



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Andernach e.V.**

## Jahresprogramm 2023

Vielfältig  
wie das  
Leben



Einrichtungen im Bistum Trier

**ANDERNACH** Andernach · Bad Kreuznach · Bad Neuenahr-Ahrweiler · Bitburg · Koblenz · Linz · Mayen  
Merzig · Neunkirchen · Neuwied · Saarbrücken · Saarlouis · Simmern · Trier · Trier-Ehrang

Gesellschaft für  
Qualitätsprüfung mbH

**BESTE BANK**  
2021 *von Ort*

**1. Platz**

Mayen

PRIVATKUNDENBERATUNG



**Kreissparkasse  
Mayen**



[www.geprüfte-beratungsqualität.de](http://www.geprüfte-beratungsqualität.de)

Test: März 2021 | Im Test: 5 Banken | Getestet: Privatkundenberatung

## 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](mailto:info@fbs-andernach.de)

Internet: [www.fbs-andernach.de](http://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](mailto:stefanie.lange@fbs-andernach.de)  
02632 - 250 351

### Projektleitung „Netzwerk Familienbildung“:

Sabine Prüstel, Kommunikationswirtin,  
Erzieherin  
[netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de](mailto: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: GENODED1BNA

# Willkommen



*Sei du selbst die Veränderung, die du dir für die Welt wünschst. Dalai Lama*

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

in dieser für alle sehr herausfordernden und belastenden Zeit ist es uns ein besonderes Anliegen, für Sie mit Ihren Fragen und Anliegen weiterhin als zuverlässige Ansprechpartner mit einem offenen Ohr da zu sein. Gemeinsam neue Perspektiven schaffen, Veränderungen anstoßen und positive Impulse setzen haben wir uns als Team zum Ziel für 2023 gesetzt. Jeder und jede kann in seinem und ihrem Bereich etwas dazu beitragen die Welt zu gestalten und das wollen wir gerne für Sie und mit Ihnen und Ihren Familien, Ihren Freunden und Bekannten tun. Das heißt konkret für Sie, dass Sie sich durch die Kurse und Angebote eine Auszeit vom Alltag schaffen können, ein neues Hobby finden, neue Menschen kennen lernen und Gestaltungsspielräume für sich entdecken können. Wie immer findet sich Bewährtes und Bekanntes im Programm wie die Ferienangebote für Kinder und Jugendliche und die sportlichen Angebote. Aber auch neue Angebote z.B. in der neuen Kooperation mit der Elternschule des St. Nikolaus Stifthospitals oder das Trauercafé gemeinsam mit dem Pastoralen Raum Andernach und dem Haus der Familie Andernach bereichern unser Programm. Dank der Kooperationspartner haben sich auch für uns viele Gestaltungsmöglichkeiten ergeben. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen Veränderungen zu gestalten, Sie wieder in unseren Räumen und in unserer Außenstelle als Haus der Familie in der Verbandsgemeinde Pellenz zu begrüßen 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  
Paul Meyer, Alexander Just, Marie-Louise Offergeld, Detlev Ullrich



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Andernach e.V.**

# Vorwort



## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ein wichtiges Element der Familienbildungsarbeit in unserem Bistum Trier bilden die 15 Katholischen Familienbildungsstätten, die sich auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes den Familien und ihren besonderen Aufgaben in unserer Gesellschaft widmen.

Sie ermöglichen die Begegnung von Kirche und Familie in all ihrer Vielfalt. Hier treffen Menschen aus dem gesamten Spektrum unserer Gesellschaft aufeinander. Daraus ergibt sich nicht nur eine große Fülle unterschiedlichster Angebote in den Familienbildungsstätten, sondern auch eine bunte Mischung von Menschen aller Generationen, Nationen und gesellschaftlichen Schichten.

Nach den vielen durch die Corona-Pandemie verursachten Einschränkungen sind die Familienbildungsstätten auf dem Weg zurück in die Normalität. Sie bieten ein Programm an, das die Vielfalt des Lebens in seiner gesamten Breite abdeckt und begleiten so Familien bei aktuellen Themen und den steigenden Anforderungen und Herausforderungen in der Gesellschaft -

gerade auch in den Zeiten von Energieknappheit und Inflation.

Die Familienbildungsstätten möchten mit ihrem Angebot für Sie als Familie auch im kommenden Jahr verlässliche Ansprechpartnerinnen sein.

Auf dem Hintergrund des Haushaltssicherungskonzeptes gilt es, vielfältige diakonische und missionarische Orte von Kirche zu ermöglichen und zu stärken. Diese Orte sollen Menschen in unseren Pfarreien, in den Pastoralen Räumen und darüber hinaus vernetzen und mit ihnen Gemeinschaft bilden.

Ich danke allen, die in den 15 Familienbildungsstätten unseres Bistums dafür sorgen, dass die Nähe zu Ihnen und Ihren Anliegen nie aus dem Blick gerät. Machen Sie von dem Angebot Gebrauch – damit in allen Herausforderungen die Hoffnung bleibt.

Ich wünsche Ihnen Gottes Segen für Sie und Ihre Lieben!

+ *Stephan Ackermann*

Dr. Stephan Ackermann,  
Bischof von Trier



# Familien stark machen -

das haben sich die Familienbildungsstätten im Bistum Trier in dieser, von so vielen Problemen gezeichneten Zeit, auf die Fahne geschrieben.

Die Vielfalt unserer Angebote spiegelt die Vielfalt von Familien und ihren Bedürfnissen.

Vom Deutschunterricht für Geflüchtete und ihre Kinder, über die Vorstellung nachhaltiger, geld – und ressourcensparender Ideen zur Haushaltsführung: Familienbildungsstätten sind Ansprechpartnerinnen für alle Themen rund um die Stärkung von Familie und gesellschaftlichem Zusammenhalt vor Ort, für jedes Alter.

Wir freuen uns auf alle, die unser Angebot wahrnehmen und bei uns mitmachen wollen, sei es als Honorarkraft, im Ehrenamt oder einfach durch eine gute neue Idee.

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. Wir leisten seit mehr als 5 Jahrzehnten Zukunftsarbeit mit und für Familien in Kirche und Gesellschaft und mit Ihnen gemeinsam kommen wir auch gut durch diese herausfordernde Zeit.

Ihr DiAG\* Vorstand



BISTUM  
TRIER

\* 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	12
Eltern-Kind- und PEKIP-Gruppen	20
Aktivitäten für Eltern und Kinder	23

## ● Kinder und Jugendliche

Ferienangebote	33
Kinder-Geburtstag	39
Kreativität	40
Kochen und Backen	42
Bewegung und Entspannung	43
Allerlei	46

## ● Erwachsene

Erziehung	51
Lebenshilfe	53
Religiösität	57
Seniorinnen und Senioren	61
Bewegung und Entspannung	65
Ernährung und Hauswirtschaft	76
Kreatives Gestalten	78
Nähen und Textiles Gestalten	79

## ● KiTa und Schule

Forum Familie	81
Netzwerk Familienbildung	82
Angekommen-Angenommen	83
Lernpaten	84

## ● Weiterbildung und Qualifizierung

Qualifizierung Tagespflege	86
Angebote in Schulen	86

## ● Haus der Familie

in der VG Pellenz	91
Bewegung und Entspannung	92
Elterncafés	94
Erziehung und Lebenshilfe	96

## ● Nützliche Informationen

Teilnahmebedingungen	98
Datenschutz	99
Nützliche Informationen	100



HAUS  
DER FAMILIE  
Rheinland-Pfalz



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Andernach e.V.**

### 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](http://www.fbs-andernach.de)  
[info@fbs-andernach.de](mailto:info@fbs-andernach.de)

## 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



Altenzentrum-Sankt-Stephan-Stiftung  
*MITEINANDER. FÜR EINANDER.*

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](http://www.altenzentrum-sanktstephan.de)

## 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](http://www.fbs-andernach.de)



Nr.  
100

## Eltern und Kinder



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 Krankenkassen  
übernommen

10101



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

Kontakt:

Elternschule St. Nikolaus-Stiftshospital Andernach

Elternschule: 0162-2942706

E-Mail: [elternschule@stiftshospital-andernach.de](mailto:elternschule@stiftshospital-andernach.de)

Sekretariat: 02632-404-5320

Kreißaal: 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!

#### • **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? Es erwarten Sie Informationen und praktische Übungen zu allen relevanten Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Kind.

Dazu gehören 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

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



# Eltern und Kinder

WERDENE UND JUNGE ELTERN



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](http://www.fbs-andernach.de)  
Termine und Gebühr werden nach Absprache vereinbart.

**Kontakt: 02632 - 810624, [sabine.wangler@gmx.de](mailto: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

WERDENE UND JUNGE ELTERN

---

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 helfe ich Ihnen aus Angst, Anspannung und Verunsicherung heraus. 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, wenn Sie die Situation anders erleben, als Sie sich das vorgestellt und gewünscht haben.

- Möchten Sie in der Schwangerschaft und als werdenden Eltern Unterstützung bei der Entwicklung einer liebevollen Verbindung zum ungeborenen Kind?
- Brauchen Sie Unterstützung, weil Ihr Baby viel weint und schwer zu trösten ist?
- Gestaltete sich die Stillbeziehung für Sie schwierig?
- Fühlen Sie sich chronisch erschöpft und überfordert?
- Suchen Sie Hilfe, weil Sie ablehnende Gefühle gegenüber ihrem Kind verspüren?
- Wünschen Sie Begleitung, weil Sie für sich und Ihr Baby überwältigende Geburts- und Trennungserfahrungen verarbeiten wollen?
- Brauchen Sie Unterstützung, weil Ihr Säugling oder Kleinkind nur wenig oder sehr unruhig schläft?
- Suchen Sie Hilfe bei Partnerschaftskonflikten?
- Möchten Sie die Bindung zum Kind stärken, indem Sie mehr Verständnis durch Körperwahrnehmung, Berührung und durch das Babylesen erleben?

Bei Verlust, Trauer und unerfülltem Kinderwunsch kann ich Ihnen zur Seite stehen.

# Eltern und Kinder

WERDENE UND JUNGE ELTERN

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

Ort: FBS Andernach oder  
Online

**101011**

Termine nach Absprache



## 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

WERDENE UND JUNGE ELTERN

Leitung:  
Sabine Prüstel, zertifizierte 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
<b>10105</b>	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	06.01.2023	10 x	80,00 €	
<b>101051</b>	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	24.03.2023	8 x	64,00 €	
<b>101052</b>	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	16.06.2023	6 x	48,00 €	
<b>101053</b>	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	08.09.2023	5 x	40,00 €	
<b>101054</b>	Fr, 10:15 - 11:00 Uhr	03.11.2023	6 x	48,00 €	

Einzelheiten zur Babysitter-Börse  
auf unserer Homepage [www.fbs-andernach.de](http://www.fbs-andernach.de)  
oder per Telefon unter 02632 - 250 350

# Eltern und Kinder

WERDENE UND JUNGE ELTERN

Leitung:  
Jasmin Heuft

Ort: Parkplatz am  
Bollwerk am Rhein

## Mamifitness mit Kind - Outdoor

Ganzheitliches Training an der frischen Luft für aktive Mamis mit Baby im Kinderwagen/Tragehilfe im Anschluss an die Rückbildung.

Mit Walking und abwechslungsreichen Kraffteinheiten stabilisieren wir unsere Körpermitte, stärken den Beckenboden und lassen die Schwangerschaftspfunde purzeln.

