



Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Kurse & Angebote



Programm 2024

Vielfältig
wie das
Leben



Kommen Sie zum Marktführer!

Jetzt einfach das Konto wechseln!
Wir kümmern uns persönlich um alle Formalitäten rund um Ihren Kontowechsel.

Problemlos und einfach.



Einfach mit Herzblut!



Kreissparkasse
Mayen

Impressum

Herausgeber

Katholische Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Ludwig-Hillesheim-Straße 3
Bischof-Bernhard-Stein-Haus
56626 Andernach

Telefon: 02632 - 250 350
Fax: 02632 - 250 352
E-Mail: info@fbs-andernach.de
Internet: www.fbs-andernach.de

Bürozeiten:

Montag, Freitag: 09.00 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag: geschlossen
Mittwoch, Donnerstag: 9.00 Uhr – 13.00 Uhr
Bitte beachten Sie die eingeschränkten Bürozeiten während der Schulferien!

Leitung:

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

Projektleitung „Netzwerk Familienbildung“:

Sabine Prüstel, Kommunikationswirtin,
Erzieherin
netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de
02632 - 250 353

Sekretariat:

Nicole Klein, Verwaltungsangestellte
Monika Braune, Verwaltungsangestellte

Vorstand:

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

Bankverbindungen:

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

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

Willkommen



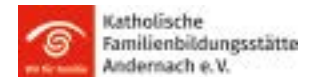
Begleiten und Begegnen – seit 60 Jahren mit und für Familien unterwegs!

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, liebe Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner, liebe Freunde und Förderer der Familienbildungsstätte,

Möglichkeiten, Begegnung zu schaffen, ist uns ein wichtiges Anliegen – und das seit nunmehr 60 Jahren! In unseren Kursen und Angeboten entstehen Vertrautheit und Nähe, Zusammenhalt und Gemeinschaft und manchmal sogar Freundschaften. Wir freuen uns, diesen Ort schaffen zu können und hoffen, dass Sie bereichernde Begegnungen erleben.

„Kein Weg ist lang mit einem Freund an der Seite“
In diesem Sinne gehen wir ein Stück Ihres Lebens mit Ihnen und Ihren Familien. Sie alle individuell im Alltag zu unterstützen und zu begleiten ist für uns von zentraler Bedeutung. Wir nehmen Teil an den Sorgen und Nöten Ihres Alltags und sind dankbar für Ihre Anfragen - sie geben uns Ideen für neue Projekte, die Sie hoffentlich weiter unterstützen. Die Kurse und Angebote sollen eine kleine Auszeit ermöglichen, Chancen eröffnen ein neues Hobby zu finden oder einfach neue Menschen kennenzulernen. Die bunte Mischung aus Bewährtem und Neuem zeigt sich in Angeboten für die Zeit, in der Familie entsteht bis hin zum Abschiednehmen von lieben Menschen. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen das Jubiläum „60 Jahre FBS“ im Jahr 2024 in unterschiedlichster Form zu feiern und sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen und Anregungen!

Das Team und der Vorstand der FBS
Stefanie Lange, Nicole Klein, Sabine Prüstel, Monika Braune, Valentina Raff, Rita Pedé, Wieland Paselk
Paul Meyer, Alexander Just, Marie-Louise Offergeld, Detlev Ullrich



Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

die 15 Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier bilden ein wichtiges Element der Bildungsarbeit für die Themen, die Familien heute umtreiben. Auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes widmen sie sich den Familien und ihren besonderen Aufgaben in unserer Gesellschaft.

Sie ermöglichen Begegnung und sind damit ein Ort von Kirche, an dem sich Familien in all ihrer Vielfalt einbringen können und wo sie Angebote finden können, um das Miteinander zu fördern und zu stärken. Menschen aller Generationen, Nationen und gesellschaftlichen Schichten treffen aufeinander und teilen ihr Leben, ihre Sorgen, Nöte und Ängste, aber auch ihre Freuden. Sie schenken Raum, Leben miteinander zu teilen und so für alle fruchtbar zu machen.

Die Familienbildungsstätten bieten auch in diesem Jahr wieder ein Programm an, das die vielfältigen Bezüge, in denen Familien heute unterwegs sind, in ihrer gesamten Bandbreite abzudecken versucht.

Dabei liegt der Fokus auf der konkreten Begleitung von Familien bei aktuellen Themen und den steigenden Anforderungen und Veränderungsprozessen, die momentan in der Gesellschaft stattfinden und die nicht selten für Familien als Belastung empfunden werden.

Mit ihren Angeboten weiß ich die Familienbildungsstätten für Sie als Familie auch im kommenden Jahr als verlässliche Ansprechpartnerinnen.

Ich hoffe, dass Sie ein passendes Angebot für Sie als Familie finden können und danke schon jetzt allen, die einen Beitrag zum Gelingen der unterschiedlichen Veranstaltungen und Kurse geleistet haben.

Trier, im Juni 2023

Ihr Bischof

Dr. Stephan Ackermann,
Bischof von Trier

Familien stark machen -

Die Familienbildungsstätten im Bistum Trier stellen sich in nach wie vor schwierigen Zeiten ihren Aufgaben in Familie und Gesellschaft. Mit unseren Angeboten erreichen wir seit mehr als fünf Jahrzehnten Jung und Alt, Frauen, Männer, Kinder, Familien in ihren unterschiedlichen Formen sowie Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund.

Bei der Lösung von Alltagsproblemen sind wir genauso an ihrer Seite wie bei der sinn- und freudvollen Freizeitgestaltung. Wir schaffen Netzwerke und verhindern Einsamkeit. Besonders stolz sind wir auf unsere kostenfreien Online-Angebote für Eltern.

Schauen Sie auf www.katholischefamilienbildungsstaetten.de vorbei! Familienbildungsstätten sind Ansprechpartner für alle Themen rund um die Stärkung von Familie und gesellschaftlichen Zusammenhalt vor Ort, für jedes Alter.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, ob als Teilnehmende, Ehrenamtliche oder Honorarkraft, seien Sie dabei, bringen Sie sich ein! Unsere Arbeit wird unterstützt von Bund und Ländern, den Kommunen, dem Bistum, pastoralen Einrichtungen und anderen Trägern und Institutionen. Durch Qualitätsmanagement verbessern wir unsere Arbeit stetig.

Ihr DiAG* Vorstand



* Diözesane Arbeitsgemeinschaft der Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier

Inhalt

Vielfältig wie das Leben

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



● Eltern und Kinder

Elternschule	10
Werdende und junge Eltern	18
Eltern-Kind- und PEKIP-Gruppen	24
Aktivitäten für Eltern und Kinder	26

● Kinder und Jugendliche

Ferienangebote	34
Kinder-Geburtstag	39
Kreativität	40
Bewegung und Entspannung	44
Allerlei	47

● Erwachsene

Erziehung	52
Lebenshilfe	55
Religiosität	61
Seniorinnen und Senioren	64
Bewegung und Entspannung	68
Ernährung und Hauswirtschaft	79
Kreatives Gestalten	81
Nähen und Textiles Gestalten	82

● KiTa und Schule

Forum Familie	84
Netzwerk Familienbildung	85
Angekommen-Angenommen	86

● Weiterbildung und Qualifizierung

Pädag. Basisqualifizierung	88
Qualifizierung Tagespflege	88
Fortbildungen	89

● Haus der Familie

in der VG Pellenz	93
Bewegung und Entspannung	94
Naturerlebnis	95
Elterncafés	97
Erziehung und Lebenshilfe	100

● Nützliche Informationen

Teilnahmebedingungen	102
Datenschutz	103
Nützliche Informationen	104



In eigener Sache:

Vielfältig wie das Leben - so ist auch unser Kursprogramm

Referent*innen gesucht!

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:

www.fbs-andernach.de

info@fbs-andernach.de



Altenzentrum-Sankt-Stephan-Stiftung
MITEINANDER. FÜREINANDER.

Du bist ein Teamworker? Cool, wir auch!

Wir brauchen Verstärkung und suchen neue Kollegen (m/w/d)

- Pflegefachkräfte (Krankenschwestern, Altenpfleger)
- Alten- und Krankenpflegehelfer,
- Soziale Betreuung
- Fahrdienst
- Hauswirtschaftliche Hilfskräfte (Küche, Wäscherei, Cafeteria und Reinigungsdienst...)
- Auszubildende & FSJler
- Ehrenamtliche Mitarbeiter

➔ **Bewerben lohnt sich! Es gibt immer Möglichkeiten.**

- ✓ Aufstiegsmöglichkeiten
- ✓ unbefristeter Arbeitsvertrag
- ✓ attraktive Vergütung
- ✓ umfangreiche Einarbeitung
- ✓ vielseitige Aufgaben
- ✓ Eigenverantwortlichkeit
- ✓ tolles Team mit Herz
- ✓ regelmäßige Mitarbeitererevents

Wir freuen uns auf Dich!
Altenzentrum-Sankt-Stephan-Stiftung,
Theodor-Heuss-Straße 6-12, 56626 Andernach
job@altenzentrum-sanktstephan.de
www.altenzentrum-sanktstephan.de



Eltern und Kinder



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

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



Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Sabine Seninger

Gebühr: Beiträge werden
teils von den Kranken-
kassen übernommen

10100

Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospitals

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

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

- Geburtsvorbereitung für Schwangere und Paare
- Säuglingspflege
- Babymassage
- Rückbildungsgymnastik
- Infoabende zur Geburt
- Geburtsanmeldung und Geburtsplanung

Unser erfahrenes Elternschul-Team, das u.a. aus Ärzten, Hebammen, Kinderkrankenschwestern, 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

Hier unsere meist gebuchten Kurse

• 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.

• 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!

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



Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Viktoria Aprath

Gebühr: kostenlos

Ort: FBS Andernach

10101
02.01. - 03.12.2024,
dienstags von
10:00 - 11:30 Uhr, 12 x

NEU

Kostenfrei

Stillcafé

Herzlich eingeladen zum Stillcafé sind alle Schwangeren und Eltern mit Babys.

Ganz nach dem Motto: "Stillen und Chillen in gemütlicher Atmosphäre":

Fragen rund um das Thema Stillen bei Kaffee und Keksen stellen. Erfahrungsaustausch für ALLE unter der Leitung von Stillberaterin Viktoria Aprath. Voneinander lernen und Kontakte knüpfen.

Stillen, Flaschenernährung, Beikost, Themen die Familien beschäftigen und bei denen Austausch so wichtig ist.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jeden 1. Dienstag im Monat um 10:00 Uhr

Leitung:
Nele Klöckner,
Hebamme, Pränatal-
Trainerin, Rückbildungs-
Trainerin

Gebühr: Kosten werden
von der Krankenkasse
übernommen

Ort: FBS Andernach

NEU

Rückbildungsgymnastik (mit Kind)

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

Informationen und Anmeldung über die Elternschule unter 0162-2942706 oder elternschule@stiftshospital-andernach.de

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
101011	Do, 16:30 - 17:55 Uhr	18.01.2024	7 x		
101012	Do, 16:30 - 17:55 Uhr	14.03.2024	7 x		
101013	Do, 16:30 - 17:55 Uhr	09.05.2024	7 x		
101014	Do, 16:30 - 17:55 Uhr	05.09.2024	7 x		
101015	Do, 16:30 - 17:55 Uhr	31.10.2024	7 x		

Leitung:
Jaqueline Heinzen

Gebühr: einige Krankenkassen tragen die Kosten für Kursangebote

Ort: FBS Andernach

Ausgeglichen und harmonisch in die Geburt

Der Kurs richtet sich an werdende Mütter und eignet sich zur Vorbereitung auf eine entspannte Geburt.

Gemeinsam werden Methoden und Techniken geübt zum Kraft sammeln, Körper wahrnehmen, Atemrhythmus finden und "loslassen" lernen. Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeitslehre und Cranio-Sacralen-Therapie sind genauso Bestandteile des Kurses, wie die Entstehung von Schmerz und der Umgang mit diesem, d.h. Annehmen, Zulassen, Akzeptieren und Loslassen. Ebenso finden sich Elemente aus der Geburtsvorbereitung mit Hypnose wieder.

Anmeldung und weitere Infos unter www.naturheilpraxis-heinzen.com oder 01575/5554212.

NEU

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
101016	Di, 18:30 - 19:45 Uhr	16.01.2024	6 x	90,00 €	
101017	Di, 18:30 - 19:45 Uhr	07.05.2024	6 x	90,00 €	
10101C	Di, 18:30 - 19:45 Uhr	03.09.2024	6 x	90,00 €	
10101D	Di, 18:30 - 19:45 Uhr	12.11.2024	6 x	90,00 €	

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Maike Meimerstorf -
Pickel

Gebühr: Variieren je nach
Kurs, einige Krankenkas-
sen tragen die Kosten für
Kursangebote

Ort: FBS Andernach



Yoga für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft dient dazu, den Körper zu kräftigen, aber auch zu entspannen und zu entlasten.

Dank sanfter Körperübungen und Atemtechniken, üben wir eine achtsame Körperwahrnehmung (nicht nur) zur Vorbereitung auf die Geburt.

Bei regelmäßigem Yoga in der Schwangerschaft, können typische Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen oder Sodbrennen gelindert werden.

Der Kurs ist ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet.

Material: eine Yogamatte und ein kleines Handtuch

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10101A	Di, 17:00 - 18:00 Uhr	27.02.2024	5 x	35,00 €	
10101B	Di, 17:00 - 18:00 Uhr	16.04.2024	5 x	35,00 €	
10101C	Di, 17:00 - 18:00 Uhr	04.06.2024	5 x	35,00 €	
10102C	Di, 17:00 - 18:00 Uhr	03.09.2024	4 x	28,00 €	
10102D	Di, 17:00 - 18:00 Uhr	01.10.2024	5 x	35,00 €	
10102E	Di, 17:00 - 18:00 Uhr	19.11.2024	5 x	35,00 €	



Nutzen Sie unsere Erfahrung



Versichern, Vorsorgen, Vermögen bilden.
Dafür sind wir als ihre Allianz Fachleute
der richtige Partner. Wir beraten Sie
umfassend und ausführlich.
Überzeugen Sie sich selbst.

Kurzke & Gros

Generalvertretung der Allianz
Marktstr.22, 56564 Neuwied
kurzke.gros@allianz.de
<https://vertretung.allianz.de/kurzke.gros/>
Tel. 0 26 31.2 60 65 Fax 0 26 31.3 1138

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE



Emotionelle Erste Hilfe, Basic Bonding und Hypnose für Schwangere, Eltern und Kinder wird von **Sabine Wangler**, freiberufliche Hebamme, EEH-Therapeutin, systemische Beraterin, Ausbildung in selbstorganisatorischer Autosystemhypnose und haltgebender Pädagogik durchgeführt. Die Angebote finden Sie auf unserer Homepage: www.fbs-andernach.de
Termine und Gebühr werden nach Absprache vereinbart.

Kontakt: 02632 - 810624, sabine.wangler@gmx.de

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: Gebühr nach
Vereinbarung

Ort: FBS Andernach

10103
Termine nach Absprache

Hypnose zur Geburtsvorbereitung und bei unerfülltem Kinderwunsch

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

Mit neu gewonnener Sicherheit können Sie Ihr Ziel erreichen:

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

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: 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.

