Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V.

Wir für Familie

Kurse & Angebote



Vielfältig wie das Leben

Programm **2027**



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

Einfach 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! (S.95)

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

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

Lotsenstelle:
Catrin Brust
lotsenstelle@fbs-andernach.de
0151 - 28381199

Koordination Ferienbetreuung:
Viktoria Dick
ferien@fbs-andernach.de
0151-29665145

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: GENODED1BNA

Willkommen



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

vielfältig wie das Leben – so ist auch unser Programm für 2027. Mit unseren Angeboten bringen wir Menschen unterschiedlicher Generationen und Lebenssituationen zusammen, ermöglichen Begegnungen und stärken Gemeinschaft. Wir möchten Menschen darin bestärken, ihren eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, Neues zu wagen und auch in herausfordernden Lebenssituationen Zuversicht zu entwickeln. Manchmal braucht es dafür einen Impuls, ein aufmunterndes Wort oder einfach jemanden, der zuhört und da ist. Wenn Menschen ihre Erfahrungen und Stärken miteinander teilen, entsteht etwas, das über das einzelne Angebot hinausgeht: gegenseitige Wertschätzung, Unterstützung und gelebte Solidarität.
Gerade in einer Zeit, in der Einsamkeit und gesellschaftliche Herausforderungen zunehmen, sind Orte der Begegnung und des Austauschs wichtig. Wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen, unterschiedliche Perspektiven Platz haben und Solidarität gelebt wird, wachsen Verständnis und Zusammenhalt. Diskurs ermöglichen heißt für uns deshalb auch, Demokratie zu fördern.
Wir laden Sie herzlich ein, unser vielfältiges Programm zu entdecken, sich einzubringen und Teil einer Gemeinschaft zu werden, in der Menschen füreinander da sind.
Wir freuen uns auf viele Begegnungen und ein gemeinsames Jahr 2027 mit Ihnen!

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



SQCert QVB zertifiziert

Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V.

Vielfältig wie das Leben













Inhalt

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

Eltern und Kinder

Elternschule 08
Werdende und junge Eltern 16
Eltern-Kind- und PEKIP-Gruppen 20
Aktivitäten für Eltern und Kinder 22

Kinder und Jugendliche

Ferienangebote 27
Kinder-Geburtstag 34
Kreativität 35
Bewegung und Entspannung 41
Allerlei 45

Erwachsene

Lebenshilfe 49
Religiosität 52
Seniorinnen und Senioren 54
Bewegung und Entspannung 57
Ernährung und Hauswirtschaft 70
Kreatives Gestalten 72
Nähen und Textiles Gestalten 75

Online

Online-Programm 78

Weiterbildung und Qualifizierung

Pädag. Basisqualifizierung 81
Fortbildungen 81

Haus der Familie

Bewegung und Entspannung 86
Elterncafés 87
Kreatives 89

Netzwerkarbeit 91

Nützliche Informationen

Teilnahmebedingungen 94
Datenschutz 95
Nützliche Informationen 96

fbs_andernach

Katholische Familien-bildungsstätte Andernach e. V.

HAUS DER FAMILIE Rheinland-Pfalz

Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V.

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.



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

Leitung:
Sabine Seninger

Gebühr: Beiträge werden teils von den Krankenkassen 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:

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

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

Das vollständige Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage.
www.stiftshospital-andernach.de/eltern-und-babys/elternschule-und-kursangebot

Kontakt:
Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospital Andernach
Elternschule: 0162-2942706
E-Mail: elternschule@stiftshospital-andernach.de
Sekretariat: 02632-404-5320
Kreißsaal: 02632-404-5566



Eltern und Kinder
ELTERNSCHULE

Diese sind unsere meistgebuchten 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.



Andernacher Milchschnütchen- dein Stillcafé

Leitung:
Anna Ehlenbeck,
Stillberaterin

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

Ort: FBS Andernach

10101
04.01. - 06.12.2027,
montags von
9:00 - 10:00 Uhr, 10 x

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.
Eine Anmeldung ist erfolderlich bei Anna Ehlenbeck 0177/3120663.



Jeden 1. Montag im Monat von 9:00-10:00 Uhr, außer Juli und November 2027.
04.01.27; 01.02.27; 01.03.27; 05.04.27; 03.05.27; 07.06.27; 02.08.27; 06.09.27; 04.10.27; 06.12.27

Stillvorbereitungskurs - für werdende Mütter und Elternpaare

Leitung:
Anna Ehlenbeck,
Stillberaterin

Ort: Elternschule Andernach

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	14.01.2027	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101B	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	11.03.2027	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101C	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	20.05.2027	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101D	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	22.07.2027	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101E	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	09.09.2027	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€
10101F	Do, 16:30 - 19:00 Uhr	18.11.2027	1 x	69,00 €	Paargebühr 99,00€

Rückbildung für Körper und Seele für Mutter und Kind

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: Kosten werden von der Krankenkasse übernommen

Ort: FBS Andernach

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	07.01.2027	7 x		
101011	Do, 16:10 - 17:35 Uhr	07.01.2027	7 x		
101012	Do, 14:30 - 15:55 Uhr	04.03.2027	7 x		
101013	Do, 16:10 - 17:35 Uhr	04.03.2027	7 x		
101014	Do, 14:30 - 15:55 Uhr	22.04.2027	7 x		
101015	Do, 16:10 - 17:35 Uhr	22.04.2027	7 x		
101016	Do, 14:30 - 15:55 Uhr	24.06.2027	7 x		
101017	Do, 16:10 - 17:35 Uhr	24.06.2027	7 x		
101018	Do, 14:30 - 15:55 Uhr	21.10.2027	7 x		
101019	Do, 16:10 - 17:35 Uhr	21.10.2027	7 x		



Emotionelle Erste Hilfe, Hypnose für Schwangere, Eltern und Kinder wird von **Sabine Wangler**, Hebamme, bindungsorientierte Körpertherapie, EEH(EmotionelleErsteHilfe), Hypnose, Traumabegleitung, systemische Beratung 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. Blockaden oder unbewusste Widerstände können durch Hypnose erkannt, angenommen und aufgelöst werden.
Sie finden Vertrauen und können vorhandene Ängste - z.B. vor den Wehen - abbauen. Ressourcen werden durch Übungen fest im Unterbewusstsein verankert, sind immer abrufbereit und verwirklichen sich dann 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, 19:30 - 21:30 Uhr	06.01.2027	7 x		
10103B	Mi, 19:30 - 21:30 Uhr	03.03.2027	7 x		
10103C	Mi, 19:30 - 21:30 Uhr	28.04.2027	7 x		
10103D	Mi, 19:30 - 21:30 Uhr	23.06.2027	7 x		
10103E	Mi, 19:30 - 21:30 Uhr	20.10.2027	7 x		

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: Gebühr nach Vereinbarung

Ort: FBS Andernach

10104
Termine nach Absprache

Emotionelle Erste Hilfe (bindungsorietierte 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 schon in der Schwangerschaft spürbar gestärkt. Ein feinfühliger und liebevoller Dialog wird möglich - auch in schwierigen Momenten.
Bereits ab Beginn der Schwangerschaft ist eine Arbeit mit EEH möglich und sinnvoll.
Themenbereiche sind:

- Probleme in der Schwangerschaft und im Leben mit Baby
- traumatische Geburtserfahrung für Eltern und Kinder
- Trauer

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: 100,00 €

Ort: FBS Andernach

10104A
12.01. - 02.02.2027,
dienstags von
14:00 - 15:00 Uhr, 4 x

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.

Leitung:
Sabine Seninger,
Hebamme, Familienhebamme und Traumaexpertin

Ort: Elternschule Andernach

101041
Termine werden noch bekannt gegeben

Anmeldung über
Sabine Senninger unter
0178-1401396

Die Kindheit wartet nicht

Raus aus dem Müssen. Rein ins Leben.

Was brauchen unsere Kinder wirklich, um sich gesund zu entwickeln? Warum sind die ersten Lebensjahre so bedeutsam? Und wie können wir als Eltern unseren eigenen Weg finden, ohne uns ständig von gesellschaftlichen Erwartungen, Leistungsdruck und gut gemeinten Ratschlägen leiten zu lassen?
In diesem Kurs erfahren Sie, wie sich das kindliche Gehirn entwickelt, warum Bindung, Nähe und Vertrauen so wichtig sind und welchen Einfluss unser Nervensystem auf unser Denken, Fühlen und Handeln hat.
Gemeinsam hinterfragen wir alte Erziehungsmuster und unsere eigenen Prägungen durch Familie, Schule und Gesellschaft. Welche Vorstellungen möchten wir weitergeben und welche dürfen wir loslassen?
Kleine Achtsamkeits- und Körperübungen helfen, eigene Stressreaktionen besser zu verstehen und Möglichkeiten zur Selbstregulation kennenzulernen.
Der Kurs lädt dazu ein, mit mehr Vertrauen, Gelassenheit und Bewusstsein ins Familienleben zu starten und sich wieder auf das zu besinnen, was wirklich zählt: Beziehung, gemeinsame Zeit und die kleinen kostbaren Momente des Lebens.

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?

Sprechen Sie uns gerne an!

Gemeinsam finden wir eine diskrete und unkomplizierte Lösung!

Leitung:
Sabine Prüstel, zertifizierte Pilatestrainerin

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	15.01.2027	8 x	64,00 €	
101051	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	09.04.2027	8 x	64,00 €	
101052	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	20.08.2027	7 x	56,00 €	
101053	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	22.10.2027	7 x	56,00 €	

Leitung:
DRK Kreisverband Mayen-Koblenz e.V.

Ort: FBS Andernach

NEU

Kindernotfall-Kurs

Erste Hilfe am Kind

Kinder sind neugierig, aktiv und manchmal auch unberechenbar. Ob Zuhause, auf dem Spielplatz oder unterwegs - ein Notfall kann jeden Moment passieren. Wissen Sie, wie Sie in einer solchen Situation sicher und richtig handeln?
Unser Kindernotfallkurs gibt die Sicherheit, die man braucht, um im Ernstfall schnell und gezielt zu reagieren. Es werden die häufigsten Notfälle bei Kindern besprochen und welche Schritte zu welchem Zeitpunkt erforderlich sind. Man übt aktiv die Säuglingsreanimation, so dass man die grundlegenden Erste Hilfe Maßnahmen für Kinder beherrscht.

Eltern und Kinder
WERDENDE UND JUNGE ELTERN

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
103133	Mi, 15:30 - 18:00 Uhr	22.04.2026	1 x	38,00 €	
103134	Mi, 17:30 - 20:00 Uhr	15.09.2027	1 x	38,00 €	

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	13.01.2027	6 x	48,00 €	
101061	Mi, 10:30 - 11:30 Uhr	03.03.2027	8 x	64,00 €	
101062	Mi, 10:30 - 11:30 Uhr	19.05.2027	6 x	48,00 €	
101063	Mi, 10:30 - 11:30 Uhr	11.08.2027	8 x	64,00 €	
101064	Mi, 10:30 - 11:30 Uhr	20.10.2027	8 x	64,00 €	

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	13.01.2027	7 x	56,00 €	
101071	Mi, 9:00 - 10:00 Uhr	10.03.2027	7 x	56,00 €	
101072	Mi, 9:00 - 10:00 Uhr	19.05.2027	6 x	48,00 €	
101073	Mi, 9:00 - 10:00 Uhr	11.08.2027	7 x	56,00 €	
101074	Mi, 9:00 - 10:00 Uhr	20.10.2027	8 x	64,00 €	

Leitung:
Gerda Kaufmann,
Yogalehrerin

Gebühr: 35,00 €

Ort: FBS Andernach

10102
16.02. - 16.03.2027,
dienstags von
12:00 - 13:00 Uhr, 5 x



Entspannung & Yoga für Schwangere

Eine liebevolle Auszeit für dich und dein Baby.

Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und tiefe Entspannung schenken dir Ruhe, Wohlbefinden und neue Kraft. Du darfst ganz bei dir ankommen, deinen Körper achtsam wahrnehmen und die Verbindung zu deinem Baby bewusst spüren.

Mit positiven Impulsen, begleite ich dich stärkend und liebevoll durch diese besondere Zeit.

Material: eine Yogamatte und ein kleines Handtuch

Leitung:
Gerda Kaufmann,
Yogalehrerin

Gebühr: 35,00 €

Ort: FBS Andernach

10108
16.02. - 16.03.2027,
dienstags von
10:00 - 11:00 Uhr, 5 x



Entspannung & Yoga für Eltern & Baby

für Mamas oder Papas mit Babys bis 1 Jahr

In diesem liebevollen Kurs verbinden wir sanftes Yoga, bewusste Atmung, Bewegung und spielerische Elemente. Die Babys werden individuell und mit viel Freude in die Übungen einbezogen.