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>10106</b>	Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	25.01.2023	8 x	64,00 €	
<b>101061</b>	Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	29.03.2023	8 x	64,00 €	
<b>101062</b>	Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	14.06.2023	6 x	51,00 €	
<b>101063</b>	Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	06.09.2023	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
<b>10107</b>	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	11.01.2023	5 x	40,00 €	
<b>101071</b>	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	22.02.2023	5 x	40,00 €	
<b>101072</b>	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	19.04.2023	5 x	40,00 €	
<b>101073</b>	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	14.06.2023	5 x	40,00 €	
<b>101074</b>	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	06.09.2023	5 x	40,00 €	
<b>101075</b>	Mi, 9:30 - 10:30 Uhr	08.11.2023	5 x	40,00 €	



# Eltern und Kinder

WERDENE UND JUNGE ELTERN

Leitung:  
Jessica Leinert,  
Logopädin, Kursleiterin  
MiniSigns® & Geschwis-  
terkurs Einfach Eltern

Gebühr:  
Kombi-Paket 60,00 €,  
Kinderteil 50,00 €  
inkl. Materialkosten,  
Elternabend Online  
15,00 €,  
Geschwisterrabatt  
möglich

Ort: FBS Andernach

## 10108

1. Termin: Kinderteil,  
2. Termin: Elternabend  
Online



## Geschwisterkurs - Wir bekommen ein Geschwisterchen

Bindungsorientierte Vorbereitung auf die neue Familiensituation für werdende Geschwisterkinder (ca. 2,5 – 7 Jahre) und ihre Eltern (ca. ab 30. SSW-zeitnah vor Entbindungstermin)

Der Kurs besteht aus 2 Teilen; auch separat buchbar:

### 1.) Kursstunde für das Kind mit 1 Elternteil, gemeinsam im Kursraum:

Altersgerecht bereiten wir uns mit Liedern, Bastelaktion, Spielen und Erzählen auf das Geschwisterdasein vor. Es gibt ein Geschwisterdiplom mit Überraschungsgeschenk.

### 2.) Elternabend online:

- Wie wird es für das "große" Kind sein, wenn das Baby auf die Welt kommt?
- Wie können wir die Bindung zum "großen" Kind festigen und die Geschwisterliebe anbahnen?

Hier gibt es Tipps, wie das "große" Geschwisterkind liebevoll begleitet werden kann.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Kursart
<b>10108</b>	Sa, 10:30 - 11:30 Uhr	21.01.2023	1 x	50,00 €	Kinderteil
	MI, 20:00 - 21:00 Uhr	25.01.2023	1 x	15,00 €	Elternabend
<b>101081</b>	Sa, 10:30 - 11:30 Uhr	18.03.2023	1 x	50,00 €	Kinderteil
	MI, 20:00 - 21:00 Uhr	22.03.2023	1 x	15,00 €	Elternabend
<b>101082</b>	Sa, 10:30 - 11:30 Uhr	13.05.2023	1 x	50,00 €	Kinderteil
	MI, 20:00 - 21:00 Uhr	17.05.2023	1 x	15,00 €	Elternabend
<b>101083</b>	Sa, 10:30 - 11:30 Uhr	15.07.2023	1 x	50,00 €	Kinderteil
	MI, 20:00 - 21:00 Uhr	19.07.2023	1 x	15,00 €	Elternabend
<b>101084</b>	Sa, 10:30 - 11:30 Uhr	16.09.2023	1 x	50,00 €	Kinderteil
	MI, 20:00 - 21:00 Uhr	20.09.2023	1 x	15,00 €	Elternabend
<b>101085</b>	Sa, 10:30 - 11:30 Uhr	18.11.2023	1 x	50,00 €	Kinderteil
	MI, 20:00 - 21:00 Uhr	22.11.2023	1 x	15,00 €	Elternabend

# Eltern und Kinder

WERDENE UND JUNGE ELTERN

Leitung:  
Juliane Graf  
Lehrerin

Ort: FBS Andernach



## Geschwisterchen, komm spiel mit mir!

Eine Spielgruppe für Geschwister und ihre Eltern

Das Geschwisterchen ist da und auf einmal sind da zwei (oder mehr) Kinder, denen wir Eltern Zuwendung schenken wollen. Wie oft wünschen wir uns dafür mehr Hände oder einfach mehr Zeit.

Zeit für und mit beiden Kindern - das möchte die Geschwisterspielgruppe ermöglichen. Hier bekommen Eltern vielfältige Anregungen, was und wie sie mit ihren unterschiedlich alten Kindern gleichzeitig spielen können. Zahlreiche Materialien und Impulse laden dazu ein, miteinander zu spielen und sich auszuprobieren. Und durch das gemeinsame Tun wird ganz nebenbei die Bindung zwischen den Geschwistern gestärkt.

Für Eltern mit Kindern ab dem Sitz-/Krabbelalter bis zum Vorschulalter.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>10109</b>	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	08.02.2023	6 x	44,00 €	
<b>101091</b>	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	19.04.2023	6 x	44,00 €	
<b>101092</b>	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	06.09.2023	6 x	44,00 €	

# Eltern und Kinder

WERDENE UND JUNGE ELTERN

Leitung:  
Juliane Graf  
Lehrerin

Ort: FBS Andernach



## 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.:

- Beikoststreife 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
<b>10110</b>	Fr, 10:00 - 11:30 Uhr	10.02.2023	1 x	8,00 €	
<b>10111</b>	Sa, 10:00 - 11:30 Uhr	29.04.2023	1 x	8,00 €	
<b>10112</b>	Di, 10:00 - 11:30 Uhr	12.09.2023	1 x	8,00 €	
<b>10113</b>	Sa, 10:00 - 11:30 Uhr	04.11.2023	1 x	8,00 €	

## 80% RABATT AUF DIE KURSGEBÜHR ÜBER BILDUNGS-GUTSCHEINE!



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

# Eltern und Kinder

ELTERN-KIND-UND PEKiP-GRUPPEN

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

Ort: FBS Andernach



**jederzeit  
ONLINE  
möglich**

## 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.

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
<b>10200</b>	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	05.01.2023	10 x	75,00 €	zzgl. MK
<b>10201</b>	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	05.01.2023	10 x	75,00 €	zzgl. MK
<b>10202</b>	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	05.01.2023	10 x	75,00 €	zzgl. MK
<b>10203</b>	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	05.01.2023	10 x	75,00 €	zzgl. MK
<b>10204</b>	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	13.04.2023	10 x	75,00 €	zzgl. MK
<b>10205</b>	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	13.04.2023	10 x	75,00 €	zzgl. MK
<b>10206</b>	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	13.04.2023	10 x	75,00 €	zzgl. MK
<b>10207</b>	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	13.04.2023	10 x	75,00 €	zzgl. MK
<b>10208</b>	Do, 9:00 - 10:15 Uhr	14.09.2023	12 x	90,00 €	zzgl. MK
<b>10209</b>	Do, 10:30 - 11:45 Uhr	14.09.2023	12 x	90,00 €	zzgl. MK
<b>10210</b>	Do, 13:30 - 15:00 Uhr	14.09.2023	12 x	90,00 €	zzgl. MK
<b>10211</b>	Do, 15:00 - 16:30 Uhr	14.09.2023	12 x	90,00 €	zzgl. MK

# Eltern und Kinder

ELTERN-KIND-UND PEKIP-GRUPPEN

Leitung:  
Andrea Feistel,  
Krippenerzieherin

Ort: FBS Andernach

**jederzeit  
ONLINE  
möglich**

## 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
<b>10250</b>	Mo, 9:30 - 11:00 Uhr	09.01.2023	10 x	50,00 €	zzgl. MK
<b>10251</b>	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	10.01.2023	10 x	50,00 €	zzgl. MK
<b>10252</b>	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	11.01.2023	10 x	50,00 €	zzgl. MK
<b>10253</b>	Do, 9:30 - 11:00 Uhr	12.01.2023	10 x	50,00 €	zzgl. MK
<b>10254</b>	Mo, 9:30 - 11:00 Uhr	04.09.2023	10 x	50,00 €	zzgl. MK
<b>10255</b>	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	05.09.2023	10 x	50,00 €	zzgl. MK
<b>10256</b>	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	06.09.2023	10 x	50,00 €	zzgl. MK
<b>10257</b>	Do, 9:30 - 11:00 Uhr	07.09.2023	10 x	50,00 €	zzgl. MK

# Eltern und Kinder

ELTERN-KIND-UND PEKIP-GRUPPEN

Leitung:  
Jessica Leinert,  
Logopädin, MiniSigns®-  
Kursleiterin

Ort: FBS Andernach

jederzeit  
**ONLINE**  
möglich

## Eltern-Kind-Kurs mit Babygebärden - MiniSigns®

Babys und Kleinkinder zwischen 6 und 18 Monaten

Ist dir auch schon aufgefallen, wie viel uns unser Baby mit körperlichen Zeichen (Blickkontakt, Mimik, Bewegungen, Zeigegestik) mitteilen kann?

MiniSigns®- bindungsorientierter Babygebärdenkurs bedeutet:

- bindungsfördernde Interaktion von Eltern und Kind, mit viel Blickkontakt und Spaß
- Kommunikation des Kindes bewusst beobachten und ihm durch Gebärden eine zusätzliche Möglichkeit geben, Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen
- Achtsamkeit und Vorhersehbarkeit im Alltag: mit Gebärden Situationen/ Übergänge für das Kind visuell ankündigen
- Austausch mit anderen Eltern zu entwicklungspezifischen Themen (z.B. Spracherwerb, Autonomiephase, etc.)
- kein Erwartungsdruck, entspannte Atmosphäre durch feste, kleine Gruppen

Der Kurs beinhaltet:

- Gebärden rund um den Familienalltag
- Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Spielanregungen zum Entdecken, Fühlen und Erleben, auch für zu Hause
- Lieder- und Fingerspiele
- liebevoll gestaltete Gebärdenkarten, das MiniSigns®- Bilderbuch, jede Menge Kuscheltiere

Bei Fragen wenden Sie sich gerne per Mail an:  
familien.sprache@web.de.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>10260</b>	Mo, 9:30 - 10:30 Uhr	09.01.2023	8 x	65,00 €	
<b>10270</b>	Di, 9:30 - 10:30 Uhr	10.01.2023	8 x	65,00 €	
<b>10280</b>	Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	11.01.2023	8 x	65,00 €	

# Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:  
Marina Razlaw-Meer-  
mann, ÜL Breitensport

Ort: Hallenbad  
Andernach

## Babyschwimmen für Babys von 6 - 15 Monate

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

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

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

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>10307</b>	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	13.01.2023	8 x	51,20 €	inkl. Eintritt
<b>103071</b>	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	17.03.2023	8 x	51,20 €	inkl. Eintritt
<b>103072</b>	Fr, 8:30 - 9:00 Uhr	15.09.2023	10 x	64,00 €	inkl. Eintritt

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
<b>10308</b>	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	13.01.2023	8 x	51,20 €	inkl. Eintritt
<b>10309</b>	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	13.01.2023	8 x	51,20 €	inkl. Eintritt
<b>103081</b>	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	17.03.2023	8 x	51,20 €	inkl. Eintritt
<b>103091</b>	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	17.03.2023	8 x	51,20 €	inkl. Eintritt
<b>103082</b>	Fr, 9:15 - 9:45 Uhr	15.09.2023	10 x	64,00 €	inkl. Eintritt
<b>103092</b>	Fr, 9:45 - 10:15 Uhr	15.09.2023	10 x	64,00 €	inkl. Eintritt



# Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Leitung:  
JaBö GmbH

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
<b>10313</b>	Di, 18:00 - 21:00 Uhr	07.03.2023	3 x	45,00 €	Paare 70 €
<b>103131</b>	Di, 18:00 - 21:00 Uhr	07.11.2023	3 x	45,00 €	Paare 70 €

# Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

---

Leitung:  
Kursleiterinnen Eltern-  
Kind.