Termine und Gebühr werden nach Absprache vereinbart.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10102A	Mi, 20:00 - 22:00 Uhr	17.01.2024	7 x		
10102B	Mi, 20:00 - 22:00 Uhr	06.03.2024	7 x		
10102C	Mi, 20:00 - 22:00 Uhr	24.04.2024	7 x		
10102D	Mi, 20:00 - 22:00 Uhr	19.06.2024	7 x		
101025	Di, 20:00 - 22:00 Uhr	30.07.2024	7 x		
101026	Mi, 20:00 - 22:00 Uhr	16.10.2024	7 x		
101027	Mi, 20:00 - 22:00 Uhr	27.11.2024	7 x		

Eltern und Kinder

ELTERNSCHULE

Leitung:
Sabine Wangler,
Hebamme

Gebühr: Gebühr nach
Vereinbarung

Ort: FBS Andernach

10104
Termine nach Absprache

Emotionelle Erste Hilfe (bindungsorientierte Körpertherapie)

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

Angewandte Methoden sind u.a.:

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

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



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

Eltern und Kinder

WERDENDE und JUNGE ELTERN

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges, Erzieherin,
PEKiP-Gruppenleiterin,
zertifizierte Musik- und
Klangpädagogin, Eltern-
begleiterin

Ort: FBS Andernach oder
Online

10104A
Termine nach Absprache

**auch Online
möglich**



BabyBauchTöne

Pränatales Singen für mich und dich

Die Mutter-Kind-Bindung beginnt viel früher als bisher angenommen. Die Stimme und die darin liegenden verschiedenen Emotionen der Mutter werden bereits vor der Geburt wahrgenommen. Sie wirkt zugleich beruhigend und vertraut.

Singen bringt Freude und Abwechslung in den Familienalltag und wirkt sich positiv auf die werdende Mutter und damit auf das Ungeborene aus.

Der Kurs beinhaltet:

- Freude bringendes Singen und Tönen
- Atmung und Entspannung zur Unterstützung einer sanften Geburt
- Erlernen von Wiegen-, Streichel- und Entspannungsliedern für Ihr Baby

Der Kurs ist fortlaufend geplant; ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Kursleiterin unter 0179-4728487.

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?

Sprechen Sie uns gerne an!

Eltern und Kinder

WERDENDE und JUNGE ELTERN

Leitung:
Sabine Prüstel, zertifi-
zierte Pilateslehrerin

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	12.01.2024	10 x	80,00 €	
101051	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	05.04.2024	10 x	80,00 €	
101052	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	30.08.2024	10 x	80,00 €	

Einzelheiten zur Babysitter-Börse
auf unserer Homepage www.fbs-andernach.de
oder per Telefon unter 02632 - 250 350

Eltern und Kinder

WERDENDE und JUNGE ELTERN

Leitung:
Jasmin Heuft

Ort: Parkplatz am
Bollwerk am Rhein

Outdoor

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 Kräfteinheiten stabilisieren wir unsere Körpermitte, stärken den Beckenboden und lassen die Schwangerschaftspfundel purzeln.

Mitmachen können Mamis mit Kindern im Alter von 10 Wochen bis zum Ende der Buggyzeit.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10106	Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	07.02.2024	8 x	64,00 €	
101061	Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	17.04.2024	10 x	85,00 €	
101062	Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	28.08.2024	10 x	85,00 €	

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, 9:30 - 10:30 Uhr	31.01.2024	6 x	48,00 €	
101071	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	20.03.2024	6 x	48,00 €	
101072	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	05.06.2024	6 x	48,00 €	
101073	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	28.08.2024	6 x	48,00 €	
101074	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	30.10.2024	6 x	48,00 €	

Eltern und Kinder

WERDENDE und JUNGE ELTERN

Leitung:
Jessica Leinert,
Logopädin,
Juliane Graf, Lehrer/-in

Gebühr: 12,00 € inkl. MK
pro Familie

Ort: FBS Andernach

10108
Samstag, 09.03.2024,
15:30 - 17:30 Uhr

Familien Kiste - Den Frühling erleben

Ein Nachmittag für und mit der Familie

Dieser Nachmittag ist für euch und eure Familie: zum Zusammensein, zum gemeinsam Spaß haben, zum miteinander Lachen und Machen. Heute wollen wir in Spielen und kleinen Experimenten den Frühling erleben.

NEU

Leitung:
Jessica Leinert,
Logopädin,
Juliane Graf, Lehrer/-in

Gebühr: 12,00 € inkl. MK
pro Familie

Ort: FBS Andernach

101081
Samstag, 16.11.2024,
15:30 - 17:30 Uhr

Familien Kiste - In der Waffelbäckerei

Ein Nachmittag für und mit der Familie

Dieser Nachmittag ist für euch und eure Familie: Zum Zusammensein, zum gemeinsam Spaß haben, zum miteinander Lachen und Machen. Heute machen wir es uns mit einem Waffelnachmittag gemütlich.

NEU

Referent*innen gesucht!

Vielfältig wie das Leben - so ist auch unser Kursprogramm

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

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

Kontakt: info@fbs-andernach.de

Eltern und Kinder

WERDENDE und JUNGE ELTERN

Leitung:
Juliane Graf, Lehrerin

Gebühr: 5,00 €

Ort: Online

10109
Dienstag, 20.02.2024,
20:00 - 21:30 Uhr

NEU

Online

Geschwister - Bindung stärken - Vertrautheit fördern

Eine Spielgruppe für Geschwister und ihre Eltern

Geschwister lieben sich, Geschwister streiten sich. Der Abend möchte Impulse geben, wie wir das ganz normale Leben mit Geschwisterkindern gestalten können: Was können wir tun, damit sich jedes Kind in der Familie gesehen fühlt, ohne dass die Erwachsenen im Alltagstrubel untergehen? Wie gehen wir mit Eifersucht und Streitigkeiten um? Und wie können wir die Bindung unter den Geschwistern unterstützen?

Neben den Impulsen gibt es die Möglichkeit zum Austausch und zum Einbringen eigener Fragen und Erfahrungen.

Leitung:
Juliane Graf, Lehrerin

Gebühr: 5,00 €

Ort: Online

10110
Donnerstag, 21.03.2024,
20:00 - 21:30 Uhr

NEU

Online

Mit Kindern kommunizieren

Für Eltern von Babys, Kleinkindern, Kitakindern und Grundschulkindern.

In der Kommunikation mit Kindern den richtigen Ton zu treffen, ist nicht immer ganz leicht. Dieser Abend möchte Impulse geben, wie wir mehr Leichtigkeit in das Gespräch mit unseren (Klein-)Kindern bringen:

- Wie können wir so reden, dass wir von unseren Kindern gehört und verstanden werden?
- Wie können wir mit unseren Worten unsere Kinder stärken und innerlich wachsen lassen?

Eltern und Kinder

WERDENDE und JUNGE ELTERN

Leitung:
Juliane Graf, Lehrerin

Ort: Online

Online

Alles rund um die B(r)eikost

Um den 5.-7. Lebensmonat herum beginnt die Zeit der Beikost. Dieser Workshop informiert über die aktuellen Beikostempfehlungen und bietet Raum für Fragen.

Themen sind u.a.:

- Beikostreife und Beikosteinführung
- Beikost in Form von Brei und Baby-Led-Weaning
- Gesunde Zutaten und Rezepte
- Gläschen und fertige Breie
- Getränke in der Beikost-Zeit

Für Eltern, deren Kinder sich dem Beikost-Alter nähern. Die Babys dürfen gerne mitgebracht werden!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10111	Mo, 20:00 - 21:30 Uhr	15.04.2024	1 x	8,00 €	
10112	Di, 20:00 - 21:30 Uhr	29.10.2024	1 x	8,00 €	

MISSION: IMPOSSIBLE
Ressourcen schonen · Nachhaltigkeit fördern · Klima schützen

BLESER
HEIZUNG · SANITÄR · SERVICE

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

Eltern und Kinder

ELTERN-KIND-und PEKIP-GRUPPEN

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	11.01.2024	9 x	67,50 €	zzgl. MK
10201	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	11.01.2024	9 x	67,50 €	zzgl. MK
10202	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	11.01.2024	9 x	67,50 €	zzgl. MK
10203	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	11.01.2024	9 x	67,50 €	zzgl. MK
10204	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	11.04.2024	10 x	75,00 €	zzgl. MK
10205	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	11.04.2024	10 x	75,00 €	zzgl. MK
10206	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	11.04.2024	10 x	75,00 €	zzgl. MK
10207	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	11.04.2024	10 x	75,00 €	zzgl. MK
10208	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	29.08.2024	13 x	97,50 €	zzgl. MK
10209	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	29.08.2024	13 x	97,50 €	zzgl. MK
10210	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	29.08.2024	13 x	97,50 €	zzgl. MK
10211	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	29.08.2024	13 x	97,50 €	zzgl. MK

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	08.01.2024	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10251	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	09.01.2024	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10252	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	10.01.2024	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10253	Do, 9:30 - 11:00 Uhr	11.01.2024	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10254	Mo, 9:30 - 11:00 Uhr	26.08.2024	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10255	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	27.08.2024	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10256	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	28.08.2024	10 x	50,00 €	zzgl. MK
10257	Do, 9:30 - 11:00 Uhr	29.08.2024	10 x	50,00 €	zzgl. MK

Wir feiern im Jahr 2024 Jubiläum: 60 Jahre FBS Andernach!
Feiern Sie und Ihre Familien mit - Aktionen und Termine unter „Aktuelles“ auf www.fbs-andernach.de



Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Marina Razlaw-Meer-
mann, ÜL Breitensport

Ort: Hallenbad
Andernach

Babyschwimmen für Babys von 6 - 15 Monate

Hier ist Spaß und Spiel im 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	16.02.2024	8 x	51,20 €	
103071	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	26.04.2024	8 x	51,20 €	
103072	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	13.09.2024	10 x	64,00 €	

Leitung:
Marina Razlaw-Meer-
mann, ÜL Breitensport

Ort: Hallenbad
Andernach

Babyschwimmen für Babys von 11 Monate - 2 Jahre

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

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10308	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	16.02.2024	8 x	51,20 €	
10309	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	16.02.2024	8 x	51,20 €	
103081	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	26.04.2024	8 x	51,20 €	
103091	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	26.04.2024	8 x	51,20 €	
103082	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	13.09.2024	10 x	64,00 €	
103092	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	13.09.2024	10 x	64,00 €	

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Jannik Böffgen

Ort: FBS Andernach

Erste Hilfe am Kleinkind und Säugling

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



In unserem Erste-Hilfe-Kurs am Kind lernen Sie alles Wichtige über die größten Unfall- und Gefahrenquellen, die täglich im Alltag lauern.

Wir geben Ihnen wertvolle Tipps an die Hand, wie Sie das Umfeld eines Kindes sicher gestalten können und wie Sie im Notfall die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte bestmöglich überbrücken.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
10313	Sa, 8:30 - 16:00 Uhr	09.03.2024	1 x	55,00 €	
103131	Sa, 8:30 - 16:00 Uhr	16.11.2024	1 x	55,00 €	

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges, Erzieherin,
PEKiP-Gruppenleiterin,
zertifizierte Musik- und
Klangpädagogin, Eltern-
begleiterin

Gebühr: 7,00 € pro Kind;
Spende für Brezeln und
Punsch

Ort: Andernach-Eich

10316
Dienstag, 03.12.2024,
16:00 - 18:00 Uhr

Auf der Suche nach dem Nikolaus

Wanderung für alle interessierten Eltern mit ihren
Kindern ab 3 Jahren

Habt ihr den Nikolaus schon gesehen? Heute wird er alle Kinder besuchen und wir machen uns auf die Suche nach ihm! Im Wald singen wir lustige Lieder und bereiten uns auf die Begegnung vor. Vielleicht finden wir ihn ja im Schein des Lagerfeuers? Bei Brezeln und Punsch lassen wir im Wald den Abend ausklingen.

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Nähere Informationen und Anmeldungen zu folgenden Kursen bitte direkt bei der Kursleiterin:

Martina Schwarz-Heintges,
Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, zertifizierte
Musik- und Klangpädagogin, Elternbegleiterin
(Musikgarten, Klangstraße EMP)
unter Tel. 0179 - 4728487

Ein Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich!

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 80,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

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

Babygarten

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

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

Material: Stoppersocken für Kind und Erwachsenen

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 80,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

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

Musikgarten I

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

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

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

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 80,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10319
donnerstags fortlaufend

Musikgarten II

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

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

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 100,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10320
donnerstags fortlaufend

Instrumentenkarussell

Musikalische Früherziehung für Kinder ab 4 1/2 Jahre

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

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 110,00 €
bei 10 Treffen,
Einzelunterricht 130 €

Ort: FBS Andernach

10321
Termine nach Absprache

Musikkarussell

Instrumentalunterricht für Kinder ab 5 Jahren

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

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 110,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10329
donnerstags fortlaufend,
Termine nach
Vereinbarung

Musikalische Früherziehung: Klangstraße I

für musikinteressierte Kinder ab 5 Jahre

Die Kinder lernen anhand vieler geeigneter Lieder und Spiele erste Tonfolgen zu hören, zu singen und zu notieren, wobei das Hören und Singen im Vordergrund steht und dann mit dem Notieren im Kinderheft ergänzt wird. Als erweitertes Instrument wird das große Xylophon eingesetzt. Lieder, Tänze und Bewegungsspiele bringen Abwechslung und Bewegung in den Stundenablauf.

Der Kurs endet mit einem weihnachtlichen Singspiel, zu dem auch Eltern und Kinder aus den Musikgarten-Kursen eingeladen werden. In den ersten Stunden der Klangstraße 1 a können die Eltern (als Zuhörer) anwesend sein, nach einigen Stunden findet der Unterricht ohne Erwachsene statt.

Material: Stoppersocken für Kind und Erwachsenen

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 110,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10330
donnerstags fortlaufend,
Termine nach
Vereinbarung

Musikalische Früherziehung: Klangstraße II

Aufbaukurs - für musikinteressierte Kinder ab 5 Jahre

Der Kurs Klangstraße II führt das Erlernte aus der Klangstraße I fort und vertieft dieses.

Material: Stoppersocken für Kind und Erwachsenen

Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Martina Schwarz-
Heintges

Gebühr: 90,00 €
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

10331
donnerstags fortlaufend,
Termine nach
Vereinbarung

Entspannungskurs für Kinder

Stressprävention für Kinder ab 5 Jahre

Bei diesem Kurs geht es um Stressprävention für Kinder ab 5 Jahren, diese ganzheitlich zu fördern, unterstützen und zu begleiten.

- Autogenes Training
- Wahrnehmungsspiele
- progressive Muskelentspannung
- Spiele die zur Ruhe finden
- Atemübungen
- Stärken der Kinder suchen
- orientiertes Arbeiten
- Phantasiereisen
- mit Klang arbeiten (z.B. Klangschalen)
- Yoga

Material: Stoppersocken für Kind und Erwachsenen

Leitung:
Sabine Prüstel,
Netzwerkkoordinatorin

Gebühr: Spende

Ort: FBS Andernach

10346
Termine werden in den
Kursen bekannt gegeben

Zeit.Raum

Frühstückstreff für alle Kursteilnehmer*innen

- gemütlich in entspannter Atmosphäre frühstücken
 - sich mit andern austauschen
 - Infos & Anregungen für Zuhause
- Wir freuen uns über eine kleine Spende.

