leitungsprofils. Interventionsgruppen fördern Reflexion sowie den Ausbau persönlicher und fachlicher Kompetenzen. Ein begleitendes Selbststudium vertieft den Theorie-Praxis-Transfer; die Ergebnisse werden im Abschlussmodul präsentiert. Die Qualifizierung umfasst 120 Lerneinheiten (90 Stunden) in Präsenz und Onlineformaten und orientiert sich an der Rahmenvereinbarung des Landes Rheinland-Pfalz.

Weiterbildung und Qualifizierung

FORTBILDUNGEN

Leitung:
Jochen Hiester

Gebühr: 80,00 €

Ort: FBS Andernach

50401

Samstag, 18.04.2026,
10:00 - 18:00 Uhr



Respektvoll und wertschätzend mit Kindern kommunizieren

Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrer*innen, Tagespflegepersonen und Eltern

Sind sie es leid sich als Erzieher*in, als Tagespflegeperson, als Lehrkraft oder Eltern immer wieder so stark um die Korrektur schlechten Benehmens von Kindern zu kümmern?

Möchten Sie neue Wege finden Ihr erzieherisches Potenzial optimal zu erschließen? Möchten Sie eine Atmosphäre schaffen, die auf gegenseitigem Respekt, Wertschätzung, emotionaler Sicherheit und positiver, offener Kommunikation basiert? Auf der Grundlage des Kommunikationsmodells nach Dr. Marschall B. Rosenberg lernen Sie in vier konkreten Schritten bei diesem Seminar, wie es möglich ist

- sich so auszudrücken, dass die Wahrscheinlichkeit beträchtlich steigt, dass Erwachsene von Kindern in Ihren Anliegen gehört werden,
- hinter "schwierigem" Verhalten von Kindern deren Anliegen herauszulesen und Wege zu finden, wie deren Anliegen und die der Erwachsenen gleichermaßen berücksichtigt werden können,
- mit Meinungsverschiedenheiten „vorbildlich“ umgehen zu können,
- Kinder zu einem Sozialverhalten anzuleiten, dass „von Herzen kommt“, d.h. die Kinder verhalten sich so, weil sie es von sich aus wirklich tun wollen und nicht nur deswegen, weil es von ihnen erwartet wird oder sie Strafen vermeiden wollen,
- Kindern immer wieder auf eine Weise, durch die der Kontakt untereinander nicht beeinträchtigt wird, deutlich zu machen, dass andere genauso Bedürfnisse haben wie sie,
- konstruktiver mit eigenem emotionalen Stress in Konflikten mit Kindern umzugehen, um dadurch seltener Gefahr zu laufen, dabei Dinge zu tun oder zu sagen, die der Qualität der Beziehung zu den Kindern schaden können.

Weiterbildung und Qualifizierung

FORTBILDUNGEN

Leitung:
Alina Helfer, freiberuflich
Coach / Beraterin

Gebühr: 108,00 €

Ort: FBS Andernach

505011

Freitag, 17.04.2026,
9:00 - 15:00 Uhr



Umgang mit als herausfordernd erlebtem Verhalten

Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrer*innen, Tagespflegepersonen und Eltern

Eltern und pädagogische Fachkräfte kommen immer wieder an Ihre Grenzen, wenn Kinder Verhaltensweisen zeigen, die als herausfordernd erlebt werden. Ratlosigkeit und Hilflosigkeit machen sich oftmals breit und bilden den Nährboden für eine sich ausweitende Negativspirale aller Beteiligten.

Dieser Kurs richtet sich gezielt an pädagogische Fachkräfte, die in ihrem Alltag mit solchen Herausforderungen konfrontiert sind. Wir beleuchten dabei, wie es zu den Empfindungen aller im System Beteiligter kommen kann und welche ersten Lösungsschritte möglich sein können.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt dabei auf konkreten Praxisbeispielen aus Ihrem pädagogischen Alltag, anhand derer wir das Analysieren und Erarbeiten von Lösungs-ideen üben.

Workshop „Zuversicht braucht Mut“

Politische Entscheidungen, globale Entwicklungen, persönliche Krisen - sie alle fordern uns in vielfältiger Art und Weise... als Mama, als Papa, als pädagogische Fachkraft, als Leitung. Wie können wir uns dennoch in ein Gefühl der Selbstwirksamkeit begeben? Wo sind (noch nicht entdeckte) Handlungspotentiale? Wie kann ich gut für mich sorgen, auch wenn die Rahmenbedingungen sich wenig verändern? In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir trotz der zunehmenden Herausforderungen im privaten als auch pädagogischen Alltag zuversichtlich bleiben - oder werden - können. Im Sinne der Psychoedukation erhalten Sie hierzu kurz einige Erklärungsansätze, um dann voller Zuversicht Übungen und praktische Tipps für das alltägliche Leben kennenzulernen.