Gebühr: 3,50 € je Familie,  
1,50 € für den Weckmann

Ort: FBS Andernach

## 10315

wird geplant, genaueres  
zeitnah auf unserer  
Homepage und in der  
Presse

---

## St. Martins-Leuchten

Der St. Martins-Tag ist für alle Kinder etwas Besonderes. Aber gerade die ganz Kleinen sind oft mit den großen Umzügen überfordert. Daher möchten wir für die Kinder der Eltern-Kind- und PEKiP-Gruppen der FBS eine etwas andere St. Martinsveranstaltung ausrichten, die sich an den Bedürfnissen der Kleinsten orientiert.

In gemütlicher Atmosphäre wird die Geschichte des heiligen Martin in vielen Räumen der FBS durch Lieder, Tanz und Musik erlebbar. Zur besseren Organisation ist eine Anmeldung erforderlich!

Unser Sparschwein freut sich über eine Spende.

---

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

Gebühr: 6,50 € pro Kind;  
Spende für Brezeln und  
Punsch

Ort: Andernach-Eich

## 10316

wird geplant, genaueres  
zeitnah auf unserer  
Homepage und in der  
Presse

---

## 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! Auf der Wanderung 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

---

Leitung:  
Martina Schwarz-  
Heintges

Gebühr: 80,00 €  
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

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

---

## Musikzwerge

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

Bei den Musikzwerge lernen Kinder ab ca. 15 Monaten in Begleitung eines Eltern- oder Großelternteils mit Kinderliedern, Kniereitern 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

## Musikgarten I

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

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

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

# Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

---

Leitung:  
Martina Schwarz-  
Heintges

Gebühr: 80,00 €  
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

**10319**  
montags fortlaufend von  
16:00 - 16:45 Uhr

---

## 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

---

**Kurs-  
angebote von  
Martina Schwarz-  
Heintges jederzeit  
ONLINE  
möglich**

---

Leitung:  
Martina Schwarz-  
Heintges

Gebühr: 110,00 €  
bei 10 Treffen

Ort: FBS Andernach

**10330**  
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

## 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



# Eltern und Kinder

AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN UND KINDER

---

Leitung:  
Sabine Prüstel,  
Netzwerkkoordinatorin

Gebühr: Spende

Ort: FBS Andernach

**10341**

Termine auf Anfrage

---



## „Auf die Plätze - fertig - los!“ Vater-Kind-Aktionen to go

- Ihr wollt eine tolle Zeit mit euren Kindern verbringen?
- Ihr wollt als Väter mit euren Kindern aktiv werden?
- Ihr wollt als Gruppe aktiv werden?

Dann nutzt das Team der FBS:

Die Aktion kann sportlich, spielerisch, kreativ, abenteuerlustig etc. sein. Wir entwickeln zusammen mit Ihnen die Idee und unterstützen Sie praktisch und inhaltlich mit einem erfahrenen Organisationsteam bestehend aus mehreren ehrenamtlichen Vätern.

Termine auf Anfrage bei Sabine Prüstel:

Netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de oder telefonisch unter 02632- 250353

---

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.



# 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

---



## 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 2023:

Sonntag, 22.01.2023

Sonntag, 25.06.2023

Sonntag, 17.09.2023

Sonntag, 19.11.2023

Wir freuen uns auf Sie!



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION



Nr.  
200

# Kinder und Jugendliche



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

# Kinder und Jugendliche

## FERIENANGEBOTE

Leitung:  
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 97,00 €  
Spätbetreuung von  
12:00 - 14:00 Uhr inkl.

Materialkosten: inkl.

Ort: FBS Andernach

**20102**

30.05. - 02.06.2023,  
8:30 - 14:00 Uhr, 4 x

NEU

## Pfingstferienfreizeit: Römer

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschul Kinder)

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

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

Leitung:  
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 119,00 €  
Spätbetreuung von  
12:00 - 14:00 Uhr inkl.

Materialkosten: inkl.

Ort: FBS Andernach

**20103**

28.08. - 01.09.2023,  
8:30 - 14:00 Uhr, 5 x

NEU

## Sommerferienfreizeit: Die Welt der feuerspuckenden Vulkane

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschul Kinder)

Hallo Ihr Vulkanforscher! Wir laden Euch zu einem Ausflug zu den "rauchenden Bergen" ein. Wir möchten Euch zeigen, wie Vulkane entstehen und wo es überall Vulkane gibt. Wenn Ihr Lust habt, dann können wir auch mal versuchen ein paar Steine, ganz ohne Zauberei, auf dem Wasser schwimmen zu lassen. Na, neugierig geworden? Dann kommt vorbei.

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

# Kinder und Jugendliche

FERIENANGEBOTE

Leitung:  
Antje Kohl, Geologin

Gebühr: 119,00 €  
Spätbetreuung von  
12:00 - 14:00 Uhr inkl.

Materialkosten: inkl.

Ort: FBS Andernach

20104

23.10. - 27.10.2023,  
8:30 - 14:00 Uhr, 5 x



Leitung:  
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

## Herbstferienfreizeit: Ritterschreck & Drachengold- Eine Zeitreise ins Mittelalter

Für Kinder von 7-10 Jahren (Grundschul Kinder)

Nach der Zeit der Römer, Kelten und Germanen begann das Mittelalter. Der kleine Drache Ygdrasil, einer der großen Schrecken der Ritter während dieser Zeit, kann euch sicherlich vieles darüber erzählen. Er hat nämlich den lieben langen Tag nichts anderes zu tun als sein Drachengold zu bewachen. Dabei beobachtet er gelegentlich die Menschen des Mittelalters bei ihrem alltäglichen Treiben und weiß viele Dinge zum Beispiel über geheimnisvolle Burgen, Bräuche, Sagen und vieles mehr.

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

## 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 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

# Kinder und Jugendliche

## FERIENANGEBOTE

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>20112</b>	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	03.04.2023	4 x	48,00 €	zzgl. MK
<b>20113</b>	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	31.07.2023	5 x	60,00 €	zzgl. MK
<b>20114</b>	Mo, 9:00 - 13:00 Uhr	16.10.2023	5 x	60,00 €	zzgl. MK

Leitung:  
Birgit Theis, Schneiderin

Ort: FBS Andernach

## Kreativwerkstatt Nähen

für Kinder ab 6 Jahren

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

Material: Schere, Steck- u. Nähadeln

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>20118</b>	Mi, 14:00 - 17:00 Uhr	05.04.2023	1 x	13,00 €	zzgl. MK
<b>201181</b>	Mi, 14:00 - 17:00 Uhr	18.10.2023	1 x	13,00 €	zzgl. MK



# Kinder und Jugendliche

## FERIENANGEBOTE

Leitung:  
Therese Ruböder,  
Erzieherin

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 Modellieraufgaben.

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>20120</b>	Di, 10:30 - 12:00 Uhr	04.04.2023	1 x	10,50 €	incl. MK + BK
<b>20120A</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	04.04.2023	1 x	10,50 €	incl. MK + BK
<b>201201</b>	Di, 10:30 - 12:00 Uhr	25.07.2023	1 x	10,50 €	incl. MK + BK
<b>20120B</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	25.07.2023	1 x	10,50 €	incl. MK + BK
<b>201202</b>	Di, 10:30 - 12:00 Uhr	01.08.2023	1 x	10,50 €	incl. MK + BK
<b>20120C</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	01.08.2023	1 x	10,50 €	incl. MK + BK
<b>201203</b>	Di, 10:30 - 12:00 Uhr	17.10.2023	1 x	10,50 €	incl. MK + BK
<b>20120D</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	17.10.2023	1 x	10,50 €	incl. MK + BK

Leitung:  
Melissa Hörstel,  
Studentin Lehramt,  
Tabea Sloykowski,  
Studentin Lehramt

Gebühr: 90,00 € inkl. MK

Ort: FBS Andernach

**20123**

07.08. - 11.08.2023,  
montags von  
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 etwas dabei!

NEU

# Kinder und Jugendliche

## FERIENANGEBOTE

Leitung:  
Therese Rubröder,  
Erzieherin

Gebühr: 85,00 € inkl. MK

Ort: FBS Andernach

20124

24.07. - 28.07.2023,  
8:00 - 13:00 Uhr, 5 x



## Sommerferien - Freizeit: Kreatives Upcycling

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Neulich sagte ein Kind: „Weißt du, Plastik ist nicht gut. Davon sterben Fische im Meer!“.

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

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

Leitung:  
Kelly Sach

Ort: FBS Andernach



## Sommerferien - Freizeit: „Kids unschlagbar“

für Kinder von 6 - 11 Jahren

Das Programm besteht aus T-Shirt Bemalung (T-Shirts werden von uns mitgebracht), bestimmte Bastelaktivitäten, Outdooraktivitäten, Quizshow mit Preisen, Filmausklang (Disney und Co), eigene Präventions-Filme drehen, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, versch. 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	14.08.2023	5 x	85,00 €	
201271	Mo, 8:00 - 13:00 Uhr	28.08.2023	5 x	85,00 €	



# Kinder und Jugendliche

## FERIENANGEBOTE

Leitung:  
Petra Woyk, Erzieherin

Ort: FBS Andernach

## Nassfilzen für Kinder

ab 6 Jahre bis 12 Jahre

In diesem Kurs können die Kinder das Material kennenlernen und erleben das Abenteuer, wie man mit warmem Wasser und der weichen Wolle, kleine Objekte herstellt. Themen können unter anderem sein: Feen & Elfen, Blumen, Maria & Josef, aber auch eigene Ideen können umgesetzt werden.

Natürlich können die erstellten Filzobjekte im Anschluss mit nach Hause genommen werden.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20130	Di, 16:00 - 17:30 Uhr	31.01.2023	3 x	24,00 €	6,00 €
20131	Di, 16:00 - 17:30 Uhr	13.06.2023	3 x	24,00 €	6,00 €
20132	Di, 16:00 - 17:30 Uhr	07.11.2023	3 x	24,00 €	6,00 €

Leitung:  
Monika Weise

Gebühr: 19,50 €

Ort: FBS Andernach

20140

Samstag, 03.06.2023,  
14:00 - 18:00 Uhr

## Orientalischer Tanz für Kids Workshop

ab 6 Jahre bis 12 Jahre

Junge Menschen erlernen die Grundbewegungen und Grundschrte des orientalischen Tanzez meist sehr schnell, weil sie Bewegungen unbefangen und neugierig nachahmen, ausprobieren und freiwillig üben.

Fabenprächtige Kostüme als „Verkleidung“ fördern dabei den Spaß an Tanz und Musik.

Durch orientalischen Tanz wird ein gutes und starkes Körpergefühl entwickelt, das Kindern und Jugendlichen beim „Erwachsenwerden“ hilft.

Elemente aus anderen Tanzrichtungen wie Hip Hop, Jazz, Modern Dance und Videoclipdancing werden mit einbezogen. Im Anschluss gibt es eine kleine Tanzführung für Eltern..... wenn sich die Tänzerinnen und Tänzer trauen! (Filmen und Fotografieren ist leider nicht erlaubt!)

Material: bequeme Kleidung (wenn möglich schwarzes T-Shirt und schwarze Leggings), Getränk, Proviant, Holzmalstifte



# Kinder und Jugendliche

KINDER-GEBURTSTAGE

Leitung:  
N.N.