Kostenfrei



Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:
Sabine Prüstel,
Netzwerkkordinatorin

Gebühr: Spende

Ort: Pfarrheim Maria
Himmelfahrt, Andernach

10347
sonntags, 9:30 - 10:45 Uhr

Kostenfrei



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 2024:

Sonntag, 21.01.2024

Sonntag, 09.06.2024

Sonntag, 15.09.2024

Sonntag, 24.11.2024

Wir freuen uns auf Sie!

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



Kinder und Jugendliche



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

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



Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 88,00 €
Betreuungsgebühr 16,00€

Materialkosten: 9,00 €

Ort: FBS Andernach

20102

21.05. - 24.05.2024,
8:30 - 14:00 Uhr, 4 x
Spätbetreuung von
12:00 - 14:00

NEU

Pfingstferienfreizeit: "Wikinger/ Piraten"

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschul Kinder)

Leben wie die Wikinger - und DU kannst dabei sein! In dieser Wikingerfreizeit lernt Ihr das Leben der Wikinger näher kennen. Wir werden die Wikingerschiffe erobern, ihre Spiele spielen und uns Geheimbotschaften in der Runenschrift, der alten Schrift der Wikinger, schreiben. Dies und noch viel mehr wollen wir hier gemeinsam mit euch bei unserer großen Wikingersause erleben.

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

Leitung:
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 110,00 €
Betreuungsgebühr
20,00€

Materialkosten: 9,00 €

Ort: FBS Andernach

20103

19.08. - 23.08.2024,
8:30 - 14:00 Uhr, 5 x
Spätbetreuung von
12:00 - 14:00

NEU

Sommerferienfreizeit: "Die indigenen Völker Nordamerikas"

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschul Kinder)

Kommt mit auf eine kleine Zeitreise zu den "Indianern" Nordamerikas. Wie haben die verschiedenen Stämme damals gelebt? Was haben sie gegessen, wie sahen sie aus und welche Spiele haben sie gespielt? Was haben die "Indianer" eigentlich alles erfunden, was wir auch heute noch benutzen? Wir wollen versuchen ein Tipi zu bauen und noch viele spannende Abenteuer während unserer Indianerfreizeit erleben.

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

Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 110,00 €
Betreuungsgebühr
20,00€

Materialkosten: 9,00 €

Ort: FBS Andernach

20104

21.10. - 25.10.2024,
8:30 - 14:00 Uhr, 5 x
Spätbetreuung von
12:00 - 14:00

Herbstferienfreizeit: "Das alte Ägypten"

NEU

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschul Kinder)

Kommt mit auf einen kleinen Ausflug zu den ägyptischen Pyramiden und Pharaonen. Wir wollen untersuchen, wie die Ägypter gelebt haben, welche Spiele sie gespielt haben und was ihre Lieblingsspeise war. Mit Hilfe eines spannenden Experimentes werden wir herausfinden, wie eine Mumie entsteht. Dies und noch viel mehr wollen wir hier gemeinsam erleben.

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

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

Erste Stiche an der Maschine

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
ab 8 Jahren

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

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

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

Material: Schere, Fingerhut, 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	25.03.2024	4 x	52,00 €	zzgl. MK
20113	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	22.07.2024	5 x	65,00 €	zzgl. MK
20114	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	14.10.2024	5 x	65,00 €	zzgl. MK

Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

Kreativwerkstatt Nähen

für Kinder ab 6 Jahren

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

Material: Schere, Steck- u. Nähadeln

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20118	Mi, 14:00 - 17:00 Uhr	27.03.2024	1 x	15,00 €	zzgl. MK
201181	Mi, 14:00 - 17:00 Uhr	16.10.2024	1 x	15,00 €	zzgl. MK



Leitung:
Anna Maria Knerr

Ort: FBS Andernach

Töpferwerkstatt für Kinder ab 6 Jahre

- freies kreatives Arbeiten -

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

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

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

Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20120	Di, 10:30 - 12:00 Uhr	26.03.2024	1 x	11,50 €	incl. MK + BK
20120A	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	26.03.2024	1 x	11,50 €	incl. MK + BK
201201	Di, 10:30 - 12:00 Uhr	28.05.2024	1 x	11,50 €	incl. MK + BK
20120B	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	28.05.2024	1 x	11,50 €	incl. MK + BK
201202	Di, 10:30 - 12:00 Uhr	15.10.2024	1 x	11,50 €	incl. MK + BK
20120C	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	15.10.2024	1 x	11,50 €	incl. MK + BK

Leitung:
Melissa Hörstel,
Studentin Lehramt
Tabea Sloykowski,
Student/-in
Nadine Zabel, Dipl.-Sozial-Pädagogin (FH)

Gebühr: 76,00 €
inkl. MK & Getränke

Ort: FBS Andernach

20123
25.03. - 28.03.2024,
8:00 - 14:00 Uhr, 4 x

Osterferien - Freizeit: Kreativwoche

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Du magst basteln und malen? Dann komm zu unserer Kreativwoche! Wir werden gemeinsam eine ganze Woche lang unser Kreativität freien Lauf lassen, ob beim Basteln, der Handarbeit oder dem Malen. Hier ist für jeden und jede etwas dabei!

Die Kinder werden von drei Referentinnen betreut und in Kleingruppen eingeteilt.

Leitung:
Melissa Hörstel,
Studentin Lehramt
Nadine Zabel, Dipl.-Sozial-Pädagogin (FH)
Tabea Sloykowski,
Student/-in

Gebühr: 95,00 €
inkl. MK & Getränke

Ort: FBS Andernach

201231
29.07. - 02.08.2024,
8:00 - 14:00 Uhr, 5 x

Sommerferien - Freizeit: Kreativwoche

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Du magst basteln und malen? Dann komm zu unserer Kreativwoche! Wir werden gemeinsam eine ganze Woche lang unser Kreativität freien Lauf lassen, ob beim Basteln, der Handarbeit oder dem Malen. Hier ist für jeden und jede etwas dabei!

Die Kinder werden von drei Referentinnen betreut und in Kleingruppen eingeteilt.

Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:
Isabel Kling
N.N.

Gebühr: 95,00 €
inkl. MK und Wasser

Ort: FBS Andernach

20124

15.07. - 19.07.2024,
8:00 - 14:00 Uhr, 5 x

Sommerferien - Freizeit: Kreatives Upcycling

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Kreativ sein und dabei die Umwelt schützen? Kein Problem mit dem Upcycling-Trend, denn Upcycling heißt Nachhaltigkeit.

Mit nachhaltigen Materialien aus Abfallprodukten und mit gutem Gewissen etwas Neues herstellen, die Umwelt schützen und kreativ dabei sein.

Wir erfahren in der Woche, was nachhaltig bedeutet und was jeder Einzelne von uns zum Schutz der Natur beitragen kann.

Inhalte des Angebotes sind u.a.:

- mit Pappmaché arbeiten,
- raus in die Natur gehen und Materialien sammeln, um Samenbälle aus Ton/Sand herzustellen,
- Malen, Kleben, Kleistern mit nachhaltigen Materialien und
- Spielen

Zum Abschluss dürfen die neu entstandenen Kunstwerke aus recyceltem Material, natürlich mit nach Hause genommen werden.

Leitung:
Kelly Sach + N.N.

Ort: FBS Andernach

Kids unschlagbar

für Kinder von 6 - 11 Jahren

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



Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20127	Mo, 8:00 - 13:00 Uhr	05.08.2024	5 x	90,00 €	incl. Wasser
201271	Mo, 8:00 - 13:00 Uhr	19.08.2024	5 x	90,00 €	incl. Wasser

Kinder und Jugendliche

KINDERGEBURTSTAG

Leitung:
N.N.

Gebühr: 85,- bis 110,- €

Ort: FBS Andernach

20201

Kindergeburtstag einmal ganz anders!

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

Wir bieten Ihnen mehrere Möglichkeiten, den Geburtstag Ihrer Kinder zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen:

Sie suchen sich mit Ihrem Kind einen der folgenden Kurse aus unserem Programm für Kinder aus.

1. Basteln
2. Filzen
3. Kochen - Backen
4. Tanzen
5. Trommeln
6. Nähen
7. Töpfern
8. Abenteuer Natur
9. Kinderstadtführungen ("Alte Mauern neu entdeckt" oder "Wahr oder erfunden? Geschichten aus Andernach")
10. Insektenhotel - Laubsägearbeiten - Collagen

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!



Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

Leitung:
Therese Rubröder,
Erzieherin

Ort: FBS Andernach

Töpfern für Kinder

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20301	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	09.01.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203011	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	09.01.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20302	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	06.02.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203021	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	06.02.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20303	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	05.03.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203031	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	05.03.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20304	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	09.04.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203041	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	09.04.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20305	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	04.06.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203051	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	04.06.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20306	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	03.09.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203061	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	03.09.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20307	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	01.10.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203071	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	01.10.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
20308	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	05.11.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK
203081	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	05.11.2024	2 x	22,00 €	inkl. MK und BK

Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

Leitung:
Therese Rubröder,
Erzieherin

Gebühr: 31,00 €
inkl. MK und BK

Ort: FBS Andernach

20317

06.11. - 27.11.2024,
mittwochs von
16:15 - 17:45 Uhr, 3 x

Meine Weihnachtskrippe

Töpferkurs für Kinder ab 6 Jahren

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

Leitung:
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

Erste Stiche an der Nähmaschine

für Anfänger ab 8 Jahren

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

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20318	Mo, 15:30 - 17:45 Uhr	26.02.2024	6 x	57,00 €	zzgl. MK
203181	Mo, 15:30 - 17:45 Uhr	16.09.2024	6 x	57,00 €	zzgl. MK

Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

Leitung:
Maria Ferreira-Krämer,
Künstlerin

Gebühr: 30,00 € zzgl. MK

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20319

Samstag, 15.06.2024,
14:00 - 17:00 Uhr

Insektenhotel Workshop

für Kinder von bis Jahren

NEU

Leider sind die meisten Hotels, welche im Handel zu kaufen sind, zwar sehr schön und praktisch, entsprechen jedoch eher einem 1-Sterne Hotel und werden deshalb von den meisten Insekten gemieden.

Daher helfen wir dir beim Bauen der Zimmer, die richtige Einrichtung für das entsprechende Insekt zu finden, damit sich jedes in seiner Wohnung wohlfühlt und in ein 3-4 Sterne-Hotel einziehen kann. Die Kursleiterin erklärt dazu die einzelnen Elemente und ihre Funktionen für die Insekten.

Leitung:
Maria Ferreira-Krämer,
Künstlerin

Gebühr: 30,00 €

Materialkosten: 7,00 €
inkl. Leinwand & Farben

Ort: FBS Andernach

20319A

Samstag, 09.11.2024,
14:00 - 17:00 Uhr

Acrylmalen auf Leinwand Workshop

für Kinder ab 6 Jahren

NEU

Bei diesem Workshop lernst du die Grundtechniken des Acrylmalens und kannst deiner Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen. Ob es ein Geschenk zu Weihnachten wird oder ein Unikat für dein Zimmer bleibt ganz dir überlassen. Lass dich inspirieren!

Material: bitte Kleidung, die schmutzig werden darf anziehen!

Leitung:
Anna Maria Knerr

Gebühr: 20,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20320

Mittwoch, 17.04.2024,
15:30 - 18:00 Uhr

Kunterbunter Frühling - Acrylmalerei

für Kinder von 6 - 10 Jahre

NEU

Kunterbunt erobern wir im Kurs mit Farbe, Pinsel und Leinwand den Frühling und lassen uns von der Natur um uns herum zu eigenen Bildern inspirieren.

Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

Leitung:
Anna Maria Knerr

Gebühr: 20,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

20321

Mittwoch, 12.06.2024,
15:30 - 18:00 Uhr

Kunterbunter Sommer - Acrylmalerei

für Kinder von 6 - 10 Jahre

NEU

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

Leitung:
Claudia Groß,
Theaterpädagogin/-in

Gebühr: 20,00 €

Materialkosten: 3,00 €

Ort: FBS Andernach

20330

01.10./08.10.2024,
jeweils 15:30 - 17:30 Uhr

Halloweenkürbis aus Pappmache

für Kinder ab 6 Jahren

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

NEU

Leitung:
Petra Woyk, Erzieherin

Gebühr: 6,00 €

Ort: Andernach,
Haus der Familie

20403

Samstag, 07.12.2024,
14:00 - 17:00 Uhr

In der Weihnachtsbäckerei...!

Erlebnismittag für Kinder ab 5 Jahren

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

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

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

Kinder und Jugendliche

BEWEGUNG und ENTSPANNUNG

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

Leitung:
Christiane Wohlgemuth,
C-Trainerin Schwimmen

Ort: Hallenbad
Andernach

Schwimmen für Kinder

für Kinder ab 6 Jahren ohne Eltern

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20503	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	10.01.2024	10 x	72,00 €	
205031	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	10.01.2024	10 x	72,00 €	
20504	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	10.04.2024	10 x	72,00 €	
205041	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	10.04.2024	10 x	72,00 €	
20505	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	04.09.2024	13 x	93,60 €	
205051	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	04.09.2024	13 x	93,60 €	

Leitung:
Ursula Hüls, C-Trainerin
Schwimmen
Celina Gayk; C-Trainerin
Schwimmen

Ort: Hallenbad
Andernach

Schwimmen

für Kinder ab 6 Jahren ohne Eltern

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20513	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	12.01.2024	9 x	64,80 €	
20516	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	12.01.2024	9 x	64,80 €	
20514	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	12.01.2024	9 x	64,80 €	
20517	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	12.01.2024	9 x	64,80 €	

Kinder und Jugendliche

BEWEGUNG und ENTSPANNUNG

205131	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	12.04.2024	10 x	72,00 €
205161	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	12.04.2024	10 x	72,00 €
205141	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	12.04.2024	10 x	72,00 €
205171	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	12.04.2024	10 x	72,00 €
205132	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	06.09.2024	11 x	79,20 €
205162	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	06.09.2024	11 x	79,20 €
205142	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	06.09.2024	11 x	79,20 €
205172	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	06.09.2024	11 x	79,20 €

Leitung:
Christiane Wohlgemuth,
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 Tiefschwimmen, Badenregeln, Springen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20519	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	10.01.2024	10 x	72,00 €	
205191	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	10.01.2024	10 x	72,00 €	
20520	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	10.04.2024	10 x	72,00 €	
205201	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	10.04.2024	10 x	72,00 €	
20521	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	04.09.2024	13 x	93,60 €	
205211	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	04.09.2024	13 x	93,60 €	

Kinder und Jugendliche

BEWEGUNG und ENTSPANNUNG

Leitung:
Maïke Meïmerstorf -
Pickel

Ort: FBS Andernach

Kinderyoga

für Kinder von 4 - 6 Jahren



Yoga ist der ideale Ausgleich zu Stress, Unruhe, Bewegungsmangel und Reizüberflutung.