Leitung:
Alina Helfer, freiberuflich
Coach / Beraterin

Gebühr: 108,00 €

Ort: FBS Andernach

50502

Freitag, 12.06.2026,
9:00 - 15:00 Uhr

Weiterbildung und Qualifizierung

FORTBILDUNGEN

Leitung:
Alina Helfer, freiberuflich
Coach / Beraterin

Gebühr: 108,00 €

Ort: FBS Andernach

50503

Freitag, 30.10.2026,
9:00 - 15:00 Uhr



Kinder in Krisenzeiten begleiten - Unterstützungsmöglichkeiten im pädagogischen Alltag

Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrer*innen, Tagespflegepersonen und Eltern

Pandemie, weltpolitische Entwicklungen, Klimawandel, Energie, Inflation, Krankheiten, ... Die Geschehnisse rauben immer mehr Erwachsenen den Schlaf. Sie sind getrieben von Unsicherheiten, Ängsten, Sorgen und Fragen. Doch was machen all diese Ereignisse eigentlich mit unseren Kindern? Wie erleben sie diese „neue Welt“? Welche Auswirkungen hat sie auf die psychische und physische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen? Wie können wir sie als pädagogische Fachkräfte wohlwollend schützen und stützen? Was brauchen sie, um all diese neuen Herausforderungen gut meistern und psychisch stabil aufwachsen zu können? In diesem Kurs gehen wir der Frage nach, wie wir Kinder und Jugendliche resilienzfördernd begleiten können. Dabei schauen wir uns sowohl die schützenden als auch risikoverstärkenden Faktoren an. Wir entwickeln erste (neue) Lösungsideen, wie Sie als pädagogische Fachkraft in Ihrem jeweiligen Arbeitskontext zur Stärkung der Heranwachsenden beitragen können.

Persönliche wie berufliche Fragestellungen sind dabei ausdrücklich erwünscht.

Weiterbildung und Qualifizierung

FORTBILDUNGEN für Erzieher*innen, Lehrer*innen, Tagespflegepersonen und Eltern

Leitung:
Melanie Emma, Systemische Beraterin und Familientherapeutin (DGSF)
Sexualpädagogin (ISP)

Gebühr: 72,00 €

Ort: FBS Andernach

50505

Mittwoch, 25.03.2026,
8:00 - 12:00 Uhr



Wie wir wirkungsvoll Grenzen setzen lernen und wahren können

„Kinder brauchen Grenzen!“ – doch was bedeutet das konkret im pädagogischen Alltag? Grenzen geben Orientierung, Sicherheit und unterstützen Entwicklungsschritte. Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie sie gesetzt werden können, ohne die eigenen Grenzen als Fachkraft zu überschreiten.

Erwachsene vermitteln Regeln und Werte durch Worte und Handeln. So entsteht ein Raum, in dem Kinder Bedürfnisse äußern und eigene wie fremde Grenzen wahrnehmen lernen. Voraussetzung ist, dass Erwachsene ihre persönlichen Grenzen kennen und klar kommunizieren.

- Was sind Grenzen, wozu dienen sie, wie lassen sie sich sinnvoll setzen und wie beeinflussen persönliche Grenzen den Umgang mit Kindern?
- Wie kann eine positive, ressourcenorientierte Haltung zu Grenzen entwickelt werden?

Gemeinsam werden Perspektiven und praxisnahe Impulse erarbeitet, die zu einem reflektierten, sicheren Umgang mit Grenzen beitragen.

(Früh-) Kindliche sexuelle Entwicklung verstehen und sensibel begleiten

Sexualität gehört von Geburt an zur menschlichen Entwicklung. Im Mittelpunkt der (früh-)kindlichen sexuellen Entwicklung stehen Entdecken und Verstehen. Für Fachkräfte ist dies ein zentraler Bestandteil professioneller Begleitung und erfordert Mut, Offenheit und eine differenzierte Wahrnehmung.

Das Seminar richtet den Blick auf die kindliche Perspektive: Wie können geeignete Räume geschaffen werden? Welche Regeln und Grenzen sind nötig, um Sicherheit zu gewährleisten?

- Was umfasst (früh-)kindliche sexuelle Entwicklung?
- Wie unterscheidet sie sich von Erwachsenensexualität?
- Welche Hemmschwellen und Praxiserfahrungen prägen den Umgang damit?
- Wie finden sich passende und kindgerechte Worte im Alltag?

Das Seminar lädt dazu ein, die eigene Haltung zu reflektieren und Sicherheit im Umgang mit sexueller Entwicklung im frühen Kindesalter zu gewinnen.



Weiterbildung und Qualifizierung

FORTBILDUNGEN

Leitung:
Referent/in je nach Angebot

Gebühr: Gebühr auf Anfrage,
inkl. Handouts und Material/Lebensmittel

Ort: FBS Andernach

50508



Team Workshops

ein Team-Event für Firmen, Betriebe, Praxisteams, Kitas und Schulen

Jeder dieser Workshops bietet eine einzigartige Möglichkeit, das Teamgefühl zu stärken, Kreativität zu fördern und gemeinsam unvergessliche Erlebnisse zu schaffen. Wählen Sie den Workshop, der am besten zu Ihrem Team passt, und lassen Sie uns gemeinsam neue Wege des Miteinanders entdecken.

- Trommelworkshop
- Qigong
- Acrylmalen
- Werken mit Ton
- Aquarellmalen
- Entspannung mit Klangschalen
- Tanzen
- Bring deinen Chef zum Kochen

Zeiten:

2 - 3 Zeitstunden samstags bzw. abends wochentags

Termine:

Individuell pro Team zu vereinbaren (Trommeln dienstags oder mittwochs möglich)

Nähere Infos zu den Inhalten der Angebote erhalten Sie telefonisch, per Mail oder unter www.fbs-andernach.de. Im Anschluss reichen Sie uns Ihre Terminvorschläge per Mail oder telefonisch ein und wir vereinbaren alles Weitere mit der Kursleitung.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!

Referent*innen gesucht!

Vielfältig wie das Leben - so ist auch unser Kursprogramm

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns als Kursleiter*in Kurse gestalten, Impulse und Akzente setzen und Familien begleiten.

Wir suchen immer neue Kursleiter*innen für verschiedene Bereiche - Ihre Gelegenheit Kurse mitzugestalten!