Gebühr: 80,- bis 110,- €

Ort: FBS Andernach

20201

## Kindergeburtstag einmal ganz anders!

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

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

1. Basteln - Filzen - Kochen - Backen - Tanzen - Trommeln
2. Töpfern
3. Der Clown kommt!
4. Abenteuer Natur
5. Kinderstadtführungen ("Alte Mauern neu entdeckt" oder "Wahr oder erfunden? Geschichten aus Andernach")
6. Gipfelstürmer - Klettern im Kanditurm
7. 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!



### 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

# 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
<b>20301</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	03.01.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>203011</b>	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	03.01.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>20302</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	07.02.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>203021</b>	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	07.02.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>20303</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	07.03.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>203031</b>	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	07.03.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>20304</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	11.04.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>203041</b>	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	11.04.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>20305</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	02.05.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>203051</b>	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	02.05.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>20306</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	13.06.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>203061</b>	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	13.06.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>20307</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	04.07.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>203071</b>	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	04.07.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>20308</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	05.09.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>203081</b>	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	05.09.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>20309</b>	Di, 14:45 - 16:15 Uhr	07.11.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK
<b>203091</b>	Di, 16:30 - 18:00 Uhr	07.11.2023	2 x	20,00 €	inkl. MK und BK

# Kinder und Jugendliche

KREATIVITÄT

---

Leitung:  
Therese Rubröder,  
Erzieherin

Gebühr: 31,00 €  
inkl. MK und BK

Ort: FBS Andernach

**20317**

08.11. - 29.11.2023,  
mittwochs von  
16:15 - 17:45 Uhr, 3 x

---

## Meine Weihnachtsskrippe

**Töpferkurs für Kinder ab 6 Jahren**

An drei Nachmittagen töpfern wir verschiedene Krippenfiguren für unsere eigene Unikat-Weihnachtsskrippe. Es können auch weihnachtliche Figuren oder Weihnachtsgeschenke kreiert 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 eines Loopschals. Größe, Farbe, Breite und Muster 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
<b>20318</b>	Mo, 15:30 - 17:45 Uhr	06.03.2023	6 x	57,00 €	zzgl. MK
<b>203181</b>	Mo, 15:30 - 17:45 Uhr	18.09.2023	6 x	57,00 €	zzgl. MK

# Kinder und Jugendliche

KOCHEN UND BACKEN

Leitung:  
Petra Woyk, Erzieherin

Gebühr: 6,00 €

Ort: Andernach,  
Haus der Familie

**20403**

Samstag, 02.12.2023,  
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 im Rahmen von 2VIP´s für Kids.

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.

## 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

# Kinder und Jugendliche

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

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

Leitung:  
Christiane Wohlgemuth,  
C-Trainerin Schwimmen  
Kathrin Sals, 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	11.01.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
205031	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	11.01.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
20504	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	19.04.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
205041	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	19.04.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
20505	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	13.09.2023	10 x	60,00 €	inkl. Eintritt
205051	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	13.09.2023	10 x	60,00 €	inkl. Eintritt



# Kinder und Jugendliche

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:  
Ursula Hüls, 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	13.01.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
20516	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	13.01.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
20514	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	13.01.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
20517	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	13.01.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
205131	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	21.04.2023	10 x	60,00 €	inkl. Eintritt
205161	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	21.04.2023	10 x	60,00 €	inkl. Eintritt
205141	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	21.04.2023	10 x	60,00 €	inkl. Eintritt
205171	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	21.04.2023	10 x	60,00 €	inkl. Eintritt
205132	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	15.09.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
205162	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	15.09.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
205142	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	15.09.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
205172	Fr, 16:15 - 17:15 Uhr	15.09.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt

Leitung:  
Christiane Wohlgemuth,  
C-Trainerin Schwimmen  
Kathrin Sals, C-Trainerin  
Schwimmen

Ort: Hallenbad  
Andernach

## Schwimmen

für Kinder ab 6 Jahren ohne Eltern

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

Voraussetzung für diese Schwimmkurse ist ein gültiger Seepferdchen-Pass!

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

Ausdauerschwimmen, Strecken- und Tieftauchen, Bade-regeln, Springen.

# Kinder und Jugendliche

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20519	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	11.01.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
205191	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	11.01.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
20520	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	19.04.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
205201	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	19.04.2023	11 x	66,00 €	inkl. Eintritt
20521	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	13.09.2023	10 x	60,00 €	inkl. Eintritt
205211	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	13.09.2023	10 x	60,00 €	inkl. Eintritt

Leitung:  
Monika Weise

Gebühr: 39,00 €

Ort: FBS Andernach

**20550**  
13.06. - 18.07.2023,  
dienstags von  
17:30 - 18:30 Uhr, 6 x

NEU

## Orientalischer Tanz für Kids

ab 6 Jahre bis 12 Jahre

Junge Menschen erlernen die Grundbewegungen und Grundschrirte des orientalischen Tanzez meist sehr schnell, weil sie Bewegungen unbefangen und neugierig nachahmen, ausprobieren und freiwillig üben.

Fabenprächtige Kostüme als „Verkleidung“ fördern dabei den Spaß an Tanz und Musik.

Durch orientalischen Tanz wird ein gutes und starkes Körpergefühl entwickelt, das Kindern und Jugendlichen beim „Erwachsenwerden“ hilft.

Elemente aus anderen Tanzrichtungen wie Hip Hop, Jazz, Modern Dance und Videoclipdancing werden mit-einbezogen.

Im Anschluss gibt es eine kleine Tanzforführung für Eltern..... wenn sich die Tänzerinnen und Tänzer trauen! (Filmen und Fotografieren ist leider nicht erlaubt!)

Material: bequeme Kleidung (wenn möglich schwarzez T-Shirt und schwarze Leggings), Getränk, Proviant, Holzmalstifte



# Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:  
Melissa Hörstel,  
Studentin Lehramt

Gebühr: 15,00 €

Materialkosten: 5,00 €

Ort: FBS Andernach

**20601**

Freitag, 17.03.2023,  
19:00 Uhr bis Samstag,  
18.03.2023, 9:00 Uhr

## Lesenacht - „Frozen“

für Schulkinder der Klassen 2-6

Inspiriert von dem beliebten Märchen "Die Schneekönigin" von Hans Christian Andersen erzählt der Film "Frozen" die Geschichte von Anna und ihrer Schwester Elsa. Du bist sicher Fan von ihnen, dem drolligen Schneemann Olaf oder dem charmanten Elch Sven. Lass uns zusammen über die magischen Abenteuer rund um die Freunde aus dem Königreich Arendelle lesen und uns in ein märchenhaftes Winter-Wunderland zaubern.

Leitung:  
Melissa Hörstel,  
Studentin Lehramt

Gebühr: 15,00 €

Materialkosten: 5,00 €

Ort: FBS Andernach

**20602**

Freitag, 17.11.2023,  
19:00 Uhr bis Samstag,  
18.11.2023, 9:00 Uhr

## Lesenacht - Gespenstergeschichten

für Schulkinder der Klassen 2-6

Du hast Lust auf eine Nacht voller schaurig-schönen Geschichten von Gespenstern, Geistern und anderen Spukgestalten? Bist du bereit für eine gespenstische Nacht, in der wir gemeinsam kochen, spielen und lesen?

Dann bist du hier genau richtig.

## 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](mailto:info@fbs-andernach.de)**

# Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:  
Johanna Kraus,  
Familienpflegerin

Ort: FBS Andernach

## Babysitterkurs

für Jugendliche von 14 - 18 Jahren

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
20605	Sa, 10:00 - 15:00 Uhr	18.03.2023	1 x	25,00 €	
206051	Sa, 10:00 - 15:00 Uhr	13.05.2023	1 x	25,00 €	
206052	Sa, 10:00 - 15:00 Uhr	25.11.2023	1 x	25,00 €	



Euer Händler vor Ort

FAHRRAD

**ESPER**

SPIELWAREN

seit 1933

[www.fahrrad-esper.de](http://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

# Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:  
Frank Schreier,  
Polizeibeamter bei der  
Bundespolizei

Ort: FBS Andernach

## Selbstbehauptungskurs für Kinder

von 6 - 12 Jahren

Im Kurs lernen die Kinder selbstbewusst mit unangenehmen Situationen umzugehen:

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>20606</b>	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	22.02.2023	2 x	33,00 €	
<b>206061</b>	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	08.11.2023	2 x	33,00 €	

Leitung:  
Frank Schreier,  
Polizeibeamter bei der  
Bundespolizei

Ort: FBS Andernach

## Selbstbehauptungskurs Teens

für Mädchen von 12 - 16 Jahren

Habt Ihr euch auch schon abends auf dem Heimweg unwohl gefühlt oder ein Gefühl von Hilflosigkeit und Unsicherheit, wenn euch ein Mann zu nah kommt?

Wir trainieren sicheres und selbstbewusstes Auftreten und besprechen:

- klares und konsequentes Grenzziehen
- Sicheres Verhalten in bedrohlichen Situationen
- Zivilcourage ohne Selbstgefährdung
- Selbstverteidigung
- schulische Probleme
- Gruppendynamik
- Mobbing

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>20606A</b>	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	15.03.2023	2 x	33,00 €	
<b>20606B</b>	Mi, 15:30 - 17:00 Uhr	22.11.2023	2 x	33,00 €	

# Kinder und Jugendliche

ALLERLEI

Leitung:

Xenia Zulauf, Studentin  
Sara Kemin, 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 Bücher 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	17.04.2023	10 x	60,00 €	zzgl. ca. 5,00 €
20607A	Do, 15:30 - 17:00 Uhr	20.04.2023	10 x	60,00 €	zzgl. ca. 5,00 €

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?

Sprechen Sie uns gerne an!

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



Bitte einfach im Büro nachfragen.

Ihre Anfrage wird natürlich diskret und unbürokratisch behandelt!

Nr.  
300

Erwachsene



Erziehung · Partnerschaft · Kultur und 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

**30102**

Samstag, 13.05.2023,  
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

## 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](mailto:info@fbs-andernach.de)**

# Erwachsene

## ERZIEHUNG

Leitung:  
Jochen Raguse, Dipl.-Päd.

Gebühr: 42,00 €  
65,00 € für Paare

Ort: FBS Andernach

**30103**

Samstag, 23.09.2023,  
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
- Was erzieht wirklich?

## GESCHENK-IDEE:

**Verschenken Sie doch mal einen Gutschein**

**egal zu welchem Anlass!**

**Vielfältige Kurse für alle Generationen!**

Leitung:  
Petra Dr. Rösgen,  
Systemischer Familien-  
beraterin

Ort: Online,  
FBS Andernach



## 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?

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Ort
<b>30104</b>	Di, 19:30 - 21:30 Uhr	18.04.2023	1 x	Spende	Online
<b>301041</b>	Do, 19:30 - 21:30 Uhr	05.10.2023	1 x	Spende	FBS Andernach



# Erwachsene

## LEBENSHILFE

---

Leitung:  
Sabine Prüstel,  
Netzwerkkoordinatorin

Martina Schwarz-  
Heintges, Erzieherin,  
Elternbegleiterin

Gebühr: 41,00 €  
6 Termine

Ort: Online

**30105**  
Termine auf Anfrage

---



---

Leitung:  
Martina Ihrlich,  
Trauerbegleiterin

Gebühr: frei

Ort: FBS Andernach

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

---

## Elternsprechstunde - Herzenssachen Online oder in Präsenz

Was liegt Ihnen gerade am Herzen? Was sind die Themen z.B. in der Erziehung über die Sie mehr wissen möchten? Oftmals sind es die kleinen Dinge, die unser Herz und das der anderen berühren. Wir möchten Gruppen oder einzelne Teilnehmer\*innen dazu einladen über die persönlichen Angelegenheiten miteinander ins Gespräch und neue Impulse zu bekommen. Die Eltern-Gespräche richten sich nach den Bedürfnissen und Fragen der Eltern und sind einzeln oder in einer Gruppe buchbar.