Gemeinsam schaffen wir achtsame Momente der Nähe und Verbundenheit - ganz ohne Leistungsdruck. Die Stunden werden flexibel an die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe und Babys angepasst.

Auch Zwillinge sind herzlich willkommen!
Hier ist jedes Baby willkommen.

Der Kurs wird nach dem Rückbildungskurs bzw. nach vollständiger Heilung der Bauchnarbe empfohlen.

Material: eine Yogamatte und ein kleines Handtuch

Eltern und Kinder
WERDENDE UND JUNGE ELTERN

Leitung:
Viktoria Dick,
Sozialarbeiterin und
Heilerziehungspflegerin

Gebühr: 22,00 €

Ort: FBS Andernach

10109
23.08. - 13.09.2027,
montags von
15:30 - 16:30 Uhr, 4 x



Wir bekommen Verstärkung!

Gemeinsam auf das neue Geschwisterchen vorbereiten

Für werdende Eltern mit einem Kind, ca. 2-6 Jahre

Die Geburt eines weiteren Kindes ist ein großer Übergang für die gesamte Familie. Nicht nur das ältere Geschwisterkind muss sich auf die neue Situation einstellen - auch die Eltern erleben Veränderungen, neue Erwartungen und manchmal Unsicherheiten.
Der Kurs begleitet Familien bereits während der Schwangerschaft und gibt Raum für Austausch, praktische Vorbereitung und die eigenen Gefühle rund um das zweite Kind.

Leitung:
Viktoria Dick,
Sozialarbeiterin und
Heilerziehungspflegerin

Gebühr: 49,50 €

Ort: FBS Andernach

101091
25.10. - 06.12.2027,
montags von
15:30 - 17:00 Uhr, 6 x



Platz für dich, mich & uns -

Gemeinsam wachsen mit Baby & großem Geschwisterkind

Für Eltern mit einem Säugling und einem älteren Geschwisterkind im Alter von ca. 1-6 Jahren

Ein Baby ist da und für die ganze Familie beginnt eine neue, aufregende Zeit. Das ältere Kind muss seinen Platz in der Familie neu finden, während die Eltern lernen, den Bedürfnissen beider Kinder gerecht zu werden.
In dieser Gruppe erleben Babys und Geschwisterkinder gemeinsame Spiel- und Bewegungsangebote. Durch kleine Rituale, altersgerechte Aktivitäten und Anregungen für den Familienalltag wird die Geschwisterbeziehung gestärkt. Gleichzeitig erhalten die Eltern Raum für Austausch, fachliche Impulse und ihre eigenen Erfahrungen mit dem Leben als Familie mit zwei Kindern.

Leitung:
Elisabeth Freyth, 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	14.01.2027	9 x	67,50 €	zzgl. MK*
10201	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	14.01.2027	9 x	67,50 €	zzgl. MK*
10202	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	14.01.2027	9 x	67,50 €	zzgl. MK*
10203	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	14.01.2027	9 x	67,50 €	zzgl. MK*
10204	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	08.04.2027	9 x	67,50 €	zzgl. MK*
10205	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	08.04.2027	9 x	67,50 €	zzgl. MK*
10206	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	08.04.2027	9 x	67,50 €	zzgl. MK*
10207	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	08.04.2027	9 x	67,50 €	zzgl. MK*
10208	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	19.08.2027	14 x	105,00 €	zzgl. MK*
10209	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	19.08.2027	14 x	105,00 €	zzgl. MK*
10210	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	19.08.2027	14 x	105,00 €	zzgl. MK*
10211	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	19.08.2027	14 x	105,00 €	zzgl. MK*

*MK: Materialkosten

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	11.01.2027	10 x	50,00 €	zzgl. MK*
10251	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	12.01.2027	10 x	50,00 €	zzgl. MK*
10252	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	13.01.2027	10 x	50,00 €	zzgl. MK*
10253	Do, 9:30 - 11:00 Uhr	14.01.2027	10 x	50,00 €	zzgl. MK*
10254	Mo, 9:30 - 11:00 Uhr	09.08.2027	10 x	50,00 €	zzgl. MK*
10255	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	10.08.2027	10 x	50,00 €	zzgl. MK*
10256	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	11.08.2027	10 x	50,00 €	zzgl. MK*
10257	Do, 9:30 - 11:00 Uhr	12.08.2027	10 x	50,00 €	zzgl. MK*

*MK: Materialkosten

Leitung:
Marina Razlaw-Meermann, 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	22.01.2027	8 x	100,00 €	
103071	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	09.04.2027	6 x	75,00 €	
103072	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	10.09.2027	11 x	137,50 €	

Leitung:
Marina Razlaw-Meermann, 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	22.01.2027	8 x	100,00 €	
10309	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	22.01.2027	8 x	100,00 €	
103081	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	09.04.2027	6 x	75,00 €	
103091	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	09.04.2027	6 x	75,00 €	
103082	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	10.09.2027	12 x	137,50 €	
103092	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	10.09.2027	12 x	137,50 €	

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 oder donnerstags fortlaufend

Babygarten

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

Bei den Musikzwergen lernen Kinder ab ca. 15 Monaten in Begleitung eines Eltern- oder Großelternteils mit Kinderliedern, Kniereitern und Tänzen 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 oder donnerstags fortlaufend

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, Kniereiterspiele
- Schaukel- und Wiegelieder
- Fortbewegung und Tanz
- Einfacher Einsatz von Klanghölzern & Co

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. Grundschlagtraining, Orffspiel und Gitarrenbegleitung, Klassische Musik hören, tanzen, dazu bewegen.

Leitung:
Martina Schwarz-Heintges

Gebühr: 80,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10319
montags oder
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: 100,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10320
montags oder
donnerstags fortlaufend

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.

Leitung:
Martina Schwarz-Heintges

Gebühr: 110,00 €
ab einer 3-er Gruppe,
2-er Gruppe 120,00€
Einzelunterricht 130 €,
bei 10 Treffen,

Ort: FBS Andernach

10321
Termine nach Absprache

Eltern und Kinder
AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Schmieren - 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.

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Ort: FBS Andernach

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10340	Di, 9:30 - 10:30 Uhr	06.04.2027	6 x	55,00 €	
103401	Di, 9:30 - 10:30 Uhr	19.10.2027	6 x	55,00 €	

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 2027:
Sonntag, 21.02.2027
Sonntag, 25.04.2027
Sonntag, 26.09.2027
Sonntag, 21.11.2027
Wir freuen uns auf Sie!

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

Kostenfrei

Leitung:
ehrenamtliches Team

Gebühr: Spende

Ort: Pfarrheim Maria Himmelfahrt, Andernach

10347
sonntags, 9:30 - 10:45 Uhr

Kinder und Jugendliche



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

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

Leitung:
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 88,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20102
30.03. - 02.04.2027,
8:30 - 13:00 Uhr, 4 x

NEU

Osterferienfreizeit: „Römerfreizeit“

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschulkinder)

Wer von Euch möchte das römische Alltagsleben mal "live" erleben? Dann frei nach dem Motto "Alea iacta est"! Die Römer lebten vor langer Zeit auch hier bei uns. Aber was ist von ihnen geblieben? Ihre Kinder gingen zur Schule und die Erwachsenen zur Arbeit. Berufe wie Architekt, Dichter, Arzt oder Mathematiker gab es auch damals schon. Hatten Sie aber schon so etwas wie eine Feuerwehr, Wasserleitungen oder eine Heizung?
Wir zeigen Euch hier aber noch mehr spannende Dinge über die alten Römer.

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

Leitung:
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 110,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20103
26.07. - 30.07.2027,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x

NEU

Sommerferienfreizeit: „Wikinger- und Piratenfreizeit“

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschulkinder)

Leben wie die Wikinger und Piraten- und DU kannst dabei sein! Komm mit auf unsere große Kaperfahrt und lerne das Leben der Wikinger näher kennen. Wir werden ihre Spiele spielen und uns Geheimbotschaften in der Runenschrift, der Schrift der Wikinger, schreiben. Aber wie sah eigentlich der Alltag der Wikinger aus, wenn sie nicht mit ihren schnellen Schiffen über die Meere segelten? Bei uns kannst Du selber zu einem richtigen Wikinger werden. Wir möchten u.a. kleine Wikingerschiffe mit Dir basteln und tolle Spiele der Wikinger ausprobieren. Dies und noch viel mehr wollen wir hier gemeinsam mit Dir, bei unserer großen Wikingersause, erleben.

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

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Gebühr: 120,00 €
inkl. MK und Getränke

Ort: FBS Andernach

201242
05.07. - 09.07.2027,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x

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.

Material: ein helles T-Shirt ohne Aufdruck oder einen Stoffbeutel zum Bedrucken.

Leitung:
Jürgen Mohr
Natursteintechniker

Gebühr: 100,00 €
inkl. MK und Getränke

Ort: FBS Andernach

20125
28.06. - 02.07.2027,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x



Sommerferienfreizeit: Kreativwerkstatt - Ton, Aquarell & Acryl

für Kinder von 6 - 12 Jahren

In der kreativen Sommerwerkstatt entdecken Kinder und Jugendliche spielerisch Tonmodellierung, Aquarell- und Acrylmalerei. Verschiedene Projekte stärken Fein- und Grobmotorik, räumliches Vorstellungsvermögen und ihre Ausdrucksfähigkeit - in einer unterstützenden, sicheren Atelier-Umgebung. Freude am experimentieren mit unterschiedlichen Materialien?

Kinder und Jugendliche
FERIENANGEBOTE

Leitung:
Kelly Sach

Gebühr: 100,00 €
incl. Wasser

Ort: FBS Andernach

20127
12.07. - 16.07.2027,
8:00 - 13:00 Uhr, 5 x

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.

Leitung:
Kelly Sach

Gebühr: 100,00 €
incl. Getränke

Ort: FBS Andernach

201271
02.08. - 06.08.2027,
8:00 - 13:00 Uhr, 5 x



Sommerferienfreizeit: Power Kids

für Kinder von 7 - 14 Jahren

Das abwechslungsreiche Programm besteht aus:

- Bastelaktivitäten wie z.B. T-Shirt- oder Bilder Bemalung/oder Spraying (Material wird gestellt),
- Quizshow mit Preisen, Filmausklang (Disney und Co oder Freistunde zum Rumtollen),
- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, Sport, Bogenschießen
- verschiedene Spiele, wie z.B. Schlag den Gegner-Spiel, Olympische Spiele, Hip-Hop, Supertalent…
- Grillen (je nach Wetterlage),

Ganz besonders wird jeden Tag den Kindern eine neue Kampfsportart vorgestellt und trainiert, z.B. Sachen aus Judo, Ju Jutsu, Kickboxen, Karate, WingTsung etc.
Hier wird den Kindern die Möglichkeit gegeben die Hand-Motorik, Koordination und Kondition aufzubauen und sich danach vielleicht für die eine oder andere Sportart zu interessieren.

Herbstferienfreizeit: „Mittelalterfreizeit“

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschulkinder)

Leitung:
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 110,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20104
11.10. - 15.10.2027,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x

NEU

Der kleine Drache Ygdrasil gilt als großer Schrecken der Ritter des Mittelalters. Während er so den lieben langen Tag das Drachengold bewacht, beobachtet er gelegentlich die Menschen des Mittelalters bei Ihren alltäglichen Treiben. Dabei findet er natürlich die Ritterturniere am spannendsten.
Er weiß auch viele Dinge über die Häuser, geheimnisvollen Burgen und Sagen und noch vieles mehr. Also freut Euch auf viele spannende Geschichten, sowie Spiel- und Bastelaktionen aus dieser Zeit.

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

Herbstferienfreizeit: Krippe-Filzen

Für Kinder ab dem Grundschulalter

Leitung:
Sophia Pechau
Künstlerin

Gebühr: 110,00 €

Materialkosten: 20,00 €

Ort: FBS Andernach

201041
04.10. - 08.10.2027,
8:30 - 13:00 Uhr, 5 x

NEU



In diesem Kurs gestalten wir aus hochwertiger Filzwolle eine wunderschöne, tropfenförmige Krippenhöhle, die der Heiligen Familie einen besonderen Platz bietet. Schritt für Schritt entsteht eine stabile, rundum gleichmäßig gefilzte Hohlform, die später zu einem stimmungsvollen Blickfang in der Weihnachtszeit wird.
Das gemeinsame kreative Arbeiten, kleine spielerische Pausen und die Freude am Entstehen eines ganz persönlichen Werkstücks machen diesen Kurs zu einem besonderen Filzerlebnis.
Für dieses Projekt wird eine größere Menge hochwertiger Filzwolle benötigt, damit die Krippenhöhle ihre schöne Form und Stabilität erhält. Die Materialkosten sind entsprechend angepasst.