Kontakt: info@fbs-andernach.de

Haus der Familie in der VG Pellenz



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Bewegung und Entspannung
Mit-Mach-Gruppe · Vernetz-Dich-Café
Elterncafés



Haus der Familie

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Kerstin Bernstädt

Ort: Mehrzweckhalle
Kretz

Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren aus der Pellenz

Das Bewegungsangebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die dem normalen Hallensport nicht mehr nachgehen können, aber durchaus Spaß an Bewegung haben und die Gemeinschaft in einer kleinen Gruppe gerne pflegen würden.

Ziel ist es die Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten, um alltägliche Aufgaben auch weiterhin selbständig ausführen zu können. Dabei soll die Freude und der Spaß gemeinsam mit anderen in Bewegung zu kommen, sich zu begegnen und auszutauschen im Vordergrund stehen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
60102	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	05.01.2026	10 x	45,00 €	
601021	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	30.03.2026	10 x	45,00 €	
601022	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	15.06.2026	10 x	45,00 €	
601023	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	31.08.2026	10 x	45,00 €	

Altenzentrum-Sankt-Stephan-Stiftung

Wohnbereiche mit Pflege – Kurzzeitpflege – Tages- und Nachtpflege – Senioren-Wohnen



Kontakt:

Altenzentrum-Sankt-Stephan-Stiftung
Theodor-Heuss-Straße 6-12
56626 Andernach

Telefon 0 26 32 / 4 09-0
www.altenzentrum-sanktstephan.de
auskunft@altenzentrum-sanktstephan.de

Wohn- und Pflegebereich	140 Plätze
Kurzzeitpflege „Jakobus Haus“	12 Plätze
Tagespflege „Raphael“ mit eigenem Fahrdienst	10 Plätze
Nachtpflege	2 Plätze
Senioren-Wohnen	83 Wohnungen
Physikalische Therapie	

Haus der Familie

ELTERNCAFÉS

Leitung:
Elena Steinert

Gebühr: frei

Ort: Turnhalle Kita
"Zwergenscheune",
Schulstr. 10, Kretz

60301

13.01. - 17.03.2026,
dienstags von
15:30 - 17:00 Uhr, 10 x

Kostenfrei

Leitung:
N.N.

Gebühr: Spende

603011

1x im Monat, Termine
werden bekannt gegeben

Kontakt:
• FBS Andernach
Tel. 02632 250350,
netzwerk-familienbil-
dung@fbs-andernach.de
• Lidia Mycek-Galant,
Tel. 0172 408135,
Sozialarbeit.kath.kita.
nickenich@kita-ggmbh-
koblenz.de
• Ewelina Zurowska,
Tel. 0162 22050518,
Ewelina.Zurowska@
pellenz.de

Kostenfrei

Mach-Mit-Gruppe in Kretz

für Kinder von 0 - 24 Monaten

Kontakt knüpfen, sich austauschen, freies Spiel mit den Kindern, singen und basteln dass erwartetet Sie bei unserer Mach-Mit-Gruppe für Kinder von 0 - 24 Monaten. Gemeinsam gestalten wir eine schöne Zeit und ermöglichen den Kindern erste Kontakte mit Gleichaltrigen. Kommen Sie vorbei und fühlen Sie sich wohl. Bei uns ist jeder Herzlich Willkommen.

Zeit - das ist das Zauberwort, was die Eltern-Kind-Gruppen besonders charakterisiert: Eltern haben hier Zeit für - Begegnung mit anderen Eltern - Gespräche zu Themen des Familienalltags - das Miteinander der Kinder - Gemeinsame Erlebnisse - Impulse und Anregungen - Freude am gemeinsamen Tun.

Die Gruppen werden nach dem Alter der Kinder (ab 6 Monaten) zusammengestellt. - gemeinsames singen - erste Kontakte mit Gleichaltrigen.

Vernetz-Dich-Café Plaidt

Treff für Eltern und Kinder nach der Kita

Das Haus der Familie in der Pellenz und die zuständigen KiTa-Sozialarbeiterinnen der Kita St. Willibrord, Lidia Mycek-Galant und der Kita Arche Noah, Ewelina Zurowska laden Familien zu gemeinsamen Aktivitäten mit Spiel und Spaß mit anschließendem Elterncafé ein.

Das Ziel des Vernetz-Dich-Café ist es, dass sich Eltern der beiden Kitas vor der Schule kennenlernen können und miteinander "vernetzen". So fällt der Start in die Schule leichter und man kann schon früher Freunde finden.

Für die Kinder werden sich die Organisatorinnen immer "besondere Aktionen" auch zu den einzelnen Jahreszeiten z.B. Karneval einfallen lassen. Im Wechsel wird der Treff in den Kitas, im Haus der Familie oder Draußen stattfinden.

Die Organisator*innen freuen sich immer über selbstgebackenen Kuchen und über eine Anmeldung. Auch Spätentschlossene sind herzlich willkommen.

Die Eltern werden zeitnah in der Presse, über die Kita-Apps und Aushänge in der Einrichtung über die zukünftigen Termine informiert.

Haus der Familie

ELTERNCAFÉS

Leitung:
N.N.

Gebühr: frei

Ort: Caritas Büro &
Caritas Rathaus,
Kirchstraße 16, Nickenich

60401

donnerstags 9:00 Uhr,
15.01.26
05.02.26
05.03.26
02.04.26
07.05.26
11.06.26
09.07.26
06.08.26
03.09.26
01.10.26
05.11.26
03.12.26

Kostenfrei

Gebühr: Spende

Ort: wird noch bekannt
gegeben

60501

Termine werden noch
bekannt gegeben

Elterncafé Nickenich

Das monatliche Elterncafé für Familien mit Babys und Kleinkindern findet donnerstags um 09:00 Uhr statt. In entspannter Atmosphäre können sich Eltern bei einem Frühstück über das Leben mit Kindern, Erziehung und Bildung austauschen. Für die Kinder gibt es eine Krabbel- und Spielegelegenheit mit Musik und Gesang.