Im Kurs werden spielerisch soziale Kompetenzen und die Möglichkeit zur Selbstregulierung & Selbstreflexion gefördert.

Durch kreative Bewegungsgeschichten, Atemübungen und ausgleichenden Entspannungsübungen entwickeln die Kinder ein positives Körperbewusstsein um stark und selbstbewusst durchs Leben zu gehen.

Anstatt Wettbewerb und Perfektion stehen Spaß und Freude im Vordergrund!

- Die erste Kursstunde findet mit einem Elternteil statt. Die weiteren Stunden finden nur mit den Kindern statt.
- Bitte kommen Sie und Ihr Kind in bequemer und bewegungsfreudiger Kleidung.
- Nach Kursabschluss besteht die Möglichkeit eines Folgekurses.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20560	Di, 16:00 - 16:45 Uhr	09.01.2024	5 x	27,50 €	
205601	Di, 16:00 - 16:45 Uhr	27.02.2024	5 x	27,50 €	
205602	Di, 16:00 - 16:45 Uhr	16.04.2024	5 x	27,50 €	
205603	Di, 16:00 - 16:45 Uhr	04.06.2024	5 x	27,50 €	
205604	Di, 16:00 - 16:45 Uhr	03.09.2024	4 x	22,00 €	
205605	Di, 16:00 - 16:45 Uhr	01.10.2024	5 x	27,50 €	
205606	Di, 16:00 - 16:45 Uhr	19.11.2024	5 x	27,50 €	

Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:
Claudia Groß,
Theaterpädagogin/-in

Ort: Treffpunkt am
Hochkreuz

Märchenhafter Wald

für Familien, Märchen für Kinder ab 5 Jahren

Gemeinsam begeben wir uns auf einen Spaziergang und zwischendurch werden Märchen über große und kleine Waldtiere, mutige und kluge Kinder, zauberhafte Waldbewohner oder Räuber erzählt.



Material: dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk und ein "faltbares Sitzkissen"

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20601	Sa, 14:00 - 16:30 Uhr	04.05.2024	1 x	18,00 €	pro Familie
206011	Sa, 14:00 - 16:30 Uhr	07.09.2024	1 x	18,00 €	pro Familie

Leitung:
Claudia Groß,
Theaterpädagogin/-in

Gebühr: 9,00 €

Materialkosten: 2,00 €

Ort: FBS Andernach

20602
Freitag, 28.06.2024,
16:30 - 18:00 Uhr

Zauberbohne und Erbsenkind

für Kinder ab 6 Jahren

Märchen über Zauberbohnen und Erbsenkinder werden erzählt und dazwischen werden wir gemeinsam etwas dazu basteln.



Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:
Claudia Groß,
Theaterpädagogin

Gebühr: 9,00 €

Materialkosten: 2,00 €

Ort: FBS Andernach

20603

Freitag, 12.07.2024,
16:30 - 18:00 Uhr

Abenteuermärchen, die stark machen

für Kinder ab 8 Jahren

Es werden Abenteuermärchen für mutige Mädchen und Jungs erzählt und dazwischen werden dazu passende Bewegungsaktionen gespielt.

NEU

Leitung:
Claudia Groß,
Theaterpädagogin

Gebühr: 17,00 €

Materialkosten: 3,00 €

Ort: FBS Andernach

20604

Samstag, 16.11.2024,
18:00 - 21:30 Uhr

Zauberhafter Märchenwald - langer Leseabend

für Kinder ab 6 Jahren

Märchen über einen zauberhaften Wald zum Zuhören, Entspannen und Mitmachen und dazwischen basteln wir unseren eigenen Märchenbaum. Kommt mit auf eine spannende Lesereise!

NEU

Material: Lieblingsmärchen

Leitung:
Johanna Kraus,
Familienpflegerin

Ort: FBS Andernach

Babysitterkurs

für Jugendliche von 14 - 18 Jahren

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

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

Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20605	Sa, 10:00 - 15:00 Uhr	09.03.2024	1 x	25,00 €	
206051	Sa, 10:00 - 15:00 Uhr	09.11.2024	1 x	25,00 €	

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	06.03.2024	2 x	33,00 €	23.02.24 19:15
206061	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	28.05.2024	2 x	33,00 €	16.05.24 19:15
206062	Mi, 16:30 - 18:00 Uhr	13.11.2024	2 x	33,00 €	11.11.24 19:15

Selbstbehauptungskurs für Mädchen ab 13 Jahren und Frauen

Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 81.

Wir feiern im Jahr 2024 Jubiläum: 60 Jahre FBS Andernach!
Feiern Sie und Ihre Familien mit - Aktionen und Termine unter „Aktuelles“ auf www.fbs-andernach.de



Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:
Isabel Kling, Studentin

Ort: FBS Andernach

"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.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20607	Mo, 15:30 - 17:00 Uhr	08.04.2024	10 x	60,00 €	zzgl. ca. 5,- €
20607A	Do, 15:30 - 17:00 Uhr	11.04.2024	10 x	60,00 €	zzgl. ca. 5,- €

Leitung:
Michaela Weiland-
Haubrich, Gedächtnis-
trainerin

Ort: FBS Andernach

Kleine Köpfe - Kluge Köpfe

für Kinder ab 8 Jahren

Wir verbringen die Stunden mit viel Spaß und Spiel und trainieren ganz nebenbei mit Leichtigkeit, Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit. Kleine Tricks fürs Gehirn erleichtern das Lernen von Vokabeln, Gedichten & Co!

NEU

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20608	Sa, 14:00 - 17:00 Uhr	03.02.2024	1 x	23,50 €	inkl. MK
206081	Sa, 14:00 - 17:00 Uhr	14.09.2024	1 x	23,50 €	inkl. MK
206082	Sa, 14:00 - 17:00 Uhr	23.11.2024	1 x	23,50 €	inkl. MK

Erwachsene



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

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



Erwachsene

ERZIEHUNG

Leitung:
Jochen Raguse, Dipl.-Päd.

Gebühr: 42,00 €
65,00 € für Paare

Ort: FBS Andernach

30101
Samstag, 09.03.2024,
9:00 - 13:00 Uhr



Leitwölfe sein- liebevolle Führung in der Familie

Seminar für Eltern und Fachleute

Kinder brauchen liebevolle, elterliche Führung. Aber wie genau sieht diese Führung im Familienalltag aus? Und warum ist die Führungsrolle der Eltern so wichtig?

Was macht gute Eltern aus? Was brauchen Kinder von ihren Eltern? Wie gelingt ein harmonisches Familienleben? Es sind diese wichtige Fragen, mit denen alle Eltern sich auseinandersetzen müssen. Und jede Familie hat ihre eigenen Themen, findet ihren eigenen Weg.

Was uns als Eltern sicher eint, ist der Wunsch, unseren Kindern und uns ein glückliches Familienleben zu gestalten. Und so begeben wir uns wieder und wieder auf die Suche nach Antworten auf diese Fragen. Und das ist gut, denn so können wir an und mit unseren Kindern wachsen!

Themen:

- Bindung und Führung als Erziehungsschlüssel
- Werte, die Führung schaffen
- Integrität und Kooperation
- Gleichwürdigkeit in unseren Beziehungen
- Verhandlung als Führungsaufgabe
- Macht/Machtkämpfe und Führung
- Wie entsteht persönliche Autorität?
- Sprechen Sie aus dem Herzen, benutzen Sie ihren Verstand
- "Was erzieht wirklich?"

Erwachsene

ERZIEHUNG

Leitung:
Jochen Raguse, Dipl.-Päd.

Gebühr: 42,00 €
65,00 € für Paare

Ort: FBS Andernach

30102
Samstag, 03.02.2024,
9:00 - 13:00 Uhr

Wie können wir das Selbst-(Wert)gefühl unserer Kinder stärken?

Seminar für Eltern und Fachleute

Auf der Suche nach neuen Werten für die Kindererziehung und eine moderne Familie ist eines deutlich geworden: Kinder haben von Anfang an eine eigene Persönlichkeit und sind damit menschlich und sozial kompetente Partner ihrer Eltern. Wir Erwachsene müssen lernen auch störendes Verhalten in Botschaften zu übersetzen.

Dieses Seminar soll Orientierung und konkrete Hilfestellung geben. Es ist für Eltern und Interessierte gedacht, die eine solide Basis als Eltern und Partner finden wollen und die gerne ihre eigenen Werte hinsichtlich Familienleben und Kindererziehung entwickeln wollen.

- Selbst(Wert)gefühl und Selbstvertrauen
- Ein gesundes Selbst(Wert)gefühl und was wir dafür tun können
- Die Feinde eines starken Selbst(Wert)gefühls
- Integrität und Kooperation
- Gleichwürdigkeit in unseren Beziehungen
- Persönliche und gemeinschaftliche Verantwortung
- Die persönliche Sprache, und wie sie uns hilft, tragfähige Beziehungen zu leben
- Führung durch Erwachsene

GESCHENK-IDEE:

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein
egal zu welchem Anlass!
Vielfältige Kurse für alle Generationen!

Erwachsene

ERZIEHUNG

Leitung:
Jochen Raguse, Dipl.-Päd.

Gebühr: 42,00 €
65,00 € für Paare

Ort: FBS Andernach

30103

Samstag, 09.11.2024,
9:00 - 13:00 Uhr

Die Pubertät - Gelassen erziehen

Seminar für Eltern und Fachleute

Eltern und Erziehende befinden sich heute in einer einmaligen Situation: Sie wünschen sich ein neues Erziehungsmodell. Und das wäre noch gar nichts Besonderes. Jede Eltern-Generation hat sich seit jeher in einer ähnlichen Situation befunden: "Wir wollen es nicht so wie unsere Eltern machen, wir wollen es besser machen."

Das Einmalige aber ist heute, dass das seit vielen Generationen bekannte, auf Gehorsam beruhende Erziehungsmuster überhaupt nicht mehr greift.

In der Pubertät fangen Eltern oft an mit einer Art Turboerziehung, um in letzter Minute noch alles richtig zu machen. Das kann nicht funktionieren. Jetzt kommt es auf Beziehung an!

- Von Erziehung zu Beziehung
- Die Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit
- Sind Grenzen notwendig?
- Inhalt und Prozess
- Eltern als Sparringspartner
- Gleichwürdigkeit und Integrität
- Authentizität und Verantwortung



Erwachsene

LEBENSHILFE

Leitung:
Dr. Petra Rösgen,
Systemische Familien-
beraterin

Ort: Online



Selbstfürsorge für Eltern

Nur wenn sich Eltern Zeit für sich selbst nehmen und es ihnen gut geht, sind sie in der Lage, ihren Kindern die volle Aufmerksamkeit und Fürsorge zukommen zu lassen.

Was wir selbst nicht haben, können wir anderen auch nicht geben. Dennoch kommt die Selbstfürsorge vieler Eltern im fordernden Familienalltag zu kurz. Immer sind Dinge zu erledigen, die Zeit ist meistens knapp bemessen, Eltern stellen ihre eigenen Bedürfnisse hinter die ihrer Kinder zurück. Dabei passiert es schnell, dass die eigene Zufriedenheit und Gesundheit auf der Strecke bleiben.

Im Elternseminar wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie kann Eltern Selbstfürsorge trotz Stress und knapp bemessener Zeit gelingen?
- Wie kann sie praktisch im Familienalltag umgesetzt werden?
- Wie können Eltern eigene Grenzen bewusster wahrnehmen und respektieren?
- Wie können Sie mit eigenen hohen Ansprüchen und Mental Load hinsichtlich der Alltagsaufgaben umgehen?
- Wie kann es trotz hoher Arbeitsbelastung und Stress gelingen, dauerhaft für sich selbst und seine Gesundheit zu sorgen und die eigenen Bedürfnisse nicht ständig hintanzustellen?

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Ort
30104	Di, 19:30 - 21:30 Uhr	09.04.2024	1 x	5,00€	Online
301041	Di, 19:30 - 21:30 Uhr	08.10.2024	1 x	5,00€	Online

Erwachsene

LEBENSHILFE

Leitung:
Michaela Weiland-
Haubrich, Gedächtnis-
trainerin

Gebühr: für ein Elternteil
& Kind

Ort: FBS Andernach

NEU

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30105	Sa, 14:00 - 17:00 Uhr	20.01.2024	1 x	23,50 €	inkl. MK
301051	Sa, 14:00 - 17:00 Uhr	07.09.2024	1 x	23,50 €	inkl. MK
301052	Sa, 14:00 - 17:00 Uhr	16.11.2024	1 x	23,50 €	inkl. MK

Gebühr: frei

Ort: Online

30109

Termine unter
www.fbs-mayen.de

Gefördert durch:



Große gegen Kleine

Wer ist besser im Rätseln, Merken, Reagieren und Konzentrieren?

Ein Kurs für Eltern und Kinder (ab 8 Jahren) in dem wir gemeinsam mit Freude und Lachen spannende und spielerische Übungen durchlaufen. Dabei trainieren wir ganz nebenbei unser Gehirn und sind gespannt wer hier besonders clever ist. Gehirnjogging, Gedächtnistricks und »Aha!«-Effekte inklusive!

Mit Groß & Klein durch die mediale Welt - Veranstaltungsreihe

Online

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

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

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei! Eine Anmeldung
ist erforderlich!

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

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

Kostenfrei

Erwachsene

LEBENSHILFE

Leitung:
Iris Emmerich

Ort: FBS Mayen &
FBS Koblenz

30204

EPL Gesprächstraining für Paare

Das Geheimnis glücklicher Paare liegt in Ihnen selbst, im offenen und vertrauensvollen Gespräch. Wünsche mit-
teilen, 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 auszu-
tragen.

Geplante Termine 2024:

24.+25.02.2024, Samstag von 10:00-17:00 Uhr und Sonn-
tag von 10:00-15:00 Uhr (FBS Mayen)

16.+17.11.2024, Samstag von 10:00-17:00 Uhr und Sonn-
tag von 10:00-15:00 Uhr (FBS Koblenz)



Euer Händler vor Ort

FAHRRAD

ESPER

SPIELWAREN

seit 1933

www.fahrrad-esper.de

Ihr findet uns:

Andernach

Landsegnung 38

Mo-Fr: 9.30 bis 18.00 Uhr

Sa: 9.00 bis 13.00 Uhr

Telefon: 02632 - 43458

Weißenthurm

Werftstraße 7

Mo-Fr: 9.30 bis 18.30 Uhr

Sa: 9.00 bis 13.00 Uhr

Telefon: 02637 - 4888

Erwachsene

LEBENSILFFE

Leitung:
Birgitt Brink,
Pastoralreferentin +
Trauerbegleiter*innen

Gebühr: Spende

Ort: Haus der Familie
Andernach (Gartenstr. 4),
Stadthausgalerie,
Café-Bereich

30303
dienstags 1x im Monat,
weitere Termine finden
Sie unter
www.fbs-andernach.de

Kostenfrei

**Kooperations-
veranstaltung:**
FBS Andernach
Pastoraler Raum Andernach
HdF Andernach

Trauercafé - Horizonte

Auch wenn Freunde und Angehörige nach dem Tod einen nahen Angehörigen ein Stück des Wegs mitgehen, bleibt doch immer wieder das Gefühl, allein zu sein mit der Trauer. Manchmal kann der Austausch mit Betroffenen oder anderen Menschen eine Hilfe und Unterstützung bei der Verarbeitung der eigenen Trauer sein.