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

Kinder und Jugendliche
FERIENANGEBOTE

Erste Stiche an der Maschine

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

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. Die Nähprojekte bestimmt ihr selber und es entsteht etwas ganz Besonderes!

Material: Schere, Fingerhut, Nähnadeln, 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	22.03.2027	4 x	52,00 €	zzgl. MK*
20113	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	05.07.2027	5 x	65,00 €	zzgl. MK*
20114	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	04.10.2027	5 x	65,00 €	zzgl. MK*

Kreativwerkstatt Nähen: Von Hand genäht, mit der Maschine verfeinert

für Kinder ab 6 Jahren

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

Spielerisch werden Grundkenntnisse des Nähens vermittelt, von Hand, aber auch mit der Nähmaschine. Du lernst, wie man aus Stoffresten oder aus liebevoll zusammen gesuchten Stoffen, Spitze und Knöpfen kreative Einzelstücke fertigt, die es nirgendwo zu kaufen gibt.
Wir gestalten gemeinsam etwas ganz Besonderes, und es entsteht ein echtes Unikat.

Material: Schere, Steck- u. Nähnadeln

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20118	Mi, 14:00 - 17:00 Uhr	24.03.2027	1 x	15,00 €	zzgl. MK*
201181	Mi, 14:00 - 17:00 Uhr	06.10.2027	1 x	15,00 €	zzgl. MK*

*MK: Materialkosten

Brandmalerei Ferienworkshop

für Kinder ab 6 Jahren

Leitung:
Natalia Martens,
Lehrer/-in

Ort: FBS Andernach

NEU



Gestalte dein persönliches Frühstücksbrett aus hochwertigem Holz! In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt die Technik des Brandmalens kennen und setzt dein Wunschmotiv kreativ um. Eine abwechslungsreiche Auswahl an Vorlagen zu Weihnachten oder Ostern steht bereit - eigene Motive kannst du ebenfalls gerne mitbringen.

Alle benötigten Materialien sind im Kurspreis enthalten: vom Holzbrett über Transferpapier bis zur Nutzung der Brandmalstationen und Brandmalkolben. Während des gesamten Workshops erhältst du fachkundige Anleitung und Unterstützung.
Viel Freude beim Gestalten deines individuellen Einzelstücks!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20120A	Di, 15:00 - 17:00 Uhr	23.03.2027	1 x	16,50 €	incl. MK*
20120B	Di, 15:00 - 17:00 Uhr	05.10.2027	1 x	16,50 €	incl. MK*

DIY Plotterwerkstatt

für Kinder von 8 - 16 Jahren

Leitung:
Angela Nachtsheim,
Medienreferentin

Ort: PIKSL Labor
Andernach

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!

Material: Wenn es gewünscht wird ein eigenes T-Shirt oder eine Tasche zu beplotten, diese bitte mitbringen. Das restliche Material wird gestellt.

*MK: Materialkosten

Kinder und Jugendliche
FERIENANGEBOTE

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20122	Mi, 9:00 - 13:00 Uhr	24.03.2027	1 x	30,00 €	incl. MK*
201221	Mi, 9:00 - 13:00 Uhr	04.08.2027	1 x	30,00 €	incl. MK*
201222	Mi, 9:00 - 13:00 Uhr	13.10.2027	1 x	30,00 €	incl. MK*

Newsroom Kids

für Kinder von 10 - 16 Jahren

Leitung:
Jannik Junglas,
Medienreferent

Ort: PIKSL Labor
Andernach

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's eine Premiere mit Eltern & Popcorn.
Keine Vorkenntnisse - nur Neugier & Teamgeist!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20128	Di, 9:00 - 12:00 Uhr	29.06.2027	4 x	85,00 €	incl. MK*
201281	Di, 9:00 - 12:00 Uhr	05.10.2027	4 x	85,00 €	incl. MK*

80% RABATT AUF DIE KURSGEBÜHR ÜBER BILDUNGS-GUTSCHEINE!

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

*MK: Materialkosten

KINDERGEBURTSTAGE

Leitung:
N.N.

Gebühr: 80,- bis 140,- €, je nach Thema

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. Filzen
2. Brandmalerei
3. Kochen - Backen
4. Trommeln
5. Nähen
6. Töpfern
7. Kinderstadtführungen ("Alte Mauern neu entdeckt" oder "Wahr oder erfunden? Geschichten aus Andernach"
8. Bewegungsbaustelle für die Kleinsten (1-4 Jahre)
9. "Vasilisas Weg - Märchendruck für mutige Kinder"
10. " 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!



KREATIVITÄT

Leitung:
Therese Rubröder, Erzieherin
Heidi Engelke, Ergotherapeutin
Jürgen Mohr, Natursteintechniker

Ort: FBS Andernach

Töpfern für Kinder

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

In kleiner Gruppe töpfern die Kinder nach eigenen Ideen – von saisonaler Deko bis zu kleinen Geschenken. Die Kursleitung gibt auf Wunsch Anregungen, etwa für Elfenhäuser, Burgen, Tiere oder Masken.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20301	Di, 15:30 - 17:00 Uhr	12.01.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20301A	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	13.01.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
203011	Fr, 15:00 - 16:30 Uhr	15.01.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20302	Di, 15:30 - 17:00 Uhr	02.02.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20301B	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	10.02.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
203021	Fr, 15:00 - 16:30 Uhr	12.02.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20303	Di, 15:30 - 17:00 Uhr	02.03.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20301C	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	03.03.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20304	Di, 15:30 - 17:00 Uhr	06.04.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20301D	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	14.04.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
203031	Fr, 15:00 - 16:30 Uhr	16.04.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20305	Di, 15:30 - 17:00 Uhr	04.05.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20301E	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	12.05.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
203041	Fr, 15:00 - 16:30 Uhr	14.05.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20306	Di, 15:30 - 17:00 Uhr	01.06.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20301F	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	09.06.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20307	Di, 15:30 - 17:00 Uhr	10.08.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20301G	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	18.08.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
203051	Fr, 15:00 - 16:30 Uhr	13.08.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20308	Di, 15:30 - 17:00 Uhr	07.09.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20301H	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	15.09.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
203061	Fr, 15:00 - 16:30 Uhr	10.09.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
203071	Fr, 15:00 - 16:30 Uhr	01.10.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
20309	Di, 15:30 - 17:00 Uhr	02.11.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*
203081	Fr, 15:00 - 16:30 Uhr	12.11.2027	2 x	24,00 €	inkl. MK und BK*

*MK: Materialkosten / BK:Brandkosten

Meine Weihnachtskrippe

Töpferkurs für Kinder ab 6Jahren

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

Leitung:
Therese Rubröder,
Erzieherin
Heidi Engelke,
Ergotherapeutin

Gebühr: 35,00 €
inkl. MK und BK*

Ort: FBS Andernach

20317
03.11. - 24.11.2027,
mittwochs von
16:15 - 17:45 Uhr, 3 x

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. Die Nähprojekte bestimmt ihr selber und es entsteht etwas ganz Besonderes!

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

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20318	Mo, 15:30 - 17:45 Uhr	22.02.2027	6 x	57,00 €	zzgl. MK*
203181	Mo, 15:30 - 17:45 Uhr	06.09.2027	6 x	57,00 €	zzgl. MK*

*MK: Materialkosten / BK:Brandkosten

Kinder und Jugendliche
KREATIVITÄT

Kreativwerkstatt- „Kleine Künstler, große Ideen“

für Kinder von 6 - 8 Jahre

In der Kreativwerkstatt gestalten Kinder mit verschiedenen Materialien kleine Kunstwerke. Spielerisch werden Fantasie, Kreativität, Selbstvertrauen und Feinmotorik gefördert. Jedes Treffen steht unter einem neuen, spannenden Motto. Die Kinder lernen verschieden Techniken und Materialien kennen.

Leitung:
Alina Klein,
Erzieherin

Ort: FBS Andernach

NEU

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20320	Do, 16:00 - 17:30 Uhr	04.03.2027	6 x	39,00 €	15,00 €
203201	Do, 16:00 - 17:30 Uhr	21.10.2027	6 x	39,00 €	15,00 €

Kreatives Acrylmalen für Kinder- Tiere, Natur & Fantasie

für Kinder von 6 - 10 Jahre

In diesem Kreativen Malkurs entdecken Kinder die Welt der Acrylmalerei. Schritt für Schritt lernen sie einfach Grundlagen des Zeichnens und Malens und gestalten eigene Bilder auf Leinwand. Wir malen Tiere,Blumen,Landschaft und fantasievolle Motive. Dabei dürfen die Kinder eigene Ideen entwickeln und ihre Kreativität frei entfalten.

Leitung:
Marwa Hassan,
Kunstlehrerin

Ort: FBS Andernach

NEU

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20321	Do, 16:00 - 17:30 Uhr	29.04.2027	4 x	33,00 €	15,00 €
203211	Do, 16:00 - 17:30 Uhr	02.09.2027	4 x	33,00 €	15,00 €

Character-Design und Mini Comic: eigene Figuren entwickeln

für Kinder von 12-17 Jahren

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Gebühr: 40,00 €

Ort: FBS Andernach

20330
11.02. - 04.03.2027,
donnerstags von
17:00 - 18:30 Uhr, 4 x

Tauche ein in die Welt von Comic & Manga. In deinem ganz eigenen Zeichenstil entwickeln wir erste Ideen, probieren Mimik, Posen und Storyboards aus.
Wir arbeiten mit Fineliner, Tusche, Markern, Bunt- und Aquarellstiften. Ganz nach deinem Geschmack.

Material: Lieblingsstifte und ein Skizzenbuch mit festem Papier in A5 oder A4



Stop-Motion Filmwerkstatt

für Kinder ab 10 Jahren

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Ort: FBS Andernach

Werde zum Regisseur deiner eigenen Ideen!
Wir erforschen, wie aus Knete, Papier und Fundstücken kleine Filmsequenzen entstehen. Der Spaß am Tüfteln, Ausprobieren und der kreative Prozess stehen im Fokus.

Material: Smartphone oder Tablet mit installierter App "Stop Motion Studio" und gerne kleine Lieblingsfiguren oder Fundstücke



Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20331	Fr, 15:00 - 18:00 Uhr	12.03.2027	1 x	20,00 €	5,00 €
20332	Fr, 15:00 - 18:00 Uhr	24.09.2027	1 x	20,00 €	5,00 €

Filzen für Kinder - Schneefuchs

für Kinder von 6-12 Jahren

Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 37,50 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20341
Samstag, 20.02.2027,
10:00 - 14:00 Uhr

In diesem Kurs entsteht ein weißer, zusammengerollter Schneefuchs aus Naturwolle, der sich gemütlich vor der winterlichen Kälte schützt. Mit seiner friedlichen Haltung und seinem flauschigen Aussehen ist er eine bezaubernde winterliche Dekoration und ein ganz besonderes Filzkunstwerk.



Material: zwei Frotteehandtücher (40x70cm)

Kinder und Jugendliche
KREATIVITÄT

Filzen für Kinder - Bilder Filzen

für Kinder von 6-12 Jahren

Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 37,50 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

203411
Samstag, 11.09.2027,
10:00 - 14:00 Uhr

Hier kannst Du Deiner Fantasie freien Lauf lassen, die Farben der Wolle werden Dich inspirieren.
Nach einem ungefähren zeichnerischen Entwurf legen wir los, mit warmen Seifenwasser filzen wir die Wolle an und zum Schluss walken wir die Bilder in einer Handtuchrolle.

Material: zwei Frotteehandtücher (40x70cm)



Eltern-Kind-Filzen

für ein erwachsenes Familienmitglied mit einem Vorschul- oder Grundschulkind

Leitung:
Sophia Pechau

Ort: FBS Andernach

In diesem Kurs gestaltet ein erwachsenes Familienmitglied gemeinsam mit ihrem Kind einen farbenfrohen Filzschmetterling mit beweglichen Flügeln, der an einer Schnur befestigt wird und scheinbar durch die Luft schwebt. Ein hübscher, selbst gestalteter Blickfang für das Kinderzimmer oder als fröhliche Dekoration zu Hause.
Ein kreatives Erlebnis für Groß und Klein, bei dem die gemeinsame Zeit und die Freude am Gestalten im Mittelpunkt stehen.