Das Café wird von Kita-Sozialarbeiter*innen, der FBS Andernach, dem Haus der Familie in der Pellenz und der Fachstelle Frühe Hilfen der Caritas betreut.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

FBS Andernach, Tel. 02632-250350, netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de

Schwangerschaftsberatungsstelle des Caritasverbandes Rhein-Mosel-Ahr e. V., Kerstin Dörnen-Rötering, Tel. 0151-53830998

Kita-Sozialarbeit: Verena Lellmann, Tel. 02632-299419 oder 0162-2047030

Kita-Sozialarbeit: Lidia Mycek-Galant, Tel. 0172-4081357

Kochtreff für Frauen

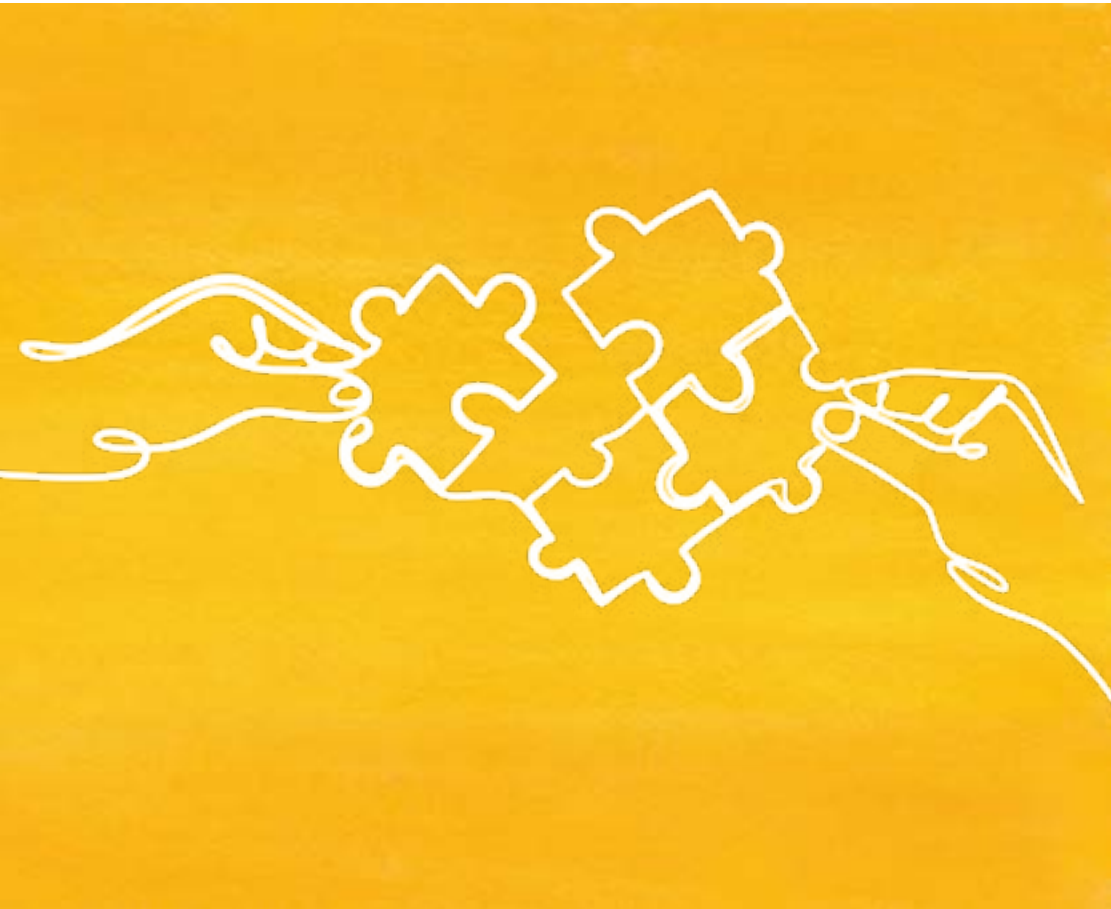
für alle Frauen aus unterschiedlichen Ländern

Der Kochtreff für Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern lädt ein gemeinsam Gerichte aus aller Welt zuzubereiten. Im Vordergrund stehen geselliges Miteinander, Kennenlernen und Austausch. Kinder sind willkommen und werden an einem Spieletisch betreut.

im Pfarrheim St. Willibrord in Plaidt
neben der Kirche
Mühlenstr. 7, 56637 Plaidt

Neue Interessentinnen können sich bei Verena Lellmann von der Verbandsgemeinde Pellenz unter:
Tel. 02632 299-415 oder an FBS Andernach:
netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de melden.

Netzwerkarbeit



Netzwerk Familienbildung Andernach · Haus der Familie
in der VG Pellenz · Netzwerk Familienbildung Andernach
Koordinierungs- und Anlaufstelle für Kinder psychisch
und/oder suchterkrankter Eltern · Solidaritätsnetzwerk

Netzwerkarbeit

Netzwerk Familienbildung Andernach

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz



Die Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V. ist Träger des Projekts „Netzwerk Familienbildung“, gefördert vom Land Rheinland-Pfalz. Das Netzwerk vernetzt soziale Institutionen wie Jugendamt, Gemeinden, Kindergärten und Familienzentren, um bedarfsgerechte Beratungs- und Bildungsangebote für Familien zu entwickeln und zu koordinieren.