Das neu initiierte Trauer-Café mit dem Namen "Horizonte" will ein Ort sein, an dem Menschen, die einen lieben Menschen verloren haben, sich treffen können. Hier gibt es einen geschützten Raum, in dem Begegnungen sich entwickeln können, Gespräch und Austausch möglich sind, Erinnerungen sein dürfen, neue Sichtweisen und neue Horizonte aufblitzen können.

Eingeladen sind alle Trauernden, unabhängig von Alter und Religion, Herkunft und Weltanschauung.

Im Haus der Familie in der Stadthausgalerie wird von 16 bis 18 Uhr 1x im Monat das Trauercafé stattfinden. Nach einem Impuls Zeit ist Zeit für Austausch und Begegnung geplant. Wie in jedem Kaffee bietet das Café "Horizonte" während des Treffens Kaffee und Kuchen an. Das Café "Horizonte" wird von ausgebildeten haupt- und ehrenamtlichen Trauerbegleiter*innen organisiert und begleitet.

Jeweils dienstags 16:00 - 18:00 Uhr

09.01.2024

06.02.2024

05.03.2024

02.04.2024

07.05.2024

04.06.2024

02.07.2024

Weitere Termine in 2024 finden Sie ab Juni 2024 unter www.fbs-andernach.de/Trauerbegleitung-Trauercafé.de

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Erwachsene

LEBENSILFFE

Leitung:
Stefanie Montermann-
Müller, Dipl.-Religions-
pädagogin (FH), Lebens-
und Trauerbegleiterin
(IFAH)

Gebühr: 25,00 €
je Treffen, die Kosten
können anteilig über-
nommen werden

Ort: FBS Andernach

30302
Termine nach
Vereinbarung, bitte
Rücksprache mit Frau
Montermann-Müller,
Tel. 02655-4174

Leitung:
Martina Ihrlich,
Trauerbegleiter

Gebühr: frei

Ort: FBS Andernach

30200
Für die ersten Schritte:
Martin Ihrlich,
betroffene Mutter
02630 - 4422 oder
0152 - 29589331

In der Trauer nicht alleine sein

Gesprächsangebot für Trauernde

"Den eigenen Tod stirbt man nur, mit dem Tod der anderen muss man leben." Mascha Kaléko

Situationen in der Gesellschaft:

- Viele tun sich schwer mit Trauernden
- schnell wieder funktionieren müssen
- wenig Zeit zum Sortieren der Gefühle und Gedanken
- kaum Vorbilder und Erfahrung im Umgang mit sich selbst als Trauerndem

Was kann mir die Begleitung geben?

- einen geschützten Raum zum Reden
- Orientierung und Halt in der Trauerzeit
- einen Platz für die aktuellen Gefühle und Gedanken
- Anregungen für einen wertschätzenden Umgang mit mir selbst

• neue Kraft und Mut für den Alltag

Was für Sie wichtig ist:

- die Begleitung ist freiwillig und unabhängig von Konfession und Weltanschauung.
- alles, was im Gespräch gesagt wird, unterliegt der Schweigepflicht

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.

Kostenfrei

Erwachsene

RELIGIOSITÄT

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

Gebühr: frei

Ort und Termine werden jeweils mit der Gruppe verabredet und im Pfarrbrief veröffentlicht

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

Kostenfrei

Biblisches Lehrhaus - Offener Gesprächskreis

Wir möchten uns ein Beispiel nehmen an der Tradition des jüdischen Lehrhauses.

Ein biblisches Lehrhaus versteht sich als ein Ort von Kirche sein. In den kommenden Monaten werden wir uns mit einer intensiven Analyse der Schlussreden des Paulus in den Kap. 22-26 der Apostelgeschichte befassen. Es sind Verteidigungs- und Bekenntnisreden vor dem "Volk", vor dem Hohen Rat, vor dem röm. Statthalter und vor König Agrippa. Mit allem Nachdruck bekennt sich Paulus zum Messias Jesus.

Wir werden die biblischen Texte lesen und verschiedene methodische Zugangsweisen kennen lernen, um sie zu verstehen und deuten zu können. Dabei müssen wir offen sein für den Geist, den der Messias uns nach seinem Abschied zugesagt hat, jener Geist, der einst die Gemeinden des Messias Jesus geschaffen hat und dann zu einer Ekklesia, einer großen Versammlung, vereinte und auf den Weg durch die Geschichte schickte, was wir an Pfingsten feiern.

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

Die Themen und Termine werden jeweils mit den Teilnehmern des Gesprächskreises festgelegt. Die Termine werden über den Pfarrbrief und den Newsletter aus dem Pfarrbüro St. Marien veröffentlicht.

Erwachsene

RELIGIOSITÄT

Leitung:
Reinhold Schellberg,
Dipl.-Theologe

Gebühr: frei

Ort: Michaelskapelle bzw.
Thomas-Becket-Haus,
Breite Str. 112, Andernach

30305
17.01. - 10.07.2024,
mittwochs von
18:45 - 20:15 Uhr, 7 x

Kostenfrei

Bibelgespräche

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

Mi., 17.01.2024: Joh 1, 35-42 - "Wo wohnst du?" (2. So. i. Jkr. [B])

Mi., 21.02.24: Mk 9, 2-10 - Die Verklärung Jesu (2. Fastensonntag)

Mi., 20.03.24: Joh 12, 20-33 - "Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht." (5. Fastensonntag)

Mi., 17.04.24: Lk 24, 35-48 - Die Erscheinung Jesu in Jerusalem (3. So. d. Osterzeit)

Mi., 15.05.24: Joh 20, 19-23 - "Empfangt den Heiligen Geist!" (Pfingsten)

Mi., 19.06.24: Mk 4, 35-41 - Der Sturm auf dem See (12. So. i. Jkr.)

Mi., 10.07.24: Mk 6, 1b-6 - Die Ablehnung Jesu in seiner Heimat (14. So. i. Jkr.)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen und Termine für das Jahr 2024 entnehmen Sie dem Pfarrbrief der Pfarrei St. Marien Andernach, den Aushängen oder der Homepage www.pfarrei-andernach.de.



Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Ludwig-Hillesheim-Str. 3
Bischof-Bernhard-Stein-Haus
56626 Andernach
02632-250351
info@fbs-andernach.de
www.fbs-andernach.de

Vielfältig
wie das
Leben



Angebote
für
Jung & Alt



Eltern und Kinder



Kinder und Jugendliche



Erwachsene



KITA und Schule



Weiterbildung und
Qualifizierung

Erwachsene

RELIGIOSITÄT

Leitung:
Alexander Just,
Pastoralreferent

Gebühr: frei

Ort: FBS Andernach

30306

montags von
18:00 - 19:30 Uhr,
29.01.2024
19.02.2024
18.03.2024
22.04.2024
17.06.2024
16.09.2024
28.10.2024
25.11.2024

Kostenfrei

Das Evangelium nach Johannes - Bibelabende im Pastoralen Raum Andernach

Das Johannesevangelium ist das jüngste Evangelium unseres Kanons. Es folgt nicht der Darstellung des Markus, sondern hat eine ganz eigene Art vom Messias Jesus zu erzählen. Johannes fokussiert seine Erzählung vom Messias Jesus auf dessen Verherrlichung am Kreuz der Römer. Im Namen des Gesetzes wird er gekreuzigt, "weil er sich als Sohn Gottes ausgegeben hat" (19,7). Als "Sohn Gottes" steht er gegen den Kaiser, der für sich in Anspruch nimmt, "Sohn Gottes" zu sein. Dem von Rom Verurteilten gibt Gott in der Auferweckung des Gekreuzigten Recht und bestätigt seinen Messias, der den Weg der Solidarität bis zum Kreuz gegangen ist als den "Weg und die Wahrheit und das Leben" (14,6).

Welche Anstöße kann dieses Evangelium uns heute geben der kapitalistischen Weltordnung, die bis an die Grenzen der Erde herrscht, zu widerstehen und an den Wegen der Befreiung festzuhalten?

Die Abende sind in sich thematisch abgeschlossen und können daher auch einzeln besucht werden.

QUALIFIZIERT IM EHRENAMT

Ehrenamtliches Engagement ist nach wie vor für viele Menschen attraktiv. Zeitgemäßes Ehrenamt braucht aber Rahmenbedingungen, wie sie in der Kath. Familienbildungsstätte Andernach e.V. geboten werden: persönliche Begleitung durch hauptamtliche Mitarbeiterinnen und professionelle Weiterbildungsangebote.

Info's unter www.fbs-andernach.de

Erwachsene

RELIGIOSITÄT

Leitung:
Alexander Just,
Pastoralreferent

Ort: FBS Andernach

Kostenfrei

Brautleutetag "In Beziehung leben - mit Gottes Segen"

Kirchliche Ehevorbereitung im Pastoralen Raum
Andernach

Was bedeutet es, kirchlich zu heiraten? Ist das nur eine schöne alte Tradition? Erhöht es die Feierlichkeit der Eheschließung? Oder geht es um all das und noch viel mehr? Für alle, die demnächst kirchlich heiraten, bietet der pastorale Raum Andernach Ehevorbereitungsseminare an, die Bestandteil des Weges zur kirchlichen Trauung sein wollen. Inhaltlich geht es um das Ja zu einer dauerhaften Partnerschaft, christliche Grundlagen und die Hinführung zum katholischen Verständnis der Ehe als Sakrament.

Anregungen zur Gestaltung der kirchlichen Trauung sind auf Wunsch möglich.

Anmeldung bei Pastoralreferent Alexander Just
Mail: alexander.just@bistum-trier.de
Tel.: 02632/30979-12 Fax: 02632/30979-19

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30307	Sa, 10:00 - 17:00 Uhr	09.03.2024	1 x		
303071	Sa, 10:00 - 17:00 Uhr	05.10.2024	1 x		

Wir feiern im Jahr 2024 Jubiläum: 60 Jahre FBS Andernach!
Feiern Sie und Ihre Familien mit - Aktionen und Termine
unter „Aktuelles“ auf www.fbs-andernach.de



Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Erwachsene

SENIORINNEN und SENIOREN

Leitung:
Anna Maria Knerr

Ort: FBS Andernach



Kreativ - Kunst für Menschen mit Demenz

Kunst kann so viel bewirken!

Gerade im Alltag von Demenzerkrankten fehlt es oft an kreativer Beschäftigung. Künstlerisches Arbeiten und kreatives Schaffen wecken Emotionen und Erinnerung und tragen zur Entspannung bei.

Dieser Kurs richtet sich an alle Demenzerkrankten und ihre Begleitperson, egal ob je zuvor künstlerisch tätig oder nicht, die Freude daran haben kreativ ans Werk zu gehen.

Individuell abgestimmt arbeiten wir mit verschiedenen Materialien, lernen Techniken kennen und probieren aus was Freude macht und wie wir uns künstlerisch ausdrücken können.

"Kunst wäscht den Staub des Alltag von der Seele", Pablo Picasso

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30401	Mi, 17:30 - 19:00 Uhr	24.01.2024	1 x	12,00 €	8,00 €
304011	Mi, 17:30 - 19:00 Uhr	20.03.2024	1 x	12,00 €	8,00 €
304012	Mi, 17:30 - 19:00 Uhr	15.05.2024	1 x	12,00 €	8,00 €

Leitung:
Martina Heuser,
ÜL Breitensport

Ort: Pfarrsaal St. Peter

Fit 65 plus

Golden Girls

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

Material: Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30405	Mo, 10:00 - 11:00 Uhr	08.01.2024	10 x	43,00 €	
30406	Mo, 10:00 - 11:00 Uhr	08.04.2024	10 x	43,00 €	
30407	Mo, 10:00 - 11:00 Uhr	26.08.2024	12 x	51,60 €	

Erwachsene

SENIORINNEN und SENIOREN

Leitung:
Carmen Groß,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach



Yoga auf dem Stuhl

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

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30408	Mo, 11:00 - 12:15 Uhr	08.01.2024	10 x	75,00 €	
304081	Mo, 11:00 - 12:15 Uhr	08.04.2024	12 x	90,00 €	
304082	Mo, 11:00 - 12:15 Uhr	26.08.2024	13 x	97,50 €	

Leitung:
Carmen Groß,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

Yoga für Seniorinnen und Senioren

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	09.01.2024	10 x	75,00 €	
304091	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	09.01.2024	10 x	75,00 €	
30410	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	09.04.2024	12 x	90,00 €	
304092	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	09.04.2024	12 x	90,00 €	
30411	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	27.08.2024	13 x	97,50 €	
304093	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	27.08.2024	13 x	97,50 €	

Erwachsene

SENIORINNEN und SENIOREN

Leitung:
Bettina Kriegel,
ÜL Breitensport

Ort: FBS Andernach

Muskelaufbautraining 70 +

Fitness kennt kein Alter

Der Kurs bietet Senioren die Möglichkeit, ihren Körper/ Muskulatur, mit leichten Übungen zu rainieren / aufzubauen. 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	Di, 16:00 - 17:00 Uhr	09.01.2024	10 x	44,00 €	
304141	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	12.01.2024	10 x	44,00 €	
30415	Di, 16:00 - 17:00 Uhr	27.08.2024	10 x	44,00 €	
304151	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	30.08.2024	10 x	44,00 €	

Leitung:
Michaela Weiland-
Haubrich,
Gedächtnistrainerin

Ort: FBS Andernach

NEU

Heiteres Gedächtnistraining für Senior*innen

Unser Gehirn lässt sich gezielt trainieren, um möglichst lange geistig fit zu bleiben. Denn Gehirn-Jogging ist auch Sport! In heiterer Atmosphäre und mit viel Spaß absolvieren wir abwechslungsreiche Übungen für unsere Gedächtnisleistung, die uns im Alltag beim wöchentlichen Einkauf oder beim Merken von Terminen das Leben erleichtert. Es darf gelacht werden!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30416	Sa, 10:00 - 11:30 Uhr	20.01.2024	1 x	15,00 €	inkl. MK
304161	Sa, 10:00 - 11:30 Uhr	07.09.2024	1 x	15,00 €	inkl. MK
304162	Sa, 10:00 - 11:30 Uhr	16.11.2024	1 x	15,00 €	inkl. MK

Erwachsene

SENIORINNEN und SENIOREN

Leitung:
Michaela Weiland-
Haubrich,
Gedächtnistrainerin

Gebühr: inkl. MK für
Großelternteil + Enkel

Ort: FBS Andernach

Alt und Jung - wir bringen unser Gehirn in Schwung

NEU

Ein Kurs für Großeltern mit ihren Enkeln (ab 8 Jahren), die zusammen eine fröhliche Zeit verbringen wollen. Wir lösen zusammen knifflige Rätsel, merken uns viele Dinge, spielen lustige Spiele und bringen damit ganz nebenbei unsere grauen Zellen auf Trab.