Material: pro Paar eine 1 Liter Plastikschüssel und drei Gästehandtücher



Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
203501	Sa, 11:30 - 13:00 Uhr	24.04.2027	1 x	15,00 €	5,00 €
20350	Sa, 9:30 - 11:00 Uhr	24.04.2027	1 x	15,00 €	5,00 €

Engelwerkstatt - Laubsägearbeit

für Kinder von 6-12 Jahren

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

Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 40,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20360
Samstag, 11.12.2027,
10:00 - 14:00 Uhr

In der Weihnachtsbäckerei...!

Erlebnisnachmittag 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.

Leitung:
Stefanie Lange,
in Kooperation mit:
N.N., HdF Andernach,
Ulrich Merken, Stadtbücherei Andernach

Gebühr: 6,00 €

Ort: Andernach,
Haus der Familie

20403
Samstag, 04.12.2027,
14:00 - 17:00 Uhr



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

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.

Leitung:
Christiane Dabringhaus,
C-Trainerin Schwimmen

Ort: Hallenbad
Andernach

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20503	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	13.01.2027	17 x	170,00 €	
20504	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	01.09.2027	13 x	130,00 €	

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.

Leitung:
N.N.
Celina Gayk,
Rettungsschwimmerin

Ort: Hallenbad
Andernach

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20513	Fr, 15:30 - 16:30 Uhr	15.01.2027	14 x	140,00 €	
20517	Fr, 16:30 - 17:30 Uhr	15.01.2027	14 x	140,00 €	
205131	Fr, 15:30 - 16:30 Uhr	03.09.2027	13 x	130,00 €	
205171	Fr, 16:30 - 17:30 Uhr	03.09.2027	13 x	130,00 €	

Leitung:
N.N.
Celina Gayk, Student/-in,
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	15.01.2027	14 x	140,00 €	
20514	Fr, 16:30 - 17:30 Uhr	15.01.2027	14 x	140,00 €	
20516	Fr, 15:30 - 16:30 Uhr	03.09.2027	13 x	130,00 €	
205141	Fr, 16:30 - 17:30 Uhr	03.09.2027	13 x	130,00 €	

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, Baderegeln, Springen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20519	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	13.01.2027	17 x	170,00 €	
20520	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	01.09.2027	13 x	130,00 €	

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?

Sprechen Sie uns gerne an!

Gemeinsam finden wir eine diskrete und unkomplizierte Lösung!

Leitung:
Rebecca Proff-Kruft,
Förderschullehrerin

Gebühr: 20,00 €

Materialkosten: 5,00 €

Ort: FBS Andernach

20560
Samstag, 22.05.2027,
11:00 - 14:00 Uhr



Schnupperkurs meditatives Bogenschießen

für Kinder von 10-16 Jahren

Besonders Kindern und Jugendlichen fällt es in herausfordernden Situationen oftmals schwer, gezielte Techniken zur Entspannung einzusetzen. Der Körper steht dann unter Hochspannung und verbraucht viel Energie. Beim intuitiven Bogenschießen geht es darum eine Balance zu schaffen zwischen achtsamer Wahrnehmung und richtigen Bewegungsmustern. Der Einheit zwischen Körper und Geist (Bewegung-Atmung-Konzentration) wird hier eine besondere Bedeutung zugeordnet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Material: Bequeme und wetterfeste Kleidung/Schuhe sind mitzubringen. Das Material wird gestellt.

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**

Dooble-Doodle - Kreatives Zeichnen mit beiden Händen

Leitung:
Katrin Oesterwind
Kinesiologin BK DGAK
zertifiziert

Ort: FBS Andernach



für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs entdecken Kinder ab 6 Jahre eine besondere Art des Zeichnens: Beim Double Doodle malen sie gleichzeitig mit beiden Händen. Das sorgt nicht nur für jede Menge Spaß, sondern fördert spielerisch die Koordination, Konzentration und Kreativität. Gemeinsam entstehen farbenfrohe Bilder, spiegelverkehrte Formen und fantasievolle Muster. Ganz nebenbei werden beide Gehirnhälften aktiviert und die Feinmotorik gestärkt - ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude am Ausprobieren. Materialien werden gestellt.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20603	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	17.02.2027	5 x	50,00 €	
206031	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	20.10.2027	5 x	50,00 €	

Brain-Gym

Leitung:
Katrin Oesterwind
Kinesiologin BK DGAK
zertifiziert

Ort: FBS Andernach



für Grundschulkinder

Schenken Sie Ihrem Kind Zeit, in der es spielerisch lernt, sich besser zu konzentrieren, sich zu entspannen und mit Freude Neues anzugehen. In der 10-teiligen Kursreihe erleben die Kinder Bewegungs- und Koordinationsspiele, die Körper und Gehirn auf sanfte Weise aktivieren, das Lernen leichter machen und Selbstvertrauen stärken. Mit abwechslungsreichen Übungen, die Spaß machen und ganz nebenbei Denk- und Merkfähigkeit fördern. Die Kinder füllen ihren „Notfalkoffer“ mit wertvollen Übungen, um sich selbst bei auftretenden Herausforderungen selbst zu unterstützen - in Schule und Alltag - ganz ohne Leistungsdruck.

Material: mitzubringen ist eine Lieblingsgeschichte

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20604	Mo, 15:30 - 16:30 Uhr	05.04.2027	6 x	60,00 €	
206041	Mo, 15:30 - 16:30 Uhr	18.10.2027	6 x	60,00 €	

Babysitterkurs

Leitung:
Catrin Brust

Ort: FBS Andernach

für Jugendliche von 14 - 18 Jahren

Gut vorbereitet, sicher und mit Freude babysitten: In diesem Kurs lernen Jugendliche alles, was sie für einen verantwortungsvollen Umgang mit Babys und Kindern benötigen.
Neben wichtigen Grundlagen der Kinderpflege und der Aufsichtspflicht stehen der einfühlsame Umgang mit Kindern sowie viele praktische Tipps für typische Situationen beim Babysitten im Mittelpunkt. Kreative Spielideen sowie Sing- und Vorlesevorschläge sorgen dafür, dass auch gemeinsame Beschäftigungen nicht zu kurz kommen.
Voraussetzung für die Teilnahme ist der Nachweis eines absolvierten Erste-Hilfe-Kurses.
Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen eine Teilnahmebescheinigung und können den „Babysitter-Nachweis“ erwerben. Auf Wunsch ist außerdem eine Aufnahme in die Babysitter-Kartei der FBS möglich.

Material: mitzubringen sind Getränk und Verpflegung

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20605	Sa, 9:00 - 13:00 Uhr	13.03.2027	1 x	20,00 €	
206051	Sa, 9:00 - 13:00 Uhr	23.10.2027	1 x	20,00 €	

80% RABATT AUF DIE KURSGEBÜHR ÜBER BILDUNGS-GUTSCHEINE!

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

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	03.03.2027	2 x	33,00 €	01.03.27 17:30
206061	Mi, 16:30 - 18:00 Uhr	16.06.2027	2 x	33,00 €	14.06.27 17:30
206062	Mi, 16:30 - 18:00 Uhr	10.11.2027	2 x	33,00 €	08.11.27 17:30

Selbstbehauptungskurs für Mädchen ab 13 Jahren und Frauen

Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 68.

Leitung:
Leonie Geisen

Gebühr: 60,00 €
inkl. Materialkosten

Ort: FBS Andernach

20607
05.03. - 14.05.2027, freitags von
16:00 - 17:30 Uhr, 8 x

"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, steigt 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	20.01.2027	1 x	20,00 €	
20608A	Mi, 15:30 - 18:30 Uhr	14.04.2027	1 x	20,00 €	
20608B	Mi, 15:30 - 18:30 Uhr	12.05.2027	1 x	20,00 €	
20608C	Mi, 15:30 - 18:30 Uhr	08.09.2027	1 x	20,00 €	
20608D	Mi, 15:30 - 18:30 Uhr	27.10.2027	1 x	20,00 €	
20608E	Mi, 15:30 - 18:30 Uhr	24.11.2027	1 x	20,00 €	

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?
Sprechen Sie uns gerne an!
Gemeinsam finden wir eine diskrete und unkomplizierte Lösung!

Erwachsene



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

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

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/Erziehungsberechtigte, 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:
Smarte Region, Ministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen sowie KFW

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.

EPL Gesprächstraining für Paare

Leitung:
Iris Emmerich

Gebühr: 200,00 €

Ort: FBS Mayen

30204

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 2027:
08.05.+ 09.05.2027, Samstag von 10:00-17:00 Uhr und Sonntag von 10:00-15:00 Uhr (FBS Mayen)

Der sinnvolle Weg in die innere Freiheit und ins wahre Glück

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

Ort: FBS Andernach

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	11.02.2027	4 x	42,00 €	
302061	Do, 19:00 - 20:30 Uhr	04.11.2027	4 x	42,00 €	

Trauercafé - Horizonte

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

Kooperationsveranstaltung:
FBS Andernach
Pastoraler Raum Andernach
HdF Andernach

„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.

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

Wir nehmen uns ein Beispiel an der Tradition des jüdischen Lehrhauses. Ein biblisches Lehrhaus versteht sich als ein Ort von Kirche. Nachdem wir uns in den vergangenen Monaten intensiv mit den Aussagen in der Enzyklika von Papst Leo XIV „Magnifica Humanitas“ über die Chancen und Risiken, die mit der Nutzung der KI (Künstliche Intelligenz) verbunden sind, befasst haben, werden wir uns wieder einem biblischen Thema zuwenden. „Offenbarung“ oder „Offenbarung des Johannes“ heißt das letzte Buch im Neuen Testament. In sieben Sendschreiben wendet sich der Autor Johannes an die Gemeinden in der römischen Provinz Asia. Johannes schreibt seine Offenbarung in Bildern und Visionen, die aus der Tradition der jüdischen Apokalyptik stammen. Die Zahl sieben hat symbolische Bedeutung – eine Zahl der Fülle. So wendet sich die Offenbarung über die konkreten Gemeinden hinaus an die ganze Kirche. Die Offenbarung ist eine visionäre Beschreibung der Zeit zwischen der Auferstehung Christi und dem Ende der Welt. Die Zeit vor dem Ende ist nach den Vorstellungen der apokalyptischen Literatur eine Zeit der Bosheit, Schrecknisse und Plagen. Der große Widersacher der Kirche ist Satan; den Sieg aber trägt Christus davon. Dies wird in zahlreichen ermutigenden Bildern beschrieben. Am Schluss stehen der neue Himmel und die neue Erde und das himmlische Jerusalem (Off Kap. 21). Dieses Bild vom himmlischen Jerusalem haben wir in der Marienkiche in Andernach über dem Altar in einer beeindruckenden Darstellung. Ebenfalls in dem Lied „Eine große Stadt ersteht“ (GL 479) wird dieses Bild zum Bekenntnis. Unser Impuls zur Einrichtung eines biblischen Lehrhauses richtet sich an alle, die an einer Reflexion und Aneignung biblischer Texte interessiert sind. Die Themen und Termine werden jeweils mit den Teilnehmern des Gesprächskreises festgelegt.
Die Termine mit den Einladungen werden im Pfarrbrief St. Marien veröffentlicht.