Es wird Bezug genommen auf die aktuellen Wünsche und Interessen der einzelnen und Gruppen. Die Themenschwerpunkte sind flexibel gestaltbar.

Anmeldung über FBS Andernach Tel. 02632 250350

## 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.

# Erwachsene

## LEBENSHILFE

---

Leitung:  
Iris Emmerich

Ort: FBS Mayen

**30204**

---

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

Gebühr: frei

Ort und Termine werden  
jeweils mit der Gruppe  
verabredet und im Pfarr-  
brief veröffentlicht

**30301**

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

---

## EPL Gesprächstraining für Paare

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 2023:

11.+12.03.2023, Samstag von 10:00-17:00 Uhr und  
Sonntag von 10:00-15:00 Uhr

18.+19.11.2023, Samstag von 10:00-17:00 Uhr und  
Sonntag von 10:00-15:00 Uhr

Nähere Infos zum Kurs unter [www.fbs-mayen.de](http://www.fbs-mayen.de).

## 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  
Kirchesein. In den kommenden Monaten werden wir die  
Texte der Apostelgeschichte reflektieren.

Wir werden die biblischen Texte lesen und verschie-  
dene 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 Lehr-  
hauses 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 Maria Himmelfahrt  
veröffentlicht.

# Erwachsene

## LEBENSHILFE

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

## In der Trauer nicht alleine sein

### Gesprächsangebot für Trauernde

"Den eigenen Tod stirbt man nur, mit dem Tod der ande-  
ren 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 Kon-  
fession und Weltanschauung.
- alles, was im Gespräch gesagt wird, unterliegt der  
Schweigepflicht



Leitung:  
Yvonne Zecha-Bartz

Ort: FBS Andernach

## Letzte Wege

### Wegbegleitung am Lebensende

Niemand bringt uns bei, was zu tun ist, wenn ein Angehöriger es nicht mehr allein schafft, wenn der Tod bevorsteht.

Sterbende auf ihrer letzten Reise zu begleiten, wird in irgendeiner Art jedem von uns widerfahren: wie können wir Betroffene und Angehörige dabei unterstützen ihren Koffer für diese letzte Reise zu packen?

Was ist wichtig am Ende des Lebens dieses Menschen?

Die Teilnehmer dieses Kurses bekommen wertvolle Informationen, die es ihnen ermöglichen, sterbenden Angehörigen aktiv, mutig und liebevoll die Hand zu reichen.

Inhalte:

- Welche Reisevorkehrungen gilt es zu treffen (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Bestattungsverfügung)?
- Leben und Sterben...wann beginnt denn das Sterben? Hürden wahrnehmen und Leiden lindern;
- was ist möglich (Achtsamkeit, Meditation, Yoga- und Atemübungen), wo gibt es Grenzen?
- Gedanken zum Sterben und Möglichkeiten des Abschiednehmens
- Selbstfürsorge in der Sterbebegleitung
- 

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>303022</b>	Sa, 9:00 - 13:00 Uhr	01.07.2023	1 x	43,00 €	
<b>303023</b>	Sa, 9:00 - 13:00 Uhr	16.09.2023	1 x	43,00 €	

# Erwachsene

## RELIGIÖSITÄT

Leitung:  
Birgitt Brink,  
Pastoralreferentin +  
Trauerbegleiter\*innen

Gebühr: Spende

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

### 30303

Start am 17.01.2023,  
dienstags 1x im Monat,  
weitere Termine finden  
Sie unter  
[www.fbs-andernach.de](http://www.fbs-andernach.de)

Kooperations-  
veranstaltung:  
FBS Andernach  
Pastoraler Raum Andernach  
HdF Andernach

Leitung:  
Reinhold Schellberg,  
Dipl.-Theologe

Gebühr: frei

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

### 30305

17.01. - 18.07.2023,  
dienstags von  
19:30 - 21:00 Uhr, 7 x

## 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. 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. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Bibelgespräche

Mithilfe der Methode "Bibel-Teilen" wollen wir über das Evangelium des jeweiligen Sonntags ins Gespräch kommen.  
17.01.2023: Mt 4, 12-23 - "Kehrt um! Denn das Himmelreich ist nahe." (3. So. i. Jkr. [A])  
14.02.2023: Mt 5, 38-48 - "Ihr sollt also vollkommen sein, wie es auch euer himmlischer Vater ist." (7. So. i. Jkr.)  
21.03.2023: Joh 9, 1-41 - Die Heilung eines Blinden (4. Fastensonntag)  
25.04.2023: Joh 10, 1-10 - Der gute Hirt als Gegenbild zu Dieben und Räubern (4. So. d. Osterzeit)  
16.05.2023: Mt 28, 16-20 - Der Auftrag des Auferstandenen (Christi Himmelfahrt)

20.06.23: Mt 10, 26-33 - „Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, die Seele aber nicht töten können (...)“ (12. So. i. Jkr.)

18.07.23: Mt 13, 24-30 - Das Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen (16. So. i. Jkr.)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen und Termine für das Jahr 2023 entnehmen Sie dem Pfarrbrief der Pfarrei St. Marien Andernach, den Aushängen oder der Homepage [www.pfarrei-andernach.de](http://www.pfarrei-andernach.de)

---

Leitung:  
Alexander Just,  
Pastoralreferent

Gebühr: frei

Ort: FBS Andernach

**30306**  
montags von  
18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

23.01.2023

27.02.2023

27.03.2023

24.04.2023

22.05.2023

19.06.2023

24.07.2023

25.09.2023

30.10.2023

27.11.2023

---

## 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). Ohne diese Solidarität kommt niemand zum Vater (vgl. 14,7). Die Abende besprechen einzelne Abschnitte des Evangeliums und stellen sich der Frage:

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.

Leitung:  
Alexander Just,  
Pastoralreferent

Ort: FBS Andernach

## Bräutleutetag "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 das Dekanat Andernach-Bassenheim 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](mailto:alexander.just@bistum-trier.de)

Tel.: 02632/30979-12 Fax: 02632/30979-19

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30307</b>	Sa, 10:00 - 17:00 Uhr	11.03.2023	1 x		
<b>303051</b>	Sa, 10:00 - 17:00 Uhr	04.11.2023	1 x		



---

Leitung:  
Therese Rubröder,  
Erzieherin

Ort: FBS Andernach

---

### Töpfern für Demenzkranke in Begleitung

Kreatives Arbeiten mit Ton hilft Menschen sich auszudrücken, zu kommunizieren und mit der Umwelt zu interagieren.

Die Teilnehmer bleiben geistig fit, weil Kreativität Denkprozesse aktiviert und Emotionen hervorruft. Dadurch können Glücksgefühle entstehen.

Modellieren mit Ton beruhigt, wenn Erkrankte (z.B. durch ihre Demenz) emotional aufgewühlt sind. Verloren geglaubte Fähigkeiten und Ressourcen werden wiederentdeckt. Ein Ton-Objekt zu erschaffen und Fähigkeiten zu stärken, erhöhen das Selbstwertgefühl. Diese Erfolge sind nicht immer von Dauer. Oft vergessen Demenzkranke schnell wieder was sie getöpft haben. Aber hauptsächlich geht es in diesem Kurs nicht um das Kunstwerk, vielmehr verschönert das kreative Arbeiten den Alltag der Teilnehmer und fördert ihre Lebensqualität. Zudem kann das Töpfern und Modellieren eine gute Möglichkeit sein, Demenz hinauszuzögern.

Die Teilnehmer entscheiden selbst, wie und was sie gestalten, frei oder nach Anleitung. Die Kursleiterin gibt einfühlsam und individuell Hilfestellungen, um so eine entspannte, angenehme und nachhaltige Beschäftigung mit dem Material Ton zu ermöglichen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30401</b>	Di, 15:00 - 16:00 Uhr	14.03.2023	1 x	12,00 €	inkl. MK und BK
<b>304011</b>	Di, 15:00 - 16:00 Uhr	14.11.2023	1 x	12,00 €	inkl. MK und BK



# Erwachsene

SENIORINNEN UND SENIOREN

Leitung:  
Therese Rubröder,  
Erzieherin

Ort: FBS Andernach

## Töpfern für Seniorinnen und Senioren

Weitere Informationen siehe Seite 61.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30402</b>	Di, 16:15 - 17:15 Uhr	14.03.2023	1 x	12,00 €	inkl. MK und BK
<b>304021</b>	Di, 16:15 - 17:15 Uhr	14.11.2023	1 x	12,00 €	inkl. MK und BK

Leitung:  
Martina Heuser,  
ÜL Breitensport

Ort: Pfarrsaal St. Peter

## Fit 60 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
<b>30405</b>	Mo, 9:30 - 10:30 Uhr	09.01.2023	11 x	42,00 €	
<b>30406</b>	Mo, 9:30 - 10:30 Uhr	17.04.2023	11 x	42,00 €	
<b>30407</b>	Mo, 9:30 - 10:30 Uhr	04.09.2023	12 x	46,00 €	

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. Yoga ist für Alle!



# Erwachsene

## SENIORINNEN UND SENIOREN

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30408</b>	Mo, 11:00 - 12:15 Uhr	06.03.2023	9 x	67,50 €	
<b>304081</b>	Mo, 11:00 - 12:15 Uhr	29.05.2023	6 x	45,00 €	

Leitung:  
Carmen Groß,  
Yogalehrerin

Ort: Andernach,  
Pfarrheim Maria  
Himmelfahrt

Fragen Sie bitte nach  
freien Plätzen!

## Yoga für Senioren und Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Sanfte, den Bedürfnissen angepasste Yogahaltungen fördern Muskelkraft, Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht. Atem- und Entspannungsübungen geben Energie und Wohlbefinden. Es gibt keine Leistungs- und Flexibilitätsanforderungen, 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
<b>30409</b>	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	10.01.2023	11 x	82,50 €	
<b>304091</b>	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	10.01.2023	11 x	82,50 €	
<b>30410</b>	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	18.04.2023	12 x	90,00 €	
<b>304092</b>	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	18.04.2023	12 x	90,00 €	
<b>30411</b>	Di, 14:30 - 16:00 Uhr	05.09.2023	12 x	90,00 €	
<b>304093</b>	Di, 16:15 - 17:45 Uhr	05.09.2023	12 x	90,00 €	

# Erwachsene

SENIORINNEN UND SENIOREN

Leitung:  
Bettina Kriegel,  
ÜL Breitensport, Pilates  
und Yoga-Lehrerin

Ort: FBS Andernach

## Muskelaufbautraining 70 +

**Fitness kennt kein Alter**

Der Kurs bietet Senioren die Möglichkeit, ihren Körper/ Muskulatur, mit leichten Übungen zu trainieren / 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
<b>30414</b>	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	06.01.2023	10 x	44,00 €	
<b>304141</b>	Fr, 16:00 - 17:00 Uhr	06.01.2023	10 x	44,00 €	
<b>30415</b>	Fr, 15:00 - 16:00 Uhr	08.09.2023	10 x	44,00 €	
<b>304151</b>	Fr, 16:00 - 17:00 Uhr	08.09.2023	10 x	44,00 €	

Leitung:  
Frank Schreier,  
Polizeibeamter bei der  
Bundespolizei

Ort: FBS Andernach

## Selbstbehauptungskurs für Senioren

Haben Sie sich schon mal gefragt wie sie sich in gefährlichen Situationen verhalten können, wenn Sie sich auf dem Heimweg unwohl fühlen, Sie belästigt werden, wie sie Betrüger erkennen?