Zielgruppen sind junge Familien, Familien mit Schulkindern, Familien aus anderen Kulturen und die ältere Generation. Das Hauptziel ist die Stärkung der Familienkompetenz und das Schaffen von Selbsthilfe-Strukturen mit leicht zugänglichen Angeboten.

In regelmäßigen Treffen mit Projektpartnern werden Angebote abgestimmt und neue, zeitgemäße Konzepte entwickelt. Das Netzwerk sorgt für eine optimale Versorgung in den Bereichen Bildung, Betreuung, Begegnung und Beratung, vermeidet Angebotsdoppelungen und nutzt Synergieeffekte.

Für Informationen oder ehrenamtliche Tätigkeiten im Projekt wenden Sie sich an:

Stefanie Lange, 02632 - 250350, info@fbs-andernach.de

Projekt des Netzwerks:

Angekommen – Angenommen

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz



Das Projekt „Angekommen - Angenommen in der Pellenz“ begrüßt Familien mit Neugeborenen und zeigt, dass sie und ihr Baby in der Region willkommen sind. Kurz nach der Geburt erhalten Eltern ein Begrüßungsschreiben sowie das Angebot eines Besuchs durch einen ehrenamtlichen Helfer, der gratuliert und eine Tasche mit wichtigen Infos und Geschenken überreicht.

Eltern können wählen, ob sie den Besuch wünschen oder die Begrüßungstasche in der Familienbildungsstätte oder der VG Pellenz abholen möchten. Weitere Informationen und Änderungen zur Abholung erhalten Sie bei:

- Verbandsgemeinde Pellenz, Tel. 02632 - 29937
- Kath. Familienbildungsstätte Andernach, Tel. 02632 - 250350
- Caritasverband Andernach, Tel. 02632 - 250226

Mehr Details auf der Webseite: www.angenommen-inder-pellenz.de

Netzwerkarbeit

Haus der Familie in der VG Pellenz

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz



Wir sind für Sie da!

Mit dem HdF haben die VG Pellenz und die FBS Andernach ihre bisherigen Erfahrungen in der Familienbildung und der Zusammenarbeit ausgebaut. Entstanden ist ein Ort und Anlaufpunkt für Familien und alle Generationen, um gemeinsam mit den Akteuren vor Ort bedarfsgerechte Angebote für Familien zu schaffen.

Haben Sie Interesse? Kontaktieren Sie uns:

FBS Andernach, info@fbs-andernach.de, Tel. 02632 250350

Gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz.

Lotsenstelle: Koordinierungs- und Anlaufstelle für Kinder psychisch und suchtkranker Eltern

Gefördert vom Landkreis Mayen-Koblenz und der Stadt Andernach

Kinder, deren Eltern psychisch oder suchtselastet sind, stehen oft vor großen Herausforderungen. Um betroffene Familien im Landkreis Mayen-Koblenz und in der Stadt Andernach besser zu unterstützen, wurde eine koordinierende Lotsenstelle eingerichtet. Diese ist in den Häusern der Familie in Bendorf, Pellenz und Mendig angesiedelt. Der Zuständigkeitsbereich unserer Koordinatorin für das Haus der Familie in der VG Pellenz umfasst die Verbandsgemeinden Pellenz und Weißenthurm.

Die Aufgaben der Lotsenstelle umfassen:

Netzwerkarbeit: Kooperation mit Fachpersonen und Einrichtungen, um passende, niedrigschwellige Hilfsangebote bereitzustellen.

• Lobbyarbeit und Sensibilisierung: Aufklärung und Schulung von Fachkräften und der Öffentlichkeit, um Bewusstsein für die Belange betroffener Kinder zu schaffen.

• Anlaufstelle für Familien: Ein sicherer und anonymer Ort für Kinder und Familien, der gezielte Unterstützung und präventive Angebote ermöglicht.

Die Lotsenstelle baut Hürden ab und stärkt durch Vernetzung, Aufklärung und direkte Unterstützung die Lebensbedingungen und Perspektiven der betroffenen Kinder.

Koordinatorin: N.N.

Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V. /

Haus der Familie Pellenz

lotsenstelle@fbs-andernach.de

Tel.: 0151-68192503

www.fbs-andernach.de



Netzwerkarbeit

Netzwerk Familienbildung VG Pellenz

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz



Die Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V. ist Träger des Projekts „Netzwerk Familienbildung“, gefördert vom Land Rheinland-Pfalz. Das Netzwerk vernetzt in der VG Pellenz soziale Institutionen wie Schulen, Kindergärten, Gemeinde, Jugendberufsagentur und Jugendzentren, um bedarfsgerechte Beratungs- und Bildungsangebote für Familien zu entwickeln und zu koordinieren.

Um bedarfsgerechten Austausch zu ermöglichen, finden regelmäßige Treffen statt, in denen aktuelle Themen besprochen werden.

FBS Andernach, info@fbs-andernach.de, Tel. 02632 250350

Gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz.

Solidaritätsnetzwerk

Gefördert durch das Bistum Trier



Trauer begegnen – Gemeinschaft leben – Zeit schenken

Was wir tun:

Zwei Projekte, die sich bewährt haben, wachsen zusammen: Das Trauercafé für Trauernde und das Generationenprojekt Zeitschenker. Gemeinsam schaffen sie neue Räume für Begegnung, Unterstützung und Hoffnung.

Für wen wir da sind:

Trauernde: Im Trauercafé finden Sie Verständnis, Austausch und Anregungen für Ihren Trauerweg.