Erwachsene
RELIGIOSITÄT

Leitung:
Reinhold Schellberg,
Dipl.-Theologe

Gebühr: frei

Ort: Michaelskapelle,
Breite Str. 110, Andernach

30305
20.01. - 16.06.2027,
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., 20.01.2027: Joh 1, 35-42 - „Was sucht ihr?“ (2. So. i. Jkr. [B])
Mi., 17.02.27: Mt 6, 1-6.16-18 - „Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“ (Aschermittwoch)
Mi., 17.03.27: Joh 12, 20-33 - „Wenn das Weizenkorn (...) in die Erde fällt und stirbt, (...) bringt es reiche Frucht.“ (5. Fastensonntag)
Mi., 21.04.27: Joh 15, 1-8 - „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben.“ (5. So. d. Osterzeit)
Mi., 19.05.27: Mt 28, 16-20 - „Ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Dreifaltigkeitssonntag)
Mi., 16.06.27: Mk 4, 35-41 - „Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben?“ (12. So. i. Jkr.)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen und Termine für das 2. Halbjahr Jahr 2027 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

Fit 65 plus

Leitung:
Martina Heuser,
ÜL Breitensport

Ort: Pfarrsaal St. Peter

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	11.01.2027	8 x	34,40 €	
304052	Mo, 10:15 - 11:15 Uhr	05.04.2027	10 x	43,00 €	
304053	Mo, 10:15 - 11:15 Uhr	09.08.2027	8 x	34,40 €	
304054	Mo, 10:15 - 11:15 Uhr	18.10.2027	8 x	34,40 €	

Yoga auf dem Stuhl

Leitung:
Carmen Groß,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

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, 11:15 - 12:30 Uhr	18.01.2027	8 x	60,00 €	
304071	Mo, 11:15 - 12:30 Uhr	05.04.2027	10 x	75,00 €	
304072	Mo, 11:15 - 12:30 Uhr	23.08.2027	12 x	90,00 €	

Erwachsene

SENIORINNEN UND SENIOREN

Sanftes Yoga 50+

Leitung:
Carmen Groß,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

geeignet für Seniorinnen und Senioren und alle Interesssierten

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	19.01.2027	8 x	60,00 €	
304091	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	19.01.2027	8 x	60,00 €	
30410	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	06.04.2027	12 x	90,00 €	
304092	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	06.04.2027	12 x	90,00 €	
30411	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	24.08.2027	13 x	97,50 €	
304093	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	24.08.2027	13 x	97,50 €	

Muskelaufbautraining 70 +

Leitung:
Bettina Kriegel,
ÜL Breitensport

Ort: FBS Andernach

Fitness kennt kein Alter

Der Kurs bietet Senioren die Möglichkeit, ihren Körper/ Muskulatur , mit leichten Übungen zu rainieren / aufzubauen. Kontrakturen 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	15.01.2027	10 x	44,00 €	
304141	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	13.08.2027	10 x	44,00 €	

Leitung:
Anna Theresa Flöthner,
Netzwerkkoordinatorin
Solidaritätsnetzwerk

Gebühr: Spende

Ort: FBS Andernach

30415
1x im Quartal
Termine werden noch bekannt gegeben

Generationen verbinden - Gemeinsam erleben, was verbindet

Ob beim Erzählen von Lebensgeschichten, beim kreativen Gestalten oder bei gemeinsamen Aktivitäten: Hier begegnen sich Jung und Alt, teilen Erfahrungen und entdecken Neues. Die Angebote „Erinnerungs-Schätze“ und „Mit Hand & Herz“ wechseln sich ab und schaffen Raum für Austausch, neue Kontakte und ein lebendiges Miteinander.
Die generationenübergreifenden Treffen finden einmal im Quartal statt. Alle, die Freude an Begegnung und Gemeinschaft haben, sind herzlich willkommen!

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

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

GESCHENK-IDEE:

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein

egal zu welchem Anlass!

Vielfältige Kurse für alle Generationen!

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, 18:00 - 19:30 Uhr	14.01.2027	15 x	140,00 €	
305021	Do, 9:00 - 10:30 Uhr	14.01.2027	15 x	140,00 €	
30503	Do, 18:00 - 19:30 Uhr	12.08.2027	15 x	140,00 €	
305031	Do, 9:00 - 10:30 Uhr	12.08.2027	15 x	140,00 €	



Pilates

Leitung:
Sabine Prüstel, zertifizierte Pilatestrainerin

Ort: FBS Andernach

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30505	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	15.01.2027	8 x	64,00 €	
30506	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	09.04.2027	8 x	64,00 €	
30507	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	20.08.2027	7 x	56,00 €	
30508	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	22.10.2027	7 x	56,00 €	

Yoga-Pilates

Leitung:
Anke Zilles, zertifizierte Pilateslehrerin

Ort: FBS Andernach

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	14.01.2027	9 x	49,50 €	
305091	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	08.04.2027	8 x	44,00 €	
305092	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	12.08.2027	8 x	44,00 €	
305093	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	21.10.2027	8 x	44,00 €	

Erwachsene
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Yoga

Leitung:
Zarlascht Karimi-Yussof, Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

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	15.01.2027	8 x	80,00 €	
305171	Fr, 9:00 - 10:30 Uhr	09.04.2027	9 x	90,00 €	
305172	Fr, 9:00 - 10:30 Uhr	13.08.2027	15 x	150,00 €	

Hatha-Yoga

Leitung:
Carmen Groß, Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

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	19.01.2027	8 x	56,00 €	
305191	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	06.04.2027	12 x	84,00 €	
305192	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	24.08.2027	13 x	91,00 €	

Leitung:
Dagmar Martini-Castor,
Aerobic-Trainerin

Ort: FBS Andernach

NEU

BEAT & MOVE

Fitness, Musik & Bewegung - mit Spaß und Energie!

Du bewegst dich gerne zu Musik und möchtest gleichzeitig deinen ganzen Körper trainieren? Dann bist du bei BEAT & MOVE genau richtig!
Dich erwartet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit kleinen Choreografien, rhythmischen Bewegungen und verschiedenen Handgeräten. Die Übungen werden passend zur Musik aufgebaut - sodass Fitness und Musik miteinander verschmelzen.
- Kräftigung & Ausdauer
- Bewegung im Rhythmus der Musik
- Kleine, leicht erlernbare Choreografien
-Training mit verschiedenen Handgeräten
- Spaß, Energie und ein gutes Körpergefühl
Für alle, die sich fit halten und dabei nicht einfach nur Übungen abarbeiten möchten.
BEAT & MOVE - beweg dich - fühl den Beat - bleib fit!

Material: Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30522	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	13.01.2027	10 x	65,00 €	
305221	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	14.04.2027	8 x	52,00 €	
305222	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	25.08.2027	13 x	84,50 €	

Erwachsene
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

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

Ort: FBS Andernach

Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht

Mit der Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht können 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	13.01.2027	10 x	80,00 €	
305241	Mi, 16:45 - 17:45 Uhr	14.04.2027	8 x	64,00 €	
305242	Mi, 16:45 - 17:45 Uhr	25.08.2027	13 x	104,00 €	

Allianz

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

Aquarobic am Vormittag

Leitung:
Rosa Hiller

Ort: Hallenbad
Andernach

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.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30527	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	15.01.2027	14 x	161,00 €	inkl. Eintritt
30528	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	15.01.2027	14 x	161,00 €	inkl. Eintritt
305271	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	03.09.2027	10 x	115,00 €	inkl. Eintritt
305281	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	03.09.2027	10 x	115,00 €	inkl. Eintritt

Fit für den (Arbeits-)Alltag - Bewegung, die gut tut!

Leitung:
Leonie Weber,
Sportwissenschaftlerin

Ort: FBS Andernach

NEU

Mehr Kraft, eine bessere Haltung und ein gutes Körpergefühl - wer möchte das nicht? In diesem abwechslungsreichen Bewegungskurs wird der ganze Körper in Schwung gebracht und fit gemacht für die Anforderungen des (Arbeits-)Alltags.
Wir kräftigen gezielt Rücken- und Rumpfmuskulatur, fördern Stabilität, Gleichgewicht und Balance und verbessern dabei ganz nebenbei die Körperhaltung. Das Training ist für Jedermann und jeden Fitnesstyp geeignet - effektiv, abwechslungsreich und ohne Leistungsdruck.
Eine Kombination aus wohltuender Bewegung und abwechslungsreichen Übungen stärkt das Gefühl, dem Körper etwas Gutes zu tun.
In Bewegung kommen - für einen starken Rücken, mehr Stabilität und mehr Wohlbefinden im Alltag!

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

Erwachsene
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30543	Di, 9:00 - 10:00 Uhr	19.01.2027	8 x	44,00 €	
305431	Di, 9:00 - 10:00 Uhr	06.04.2027	8 x	44,00 €	
305432	Di, 9:00 - 10:00 Uhr	10.08.2027	8 x	44,00 €	
305433	Di, 9:00 - 10:00 Uhr	19.10.2027	8 x	44,00 €	

Tanzen bis zum Abwinken

Leitung:
Rosemarie Lang,
ÜL Breitensport,
freiberufliche Musikerin

Ort: FBS Andernach

zu moderner Musik, orientalischer Musik und Oldies

Freies Tanzen oder nach einer Mini-Choreografie, entsprechend den Wünschen der Teilnehmerinnen.
Die Kursleiterin zeigt in der Anleitung, wie Frau die verschiedenen Musikstile tanzen kann (Poptanz, orientalischer Tanz, Folklore, Rumba, Chachacha, Hula) und bringt fetzige Musik mit.
Jede Frau kann rhythmisch tanzen und in der Gruppe, zusammen mit anderen Frauen, macht es noch mehr Spaß. Tanzen hält Körper und Geist fit und länger gesund! Tanzen bereitet einfach Freude.

Material: bequeme Kleidung und Indoorschuhe

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30546	Mo, 17:15 - 18:45 Uhr	15.02.2027	11 x	61,90 €	47,52 € für Jgdl.
305461	Mo, 17:15 - 18:45 Uhr	06.09.2027	10 x	56,25 €	47,52 € für Jgdl.

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?
Sprechen Sie uns gerne an!
Gemeinsam finden wir eine diskrete und unkomplizierte Lösung!

Afrikanisches Trommeln

Leitung:
Rosemarie Lang,
ÜL Breitensport,
freiberufliche Musikerin

Ort: FBS Andernach

Musik mit allen Sinnen selbst machen. Die Leiterin unterrichtet mit einer einfachen Methode und geht auf die Fähigkeiten jeder Person gezielt und einfühlsam ein, da kommen alle mit! Wichtig ist, dass Mann/Frau (gerne auch Kids in Begleitung eines Erziehungsberechtigten) Spaß daran hat, in einer Gruppe rhythmische Musik zu machen. Gemeinsam werden wunderschöne rhythmische Stücke erarbeitet. Freut euch, endlich eurem inneren Rhythmus Ausdruck geben zu können!
Auch wer keine Vorerfahrung hat, kann mit ganz einfachen Geleitstimmen schon mitmachen, das gibt es nur beim afrikanischen Trommeln. Notenkenntnisse braucht Mann/Frau 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
30549	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	11.01.2027	10 x	67,00 €	43,20 € für Jgdl.
305491	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	05.04.2027	10 x	67,00 €	43,20 € für Jgdl.
305492	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	06.09.2027	11 x	73,70 €	47,52 € für Jgdl.

Afrikanisches Trommeln Mini-Kurs

Leitung:
Rosemarie Lang,
ÜL Breitensport,
freiberufliche Musikerin

Gebühr: 26,80 €
17,20 € für Jgdl.

Ort: FBS Andernach

305502
09.08. - 30.08.2027,
montags von
18:00 - 19:30 Uhr, 4 x

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.

Erwachsene
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Rückenfit

Leitung:
Thomas Thür, Fitnesscoach Medical Fitness- und Personaltrainer

Ort: FBS Andernach

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 Fitnesstudios hat, ist hier in der lockeren Runde genau richtig!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30551	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	13.01.2027	9 x	63,00 €	
305511	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	07.04.2027	11 x	77,00 €	
305512	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	11.08.2027	15 x	105,00 €	

Erste Hilfe am Kind

Leitung:
DRK Kreisverband Mayen-Koblenz e.V.

Ort: FBS Andernach

Im Erste-Hilfe-Kurs lernen Sie, in Notfällen ruhig und sicher zu handeln. Wir behandeln Atemwegsnotfälle, Fieberkrampf, Vergiftungen und Verbrühungen sowie Stürze, Kopfverletzungen und Wundversorgung. Außerdem üben wir den Umgang mit Bewusstlosigkeit und die Wiederbelebung.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30552	Sa, 8:00 - 16:00 Uhr	06.03.2027	1 x	70,00 €	
305521	Sa, 8:00 - 16:00 Uhr	23.10.2027	1 x	70,00 €	

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

Qigong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und befasst sich mit der Erhaltung u. Wiederherstellung der Gesundheit. Die besonderen Bewegungsformen fördern die Balance u. das innere Gleichgewicht, vertiefen die Atmung und Konzentrationsfähigkeit. Spezielle Ruheübungen unterstützen die Stressreduktion u. Entspannung. Innere Vorstellungsbilder aus der Natur begleiten die Bewegungen in fließender Form und so werden Atem – Geist - Körper als Einheit erfahrbar. Innere Ruhe und gleichzeitige Stärke kann sich einfinden im regelmäßigen Üben. Im Qigong gilt es, die eigenen Kräfte gut einzusetzen, angepasst an die eigene Befindlichkeit, d.h. mit minimalem Kraftaufwand äußere und innere Stärke zu gewinnen.
Qigong ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft, ein Weg sich einzulassen, im eigenen Maß regelmäßig u. mit Freude zu Üben und sich selbst zu begegnen.