Dann sind Sie in meinem Training gut aufgehoben.

In lockerer Atmosphäre trainieren wir sicheres Verhalten, altersgerecht auch mit möglicher Selbstverteidigung.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30416</b>	Sa, 17:00 - 20:00 Uhr	18.03.2023	1 x	42,00 €	
<b>304161</b>	Sa, 17:00 - 20:00 Uhr	25.11.2023	1 x	42,00 €	

# Erwachsene

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:  
Marianne Krämer-  
Birsens,  
Religionspädagogin,  
Trauerbegleiterin

Ort: Pfarrheim Kruft



### Meditatives Tanzen

#### Entspannung für Leib und Seele

Leichte Tänze mit meditativer und ruhiger Musik sind entspannend und wohltuend für Leib und Seele.

Die Veranstaltung findet fortlaufend statt, es kann jedoch jeder Abend einzeln besucht werden.

Weitere Infos bei Gemeindereferentin M. Krämer-Birsens Tel. 02652 9399131.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30501	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	12.01.2023	3 x	10,00 €	
305011	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	02.02.2023	3 x	10,00 €	
305012	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	02.03.2023	3 x	10,00 €	
305013	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	13.04.2023	3 x	10,00 €	

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	05.01.2023	15 x	140,00 €	
305021	Do, 9:00 - 10:30 Uhr	05.01.2023	15 x	140,00 €	
30503	Do, 18:15 - 19:45 Uhr	07.09.2023	15 x	140,00 €	
305031	Do, 9:00 - 10:30 Uhr	07.09.2023	15 x	140,00 €	

# Erwachsene

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:  
Sabine Prüstel, zertifizierte 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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30505	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	06.01.2023	10 x	80,00 €	
30506	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	24.03.2023	8 x	64,00 €	
30507	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	16.06.2023	6 x	48,00 €	
30508	Fr, 9:00 - 10:00 Uhr	08.09.2023	12 x	96,00 €	

Leitung:  
Sabine Prüstel, zertifizierte Pilateslehrerin

Ort: Online

### Pilates Online-Kurs

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
<b>30505A</b>	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	11.01.2023	9 x	72,00 €	
<b>30505B</b>	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	22.03.2023	7 x	56,00 €	
<b>30505C</b>	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	14.06.2023	6 x	48,00 €	
<b>30505D</b>	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	13.09.2023	10 x	80,00 €	

Leitung:  
Anke Zilles, zertifizierte  
Pilateslehrerin

Ort: FBS Andernach

## Yoga-Pilates

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

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30509</b>	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	12.01.2023	11 x	60,50 €	
<b>305091</b>	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	13.04.2023	10 x	55,00 €	
<b>305092</b>	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	07.09.2023	12 x	66,00 €	



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

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:  
Zarlascht Karimi-Yusof,  
Yogalehrerin

Ort: FBS Andernach

### Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30517	Fr, 9:00 - 10:30 Uhr	06.01.2023	12 x	120,00 €	
30518	Fr, 10:45 - 12:15 Uhr	06.01.2023	12 x	120,00 €	
305181	Fr, 10:45 - 12:15 Uhr	14.04.2023	11 x	110,00 €	
305171	Fr, 9:00 - 10:30 Uhr	14.04.2023	11 x	110,00 €	
305182	Fr, 10:45 - 12:15 Uhr	08.09.2023	13 x	130,00 €	
305172	Fr, 9:00 - 10:30 Uhr	08.09.2023	13 x	130,00 €	

Leitung:  
Carmen Groß,  
Yogalehrerin

Ort: Andernach,  
Pfarrheim Maria-  
Himmelfahrt

Fragen Sie bitte nach  
freien Plätzen!

### 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



# Erwachsene

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30519</b>	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	10.01.2023	11 x	77,00 €	
<b>305191</b>	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	18.04.2023	12 x	84,00 €	
<b>305192</b>	Di, 18:00 - 19:30 Uhr	05.09.2023	12 x	84,00 €	

Leitung:  
Ulrich Wolters, Dipl.-  
Sozial-Pädagoge (FH)

Gebühr: 38,50 €

Ort: FBS Andernach

**305211**  
Samstag, 24.06.2023,  
10:00 - 17:00 Uhr

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

### Einführungsseminar

Dieses Seminar gibt eine Einführung in das Achtsamkeitsprogramm "Mindfulness Based Stress Reduction". MBSR vermittelt Fähigkeiten für den Umgang mit Stress und dient der bewussteren Lebensführung und Burnout-Prophylaxe. Die Kurselemente umfassen u.a. Sitz- und Gehmeditation, Yoga und Körperwahrnehmung, sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

**Material: Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.**

Können Sie einen Kursbeitrag nicht auf einmal zahlen?

Sprechen Sie uns gerne an!



# Erwachsene

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

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	04.01.2023	14 x	91,00 €	
305221	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	19.04.2023	13 x	84,50 €	
305222	Mi, 18:00 - 19:15 Uhr	06.09.2023	14 x	91,00 €	

Leitung:  
Dagmar Martini-Castor,  
Ausbildung nach Lieb-  
scher & Bracht Schmerz-  
therapie; examinierte  
Krankenschwester

Ort: FBS Andernach

## Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht

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

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

(Schmerz durch Arthrose, Rheuma, Fibromyalgien, Lumboschialgien, Wirbelgleiten, Verspannungen, Migräne u.s.w.)

Material: Turnschuhe, Handtuch und Getränk

# Erwachsene

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30523</b>	Mi, 15:45 - 16:45 Uhr	04.01.2023	14 x	112,00 €	
<b>30524</b>	Mi, 17:00 - 18:00 Uhr	04.01.2023	14 x	112,00 €	
<b>305231</b>	Mi, 15:45 - 16:45 Uhr	19.04.2023	13 x	104,00 €	
<b>305241</b>	Mi, 17:00 - 18:00 Uhr	19.04.2023	13 x	104,00 €	
<b>305232</b>	Mi, 15:45 - 16:45 Uhr	06.09.2023	14 x	112,00 €	
<b>305242</b>	Mi, 17:00 - 18:00 Uhr	06.09.2023	14 x	112,00 €	

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.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30527</b>	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	06.01.2023	12 x	102,00 €	inkl. Eintritt
<b>30528</b>	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	06.01.2023	12 x	102,00 €	inkl. Eintritt
<b>305271</b>	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	14.04.2023	11 x	93,50 €	inkl. Eintritt
<b>305281</b>	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	14.04.2023	11 x	93,50 €	inkl. Eintritt
<b>305272</b>	Fr, 11:45 - 12:30 Uhr	08.09.2023	10 x	85,00 €	inkl. Eintritt
<b>305282</b>	Fr, 12:30 - 13:15 Uhr	08.09.2023	10 x	85,00 €	inkl. Eintritt

# Erwachsene

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:  
Rosemarie Lang,  
ÜL Breitensport,  
freiberufliche Musikerin

Ort: FBS Andernach

NEU

## Orientalischer Tanz für Frauen

- Workshop -

Workshop für orientalischem Tanz. Die Sportübungsleiterin macht die Bewegungen vor und du brauchst nur noch nachtanzen.

Komm und hab Spaß beim Tanzen!

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

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30544	Fr, 15:00 - 17:15 Uhr	24.02.2023	1 x	7,00 €	
305441	Fr, 15:00 - 17:15 Uhr	10.03.2023	1 x	7,00 €	
30545	Mo, 17:15 - 18:45 Uhr	17.04.2023	10 x	56,25 €	48,- € für Jg

Leitung:  
Rosemarie Lang,  
ÜL Breitensport,  
freiberufliche Musikerin

Gebühr: 56,25 €  
48,- € für Jgdl.

Ort: FBS Andernach

30546  
04.09. - 20.11.2023,  
montags von  
17:30 - 18:45 Uhr, 10 x

## 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 Schläppchen und bequeme Kleidung

# 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	09.01.2023	10 x	67,00 €	48,- € für Jg
305491	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	17.04.2023	10 x	67,00 €	48,- € für Jg
305492	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	04.09.2023	10 x	67,00 €	48,- € für Jg

Leitung:  
Rosemarie Lang,  
ÜL Breitensport,  
freiberufliche Musikerin

Gebühr: 67,00 €  
48,- € für Jgdl.

Ort: FBS Andernach

30550

09.01. - 13.03.2023,  
montags von  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 x

### Afrikanisches Trommeln

für Anfänger ab 16 Jahren

Trommeln auf afrikanischen Instrumenten, alltäglichen Gegenständen, auf dem Körper. Für alle Trommel- und Rhythmusbegeisterten.

Inhalt des Kurses: Rhythmen erlernen, Integration von Kleinpercussioninstrumenten (Rassel, Klanghölzer, Glocken etc.)

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

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	11.01.2023	11 x	77,00 €	
305521	Mi, 18:15 - 19:15 Uhr	19.04.2023	11 x	77,00 €	
305522	Mi, 18:15 - 19:15 Uhr	13.09.2023	11 x	77,00 €	

Leitung:  
Christiane Bonn,  
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

### Qigong Yang Sheng

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.

jederzeit  
ONLINE  
möglich

# Erwachsene

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30554</b>	Fr, 16:30 - 18:00 Uhr	13.01.2023	6 x	97,50 €	
<b>305541</b>	Fr, 16:30 - 18:00 Uhr	14.04.2023	6 x	97,50 €	
<b>305542</b>	Fr, 16:30 - 18:00 Uhr	29.09.2023	6 x	97,50 €	


Leitung:  
Christiane Bonn,  
Heilpraktikerin

Ort: FBS Andernach

## Neiyanggong

In Kooperation mit der Naturheilpraxis Christiane Bonn

Qigong im Bezug auf die Wirbelsäule als "das Innere nähernde Qigong".

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30554A</b>	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	13.01.2023	6 x	97,50 €	
<b>30554B</b>	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	14.04.2023	6 x	97,50 €	
<b>30554C</b>	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	29.09.2023	6 x	97,50 €	

Leitung:  
Frank Schreier,  
Polizeibeamter bei der  
Bundespolizei

Ort: FBS Andernach

## Selbstbehauptungskurs für Frauen

Haben Sie sich auch schon abends auf dem Heimweg unwohl gefühlt?

Oder ein Gefühl von Hilflosigkeit und Unsicherheit, wenn Ihnen ein Mann zu nah kommt?

Wir trainieren:

- sicheres und selbstbewusstes Auftreten,
- klares und konsequentes Grenzziehen,
- Sicheres Verhalten in bedrohlichen Situationen,
- Zivilcourage ohne Selbstgefährdung,
- Selbstverteidigung

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30560</b>	Mo, 18:00 - 21:00 Uhr	13.03.2023	2 x	72,00 €	
<b>30561</b>	Mo, 18:00 - 21:00 Uhr	27.11.2023	2 x	72,00 €	

# Erwachsene

ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT

---

Leitung:  
Britta König

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

Ort: FBS Andernach

**30605**

Montag, 23.01.2023,  
18:30 - 21:30 Uhr

---

## Viva Mexiko! Tacos - Chilies - Salsa

Die besten Vitalstoffe aus der Region werden wir heute kennenlernen und in der Küche verarbeiten. Bio-Aktivstoffe in Gemüse, Obst und Kräutern können umso besser verwertet werden, je frischer die Lebensmittel sind. Wir kochen und essen bunt, darmfreundlich, voller Aroma mit hochwertigem Eiweiß und guten Fetten.