Senior*innen: Wir laden Sie ein, Teil der Zeitschenker zu werden – ob als Helfende oder als Menschen, die Gemeinschaft suchen.

Junge Familien: Die Zeitschenker entlasten Sie im Alltag und schenken wertvolle Zeit.

Was neu ist:

Wir vernetzen beide Projekte stärker: Trauernde können sich als Zeitschenker engagieren, Senior*innen und Familien, Jugendliche und jeder der möchte, lernen einander bei Begegnungstreffen kennen. So entstehen Freundschaften, die Generationen verbinden. Senioren selbst können auch Zeit geschenkt bekommen.

Damit wir die alle zusammenbringen, finden demnächst zwei Formate am 2. Donnerstag im Monat von 15-17:30 in der Familienbildungsstätte Andernach statt:

Erinnerungs-Schätze Zeit teilen – Erinnerungen & Neues entdecken.

Mit Hand & Herz – Jung & Alt gestalten: Gemeinsam erleben, was verbindet.

Koordinatorin: Theresa Flöthner

solidaritaetsnetzwerk@fbs-andernach.de

Mobil: 0151-29536818

Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Zu jedem Kurs ist eine Anmeldung erforderlich. Auch eine telefonische Anmeldung gilt als verbindliche Kursbuchung.

Jede Anmeldung (per E-Mail oder mit Anmeldeformular im Anhang) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

Die Anmeldungen werden in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Erhalten Sie von uns keine Nachricht, dürfen Sie sicher davon ausgehen, dass Sie am Kurs, für den Sie sich angemeldet haben, teilnehmen können. Wird ein Kurs abgesagt oder verschoben bzw. ist er bereits belegt, werden die angemeldeten Teilnehmer telefonisch oder schriftlich informiert. Die Teilnahmeberechtigung kann jederzeit auf einen schriftlich zu benennenden Ersatzteilnehmer übertragen werden.

Abmeldungen/Rücktritt:

Abmeldungen sind bis spätestens **fünf Werktage** vor Kursbeginn möglich, bei **Ferienangeboten** bis spätestens **2 Wochen**. Bei Nichterscheinen oder nicht fristgerechter Stornierung wird die **gesamte Kursgebühr** fällig.

Dies gilt auch für die Materialkosten und Umlagen, falls diese im betreffenden Kurs anfallen. Die Abmeldung soll in Textform (Brief, E-Mail oder Fax) gegenüber dem Veranstalter erklärt werden. Kursleiter sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegen zu nehmen. Diese haben immer im Büro der FBS zu erfolgen.

Kursgebühren:

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Regel aus dem Programmheft ersichtlich. Die Kursgebühr wird zu Beginn des Kurses fällig und ist **nach schriftlicher Kursbestätigung per Überweisung** zu zahlen. Bei Überweisung geben Sie bitte unbedingt die Kursnummer und den Teilnehmernamen als Verwendungszweck an.

Durch Versäumnis oder Abbrechen der Teilnahme entsteht **kein Anspruch auf Erstattung** bezahlter Gebühren oder auf Nachlass rückständiger Beiträge.

Bei Vorlage eines ärztlichen Attestes gelten Ausnahmeregelungen.

Kurse mit weniger als der Mindestteilnehmerzahl werden grundsätzlich nur durchgeführt, wenn

die Teilnehmer bereit sind, die Kursgebühr der fehlenden Personen anteilig zu übernehmen oder wenn die Zahl der Unterrichtsstunden entsprechend gekürzt wird.

Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach ALG II und Bürgergeld erhalten eine Ermäßigung. Diese Personen aus Andernach und seinen Stadtteilen können **diskret und unbürokratisch einen „Bildungsgutschein“** im Büro der FBS beantragen.

Nehmen Geschwisterkinder an Kursen für „Kinder und Jugendliche“ teil, zahlt das erste Kind die volle Gebühr, alle Geschwisterkinder erhalten eine Gebührenermäßigung von 30 %.

Ausgenommen von dem Rabatt sind Ferienangebote und vereinzelte Kurse mit Festpreisen (z.B. Erste-Hilfe-, Selbstbehauptungs-Kurse und Töpfern)

Werden die Gebühren nicht fristgerecht bezahlt, muss die FBS Erinnerungen (Bearbeitungspauschale 2,00 €) und Mahnungen (Gebühr 3,00 €) versenden.

Haftung:

Die Familienbildungsstätte haftet nicht für Unfälle während der Veranstaltungen und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von persönlichem Eigentum. Bitte achten Sie auf Ihre Garderobe und persönlichen Gegenstände.

Urheberschutz:

Fotografieren sowie Film- und Tonaufzeichnungen während der Veranstaltungen sind nicht erlaubt. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Familienbildungsstätte nur zu privaten Zwecken genutzt werden.

Aufsichtspflicht:

Für alle Angebote für Kinder gilt, dass unsere Aufsichtspflicht erst mit der Übergabe des Kindes an die zuständige Kursleitung beginnt und entsprechend mit der Übergabe des Kindes an die Eltern endet.

Veranstaltungsort:

Wenn nichts anderes vermerkt ist, finden alle Kurse in der Kath. Familienbildungsstätte Andernach, Ludwig-Hillesheim-Str.3, 56626 Andernach statt. Andere Veranstaltungsorte werden im Programmheft ausgewiesen. Es gilt die jeweilige Hausordnung.

Teilnahmebedingungen / Datenschutz

Sonstiges:

Mit Bekanntgabe dieser Teilnahmebedingungen verlieren alle bisherigen Regelungen ihre Gültigkeit. Für Druckfehler im Programmheft oder in anderen Veröffentlichungen wird keine Haftung übernommen. Programmänderungen behalten wir uns vor.