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

Qigong Workshop

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

Qigong im Jahreslauf, ausgewählte Übungen im Einklang mit den jahreszeitlichen Verbindungen zur Stärkung der Lebenskraft, Erhaltung u. Förderung der Gesundheit, Beweglichkeit u. des Wohlbefindens.
Im Workshop entfaltet sich das Wirkspektrum des therapeutischen Qigong auf eigene Weise. Das Üben, über eine zusammenhängende Zeitspanne, wirkt nochmal mehr vertiefend auf regulierende innere Kräfte.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30553	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	09.01.2027	1 x	33,00 €	
305531	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	24.04.2027	1 x	33,00 €	
305532	Sa, 10:00 - 12:30 Uhr	30.10.2027	1 x	27,50 €	
305533	Sa, 13:30 - 16:00 Uhr	30.10.2027	1 x	27,50 €	

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

Qigong Yang Sheng - "Pflege des Lebens"

für Einsteiger und Fortgeschrittene

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

Yang Sheng lässt sich übersetzen mit der „Pflege des Lebens“, von Prof. Jiao Gourio beinhaltet unter anderem die 15 Ausdrucksformen, die sich besonders für den Einstieg eignen und Spiel der 5 Tiere.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30554	Di, 18:00 - 19:00 Uhr	12.01.2027	8 x	88,00 €	
30554B	Fr, 18:30 - 19:30 Uhr	15.01.2027	8 x	88,00 €	
305541	Di, 18:00 - 19:00 Uhr	06.04.2027	4 x	44,00 €	
30554D	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	16.04.2027	4 x	66,00 €	
305542	Di, 18:00 - 19:00 Uhr	12.10.2027	8 x	88,00 €	
30554F	Fr, 19:15 - 20:15 Uhr	22.10.2027	8 x	88,00 €	

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

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

für Fortgeschrittene

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

Diese geschmeidigen u. fließenden Wirbelsäulen Übungen wirken hier besonders stärkend.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30554A	Di, 19:15 - 20:15 Uhr	12.01.2027	8 x	88,00 €	
30554C	Di, 19:15 - 20:15 Uhr	06.04.2027	4 x	88,00 €	
30554E	Di, 19:15 - 20:15 Uhr	12.10.2027	8 x	88,00 €	

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

Qigong am Morgen

für Einsteiger und Fortgeschrittene

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

Eine gute Zeit der Ausübung liegt in den Morgenstunden. So wollen wir gestärkt in den Tag und in die Woche starten, mit ausgewählten Übungen aus dem Neiyanggong.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30555	Mi, 10:30 - 12:00 Uhr	13.01.2027	8 x	132,00 €	
305551	Mi, 10:30 - 12:00 Uhr	13.10.2027	8 x	132,00 €	

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	03.03.2027	2 x	72,00 €	
30561	Mi, 18:30 - 21:30 Uhr	10.11.2027	2 x	72,00 €	

Erwachsene
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Peter Schmitz

Gebühr: 60,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: Gemeindesaal St. Stephan.
(Friedlandstraße 31,
56626 Andernach)

30570
08.04. - 29.04.2027,
donnerstags von
17:00 - 18:30 Uhr, 4 x

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.
Mindestalter: 18 Jahre

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

Leitung:
Daniela Lukas

Ort: FBS Andernach



Mehr Ruhe im Alltag - Entspannung gezielt erlernen

Stress führt häufig zu Schlafproblemen, Unruhe, Gereiztheit oder körperlichen Beschwerden. In diesem Kurs lernen Sie wirksame Methoden kennen, um dem entgegenzuwirken. Im Mittelpunkt steht die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, ergänzt durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Fantasiereisen. Ziel ist es, einfache Techniken zu vermitteln, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen - für mehr Gelassenheit und neue Kraft.

Material: Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30580	Do, 17:00 - 18:00 Uhr	11.02.2027	6 x	39,00 €	
305801	Do, 17:00 - 18:00 Uhr	08.04.2027	6 x	39,00 €	
305802	Do, 17:00 - 18:00 Uhr	21.10.2027	6 x	39,00 €	

Leitung:
Lukas Rosenzweig

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

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

30606
Dienstag, 28.09.2027,
18:00 - 22:00 Uhr

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 Alltagstauglichkeit und frischen Geschmack.

Leitung:
Lukas Rosenzweig

Gebühr: 10,00 €
07.04.2027 - Frühling
16.06.2027 - Sommer
29.09.2027 - Herbst
01.12.2027 - Winter

Ort: FBS Andernach

30608
mittwochs von
18:00 - 21:00 Uhr, 4 x

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.

Material: Behälter für Reste

Erwachsene
ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT

Leitung:
Martina Michels

Gebühr: 20,00 € zzgl.
15,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

30607
mittwochs von
18:00 - 21:00 Uhr, 11 x

Kulinarische Reise

An 11 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.

Termine:
27.01.27: Klassisch, kreativ. köstlich, Alpenküche neu interpretiert!
24.02.27: Warm und köstlich - Wohlfühlküche aus dem Ofen
17.03.27: Ravioli, Mezzelune, Culurgione, Manti, Pelmeni... alles Pasta, lecker gefüllt!
21.04.27: Endlich Frühling! Grün, leicht, lecker!
19.05.27: Mal in den Fernen Osten reisen! Thailand oder Japan, was schmeckt besser?
16.06.27: Vorfreude Urlaubsglück! Griechische Inselküche, Gyros, Souvlaki, gefüllte Weinblätter und einiges mehr..wir schmecken schon mal Urlaub
11.08.27: Bonjour Provence! Spätsommer zum Genießen, wir schmecken den französischen Süden!
15.09.27: Fermentieren, Pickeln, einlegen! Kimchi und co, wir bringen die Ernte ins Glas!
20.10.27: Viva Espana! Tapas, Paella, Crema Catalana.. Lust auf eine spanische Reise?
17.11.27: Manche mögens Wald! Kulinarische Entdeckungen aus Feld und Wald! Pilze, Beeren, Wild!
08.12.27: Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft! Kulinarische Geschenke zum Fest

Die Termine sind einzeln buchbar!

Leitung:
Therese Rubröder,
Erzieherin
Jürgen Mohr
Natursteintechniker

Ort: FBS Andernach

Töpfern für Erwachsene

Die spielerische Formbarkeit von Ton lässt auch der ungeübten 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	18.01.2027	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk*
30701A	Di, 18:00 - 20:15 Uhr	02.02.2027	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk*
307011	Mo, 18:00 - 20:15 Uhr	05.04.2027	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk*
30701B	Di, 18:00 - 20:15 Uhr	20.04.2027	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk*
307012	Mo, 18:00 - 20:15 Uhr	16.08.2027	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk*
30701C	Di, 18:00 - 20:15 Uhr	31.08.2027	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk*
307013	Mo, 18:00 - 20:15 Uhr	08.11.2027	4 x	65,00 €	inkl. BK- und Mk*

Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 40,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

30706
Samstag, 13.03.2027,
10:00 - 14:00 Uhr

Filzen für Erwachsene

Wir filzen ein Gefäß. Um eine Schablone aus Noppenfolie wird farbige Wolle gelegt, mit einem aufgeblasenen Luftballon erhebt sich das Filzwerk aus den Fläche in den Raum. Das Handwerk des Filzens ist eine wunderbare Mischung aus Konzentration, Kreativität und Entspannung, mit dem Sie für vier Stunden aus Ihrem Alltag abtauchen können.

Material: 2 Frotteehandtücher (ca. 40x70 cm)

*MK: Materialkosten / BK:Brandkosten

Erwachsene
KREATIVES GESTALTEN

Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 40,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

307061
Samstag, 13.11.2027,
10:00 - 14:00 Uhr

Filzen für Erwachsene - Nikolaussocke

NEU

Mit einer Schablone aus Noppenfolie filzen wir die Nikolaussocke ganz ohne Naht. Bei den Farben und dem Muster ist die eigene Kreativität gefragt.
Vier Stunden Auszeit vom Alltag, bevor die Weihnachtsvorbereitungen beginnen.

Material: 2 Frotteehandtücher (ca. 40x70 cm)

Eltern-Kind-Filzen siehe Seite 39!!!

Leitung:
Natalia Martens,
Lehrer/-in

Ort: FBS Andernach

NEU



Brandmalerei für Erwachsene

Gestalte dein persönliches Frühstücksbrett aus hochwertigem Holz! In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt die Technik des Brandmalens kennen und setzt dein Wunschmotiv kreativ um. Eine abwechslungsreiche Auswahl an Vorlagen zu Weihnachten oder Ostern steht bereit - eigene Motive kannst du ebenfalls gerne mitbringen.

Alle benötigten Materialien sind im Kurspreis enthalten: vom Holzbrett über Transferpapier bis zur Nutzung der Brandmalstationen und Brandmalkolben. Während des gesamten Workshops erhältst du fachkundige Anleitung und Unterstützung.
Viel Freude beim Gestalten deines individuellen Einzelstücks!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30707	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	06.03.2027	1 x	20,00 €	inkl. MK*
307071	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	06.11.2027	1 x	20,00 €	inkl. MK*

*MK: Materialkosten

Erwachsene

KREATIVES GESTALTEN

Art Journaling

NEU

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Gebühr: 33,00 €

Ort: FBS Andernach

30708
17.03. - 21.04.2027,
mittwochs von
18:30 - 20:00 Uhr, 4 x

Das Skizzenbuch als persönlicher Freiraum!

Wir gestalten Seiten mit Papiercollagen, Fundstücken, Tusche, Wasserfarben und Stiften. Entdecken Sie spielerische Techniken zum Schichten und Verfassen visueller Einträge - ganz ohne Perfektionsdruck.

Material: Bitte eigenes Aquarell-Skizzenbuch (ab 200g/m²), Fundstücke und evtl. eigene Farben mitbringen.

Urban Sketching

NEU

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Ort: Historisches Rathaus Andernach,
Hochstraße 54

Andernach im Skizzenbuch festhalten!

In diesem kompakten 2,5-Stunden-Impuls lernen Sie die Grundlagen des Urban Sketchings kennen: Schnelles Erfassen von Architektur, Rheinansichten und Details vor Ort mit Fineliner, Stift oder Aquarell. Ein kreativer Einstieg ohne Perfektionsdruck!

Material: eigenes Skizzenbuch und Material

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30709	Sa, 10:00 - 12:30 Uhr	17.04.2027	1 x	15,00 €	
307091	Sa, 10:00 - 12:30 Uhr	05.06.2027	1 x	15,00 €	
307092	Sa, 10:00 - 12:30 Uhr	14.08.2027	1 x	15,00 €	
307093	Sa, 10:00 - 12:30 Uhr	25.09.2027	1 x	15,00 €	

Everyday Illustration -Kleinigkeiten in Aquarell

NEU

Leitung:
Elisabeth Caspar,
Kunstpädagogin

Gebühr: 15,00 €

Ort: FBS Andernach

30710
Donnerstag, 21.10.2027,
18:00 - 20:00 Uhr

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

In entspannter Atmosphäre widmen wir uns herbstlichen Lieblingsmotiven wie Kürbissen, Waldtieren, Pilzen, o.ä. Ohne Leistungsdruck erforschen wir das Aquarellieren im eigenen Tempo. Die Freude am Gestalten steht im Mittelpunkt - am Ende entstehen Motive für Postkarten und Papeterie.

Material: Aquarellpapier in A5 oder Postkartengröße

Erwachsene

NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

Socken stricken

Leitung:
Heidi Engelke, Ergotherapeutin

Ort: FBS Andernach

NEU

In diesem Anfängerkurs strickst du Schritt für Schritt dein erstes Paar Socken. Du lernst die wichtigsten Techniken kennen - vom Bündchen über Schaft und Ferse bis zur Spitze. Voraussetzung: Du solltest rechte und linke Maschen stricken können.
Hinweis: Zwischen den Kurseinheiten strickst du zu Hause weiter. So kommst du Schritt für Schritt voran und erhältst wertvolle Tipps.

Material: 1 x 100g Sockenwolle, 1x Nadelspiel

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30801	Do, 18:00 - 20:00 Uhr	18.02.2027	4 x	60,00 €	zzgl. MK*
308011	Do, 18:00 - 20:00 Uhr	21.10.2027	4 x	60,00 €	zzgl. MK*

Nähen

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

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.
Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können aber gerne mitgebracht werden.