---

Leitung:  
Britta König

Gebühr: 12,00 € zzgl.  
13,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

**30606**

Montag, 27.03.2023,  
18:30 - 21:30 Uhr

---

## vegetarisch / veganes Frühlingsmenü

Es wird ein Frühlingsmenü mit jungen Gemüsen und frischen Kräutern, aber ohne Fleisch und Fisch gekocht. Leichte französische und mediterrane Akzente bringen die unwiderstehliche Raffinesse.

---

Leitung:  
Britta König

Gebühr: 12,00 € zzgl.  
10,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

**30607**

Montag, 15.05.2023,  
18:30 - 21:30 Uhr

---

## Was die Großmutter noch wusste - und jetzt wieder voll im Trend liegt: Vorkochen

Die gute Nachricht ist, dass in deutschen Haushalten wieder mehr selbst gekocht. Aber die Lebensmittelpreise steigen und viele stehen vor echten Herausforderungen, wenn sie für die Familie, gesund, vielfältig aber dennoch preiswert kochen müssen. „Meal-Prep“, früher nannte man das Vorkochen, kann uns im Alltag viel Zeit und Geld sparen und in diesem Kurs werden Sie lernen wie das geht.

# Erwachsene

ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT

---

Leitung:  
Britta König

Gebühr: 16,00 € zzgl.  
10,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

**30608**

Montag, 25.09.2023,  
18:30 - 22:30 Uhr

---

## Kürbis und Kartoffeln, orientalisches inspiriert

Wir genießen die Feldfrüchte des Herbstes auf neue und spannende Art. Orientalische Gewürze geben unserem Menü den besonderen Pfiff. Mutig kombinieren wir süß, scharf, würzig, bitter und sauer miteinander.

---

Leitung:  
Britta König

Gebühr: 16,00 € zzgl.  
15,00 € Zutatenumlage

Ort: FBS Andernach

**30609**

Montag, 27.11.2023,  
18:30 - 22:30 Uhr

---





## Exotisches Silvesterbuffet

Wir genießen die Feldfrüchte des Herbstes auf neue und spannende Art. Orientalische Gewürze geben unserem Menü den besonderen Pfiff. Mutig kombinieren wir süß, scharf, würzig, bitter und sauer miteinander.



„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)  
Willibrordstr.11 56637 Plaidt  
 +49 (0) 176 / 56732335  
 [britta@gesundschmecker.de](mailto:britta@gesundschmecker.de)  
 [www.gesundschmecker.de](http://www.gesundschmecker.de)





# Erwachsene

## KREATIVES GESTALTEN

Leitung:  
Therese Ruböder,  
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
<b>30701</b>	Mo, 18:30 - 20:45 Uhr	23.01.2023	4 x	55,00 €	inkl. BK und MK
<b>307011</b>	Mo, 18:30 - 20:45 Uhr	17.04.2023	4 x	55,00 €	inkl. BK und MK
<b>307012</b>	Mo, 18:30 - 20:45 Uhr	26.06.2023	4 x	55,00 €	inkl. BK und MK
<b>307013</b>	Mo, 18:30 - 20:45 Uhr	11.09.2023	4 x	55,00 €	inkl. BK und MK
<b>307014</b>	Mo, 18:30 - 20:45 Uhr	13.11.2023	4 x	55,00 €	inkl. BK und MK

Leitung:  
Petra Woyk, Erzieherin

Ort: FBS Andernach

### Filzen für Einsteiger

Bei diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit dem schönen Naturprodukt Wolle zu erleben und die Gestaltungsmöglichkeit sind groß. Sie können von Schmuck über Tischläufer, Hausschuhe, Deko oder Feen alles Mögliche filzen. Es besteht sowohl die Möglichkeit Gegenstände naß oder trocken zu filzen.

Sie können sich auf eine schöne entspannte Zeit freuen und auf Ihre Ergebnisse gespannt sein.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30705</b>	Mo, 18:00 - 19:30 Uhr	06.03.2023	5 x	42,00 €	zzgl. 2-8 € MK
<b>307051</b>	Mo, 18:00 - 19:30 Uhr	06.11.2023	5 x	42,00 €	zzgl. 2-8 € MK

Leitung:  
Birgit Stolt

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

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

Maßband, Maschinennadeln und gute Laune. Infos auch direkt bei der Kursleiterin Birgit Stolt, 02630-5283068

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
30803	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	24.01.2023	4 x	34,00 €	zzgl. MK
30813	Mi, 17:30 - 19:30 Uhr	25.01.2023	4 x	34,00 €	zzgl. MK
30804	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	07.03.2023	4 x	34,00 €	zzgl. MK
30814	Mi, 17:30 - 19:30 Uhr	08.03.2023	4 x	34,00 €	zzgl. MK
30805	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	11.04.2023	5 x	42,50 €	zzgl. MK
30815	Mi, 17:30 - 19:30 Uhr	12.04.2023	5 x	42,50 €	zzgl. MK
30806	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	23.05.2023	5 x	42,50 €	zzgl. MK
30816	Mi, 17:30 - 19:30 Uhr	24.05.2023	5 x	42,50 €	zzgl. MK
30807	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	19.09.2023	4 x	34,00 €	zzgl. MK
30817	Mi, 17:30 - 19:30 Uhr	20.09.2023	4 x	34,00 €	zzgl. MK
30808	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	31.10.2023	6 x	51,00 €	zzgl. MK
30818	Mi, 17:30 - 19:30 Uhr	08.11.2023	5 x	42,50 €	zzgl. MK

Nr.  
400

## KiTa und Schule



Forum Familie · Lernpaten  
Begrüßungsprojekt „Angekommen - Angenommen“  
Netzwerk Familienbildung

---

Leitung:  
Sabine Prüstel,  
Netzwerkkordinatorin

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 Grundschulkindern zur kreativen Gestaltung und gemeinsamen Spielen
- „Gute Nachrichtenaktion für Andernach“ mit Andernacher Grundschulkindern
- „Gute Nachrichten Advents-Kalender“ in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie in der Pellenz
- Verteilung von Mutmachkarten auf dem First Friday in Andernach
- Virtueller Adventkalender mit dem Thema „Ich bin stolz auf...“

Interessierte am Projekt melden sich bitte bei:

Sabine Prüstel, Tel. 02632 250353 oder [netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de](mailto:netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de)

Lisa Scharrenbach, Tel. 02632 922350, [lisa.scharrenbach@andernach.de](mailto:lisa.scharrenbach@andernach.de)

---

Leitung:  
Sabine Prüstel,  
Netzwerkkordinatorin

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](http://www.angenommen-in-der-pellenz.de)

## 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](http://www.fbs-andernach.de)



# KiTa und Schule

NETZWERK FAMILIENBILDUNG

---

Leitung:  
Sabine Prüstel,  
Netzwerkkoordinatorin

**40205**  
Termine nach Absprache

---

## Werden Sie Lernpatin oder Lernpate!

Wenn Sie gerne Ihre Zeit mit Kindern verbringen, schenken Sie einem Kind aus der Grundschule Ihre Aufmerksamkeit, in dem Sie Spielen und Vorlesen, Zuhören und Erzählen, Unterstützen bei den Hausaufgaben und dem Lernen, individuell betreuen und fördern sowie Ihre eigenen Fähigkeiten weitergeben.

Nicht nur die Kinder, sondern auch Sie als Lernpatin und Lernpate profitieren von der gemeinsamen Zeit.

Wir freuen uns, wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten!

Interessierte am Projekt melden sich bitte bei:

Sabine Prüstel, Projektkoordinatorin "Netzwerk Familienbildung", 02632-250353 erfragt werden.



# BLESER

HEIZUNG - SANITÄR - SERVICE

**QUALITÄT  
SCHAFFT  
VERTRAUEN**

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

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

WWW.WILFRIED-BLESER.DE

Nr.  
500

## Weiterbildung und Qualifizierung



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



# Weiterbildung und Qualifikation

FORTBILDUNGEN

---

Leitung:  
Andrea Roggenfelder

---

## 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 Bewerbergespräch beim  
Fachdienst Kindertagespflege geführt.

Nächster Qualifizierungs-Kurs startet 2024.

---

Leitung:  
Jochen Hiester

Gebühr: 55,00 €

Ort: FBS Andernach

**50401**

Samstag, 23.09.2023,  
10:00 - 18:00 Uhr

---

## Respektvoll und wertschätzend mit Kindern kommunizieren

Fortbildung für Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Tages-  
pflegepersonen und Eltern

Sind Sie es leid sich als Erzieherin, Erzieher, als Tages-  
pflegeperson, als Lehrkraft oder Eltern immer wieder so  
stark um die Korrektur schlechten Benehmens von Kin-  
dern zu kümmern? Möchten Sie neue Wege finden Ihr  
erzieherisches Potenzial optimal zu erschließen? Möch-  
ten Sie eine Atmosphäre schaffen, die auf gegenseitigem  
Respekt, Wertschätzung, emotionaler Sicherheit und po-  
sitiver, offener Kommunikation basiert? Auf der Grund-  
lage des Kommunikationsmodells nach Dr. Marschall B.  
Rosenberg lernen Sie in vier konkreten Schritten bei die-  
sem Seminar, wie es möglich ist:

Während der Fortbildung wechseln sich Gespräch,  
Wissensvermittlung und Kommunikationsübungen mit  
eigenen Beispielen ab, so dass Sie für eine spätere Anwen-  
dung der Inhalte im eigenen Alltag gerüstet sind.

**Detaillierte Informationen erhalten Sie auf unserer  
Homepage unter: [www.fbs-andernach.de](http://www.fbs-andernach.de)**

# Weiterbildung und Qualifikation

FORTBILDUNGEN

---

Leitung:  
Alina Helfer, freiberuflich  
Coach / Beraterin

Gebühr: 50,00 €

Materialkosten: 5,00 €

Ort: FBS Andernach

**50501**

Samstag, 07.10.2023,  
10:00 - 16:00 Uhr

---



## Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen

Fortbildung für Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Tages-  
pflegepersonen und Eltern

15 - 20% der Menschen sind hochsensibel - gleichwohl ist das Wissen um dieses Wesensmerkmal noch nicht flächendeckend bekannt.

Der Workshop "Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen" 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, Jugendlichen und deren Eltern kennenlernen.

Fragen und Anliegen aus Ihrem pädagogischen Alltag sind ausdrücklich erwünscht.

## GESCHENK-IDEE:

**Verschenken Sie doch mal einen Gutschein**

**egal zu welchem Anlass!**

**Vielfältige Kurse für alle Generationen!**

# Weiterbildung und Qualifikation

## FORTBILDUNGEN

---

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

Gebühr: 80,00 € inkl.  
Getränke

Ort: FBS Andernach

**50502**  
Termine nach  
Vereinbarung

---

## 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

---

Leitung:  
Therese Rubróder,  
Erzieherin

Gebühr: 80,00 € inkl.  
MK- und Brennkosten

Ort: FBS Andernach

**50601**  
individuell abzustimmen,  
1,5 Stunden pro Termin

---

## Team - Arbeit kreativ gestalten

Töpferkurse für Schulen, Vereine, Teams, Kindergärten.....

Sie wollen mit einer Gruppe etwas Kreatives gestalten, für sich und Ihr Team eine Auszeit nehmen oder an einem Projekt gemeinschaftlich arbeiten?

Ton ist ein besonderer Werkstoff, der es ermöglicht Kreativität zu entfalten und eigene Ideen zu entwickeln. So können Teams einander anders erleben als im Berufs-, Schul- oder Vereinsalltag und aktiv die Gemeinschaft stärken.

# Weiterbildung und Qualifikation

FORTBILDUNGEN

---

Leitung:  
N.N.