Einverständnis:

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen der Kath. Familienbildungsstätte Andernach e.V. an.

Betriebsferien:

Unser Büro ist zu folgenden Zeiten geschlossen:

07. April 2026 bis 10. April 2026

(Osterferien 2026)

13. Juli 2026 bis 31. Juli 2026

(Sommerferien 2026)

12. Oktober bis 16. Oktober 2026

(Herbstferien 2026)

16. Dezember 2026 bis 08. Januar 2027

(Weihnachtsferien 2026)

DATENSCHUTZ

Datenschutzerklärung auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung (EU-DSGVO) im Einklang mit dem Gesetz über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) zur Nutzung der Angebote der Kath. Familienbildungsstätte Andernach e.V.

Der Vorstand der Kath. Familienbildungsstätte nimmt den Schutz Ihrer personenbezogenen Daten sehr ernst. Soweit wir personenbezogene Daten (beispielsweise Name, Anschrift oder E-Mail-Adresse) erheben, erfolgt dies, soweit möglich, stets auf freiwilliger Basis. Diese Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben. Die von der Kath. Familienbildungsstätte Andernach e.V. abgefragten Daten zur Kurs- und Angebotsanmeldung (online, per E-Mail, persönlich oder schriftlich) werden lediglich zu diesem Zweck erhoben. Die Speicherung erfolgt nur auf Anfrage des Teilnehmenden bzw. des Besuchers oder bei Abschluss einer Kursbuchung. Die personenbezogenen Daten werden von uns ab dem Tag der Buchung gespeichert, damit wir Sie im Falle einer Kursänderung oder über nicht stattgefundene

Kurse, die im Folgesemester angeboten werden, erneut informieren können.

Sie können zu jeder Zeit Auskunft über Ihre gespeicherten Daten erhalten, eine Löschung oder Änderung Ihrer Daten erwirken sowie dieser Zustimmung widerrufen, indem Sie uns dies schriftlich, fernmündlich oder persönlich mitteilen.

Zudem haben Sie im Falle eines Vergehens im Umgang mit Ihren Daten bei der Kath. Familienbildungsstätte Andernach e.V. das Recht, dieses Vergehen bei einer entsprechenden Aufsichtsbehörde über zu melden. Wir weisen darauf hin, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

Quellen:

Datenschutz-Grundverordnung, Amtsblatt der EU, L119 vom 4.5.2016

Gesetz über den Kirchlichen Datenschutz (KDG),

Erlass des Bischofs im Kirchlichen Amtsblatt,

Nr. 65, 1.4.2018

www.e-recht24.de/muster-datenschutzerklaerung.html [15.05.2018]

Bildnachweise / Illustrationen im Heft:

FBS Andernach, Privat, fotolia.com, Pixabay.com

Nützliche Informationen

Beratungsstellen des Bistums Trier für Ehe-, Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen

56626 Andernach, Haus der Familie, Gartenstr. 4,
Nur nach Terminvereinbarung unter
02651 - 48085 oder 0261 - 9156125
56727 Mayen, St. Veit-Str. 42,
02651 - 490046
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler, Altenbaustr. 2,
02641 - 3222
56564 Neuwied, Marktstr. 1, 02631 - 22032

Caritasverband Rhein – Mosel – Ahr e.V.

Ludwig-Hillesheim-Str. 3, 56626 Andernach
02632 - 25020, info@caritas-andernach.de

- Allgemeine Sozialberatung
- Schwangerschaftsberatung
- Kurberatung
- Rechtliche Betreuung
- Essen auf Rädern
- Mobiler Sozialer Dienst
- Schulsozialarbeit

Pastoraler Raum Andernach

56626 Andernach, Agrippasstraße 13
andernach@bistum-trier.de

Katholische Erwachsenenbildung Koblenz

Die KEB umfasst die pastoralen Räume Bad-Neuenahr Ahrweiler, Andernach, Betzdorf, Koblenz, Sinzig und Neuwied.
Katholische Erwachsenenbildung 56068 Koblenz, Florinspfaffengasse 14, Tel.: 0261 - 9635590
Email: keb.koblenz@bistum-trier.de.
Leitung: Thomas Becker

Fachstelle Jugend im Visitationsbezirk Koblenz

St.-Elisabeth-Str. 6, 56073 Koblenz
0261 9733360-0, fachstellejugend.vbkoblenz@bistum-trier.de, www.fachstellejugend-vbkoblenz.de

Kinderschutzbund - Andernach / Mayen

56727 Mayen, Stehbachstr. 22, 02651 - 6002

Kinderschutzdienst

56564 Neuwied, Marktstr. 81, 02631 - 22200

Kirchliche Sozialstation

56626 Andernach, Theodor-Heuss-Str. 8-12,
02632 - 409359

Kreisjugendamt Mayen-Koblenz

Fachdienst für Kindertagespflege
56068 Koblenz, Bahnhofstraße 9,
0261 - 108-164 und 108-166

Jugendamt der Stadt Andernach

56626 Andernach, Läuferstr. 11, 02632 - 9220

Gleichstellungsbeauftragte

56626 Andernach, Läuferstraße 11,
Haus der Familie, Stadthausgalerie 1.OG,
Andrea Kohlhaas: 02632 - 922-269

Zentrum für ambulante Suchtkrankenhilfe (zas) -Außenstelle Andernach-

56626 Andernach, Ludwig-Hillesheim-Str. 3,
02632 - 250240

Evangelische Kirchengemeinde Andernach

56626 Andernach, Friedlandstr. 1a
Tel: 02632 - 43959, Fax: 02632 - 491773

Kirchengemeinde Sankt Marien

Pfarrbüro, 56626 Andernach, Agrippastr. 13
Telefon: 02632 - 499875-0
pfarrbuero@pfarrei-andernach.de

Einrichtungen im Bistum Trier

Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V.