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	22.02.2027	6 x	54,00 €	zzgl. MK*
30814	Mo, 18:30 - 20:30 Uhr	06.09.2027	6 x	54,00 €	zzgl. MK*

*MK: Materialkosten

Leitung:
Natalia Martens,
Lehrer/-in

Gebühr: 33,00 € inkl. MK

Ort: FBS Andernach

30820
15.04./22.04.2027,
jeweils 18:00 - 20:00 Uhr

NEU



Patchwork-Kissen nähen - Dein kreativer Wohlfühlkurs!

Du möchtest dein eigenes, individuelles Kissen gestalten, scheust aber den Berg an Vorbereitungen? Kein Problem! In diesem Kurs steht der Spaß am kreativen Schaffen im Vordergrund.
Das Beste daran: Das Material wird komplett gestellt! Du musst dich um nichts kümmern. Schnapp dir einfach deine gute Laune und komm vorbei, den Rest erledigen wir gemeinsam.
Das erwartet dich:
• Rundum-sorglos-Paket: Hochwertige Stoffe und passendes Garn stehen für dich bereit.
• Schritt-für-Schritt-Anleitung: Egal ob Nähanfänger oder fortgeschritten, du wirst optimal begleitet.
• Dein Unikat: Am Ende des Kurses nimmst du dein selbstgenähtes Patchwork-Kissen mit nach Hause.
• Kreative Gemeinschaft: Eine entspannte Atmosphäre mit Gleichgesinnten und jede Menge Spaß.

Material: eigene Nähmaschine, wenn vorhanden, ansonsten werden die Maschinen auch gestellt

Leitung:
Natalia Martens,
Lehrer/-in

Gebühr: 49,50 € inkl. MK

Ort: FBS Andernach

308201
27.10. - 10.11.2027,
mittwochs von
18:00 - 20:00 Uhr, 3 x

NEU

Weihnachtlicher Nähzauber: Dein Patchwork-Tischläufer fürs Fest!

Lust auf weihnachtlichen Nähzauber?
Wir nähen gemeinsam einen wunderschönen weihnachtlichen Patchwork-Tischläufer! Egal, ob du schon Näherfahrung hast oder absoluter Anfänger bist - an diesem Tag zauberst du dein eigenes Meisterwerk für die Festtage.
Das absolute Rundum-sorglos-Paket für dich: Kein Materialstress: Wunderschöne Weihnachtsstoffe und Zubehör sind inklusive.
Dein einziger Job: Bring einfach gute Laune und Vorfreude mit!

Material: eigene Nähmaschine, wenn vorhanden, ansonsten werden die Maschinen auch gestellt

Online-Programm



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Leitung:
Angela Nachtsheim,
Medienreferentin

Gebühr: frei

Ort: Online

40002
Dienstag, 09.03.2027,
19:00 - 20:30 Uhr

Kinder bei der Mediennutzung sicher begleiten

Smartphone, Spiele, Social Media & Co: Wieviel ist ok? Welche Apps passen? Und wie schützen wir unsere Kinder vor Risiken?
Im praxisnahen Online-Workshop gibt es Orientierung und Aufklärung zu Bildschirmzeiten, Freigaben, Datenschutz, psychischer Gefahren sowie Vorlagen für einen Familien-Medienvertrag.

Leitung:
Sabine Prüstel, zertifizierte Pilatestrainerin

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	13.01.2027	8 x	64,00 €	
40011	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	07.04.2027	9 x	72,00 €	
40012	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	28.07.2027	8 x	64,00 €	
40013	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	20.10.2027	7 x	56,00 €	

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/Erziehungsberechtigte, 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.

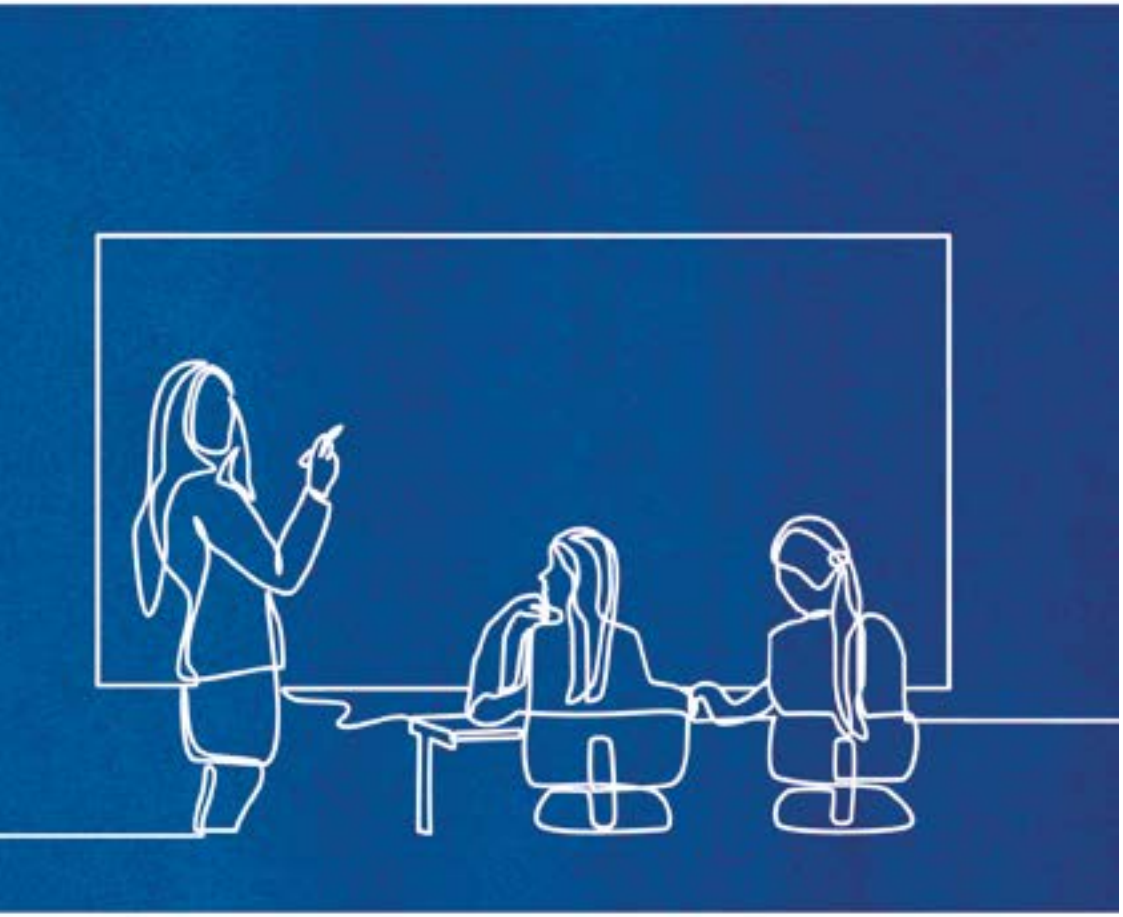
Gefördert durch:
Smarte Region, Ministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen sowie KFW

Online-Eltern-Reihe der Familienbildungsstätten im Bistum Trier 2027

- 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 2027 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

Pädagogische Basisqualifizierung

nach Fachkräftevereinbarung Rheinland-Pfalz

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

Gebühr: 2.500,00 € inkl. Getränke und Snacks

50301
Start 26.08.2027
von 9:00-16:00 Uhr
weitere Informationen und Termine erhalten Sie unter
www.fbs-mayen.de

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.

Kinder psychisch- und / oder suchtkranker Eltern

Auswirkungen verstehen - Kinder stärken - Unterstützung ermöglichen

Leitung:
Ingrid Klee,
Dipl. Sozialarbeiterin (FH)

Gebühr: 88 €

Ort: FBS Andernach

50502
30.09.2027 & 21.10.2027,
2 x jeweils von
9:00-13:00 Uhr

NEU

Die Aussage, dass Kinder mit psychisch- oder suchterkrankten Eltern mit besonderen Belastungen und Entwicklungsaufgaben konfrontiert sind und ein deutlich erhöhtes Risiko haben selbst eine psychische Störung zu entwickeln, kann heutzutage als wissenschaftlich gesichert gelten.
Die psychische Erkrankung eines Elternteils kann für das gesamte Familiensystem eine erhebliche Belastung darstellen. Fachkräfte diverser Institutionen können eine wichtige Schlüsselrolle für die Kinder oder die Erwachsenen einnehmen, da sie mögliche Belastungssituationen erkennen und betroffene Kinder gezielt unterstützen können.
Themen:

- Psychiatrische Krankheitsbilder und deren Symptomatik
- Auswirkungen auf die Kinder und das Familiensystem
- Resilienz stärken: was ist hilfreich für die Kinder / was ist hilfreich für die Eltern

Ziel der Veranstaltung ist es, Mitarbeitende für die Lebenssituation der betroffenen Kinder zu sensibilisieren, relevante Krankheitsbilder mit ihrer Symptomatik verstehen und Handlungssicherheit im Alltag zu erlangen.

Leitung:
Jochen Hiester

Gebühr: 80,00 €

Ort: FBS Andernach

50401
Samstag, 05.06.2027,
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:
Petra Dr. Rösgen,
Systemischer Familienberaterin

Gebühr: Teilnahmegebühr für die Aufbaukurse: 75,00 Euro bzw. kostenfrei

Ort: FBS Koblenz,
Thielenstr. 13,
56073 Koblenz

505011
03.03. - 17.03.2027,
mittwochs von
17:30 - 20:00 Uhr, 3 x



Kommunikationstraining -

Dreiteiliger Workshop für freiwillig Engagierte und Interessierte am Ehrenamt

In vielen Bereichen des ehrenamtlichen Engagements spielt Kommunikation eine entscheidende Rolle. Sich auf Menschen einzulassen, aktiv zuzuhören, Gespräche zu eröffnen und bei Bedarf auch angemessen zu intervenieren, ist enorm wichtig. Gute Kommunikation ist ein wesentlicher Aspekt für gelingende Begegnungen und positives Miteinander.
Neben der verbalen Kommunikation kommen auch der Körpersprache und der nonverbalen Kommunikation bedeutende Rollen zu.
In den Workshops werden gezielt hilfreiche Impulse an freiwillig Engagierte vermittelt. Dabei geht es zum einen um grundlegendes Wissen zu Kommunikation und Kommunikationsformen, zum anderen um praktische Übungen und das Einüben kommunikativer Fertigkeiten.
Willkommen sind alle Interessierten: sowohl bereits ehrenamtlich Engagierte als auch Personen, die noch einen passenden Einsatzbereich für sich suchen oder sich grundsätzlich für ein Ehrenamt interessieren.
Das Kommunikationstraining zielt darauf ab, freiwillig Engagierte in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit zu stärken und ist zugleich eine Basisqualifizierung für Menschen, die künftig ehrenamtlich tätig werden möchten.

In Kooperation mit der FBS Mayen und FBS Koblenz.