Einkaufslisten, Lernen für die Schule oder Termine merken werden so zum Kinderspiel!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30417	Sa, 9:00 - 12:00 Uhr	03.02.2024	1 x	23,50 €	
304171	Sa, 9:00 - 12:00 Uhr	14.09.2024	1 x	23,50 €	
304172	Sa, 9:00 - 12:00 Uhr	23.11.2024	1 x	23,50 €	

Die Tagespflege „Raphael“

ist die passende Einrichtung für Senioren

- ▶ und ihre Angehörigen, die fachliche Unterstützung und Entlastung suchen
- ▶ die selbstbestimmt einen halben oder ganzen Tag in Gesellschaft erleben und gestalten möchten und selbst entscheiden, an wie viel Tagen in der Woche



Wir beraten und informieren Sie gerne.

Altenzentrum St. Stephan-Stiftung

Theodor-Heuss-Straße 8-12 · 56626 Andernach · Telefon 0 26 32 / 409-0
Fax 0 26 32 / 40 94 60 · Internet: www.altenzentrum-sanktstephan.de

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Shobha Gaur-Krämer,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

Rücken-Yoga

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

Material: Wolldecke, bequeme Kleidung, Kissen

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30502	Do, 18:15 - 19:45 Uhr	11.01.2024	15 x	140,00 €	
305021	Do, 9:00 - 10:30 Uhr	11.01.2024	15 x	140,00 €	
30503	Do, 18:15 - 19:45 Uhr	29.08.2024	13 x	121,50 €	
305031	Do, 9:00 - 10:30 Uhr	29.08.2024	13 x	121,50 €	

Leitung:
Sabine Prüstel, zertifi-
zierte Pilateslehrerin

Ort: FBS Andernach

Pilates

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

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

Der Kurs ist fortlaufend und Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

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

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30505	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	12.01.2024	10 x	80,00 €	
30506	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	05.04.2024	10 x	80,00 €	
30507	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	30.08.2024	10 x	80,00 €	

Leitung:
Sabine Prüstel, zertifi-
zierte Pilateslehrerin

Ort: Online

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
30505A	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	10.01.2024	10 x	80,00 €	
30505B	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	03.04.2024	10 x	80,00 €	
30505C	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	28.08.2024	12 x	96,00 €	

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Anke Zilles, zertifizierte
Pilateslehrerin

Ort: FBS Andernach

Yoga-Pilates

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

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30509	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	11.01.2024	9 x	49,50 €	
305091	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	04.04.2024	11 x	60,50 €	
305092	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	29.08.2024	12 x	66,00 €	

Leitung:
Zarlascht Karimi-Yusof,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

Fragen Sie bitte nach
freien Plätzen!

Yoga

für Fortgeschrittene

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

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30517	Fr, 9:30 - 11:00 Uhr	12.01.2024	10 x	100,00 €	
305171	Fr, 9:30 - 11:00 Uhr	05.04.2024	11 x	110,00 €	
305172	Fr, 9:30 - 11:00 Uhr	30.08.2024	11 x	110,00 €	

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Carmen Groß,
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

Hatha-Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Material: Yogamatte, festes hohes Kissen, Decke

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30519	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	09.01.2024	10 x	70,00 €	
305191	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	09.04.2024	12 x	84,00 €	
305192	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	27.08.2024	13 x	91,00 €	

Leitung:
Dagmar Martini-Castor,
Aerobic-Trainerin

Ort: FBS Andernach

Fragen Sie bitte nach
freien Plätzen!

Kombikurs aus Aerobic und Bauch-Beine-Po

ab 18 Jahren für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Material: Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30522	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	10.01.2024	10 x	65,00 €	
305221	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	03.04.2024	13 x	84,50 €	
305222	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	28.08.2024	12 x	78,00 €	

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

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

Ort: FBS Andernach

Fragen Sie bitte nach
freien Plätzen!

Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht

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

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

Material: Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30523	Mi, 15:45 - 16:45 Uhr	10.01.2024	10 x	80,00 €	
30524	Mi, 17:00 - 18:00 Uhr	10.01.2024	10 x	80,00 €	
305231	Mi, 15:45 - 16:45 Uhr	03.04.2024	13 x	104,00 €	
305241	Mi, 17:00 - 18:00 Uhr	03.04.2024	13 x	104,00 €	
305232	Mi, 15:45 - 16:45 Uhr	28.08.2024	12 x	96,00 €	
305242	Mi, 17:00 - 18:00 Uhr	28.08.2024	12 x	96,00 €	

Leitung:
Rosa Hiller

Ort: Hallenbad
Andernach

Fragen Sie bitte nach
freien Plätzen!

Aquarobic am Vormittag

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

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30527	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	12.01.2024	10 x	85,00 €	inkl. Eintritt
30528	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	12.01.2024	10 x	85,00 €	inkl. Eintritt
305271	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	05.04.2024	8 x	68,00 €	inkl. Eintritt
305281	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	05.04.2024	8 x	68,00 €	inkl. Eintritt
305272	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	30.08.2024	10 x	85,00 €	inkl. Eintritt
305282	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	30.08.2024	10 x	85,00 €	inkl. Eintritt

Leitung:
Rosemarie Lang,
ÜL Breitensport,
freiberufliche Musikerin

Ort: FBS Andernach

Tanzen bis zum Abwinken

- die sanfte Rückenschule -

Mit einem Mix aus orientalischem Tanz, Tribale Dance, Jazztanz, Salsa, Samba kannst du dich körperlich fit halten und mit Spass Rückenschule und Ganzkörpertraining verbinden. Die Sportübungsleiterin macht die Bewegungen vor und du brauchst nur noch nachtanzen. Komm und tanz dich fit!

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30546	Mo, 17:15 - 18:45 Uhr	15.01.2024	9 x	51,00 €	43,20 € für Jgdl.
305461	Mo, 17:15 - 18:45 Uhr	06.05.2024	8 x	45,00 €	38,40 € für Jgdl.
305462	Mo, 17:15 - 18:45 Uhr	23.09.2024	10 x	56,25 €	48,- € für Jgdl.

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Rosemarie Lang,
ÜL Breitensport,
freiberufliche Musikerin

Ort: FBS Andernach

Afrikanisches Trommeln

für Interessierte mit Vorkenntnissen

Fortführung und Ausbau der erlernten Rhythmen sowie afrik. Lieder und wenn gewünscht, Tanzschritte zu den vorhandenen Rhythmen. Weiterer Ausbau von Musik mit Alltagsgegenständen. Quereinsteiger sind willkommen!

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	19.02.2024	9 x	60,30 €	43,20 € für Jgdl.
305491	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	06.05.2024	10 x	67,00 €	48,- € für Jgdl.
305492	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	23.09.2024	10 x	67,00 €	48,- € für Jgdl.

Leitung:
Rosemarie Lang,
ÜL Breitensport,
freiberufliche Musikerin

Ort: FBS Andernach

Afrikanisches Trommeln

Schnupperkurs

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

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

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

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30550	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	15.01.2024	4 x	26,80 €	
305501	Mo, 17:30 - 19:00 Uhr	08.04.2024	4 x	26,80 €	
305502	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	26.08.2024	4 x	26,80 €	

Leitung:
Thomas Thür,
Personaltrainer

Ort: FBS Andernach

Rückenfit

Präventionstraining für eine stabile Nacken-, Rücken- und Bauchmuskulatur

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

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



Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30552	Mi, 18:15 - 19:15 Uhr	10.01.2024	10 x	70,00 €	
305521	Mi, 18:15 - 19:15 Uhr	03.04.2024	11 x	77,00 €	
305522	Mi, 18:15 - 19:15 Uhr	28.08.2024	13 x	91,00 €	

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

Qigong Workshop

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

Qigong im Jahreslauf mit ausgewählten Übungen im Einklang mit den jahreszeitlichen Verbindungen zur Stärkung der Lebenskraft, Erhaltung u. Förderung der Gesundheit zur Stärkung des Immunsystems.

Qigong zu üben ist Lebenspflege, Dialog mit den inneren Heilkräften, in Verbindung mit der Sichtweise für Gesundheit der chinesischen Heilkunst, denn Gesundheit besteht nicht alleine aus Abwesenheit von Erkrankung, ...Körper - Geist - Seele formen das Menschsein und das ist die Grundlage dieser Übungsform bestehend aus: Übungen zum Atem - in der Bewegung - in der Ruhe u. Selbstmassage zur Stärkung der Gesundheit, zur Prävention, zur Entspannung und zur Steigerung der Körperkraft.

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

Qigong ist nicht einfach eine gymnastische Übung, es geht darum die eigenen Kräfte gut einzusetzen und mit "minimaler Anstrengung" Stärke, äußerlich wie innerlich zu gewinnen.

Qigong ist ein Weg sich einzulassen, beharrlich, nicht übertrieben, regelmäßig und mit Freude zu üben und sich selbst zu begegnen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30553	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	13.01.2024	1 x	33,00 €	
305531	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	13.04.2024	1 x	33,00 €	
305532	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	26.10.2024	1 x	33,00 €	

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach



Qigong Yang Sheng - "Pflege des Lebens"

für Einsteiger und Fortgeschrittene

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

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

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30554	Fr, 17:30 - 18:45 Uhr	19.01.2024	8 x	130,00 €	
305541	Fr, 17:30 - 18:45 Uhr	08.11.2024	6 x	97,50 €	

Leitung:
Christiane Bonn,
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

Neiyanggong - "Das Innere Nährende"

für Fortgeschrittene

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

Qigong im Bezug auf die Wirbelsäule als "das Innere nährende Qigong"

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30554A	Fr, 19:00 - 20:00 Uhr	19.01.2024	8 x	88,00 €	
30554B	Fr, 19:00 - 20:00 Uhr	08.11.2024	6 x	66,00 €	

Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Frank Schreier,
Polizeibeamter bei der
Bundespolizei

Ort: FBS Andernach

NEU

Selbstbehauptungskurs für Mädchen und Frauen

Der Kurs hilft Mädchen ab 13 und 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.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30560	Di, 17:15 - 20:15 Uhr	16.04.2024	2 x	72,00 €	
30561	Di, 17:15 - 20:15 Uhr	03.12.2024	2 x	72,00 €	

Lern- und heiltherapeutische Praxis

Yvonne Kossmann
Diplom Pädagogin, Dipl. Montessori Päd.

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



Wir sind qualifizierte Ansprechpartner für:

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

Erwachsene

ERNÄHRUNG und HAUSWIRTSCHAFT

Leitung:
Britta König

Gebühr: 12,00 € zzgl.
12,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

30605
Montag, 18.03.2024,
18:30 - 21:30 Uhr

Leitung:
Britta König

Gebühr: 12,00 € zzgl.
15,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

30606
Montag, 24.06.2024,
18:30 - 21:30 Uhr

Leitung:
Britta König

Gebühr: 12,00 € zzgl.
15,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

30607
Montag, 18.11.2024,
18:30 - 21:30 Uhr

Indische Küche

NEU

Indien verlockt noch heute durch die gewürzreiche Küche, deren Düfte und Aromen den Besucher überall begleiten. Viele Spezialitäten sind weit über die Grenzen Indiens hinaus bekannt wie z.B. das rote Tandoori-Hähnchen. Ebenso findet man raffinierte vegetarische Rezepte, selbstgemachtes Brot und leckere Süßspeisen.

Kochen und Backen mit Urgetreide

NEU

Brot, Brötchen und andere Backwaren haben nach wie vor einen hohen Stellenwert in unserer Ernährung. Beim kritischen Blick auf die Inhaltsstoffe wird jedoch klar, dass die weizenbasierte Ernährung dem Körper langfristig schaden kann. Eine echte Alternative stellen hierzu die Urgetreide dar.

Süßigkeiten ohne Zucker

NEU

Zucker ist ein reines Kohlenhydrat ohne Nährstoffe. Er ist ein leerer Energieträger. Gegen die sparsame Verwendung als Gewürz gibt es keine Bedenken. Tatsächlich verzehren wir durchschnittlich 100g Zucker pro Tag, oft versteckt in Fertiggerichten, Soßen, etc.. Im Kurs probieren wir die alternativen Süßungsmittel für das tägliche Kochen und Backen aus.

**Gesund
SCHMECKER**



„Wenn Sie den Wunsch nach gesunder, typgerechter Ernährungsberatung haben, mehr wissen möchten über den Einsatz von Vitalstoffen, Lebensmittelqualität und alternative Ernährungsformen, bin ich ihre Food-Expertin. Fragen kostet nichts. Die Termine werden individuell mit Ihnen vereinbart.“

Britta König - Ernährungscoach (IHK)
Willibrodstr.11 56637 Plaidt
+49 (0) 176 / 56732335
britta@gesundschmecker.de
www.gesundschmecker.de

Erwachsene

ERNÄHRUNG und HAUSWIRTSCHAFT

Die Reihe „Natürlich Andernach!“ ist eine Kooperation von Andernach.net, der VHS Andernach, der Perspektive gGmbH, dem Sachgebiet Umwelt und Nachhaltigkeit sowie dem Klimaschutzmanagement der Stadt Andernach und der Familienbildungsstätte Andernach.

Leitung:
Lukas Herrmann,
Mona Maar

Gebühr: 10,00 €

Ort: FBS Andernach

30608

11.04.24 - Frühling
11.07.24 - Sommer
26.09.24 - Herbst
12.12.24 - Winter
jeweils von
18:00 - 21:00 Uhr

Klimabewusst Kochen - Vier Jahreszeiten - vier Gerichte **NEU**

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 und die Klimaschutzmanagerin der Stadt Andernach geben Informationen über Klima- und Nachhaltigkeitsaspekte und hilfreiche Tipps, die Sie beim Einkaufen und Kochen beachten können.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fbs-andernach.de

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

Material: Behälter für Reste

Leitung:
Frank Srol

Gebühr: 10,00 € zzgl. MK

Ort: FBS Andernach

30609

28.04.2024
26.05.2024
28.07.2024
01.09.2024
jeweils von
10:00-15:00 Uhr

Kräuterwanderungen **NEU**

Erfahren Sie mehr über die Pflanzen am Wegesrand bei einem geführten Rundgang durch Andernachs Innenstadt. Bei diesem Rundgang geht es nicht um die angebauten Pflanzen in der Stadt. Auch das "Unkraut", das am Wegesrand wächst, gehört zur Essbaren Stadt.

Dieses bringt Ihnen der Kräuterexpert Frank Srol näher. Die Zubereitung und Verköstigung findet in der Gemeinschaftsküche der FBS Andernach statt.