Ludwig-Hillesheim-Str. 3
56626 Andernach
Telefon: 02632 250350
info@fbs-andernach.de
www.fbs-andernach.de

Katholische Familienbildungsstätte Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e.V. Bad Kreuznach

Bahnstr. 26
55543 Bad Kreuznach
Telefon: 0671 8382840
fbs@caritas-rhn.de
www.caritas-rhn.de

Katholische Familienbildungsstätte Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.

Weststr. 6
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon: 02641 27039
info@fbs-bna.de
www.fbs-bna.de

Katholische Familienbildungsstätte Bitburg e.V.

Maria-Kundenreich-Str. 4
54634 Bitburg
Telefon: 06561 7966
info@fbs-bitburg.de
www.fbs-bitburg.de

Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V.

Thielenstr. 13
56073 Koblenz
Telefon: 0261 35679
info@fbs-koblenz.de
www.fbs-koblenz.de

Katholische Familienbildungsstätte Linz

Historisches Rathaus
Am Markt 14
53545 Linz
Telefon: 02644 4163
sekretariat@fbs-linz.de
www.fbs-linz.de

Katholische Familienbildungsstätte Mayen e.V.

Bäckerstr. 12
56727 Mayen
Telefon: 02651 6800
info@fbs-mayen.de
www.fbs-mayen.de

Katholische Familienbildungsstätte Haus der Familie Merzig e.V.

Hochwaldstr. 13
66663 Merzig
Telefon: 06861 6032
info@haus-der-familie-merzig.de
www.haus-der-familie-merzig.de

Katholische Familienbildungsstätte Neunkirchen e.V. und Senioren-Akademie der Familienbildungsstätte

Wellesweilerstr. 100
66538 Neunkirchen
Telefon: 06821 904650
kathfbs@aol.com
www.fbs-nk.de

Katholische Familienbildungsstätte Neuwied e.V.

Wilhelm-Leuschner-Straße 5
56564 Neuwied
Telefon: 02631 39070
sekretariat@fbs-neuwied.de
www.fbs-neuwied.de

Katholische Familienbildungsstätte Saarbrücken e.V.

Ursulinenstr. 67
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 9068191
info@fbs-saarbruecken.de
www.fbs-saarbruecken.de

Katholische Familienbildungsstätte Saarlouis e.V.

Ludwig-Karl-Balzer Allee 3
66740 Saarlouis
Telefon: 06831 43637
fbs-sls@t-online.de
www.fbs-saarlouis.de

Katholische Familienbildungsstätte Simmern e.V.


Aulergasse 8
55469 Simmern
Telefon: 06761 95020
fbs-simmern@t-online.de
www.fbs-simmern.de

Katholische Familienbildungsstätte Trier

Krahenstr. 39d
54290 Trier
Telefon: 0651 74535
info@fbs-trier.de
www.fbs-trier.de

Katholische Familienbildungsstätte Remise Trier-Ehrang e.V.

Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier
Telefon: 0651 64895
info@fbs-remise.de
www.fbs-remise.de



**Unterstützen
Sie** die Arbeit
für **Familien**
vor Ort.



**Gemeinsam
für das Kind
in uns Allen!**
#zusammenstehen



**Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e. V.**

www.fbs-andernach.de

ANDERNACH · BAD NEUENAHN-ADRWEILER · KOBLENZ · LINZ · MAYEN · NEUWIED

Familie

Eine Hand, die uns aufhilft. Ein Netz, das uns auffängt. Ein Ort, an dem wir uns geborgen fühlen.

Das ist Familie für uns. Sie gibt uns Halt und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Sie ist Wegweiser und sicherer Hafen zugleich.

Unsere Familienbildungsstätten sind nicht nur Anlaufstellen, sondern ebenfalls ein Stück Zuhause, das offen ist, für Menschen jeden Alters, unterschiedlicher Herkunft, Religion und Lebensentwürfe. Mit unserer Arbeit leisten wir somit einen wichtigen Mehrwert für das Miteinander in unserer Region.

Wir für Familie

WIR FÜR FAMILIE - heißt für uns, allen Menschen eine Chance zu geben, Familie als positive Erfahrung zu erleben.

Unterstützen Sie unser Engagement für Familien und leisten Sie mit Ihrer Spende einen wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft und die Menschen vor Ort.

Wer mithelfen möchte, kann spenden unter:
Spendenkonto Kreissparkasse Mayen
Gemeinsam für das Kind in uns allen
IBAN: DE94 5765 0010 0024 0013 15
BIC: MALSDE51MYN



Kath. Familienbildungsstätte Andernach e.V.
Ludwig-Hillesheim-Str.3 • 56626 Andernach
Tel.: 02632/250350 • info@fbs-andernach.de

vr-rheinahreifel.de

Nachbarschaftshilfe für Fortgeschrittene: Nachbarschaftsbanking. Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Nähe heißt für uns nicht nur da zu sein, sondern füreinander da zu sein. Weil wir tief in der Region verwurzelt sind, kennen wir die Ziele und Wünsche unserer Mitglieder, Kundinnen und Kunden. Und können sie so besonders gut, authentisch und auf Augenhöhe beraten und mit unserer Erfahrung dabei unterstützen, ihre Vorhaben zu verwirklichen.



VR Bank
RheinAhrEifel eG