Leitung:
Referent/in je nach Angebot

Gebühr: 450,00€ pro Workshop ,
max, 10-12 Personen,
inkl. Handouts und Material/Lebensmittel

Ort: FBS Andernach

50508

Team Workshops

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

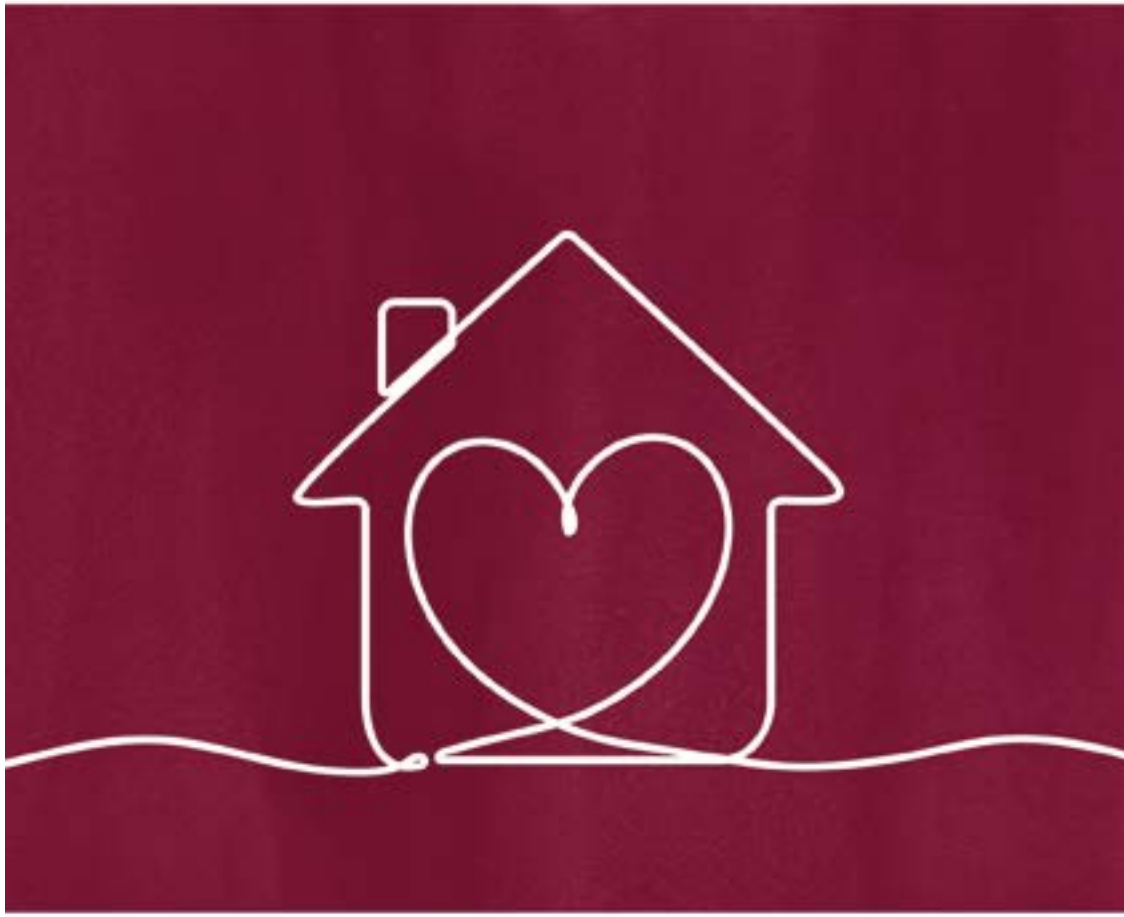
Jeder dieser Workshops bietet eine einzigartige Möglichkeit, das Teamgefühl zu stärken, Kreativität zu fördern und gemeinsam unvergessliche Erlebnisse zu schaffen. Wählen Sie den Workshop, der am besten zu Ihrem Team passt, und lassen Sie uns gemeinsam neue Wege des Miteinanders entdecken.

- Trommelworkshop
- Qigong
- Werken mit Ton
- 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!

Haus der Familie in der VG Pellenz



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Bewegung und Entspannung ·
Vernetz-Dich-Café · Elterncafés · Kreatives

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	04.01.2027	10 x	45,00 €	
601021	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	05.04.2027	10 x	45,00 €	
601022	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	28.06.2027	10 x	45,00 €	
601023	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	06.09.2027	13 x	58,50 €	

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

Gebühr: frei

603011
Termine werden bekannt gegeben

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

Kostenfrei

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 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.

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?

Sprechen Sie uns gerne an!

Gemeinsam finden wir eine diskrete und unkomplizierte Lösung!

Elternfrühstück

"Tischlein-Deck-Dich" Nickenich

Gebühr: frei

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

60401
donnerstags 9:00 Uhr,
14.01.27
11.02.27
11.03.27
08.04.27
1305.27
10.06.27
08.07.27
05.08.27
02.09.27
07.10.27
04.11.27
02.12.27

Kostenfrei

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 Schwangerschaftsberatungsstelle des Caritasverbandes Rhein-Mosel-Ahr e. V., Kerstin Dörnen-Rötering betreut.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Catrin Brust, 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

Gebühr: frei

Ort: wird noch bekannt gegeben

60501
Termine werden noch bekannt gegeben

Kostenfrei

Der Kochtreff für Frauen lädt ein gemeinsam Gerichte aus aller Welt zuzubereiten. Im Vordergrund stehen geselliges Miteinander, Kennenlernen und Austausch. Kinder sind willkommen und werden gerne spielerich betreut.

Das Angebot findet in wechselnden Örtlichkeiten statt.

Neue Interessentinnen können sich bei Verena Lellmann von der Verbandsgemeinde Pellenz unter:
Tel. 02632 299-419 oder bei
Catrin Brust, Tel. 0151-28381199 oder
netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de melden.

#FarbRaum Kids – Acrylmalen

für Kinder von 8-12 Jahren

Leitung:
Angela Nachtsheim,
Medienreferentin

Ort: Atelier
"Alte Backstube",
Hauptstr. 23, 56648 Saffig

NEU

Lust auf Farben, Musik und jede Menge Kreativität? Dann bist du bei unserer Malparty genau richtig!
Hier gestaltest du deine eigene, kunterbunte Leinwand mit Acrylfarben und kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen. Einmal wie ein richtiger Künstler an der Staffelei arbeiten und dein ganz persönliches Kunstwerk erschaffen.
Vorkenntnisse brauchst du keine - nur Lust auf Farben und Kreativität!
Kleiner Hinweis: zieh bitte Kleidung an, die Farbe abbekommen darf.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
60601	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	25.02.2027	1 x	25,00 €	inkl. MK*
60602	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	26.08.2027	1 x	25,00 €	inkl. MK*

#FotoBlick – Fotografie-Workshop

für Kinder von 11-15 Jahren

Leitung:
Angela Nachtsheim,
Medienreferentin

Ort: Atelier
"Alte Backstube",
Hauptstr. 23, 56648 Saffig

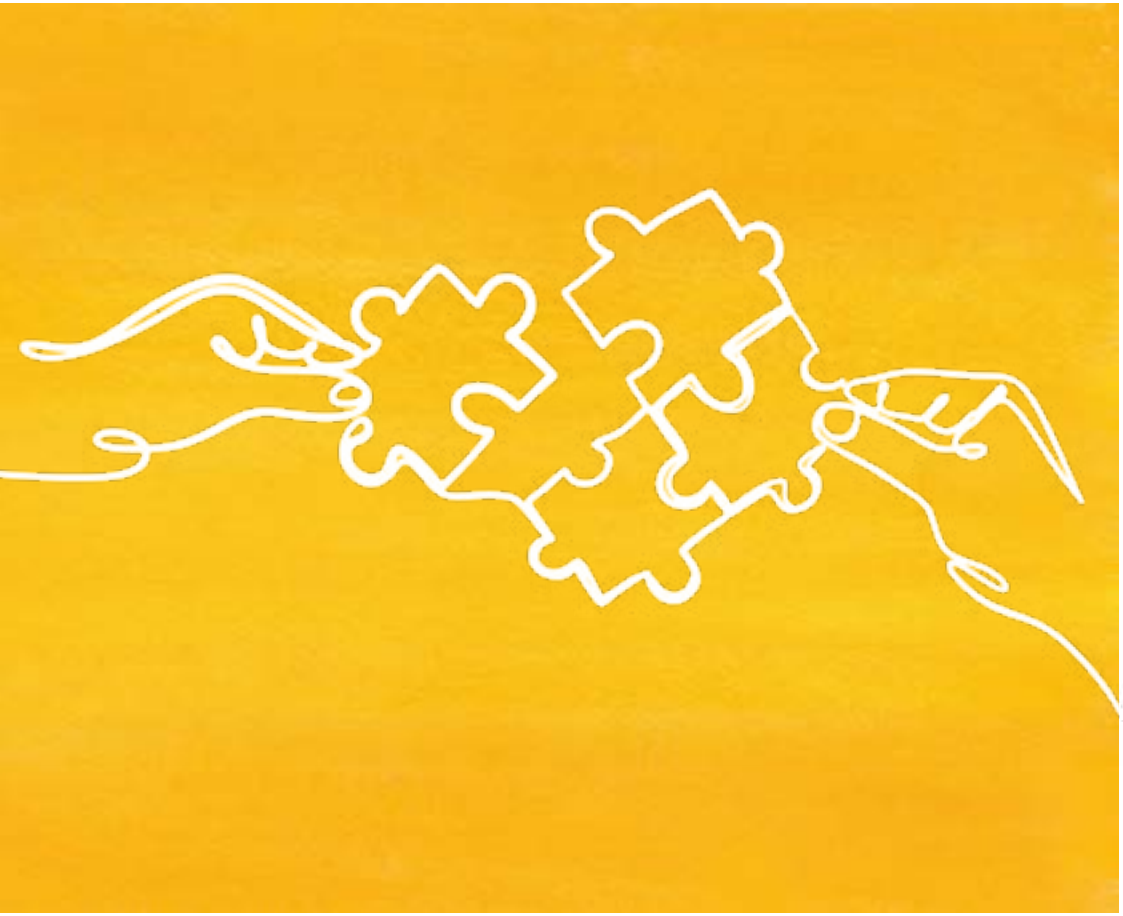
NEU

Lust auf kreative Fotos, spannende Perspektiven und neue Blickwinkel? Dann schnapp dir deine Kamera und entdecke die Welt der Fotografie!
In unserem dreiteiligen Workshop lernst du, worauf es bei einem richtig guten Foto ankommt. Wir entdecken die Grundlagen der Bildgestaltung, experimentieren mit Perspektiven und Bildausschnitten und gehen gemeinsam auf Fototour, um spannende Motive einzufangen. Außerdem zeigen wir dir einfache Tipps und Tricks zur Bildbearbeitung, mit denen du deinen Fotos den letzten Schliff verleihst.
Vorkenntnisse brauchst du keine - nur Spaß am Fotografieren.
Material: Bring bitte eine eigene Digitalkamera oder ein Smartphone zum Fotografieren mit.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
60601A	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	15.04.2027	3 x	65,00 €	inkl. MK*
60601B	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	16.09.2027	3 x	65,00 €	inkl. MK*

*MK: Materialkosten

Netzwerkarbeit



Netzwerk Familienbildung Andernach · Haus der Familie in der VG Pellenz · Netzwerk Familienbildung Andernach Lotsenstelle zur Unterstützung von Kindern psychisch- oder suchtbelasteter Eltern · Solidaritätsnetzwerk

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

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 suchtbelastet 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: Catrin Brust
Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V. /
Haus der Familie Pellenz
lotsenstelle@fbs-andernach.de
Tel.: 0151-68192503
www.fbs-andernach.de

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 ermöglich, finden regelmäßige Treffen statt, indenen 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.

Solidatitätsnetzwerk

Gefördert durch das Bistum Trier

Aus Begegnungen entsteht Gemeinschaft
Das Solidaritätsnetzwerk „Da sein.“ verbindet Menschen unterschiedlicher Generationen und Lebenssituationen. Wir schaffen Räume für Begegnung, gegenseitige Unterstützung und gesellschaftliche Teilhabe. Besonders im Blick haben wir ältere Menschen, Trauernde, Familien, Frauen und Menschen, denen soziale Kontakte fehlen.
Unsere Projekte

- Zeitschenker: Ehrenamtliche schenken Familien und älteren Menschen Zeit, Aufmerksamkeit und Begleitung.
- Trauer-Café „Horizonte“: Ein geschützter Raum für Erinnerungen, Austausch und neue Perspektiven.
- Generationen verbinden: Kreative Begegnungsangebote bringen Jung und Alt zusammen.
- Biografiekoffer – Geschichten verbinden: Erinnerungsstücke und persönliche Lebensgeschichten schaffen Begegnungen zwischen den Generationen und stärken das Verständnis füreinander.
- Frauen stärken: Aktionen und Projekte fördern Austausch, Selbstbestimmung und Sichtbarkeit.
- Demenz verstehen: Information und Begegnung bauen Berührungsängste ab und fördern gesellschaftliche Teilhabe.
- Gemeinsam mehr bewegen: Durch die Zusammenarbeit mit sozialen, kirchlichen und kommunalen Partnern vernetzen wir Menschen, bündeln Angebote und stärken das Miteinander vor Ort. Denn aus kleinen Begegnungen können große Verbindungen entstehen.

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:
30. März 2027 bis 02. April 2027
(Osterferien 2027)
12. Juli 2027 bis 30. Juli 2027
(Sommerferien 2027)
11. Oktober bis 15. Oktober 2027
(Herbstferien 2027)
15. Dezember 2027 bis 11. Januar 2028
(Weihnachtsferien 2027)

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, Läufstr. 11, 02632 - 9220

Gleichstellungsbeauftragte

56626 Andernach, Läufstraße 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, Agrippastraße13
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.
Ettringer Weg 2-4
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
info-fbs-simmern@t-online.de
www.fbs-simmern.de

Katholische Familienbildungsstätte Trier
Krahnenstr. 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 NEUENAHR-AHRWEILER · 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. Familienbildungasstätte 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