Die Themen zu den Terminen finden Sie unter www.fbs-andernach.de

Erwachsene

KREATIVES GESTALTEN

Leitung:
Therese Rubröder,
Erzieherin

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, 18:30 - 20:45 Uhr	08.04.2024	4 x	60,00 €	inkl. BK- und MK
307011	Mo, 18:30 - 20:45 Uhr	03.06.2024	4 x	60,00 €	inkl. BK- und MK
307012	Mo, 18:30 - 20:45 Uhr	26.08.2024	4 x	60,00 €	inkl. BK- und MK
307013	Mo, 18:30 - 20:45 Uhr	28.10.2024	4 x	60,00 €	inkl. BK- und MK

Leitung:
Anna Maria Knerr

Ort: FBS Andernach

Wasser, Farbe, Licht - Aquarellmalerei für Erwachsene **NEU**

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30705	Mi, 18:30 - 20:00 Uhr	07.02.2024	1 x	12,00 €	8,00 €
307051	Mi, 18:30 - 20:00 Uhr	21.02.2024	1 x	12,00 €	8,00 €
307052	Mi, 18:30 - 20:00 Uhr	06.03.2024	1 x	12,00 €	8,00 €

Erwachsene

NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

Leitung:
Birgit Stolt,
Kurse dienstags
Birgit Theis,
Kurse montags

Ort: FBS Andernach

Nähen

für Anfänger und alle Interessierten

Kleidungsstücke und andere Dinge zu nähen erfordert kein besonderes Talent, sondern lediglich ein wenig Übung. Sie werden mit den Grundlagen des Nähens vertraut gemacht und in das Maschinennähen eingeführt. Wir besprechen gemeinsame oder individuelle Projekte. Sie lernen nach Schnittmuster zu arbeiten. Bitte alle nötigen Materialien mit bringen, Stoff vor Gebrauch waschen. Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können aber gerne mitgebracht werden.

Material: Stoff (schon vorgewaschen), Garn, Schere (1x Papier, 1x Stoff), Maßband, Maschinennadeln, eigene Nähmaschine wenn vorhanden und gute Laune.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30803	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	23.01.2024	6 x	52,50 €	zzgl. MK
30813	Mo, 18:30 - 20:30 Uhr	26.02.2024	6 x	52,50 €	zzgl. MK
30804	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	09.04.2024	5 x	43,75 €	zzgl. MK
30805	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	11.06.2024	4 x	35,00 €	zzgl. MK
30806	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	27.08.2024	6 x	52,50 €	zzgl. MK
30816	Mo, 18:30 - 20:30 Uhr	16.09.2024	6 x	52,50 €	zzgl. MK
30807	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	05.11.2024	5 x	43,75 €	zzgl. MK

Wir feiern im Jahr 2024 Jubiläum: 60 Jahre FBS Andernach!
Feiern Sie und Ihre Familien mit - Aktionen und Termine unter „Aktuelles“ auf www.fbs-andernach.de



Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Kita und Schule



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Forum Familie · Netzwerk Familienbildung
Begrüßungsprojekt „Angekommen - Angenommen“



Leitung:
Sabine Prüstel,
Netzwerkkoordinatorin

40201

Forum Familie

Das Forum Familie ist ein Zusammenschluss der beiden Projekte "Netzwerk Familienbildung" der katholischen Familienbildungsstätte Andernach und des Projektes "Familienbildung im Netzwerk" des Haus der Familie der Stadtverwaltung Andernach. Das Ziel ist bedarfsgerechte und leicht zugängliche Angebote für Andernacher Familien, Kinder und Jugendliche zu ermöglichen.

Kolleg*innen der Schulsozialarbeit, der Sozialpädagogischen Familienhilfe, das JUZ und das Jugs Andernach sind am Forum Familie beteiligt.

Interessierte Kolleg*innen aus anderen Familienbildungseinrichtungen sind herzlich willkommen beim Forum Familie mitzuarbeiten. Es wird vom Jugendamt (insbesondere ASD und SPFH) unterstützt.

Bereits durchgeführte Projekte:

- Video mit Bastel-, Bau- und Backanleitungen für Jugendliche als Geschenkidee zu Weihnachten
- "Ein Teil vom Ganzen sein": Versendung von Bauklötzen an Andernacher Grundschul Kinder zur kreativen Gestaltung und gemeinsamen Spielen
- Sommeraktion mit Spielaktionen
- Verteilung von Mutmachkarten auf dem First Friday in Andernach
- Familientag zum Advent für Eltern und Kinder
- Virtueller Adventkalender mit dem Thema "Nachhaltigkeit"

Interessierte am Projekt melden sich bitte bei:
Sabine Prüstel, Tel. 02632 250353 oder
netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de
Lisa Scharrenbach, Tel. 02632 922350,
lisa.scharrenbach@andernach.de



Leitung:
Sabine Prüstel,
Netzwerkkoordinatorin

40203

"Netzwerk Familienbildung"

Die katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V. ist Träger der Projektstelle "Netzwerk Familienbildung", die vom Land Rheinland-Pfalz gefördert wird.

Die Aufgabe des Netzwerkes ist es, sich mit anderen sozialen Institutionen, wie z.B. dem Jugendamt, den Gemeinden, Kindergärten, Familienzentren, städtischen Einrichtungen etc. so zu vernetzen, dass gemeinsam bedarfsgerechte Beratungs- und Bildungsangebote für Familien erschaffen und koordiniert werden.

Zielgruppen sind junge Familien, Familien mit Schulkindern, Familien aus anderen Kulturen und auch die ältere Generation. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der Familienkompetenz, das Schaffen von Strukturen der Selbsthilfe sowie leicht zugänglichen überschaubaren Angeboten.

In regelmäßigen Treffen tauschen wir uns mit unterschiedlichen Projektpartnern über bestehende Angebote und Bedarfe aus und entwickeln neue zeitgemäße Angebote.

Die Netzwerkarbeit bietet den Vorteil einer transparenten und optimalen Versorgung von Bildung, Betreuung, Begegnung und Beratung im Stadtgebiet und in den Landkreisen, wo Angebotsdoppelungen vermieden und Synergieeffekte genutzt werden.

Sie interessieren sich für die ehrenamtliche Tätigkeit in einem unserer Projekte, oder möchten noch gerne Informationen zu anderen Projekten erhalten, dann wenden Sie sich bitte an Sabine Prüstel, Projektleiterin Netzwerk Familienbildung, 02632 - 250353, netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de



Kooperationsprojekt:
VG Pellenz,
CV Rhein- Mosel-Ahr und
FBS Andernach

40204



"Angekommen - Angenommen"

- Begrüßung von Familien mit Neugeborenen in der Pellenz-

Sie haben gerade Nachwuchs bekommen?

...dann möchten wir Sie mit unserem Kooperations-Projekt "angekommen - angenommen in der Pellenz" gerne in der Pellenz begrüßen und Ihnen zeigen, dass Sie und ihr Neugeborenes hier bei uns angenommen sind!

Kurz nach der Geburt eines Neugeborenen erhalten Sie ein Begrüßungsschreiben zur Geburt des Kindes mit dem Angebot des Besuchs eines ehrenamtlichen Helfers, der/ die zur Geburt des Kindes gratuliert und Ihnen eine Begrüßungstasche überreicht mit wichtigen Informationen und Geschenken rund ums Baby.

Sie können dann wählen, ob sie besucht werden oder die Begrüßungstasche in der Familienbildungsstätte oder VG Pellenz abholen möchten. Nähere Informationen und Änderungen bezgl. der Abholung der Taschen, erhalten Sie bei den drei Projektträgern:

Verbandsgemeinde Pellenz, 02632 - 29937, Kath. Familienbildungsstätte Andernach, 02632 - 250353 und Caritasverband Andernach, 02632 - 250226 oder auf der Homepage des Projektes unter www.angenommen-in-der-pellenz.de

GESCHENK-IDEE:

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein

● ● ● egal zu welchem Anlass! ● ● ●

Vielfältige Kurse für alle Generationen!

Weiterbildung und Qualifizierung



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Fortbildungen für Erzieher*innen · Qualifizierung
Kindertagespflege · Team-Fortbildungen



Weiterbildung und Qualifikation

FORTBILDUNGEN

Leitung:
Andrea Roggenfelder

Gebühr: 2.500,00 € inkl.
Getränke und Snacks

Ort: FBS Koblenz

50301
weitere Informationen
erhalten Sie unter
www.fbs-andernach.de



Pädagogische Basisqualifizierung

im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Tageseinrichtungen für Kinder in Rheinland-Pfalz

Eine Veränderung der Zusammensetzung der Mitarbeiter*innen hin zu multiprofessionellen Teams ist durch den gesellschaftlichen Wandel notwendig geworden: Kinder wachsen heute in pluralen und heterogenen Lebens- und Familienformen auf. Sie gehen meist früher in Kindertageseinrichtung, die sich über verschiedenste Schwerpunkte definieren, und verbringen dort deutlich mehr Zeit als vorangegangene Generationen.

Dies eröffnet bestimmten Berufsgruppen die Möglichkeit, als Leitung oder Pädagogische Fachkraft oder Profilergänzende Kraft in einer Kita zu arbeiten. Je nach Abschluss und beruflicher Erfahrung ist dazu das Absolvieren der Pädagogische Basisqualifizierung verbindlich vorgeschrieben.

Interessierte melden sich über Qualifizierung@fbs-andernach.de, wo es Formulare und weitere Informationen gibt.

Für Rückfragen steht außerdem die Projektleitung donnerstags von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr unter 02651-6800 zur Verfügung.

Berufliche Qualifikation von Tagespflegepersonen

In Zusammenarbeit mit der KV-Mayen-Koblenz

Bewerbungen und Infos erfolgen über den Fachdienst Kindertagespflege Kreis Mayen-Koblenz:

Dorothee Geishecker:

dorothee.geishecker@kvmyk.de, (0261) 108-164

Annette Rühle:

annette.ruehle@kvmyk.de, (0261) 108-166

Vor der Teilnahme wird ein Bewerbungsgespräch beim Fachdienst Kindertagespflege geführt.

Nächster Qualifizierungs-Kurs startet 2024.

Weiterbildung und Qualifikation

FORTBILDUNGEN

Leitung:
Jochen Hiester

Gebühr: 80,00 €

Ort: FBS Andernach

50401
Samstag, 21.09.2024,
10:00 - 18:00 Uhr

Leitung:
Alina Helfer, freiberuflich
Coach / Beraterin

Gebühr: 80,00 €

Ort: FBS Andernach

50501
Freitag, 18.10.2024,
9:00 - 15:00 Uhr

Konstruktiv Rückmeldungen geben auf Basis der vier Schritte nach Marshall Rosenberg

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

Bei dieser Fortbildung lernen Sie, wie folgendes gelingen kann: Anderen Menschen Rückmeldungen zu geben, die einerseits frei von Vorwürfen und Schuldzuweisungen sind und die nicht belehrend klingen und die andererseits spezifisch ausdrücken, was durch eine Rückmeldung bezweckt und welche Veränderungen damit angestrebt wird.

Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen

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

15 - 20% der Menschen sind hochsensibel - gleichwohl ist das Wissen um dieses Wesensmerkmal noch nicht flächendeckend bekannt. Das Seminar "hochsensible Kinder in der Kita" bietet einen ersten Überblick über diese Thematik. Wir beschäftigen uns mit der Definition von Hochsensibilität sowie der Abgrenzung zu ICD-Diagnosen und anderen "Verhaltensauffälligkeiten". Wir besprechen verschiedene Signale, die auf eine erhöhte Sensibilität hinweisen können und thematisieren die Schwierigkeiten und Chancen, die diese mit sich bringt. Zudem werden Sie praktische Ideen und Übungen für die Begleitung von hochsensiblen Kindern und deren Eltern kennenlernen. Fragen und Anliegen aus Ihrem pädagogischen Alltag sind ausdrücklich erwünscht.

Weiterbildung und Qualifikation

FORTBILDUNGEN

Leitung:
Alina Helfer, freiberuflich
Coach / Beraterin

Gebühr: 80,00 €

Ort: FBS Andernach

505011

Donnerstag, 26.09.2024,
9:00 - 15:00 Uhr



"Mein Bild von richtiger Erziehung"

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

Wir alle tragen ein - zum Teil unbewusstes - inneres Bild von "richtiger Erziehung" in uns. Welche Werte möchten wir weitergeben, welche Regeln sind für uns unerlässlich, was erwarten wir von Kindern und deren Eltern? Wie wir uns zu diesen und anderen Fragen positionieren ist stark von der eigenen Sozialisation geprägt. Manches davon übernimmt man bewusst, manches auch unbewusst. Einiges davon ist förderlich, anderes eher hinderlich im Alltag mit Kindern.

In diesem Seminar begeben wir uns auf die Suche nach dem eigenen inneren Bild von "richtiger Erziehung". Anhand von verschiedenen Modellen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Erziehungsverhalten zu reflektieren. Sie erlangen Bewusstheit über die hilfreichen (übernommenen) Strategien sowie über diejenigen, die Sie gegebenenfalls verändern möchten. Erste Schritte für mögliche Alternativen werden erarbeitet.

Jelgi - Jeder lernt Gitarre -

für (Groß-) Eltern, Erzieher*/innen, Lehrer*/in

Kurs für (Groß-) Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und sonstige Interessierte Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne beim Singen auf der Gitarre begleiten möchten, die aber keine Zeit und Energie haben, die schwierigen Griffe der linken Hand zu erlernen und zu üben! Bei der mehrfach patentierten JelGi-Methode, bei der die Gitarre auf C-Dur gestimmt wird, können Sie in kürzester Zeit viele einfache Lieder und Songs begleiten. Für die Dauer des Kurses können auf Anfrage Gitarren (in begrenzter Anzahl) ausgeliehen werden. Wer eine Gitarre hat, bringe sie bitte mit.

Sie werden sehen, es ist kinderleicht und macht großen Spaß!

Material: eigene Gitarre, 4 Gitarren können auf Anfrage ausgeliehen werden

Weiterbildung und Qualifikation

FORTBILDUNGEN

Online

In Kooperation mit dem Bundesverband Gewaltprävention
Selbstbewusst & Stark e. V.!

Nähere Infos zu den Angeboten erhalten Sie unter
www.bundesverband-gewaltpraevention.de
Anmeldung erfolgt über die FBS Andernach.

Leitung:
Kelly Sach

Gebühr: 89,00 €

Ort: Online

50701

Pädagogischer Mediencoach

für Schulen / Kitas / Vereine

Termine 2024 jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr:

26.02.24

18.04.24

06.06.24

24.09.24

14.11.24



Leitung:
Kelly Sach

Gebühr: 89,00 €

Ort: Online

50702

Selbstsicherheits- und Schutzkonzepte

für Kinder

Termine 2024 jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr:

05.03.24

06.06.24

25.09.24



Leitung:
Kelly Sach

Gebühr: 89,00 €

Ort: Online

50703

Resilienztrainer

Termine 2024 jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr:

06.03.24

07.05.24

25.09.24



Haus der Familie in der VG Pellenz



Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Bewegung und Entspannung · Elterncafés
Erziehung und Lebenshilfe · Naturerlebnis



Leitung:
Sabine Prüstel,
Projektkoordinatorin
Haus der Familie

60101



Haus der Familie

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, näheres zu den Angeboten in Ihrer Umgebung zu erfahren? z.B. zu:

Action Bound - Online Schnitzeljagd durch die Gemeinde
virtueller Adventskalender

NEU sind unsere Eltern-Cafés in Plaidt und Nickenich

Welches Angebot interessiert Sie am meisten?

Sprechen Sie uns an: Sabine Prüstel

netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de

oder 02632 250353

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

Wir feiern im Jahr 2024 Jubiläum: 60 Jahre FBS Andernach!

Feiern Sie und Ihre Familien mit - Aktionen und Termine
unter „Aktuelles“ auf www.fbs-andernach.de



Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e.V.