Gebühr: 100,00 € zzgl. MK

Ort: FBS Andernach

**50701**

Termine auf Anfrage

---

## Einfach lecker - bewusst genießen!

- für Teams (ehrenamtlich oder hauptamtlich)

Unter Anleitung von Fachfrauen geht es um gesunde Ernährung, um Wissenswertes bei der Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel, um gemeinsames Tun und Genießen, frei von Notwendigkeit der täglichen Arbeit.

So können sich Teams neu erleben und Impulse für den Arbeitsalltag mitnehmen.

Die Teams können ihren Wunschtermin mit der Koordinatorin der FBS, Sabine Prüstel, absprechen.

Terminanfragen bitte an das Büro der FBS unter 02632-250350

**Kurzzeitpflege „Jakobus-Haus“**  
Altenzentrum St. Stephan-Stiftung · Telefon 02632/409-0



Altenzentrum-Sankt-Stephan-Stiftung  
*MITEINANDER. FÜR EINANDER.*

*Gast sein und Leben wie „zu Hause“*  
bei Ausfall der Pflegeperson (Urlaub, Krankheit)

**Theodor-Heuss-Straße 8-12 · 56626 Andernach**

Nr.  
600

# Haus der Familie in der VG Pellenz



---

Leitung:  
Sabine Prüstel,  
Projektkoordinatorin  
Haus der Familie

Ort: Alte Grundschule,  
Schulstraße 8 in Plaidt

**60101**

---



## Haus der Familie in der VG Pellenz

Wir sind für Sie da!

Das Haus der Familie wurde 2020 als Außenstelle der FBS Andernach gegründet. 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
- Sprachtreff für Geflüchtete
- 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

Haus der Familie, In der alten Grundschule, Schulstraße 8, Plaidt

Näheres zu unseren Angeboten finden Sie auf den nachfolgenden Seiten oder auf [www.fbs-andernach.de](http://www.fbs-andernach.de)

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

# 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
<b>60102</b>	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	09.01.2023	11 x	54,00 €	
<b>601021</b>	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	17.04.2023	10 x	49,00 €	
<b>601022</b>	Mo, 14:30 - 15:30 Uhr	04.09.2023	13 x	64,00 €	

## Meditatives Tanzen

Entspannung für Leib und Seele

Leitung:  
Marianne Krämer-  
Birsens,  
Religionspädagogin,  
Trauerbegleiterin

Ort: Pfarrheim Kruft

Leichte Tänze mit meditativer und ruhiger Musik sind entspannend und wohltuend für Leib und Seele.

Die Veranstaltung findet fortlaufend statt, es kann jedoch jeder Abend einzeln besucht werden.

Weitere Infos bei Gemeindereferentin M. Krämer-Birsens Tel. 02652 9399131.

NEU

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	+ Material
<b>30501</b>	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	12.01.2023	3 x	10,00 €	
<b>305011</b>	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	02.02.2023	3 x	10,00 €	
<b>305012</b>	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	02.03.2023	3 x	10,00 €	
<b>305013</b>	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	13.04.2023	3 x	10,00 €	

# Haus der Familie

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Leitung:

Monika Schmitz  
Grundschulpädagogin,  
ausgebildete Waldführerin nach Peter Wohlleben

Ort: Treffpunkt ist der  
Parkplatz Sportplatz/  
Tumulus in Nickenich



## Waldspaziergang für Familien

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter. Jede Jahreszeit ist perfekt! Machen wir uns auf, um interessante Dinge im Wald zu entdecken.

Haben Bäume auch Familie? Wie reden sie miteinander? Surfen sie auch im Internet?

Bei unserem Waldspaziergang für Familien erfahren wir mehr über die Zusammenhänge und Geheimnisse des Waldes.

Durch praktische Übungen tauchen wir mit unseren Sinnen in diese wunderbare Welt ein und begreifen, wie wundervoll die Natur um uns herum ist.

Die breiten Wege dieser Führung sind mit einem robusten 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](http://www.diewaldmeisterin.com)

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	
<b>60201</b>	So, 14:00 - 16:30 Uhr	29.01.2023	1 x	15,00 €	pro Familie
<b>60202</b>	So, 14:00 - 16:30 Uhr	16.04.2023	1 x	15,00 €	pro Familie
<b>60203</b>	So, 14:00 - 16:30 Uhr	02.07.2023	1 x	15,00 €	pro Familie
<b>60204</b>	So, 14:00 - 16:30 Uhr	08.10.2023	1 x	15,00 €	pro Familie



# 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

**60301**  
1x im Monat, Termine  
werden bekannt gegeben

---



## Elterncafé Plaidt

Das Haus der Familie und die zuständigen KiTa-Sozialarbeiterinnen der Kita St. Willibrord, Lidia Mycek-Galant und der Kita Arche Noah, Ewelina Zurowska laden Familien zum gemütlichen Beisammensein und Kennenlernen in das Elterncafé ein.

Es wird für die Kinder immer eine kleine Aktion geben und sie werden Spaß in einer Spielecke haben. Das Angebot findet im Wechsel auch mal in der Kita statt.

Das Café wird einmal im Monat immer von 16.00-17.30 Uhr stattfinden. Die Organisatorinnen freuen sich über den selbstgebackenen Kuchen. In der Presse, über die Kita-Apps und Aushänge werden die Eltern über Termine informiert.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:  
Sabine Prüstel, Tel. 02632 250353 oder  
[netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de](mailto:netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de)  
Lidka Mycek-Galant, Tel. 0172 408135, [Sozialarbeit.kath.kita.nickenich@kita-ggmbh-koblenz.de](mailto:Sozialarbeit.kath.kita.nickenich@kita-ggmbh-koblenz.de)  
Ewelina Zurowska Tel. 0162 22050518,  
[Ewelina.Zurowska@pellenz.de](mailto:Ewelina.Zurowska@pellenz.de)

# Haus der Familie

ELTERNCAFÉS

---

Gebühr: Spende

Ort: Pfarrzentrum,  
Kirchstraße 13, Nickenich

**60401**

1x im Monat,  
donnerstags 9:00 Uhr

---



## 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 09.00 Uhr 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.

### Termine für das erste Halbjahr 2023:

12.01.23  
09.02.23  
09.03.23  
20.04.23  
25.05.23  
29.06.23  
20.07.23

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: 1 Termin 9,00 €  
3er-Block 25,00 €

Ort: FBS Andernach

**60510**  
Termine auf Anfrage



## Elternbegleitung

Der Lockdown hat in unserem Leben „Spuren“ hinterlassen. Besonders der familiäre Alltag wurde auf eine harte Probe gestellt. Eltern sahen sich plötzlich in der Situation auch die Rolle der Lehrer:in einnehmen zu müssen. Durch diese ungewohnte Situation entstand ein enormer Erwartungsdruck an die Eltern: Vermittlung des Schulstoffs und gleichzeitig den familiären Alltag aufrechterhalten.

Trotz aller Bemühungen entstanden für viele Kinder erhebliche Lücken im Unterrichtsstoff. Oftmals fehlt das Grundgerüst zum Lesen und Schreiben oder für mathematische Zusammenhänge.

In drei Seminaren sollen Eltern sich austauschen können und es gibt Antworten auf viele Fragen, um Eltern und Kinder stark zu machen.

Das **erste Eltern-Seminar** beantwortet die Fragen:

- Welche Möglichkeiten der Förderung gibt es zuhause?
- Wie kann ich als Eltern mit Lernschwächen und fehlendem Basiswissen umgehen?

Das **zweite Eltern-Seminar** befasst sich mit den emotionalen Aspekten des Lockdowns.

- Welche Situationen waren besonders belastend?
- Inwiefern wirken diese Belastungen auch heute noch nach?
- Wie kann ich mich als Familie nochmal neu ausrichten?

Das **dritte Eltern-Seminar** befasst sich mit dem aktuellen Alltag.

- Wie hat der Lockdown unseren Alltag verändert?
- Wie begegnen wir als Familie den neuen Herausforderungen?
- Und was wurde im Lockdown auch positiv erlebt und soll nun fest in den Alltag integriert werden?

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

# HAUS DER FAMILIE

ERZIEHUNG UND LEBENSHILFE

---

Leitung:  
Petra Dr. Rösgen,  
Systemischer Familien-  
beraterin

Gebühr: Spende

Ort: Online

**60520**  
Dienstag, 18.04.2023,  
19:30 - 21:30 Uhr

---



## 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 hintenzustellen?

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

# 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. Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

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 Umlagen, falls diese im betreffenden Kurs anfallen. Die Abmeldung soll in Textform (Brief, E-Mail oder Fax) gegenüber dem Veranstalter erklärt werden. Kursleiter sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegen zu nehmen. Diese haben immer im Sekretariat 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 (Bearbeitungspauschale 2,00 €) und Mahnungen (Gebühr 3,00 €) versenden.

## Haftung:

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

## Urheberschutz:

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

## Aufsichtspflicht:

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

## Veranstaltungsort:

Wenn nichts anderes vermerkt ist, finden alle Kurse in der Kath. Familienbildungsstätte Andernach, Ludwig-Hildesheim-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:

05. Juni 2023 bis 09. Juni 2023

(Pfingstferien 2023)

07. August 2023 bis 25. August 2023

(Sommerferien 2023)

23. Oktober 2023 bis 27. Oktober 2023

(Herbstferien)

21. Dezember 2023 bis 09. Januar 2024

(Weihnachtsferien)

## 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](http://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.

Dienststellenleitung: Margret Marxen-Ney  
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
- Kinderstadtranderholung
- Patenschaften

## Pastoraler Raum Andernach

Pastoralreferent Alexander Just  
56626 Andernach, Ludwig-Hillesheim-Str. 3  
Tel.: 02632 - 3097912, Fax: 02632 - 3097919  
alexander.just@bistum-trier.de

## Katholische Erwachsenenbildung Koblenz

Die KEB umfasst die Dekanate Ahr-Eifel, Andernach-Bassenheim, Kirchen, Koblenz, Remagen-Brohltal und Rhein-Wied in den Landkreisen Ahrweiler, Altenkirchen, Mayen-Koblenz, Neuwied und der Stadt Koblenz. Katholische Erwachsenenbildung 56068 Koblenz, Florinispaffengasse 14, Tel.: 0261 - 3635590  
Email: info@keb-bistum-trier.de  
Fachstellenleiter: Daniel Steiger  
Sekretariat: Doris Brauneck, Ursula Emmerich

## 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, LäufeStr. 11, 02632 - 9220

## Gleichstellungsbeauftragte

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

# Einrichtungen im Bistum Trier

Katholische  
Familienbildungsstätte  
Andernach e. V.  
Bischof-Bernhard-  
Stein-Haus  
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](http://www.fbs-andernach.de)

**ANDERNACH · BAD NEUENHR-AHRWEILER · KOBLENZ · LINZ · MAYEN · NEUWIED**

# Familie

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

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

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

## Wir für Familie

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

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

**Wer mithelfen möchte**, kann spenden unter:

Spendenkonto Kreissparkasse Mayen

**Gemeinsam für das Kind in uns allen**

IBAN: DE94 5765 0010 0024 0013 15

BIC: MALSDE51MYN



**Kath. Familienbildungsstätte Andernach e.V.**

Ludwig-Hillesheim-Str.3 • 56626 Andernach

Tel.: 02632/250350 • [info@fbs-andernach.de](mailto:info@fbs-andernach.de)

**GEMEINSAM**

blicken wir  
nach vorn –

**MACHEN**

statt wollen!

Morgen

kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Volksbank  
RheinAhrEifel eG

*Wir sind Heimat!*