Haus der Familie

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:
Kerstin Bernstädt

Ort: Mehrzweckhalle
Kretz

Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren aus der Pellenz

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
60102	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	08.01.2024	10 x	50,00 €	
601021	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	08.04.2024	10 x	50,00 €	
601022	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	24.06.2024	10 x	50,00 €	
601023	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	09.09.2024	13 x	65,00 €	



Haus der Familie

NATURERLEBNIS

Leitung:
Monika Schmitz
Grundschulpädagogin,
ausgebildete Waldführerin nach Peter Wohlleben

Ort: Treffpunkt ist der
Parkplatz Sportplatz/
Tumulus in Nickenich

Waldforscher aufgepasst!

für das ganze Jahr

Ob Frühling, Sommer, Herbst und Winter - jede Jahreszeit ist perfekt um die Natur zu entdecken.

Machen wir uns auf um interessante Dinge im Wald zu erleben!

Auf unserer Touren durch den Wald erfahren kleine und große Forscher mehr über die Zusammenhänge und Geheimnisse des Waldes.

Frühling: "Die Natur erwacht! Sei dabei!"

Im Frühling erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf und es kommt Leben in den Wald. Warum zwitschern die Vögel eigentlich?

Die breiten Wege dieser Führung sind mit einem Buggy gut zu befahren.

Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Gerne kann für unser Minipicknick auch etwas zu Essen und zu Trinken im Rucksack Platz finden.

Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

Länge: ca. 2 -3 km (nur wenig Steigung)

Dauer: 2,5 Stunden

Alter: vom Baby bis zum Greis

Webseite: www.diewaldmeisterin.com

Weiter Informationen zu den Terminen unter www.fbs-andernach.de

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
60201	So, 14:00 - 16:30 Uhr	18.02.2024	1 x	15,00 €	pro Familie
60202	So, 14:00 - 16:30 Uhr	14.04.2024	1 x	15,00 €	pro Familie
60203	So, 14:00 - 16:30 Uhr	09.06.2024	1 x	15,00 €	pro Familie
60204	So, 14:00 - 16:30 Uhr	06.10.2024	1 x	15,00 €	pro Familie

Haus der Familie

NATURERLEBNIS

Leitung:
Monika Schmitz
Grundschulpädagogin,
ausgebildete Waldführe-
rin nach Peter Wohlleben

Gebühr: 15,00 €
pro Familie

Ort: Treffpunkt ist der
Parkplatz Sportplatz/
Tumulus in Nickenich

60207

Sonntag, 23.06.2024,
14:00 - 16:30 Uhr



Leitung:
Monika Schmitz
Grundschulpädagogin,
ausgebildete Waldführe-
rin nach Peter Wohlleben

Gebühr: 15,00 €
pro Familie

Ort: Treffpunkt ist der
Parkplatz Sportplatz/
Tumulus in Nickenich

60208

Sonntag, 15.09.2024,
14:00 - 16:30 Uhr



Waldbaden für Familien

Gemeinsam in die Atmosphäre des Waldes eintauchen und genießen. Mit Übungen für die ganze Familie machen wir uns auf einen Weg durch den Wald. Wir schärfen unsere Sinne und können so die faszinierende Natur auf uns wirken lassen. Die breiten Wege der Rundgangs sind mit einem Buggy gut zu befahren.

Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Gerne kann für unser Minipicknick auch etwas zu Essen und zu Trinken im Rucksack Platz finden.

Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

Länge: ca. 2 -3 km (nur wenig Steigung)

Dauer: 2,5 Stunden

Alter: vom Baby bis zum Greis :-)

Webseite: www.diewaldmeisterin.com

Naturtag für Alleinerziehende

Den Stress einfach mal hinter sich lassen und sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation auf den Weg machen. Gemeinsam gehen wir in den Wald und kommen zur Ruhe. Mit verschiedenen Übungen tauchen wir in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein und verbringen eine schöne Zeit in mitten der Natur. Auch der Austausch untereinander kommt auf unserem kleinen Rundgang nicht zu kurz. Sie haben die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen. Gemeinsam ist man weniger alleine.

Die breiten Wege der Rundgangs sind mit einem Buggy gut zu befahren.

Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Gerne kann für unser Minipicknick auch etwas zu Essen und zu Trinken im Rucksack Platz finden.

Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

Länge: ca. 2 -3 km (nur wenig Steigung)

Dauer: 2,5 Stunden

Alter: vom Baby bis zum Greis :-)

Webseite: www.diewaldmeisterin.com

Haus der Familie

Elterncafés

Leitung:
Elena Steinert

60301

Termine werden noch
bekanntgegeben

Weitere Informationen
unter:
www.fbs-andernach.de

Mach-Mit-Gruppe in Kretz

für Kinder von 0 - 36 Monaten

NEU

Kontakt knüpfen, sich austauschen, freies Spiel mit den Kindern, singen und basteln dass erwartetet Sie bei unserer Mach-Mit-Gruppe für Kinder von 0 - 36 Monaten. Gemeinsam gestalten wir eine schöne Zeit und ermöglichen den Kindern erste Kontakte mit Gleichaltrigen. Kommen Sie vorbei und fühlen Sie sich wohl. Bei uns ist jeder Herzlich Willkommen.

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

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



Haus der Familie

Elterncafés

Leitung:
Sabine Prüstel,
Projektkoordinatorin
Haus der
Familie und Kita-
Sozialarbeiterinnen

Gebühr: Spende

Ort: Schulstr. 8, In der
Alten Schule in Plaidt

603011

1x im Monat, Termine
werden bekannt gegeben

NEU

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, im Haus der Familie oder Draußen stattfinden.

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

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

Fragen zum "Vernetz-Dich-Café" beantworten gerne:
Sabine Prüstel, Tel. 02632 250353 oder netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de
Lidka Mycek-Galant, Tel. 0172 408135, Sozialarbeit.kath.kita.nickenich@kita-ggmbh-koblenz.de
Ewelina Zurowska Tel. 0162 22050518, Ewelina.Zurowska@pellenz.de

Haus der Familie

Elterncafés

Leitung:
Sabine Prüstel,
Projektkoordinatorin

Gebühr: Spende

Ort: Pfarrzentrum,
Kirchstraße 13, Nickenich

60401

donnerstags 9:00 Uhr,
11.01.2024
15.02.2024
14.03.2024
11.04.2024
16.05.2024
13.06.2024
11.07.2024

Kostenfrei

Elterncafé Nickenich

"Tischlein deck Dich" ist der Name des neuen Elterncafés in Nickenich. Der Elterntreff für Familien mit Babys und Kleinkindern findet immer einmal monatlich donnerstags um 09.00Uhr statt.

In lockerer Atmosphäre können sich Eltern bei einem leckeren Frühstück in gemütlicher Runde über alltägliche Dinge, die das Leben mit Kindern mit sich bringt, austauschen. Auch Fragen zu Erziehung, Betreuung oder Bildung werden angesprochen. Für die Kinder gibt es eine Krabbel- und Spielegelegenheit. Dazu wird ein kleiner Entdeckungsparcours aufgebaut.

Die Projektkoordinatorinnen freuen sich auf ein fröhliches Miteinander mit Spaß am gemeinsamen Spiel, Singen, Bewegen, Essen und Neues entdecken.

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

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
FBS Andernach, Sabine Prüstel, Tel. 02632-250353
Fachstelle Frühe Hilfen, Kerstin Dörnen-Rötering, Tel. 02651 - 98 69-105
Kita-Sozialarbeit: Verena Lellmann, Tel. 02632-299419 oder 0162-2047030
Kita-Sozialarbeit: Lidia Mycek-Galant, Tel. 0172-4081357

Haus der Familie

ERZIEHUNG UND LEBENSHILFE

Leitung:
Yvonne Kossmann, Dipl.-
Montessori-Pädagogin

Gebühr: 25,00 €
1 Termin 9,00 €
Kombi 25,00 €

Ort: FBS Andernach

60510
05.06./12.06.2024,
jeweils 19:00 - 21:00 Uhr



Familienalltag meistern in einer sich wandelnden Gesellschaft

Schulischen Anforderungen und emotionale Herausforderungen besser gewachsen sein

Wir befinden uns schon seit einigen Jahren in einer Zeit des Wandels und der Veränderung. Pandemie, politische Krisen, gesellschaftliche Spannungen - das alles hinterlässt in unserem Leben, und dem Leben unserer Kinder, Spuren.

Trotz aller Bemühungen entstanden im Lockdown für viele Kinder erhebliche Lücken im Unterrichtsstoff. Auch die emotionale und soziale Entwicklung der Kinder litt durch fehlende soziale Kontakte.

Das aktuelle Weltgeschehen hinterlässt Fragen und Ängste bei uns und unseren Kindern. Wir sehen uns mit Herausforderungen konfrontiert, auf die wir meist selbst keine Antworten haben.

In zwei Seminaren sollen Eltern die Möglichkeit finden sich auszutauschen. Fragen, Sorgen und Ängste werden von einer Diplom Pädagogin begleitet und eingeordnet. Zudem werden Erziehungsstrategien vorgestellt, um dem Erziehungsalltag gestärkt und kompetent zu begegnen.

Die Seminare bieten Platz und Strategien für folgende Fragen:

- Welche Situationen empfinde ich besonders belastend?
- Welche Gefühle und Ängste bemerke ich bei mir selbst?
- Welche Strategien helfen mir besser mit Stresssituationen umzugehen?
- Welche Möglichkeiten der Förderung gibt es zuhause und außerschulisch bei Lernschwierigkeiten?
- Wie kann ich auf die Ängste und Fragen meines Kindes sinnvoll eingehen?
- Wie können wir alle als Familie den neuen Herausforderungen miteinander begegnen?

Die Seminarblöcke können aufeinander aufbauend besucht werden, oder einzeln gebucht werden.

Haus der Familie

ERZIEHUNG UND LEBENSHILFE

Leitung:
Dr. Petra Rösgen,
Systemische Familien-
beraterin

Ort: Online



Selbstfürsorge für Eltern

Nur wenn sich Eltern Zeit für sich selbst nehmen und es ihnen gut geht, sind sie in der Lage, ihren Kindern die volle Aufmerksamkeit und Fürsorge zukommen zu lassen.

Was wir selbst nicht haben, können wir anderen auch nicht geben. Dennoch kommt die Selbstfürsorge vieler Eltern im fordernden Familienalltag zu kurz. Immer sind Dinge zu erledigen, die Zeit ist meistens knapp bemessen, Eltern stellen ihre eigenen Bedürfnisse hinter die ihrer Kinder zurück. Dabei passiert es schnell, dass die eigene Zufriedenheit und Gesundheit auf der Strecke bleiben.

Im Elternseminar wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie kann Eltern Selbstfürsorge trotz Stress und knapp bemessener Zeit gelingen?
- Wie kann sie praktisch im Familienalltag umgesetzt werden?
- Wie können Eltern eigene Grenzen bewusster wahrnehmen und respektieren?
- Wie können Sie mit eigenen hohen Ansprüchen und Mental Load hinsichtlich der Alltagsaufgaben umgehen?
- Wie kann es trotz hoher Arbeitsbelastung und Stress gelingen, dauerhaft für sich selbst und seine Gesundheit zu sorgen und die eigenen Bedürfnisse nicht ständig hintanzustellen?



Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Ort
30104	Di, 19:30 - 21:30 Uhr	09.04.2024	1 x	5,00 €	Online
301041	Di, 19:30 - 21:30 Uhr	08.10.2024	1 x	5,00 €	Online

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, für Ferienfreizeiten gelten gesonderte Regelungen. Bei Nichterscheinen oder nicht fristgerechter Stornierung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

Dies gilt auch für die Materialkosten und Umfragen, 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 unaufgefordert 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 Hartz IV erhalten eine Ermäßigung. Personen aus Andernach und seinen Stadtteilen können 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 Ferienangebote.

Werden die Gebühren nicht pünktlich bezahlt, muss die FBS Erinnerungen (Bearbeitungsschale 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:

27. Mai 2024 bis 31. Mai 2024

(Pfingstferien 2024)

29. Juli 2024 bis 16. August 2024

(Sommerferien 2024)

wird noch bekanntgegeben

(Herbstferien 2024)

19. Dezember 2024 bis 09. Januar 2025

(Weihnachtsferien 2024)

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

Pastoralreferentin Birgitt Brink
56626 Andernach, Ludwig-Hillesheim-Str. 3
Tel.: 02632 30979-7
birgitt.brink@bistum-trier.de

Pastoralreferent Alexander Just
56626 Andernach, Ludwig-Hillesheim-Str. 3
Tel.: 02632/30979-5
alexander.just@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, Florinspaffengasse 14, Tel.: 0261 - 9635590
Email: keb.koblenz@bistum-trier.de.
Sekretariat: Doris Brauneck

Katholische Fachstelle für Kinder- und Jugendpastoral Andernach

56626 Andernach, Ludwig-Hillesheim Str. 3,
02632 – 49080, fachstellejugend.andernach@
bistum-trier.de

Kinderschutzbund - Andernach / Mayen

56727 Mayen, Stehbachstr. 22, 02651 - 6002

Kinderschutzdienst

56564 Neuwied, Marktstr. 81, 02631 - 22200

Kirchliche Sozialstation

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

Kreisjugendamt Mayen-Koblenz

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

Jugendamt der Stadt Andernach

56626 Andernach, Läuferstr. 11, 02632 - 9220

Gleichstellungsbeauftragte

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

Zentrum für ambulante Suchtkrankenhilfe (zas) -Außenstelle Andernach-

Bischof-Bernhard-Stein-Haus, 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, Agrippastraße 13
Telefon: 02632 - 499875-0
pfarrbuero@pfarrei-andernach.de

Einrichtungen im Bistum Trier

Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V.
Ludwig-Hillesheim-Str. 3
56626 Andernach
Telefon: 02632 250 350
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 83 82 840
fbs@caritas-rhn.de
www.caritas-rhn.de

Katholische Familienbildungsstätte Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.
Weststr. 6
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon: 02641 270 39
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 356 79
info@fbs-koblenz.de
www.fbs-koblenz.de

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

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

Katholische Familienbildungsstätte Haus der Familie Merzig e.V.
Hochwaldstr. 13
66663 Merzig
Telefon: 06861 6032
info@haus-der-familie-merzig.de
www.haus-der-familie-merzig.de

Katholische Familienbildungsstätte Neunkirchen e.V. und Senioren-Akademie der Familienbildungsstätte Wellesweilerstr. 100
66538 Neunkirchen
Telefon: 06821 904 650
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 90 68 191
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 950 20
fbs-simmern@t-online.de
www.fbs-simmern.de

Katholische Familienbildungsstätte Trier
Krahenstr. 39b
54290 Trier
Telefon: 0651 745 35
info@fbs-trier.de
www.fbs-trier.de

Katholische Familienbildungsstätte Remise Trier-Ehrang e.V.
Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier
Telefon: 0651 64895
info@fbs-remise.de
www.fbs-remise.de



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



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



**Katholische
Familienbildungsstätte
Andernach e. V.**

www.fbs-andernach.de

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

Familie

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

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

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

Wir für Familie

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

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

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



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

GEMEINSAM
blicken wir
nach vorn –
MACHEN
statt wollen!

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

