



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarlouis e.V.

Kurse & Angebote



Programm 2025

1. Halbjahr

Vielfältig
wie das
Leben

Das kostenlose

GIRO 0,00 KONTO

ist wieder da.



Jetzt
SpardaGiro
eröffnen!

www.sparda-sw.de

Sparda-Bank

So finden Sie uns ...

Katholische Familienbildungsstätte
Saarlouis e. V.
Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3
66740 Saarlouis

Telefon: 06831-43637
E-Mail: fbs-sls@t-online.de
Homepage: www.fbs-saarlouis.de
Facebook:
[@familienbildungsstaette.saarlouis](https://www.facebook.com/@familienbildungsstaette.saarlouis)
Instagram: [fbs_saarlouis](https://www.instagram.com/fbs_saarlouis)

Sekretariat:

Montag, Dienstag und Donnerstag:
9 - 12 Uhr und 13 - 16 Uhr
Mittwoch und Freitag: 9 - 13 Uhr

Bankverbindungen:

Katholische Familienbildungsstätte
Saarlouis e.V.
Kreissparkasse Saarlouis
IBAN: DE39 5935 0110 0000 3561 88



Unser Team (Foto vlnr.):

Esther Lambert-Rust (Päd.Mitarbeiterin),
Carina Müller (Sek.), Astrid Lambert
(Leitung), Eva Leinenbach (Päd. Mitar-
beiterin), Anette Greis (Sek.), Enkeleida
Ballco (Sek.) nicht im Bild.

Vorstand:

Bruno Steinke, Lia Hoffmann,
Beate Krasenbrink, Cornelia Nicola,
Isabell Riebl, Tanja Theobald, Benedikt
Achtermann für den Pastoralen Raum
Saarlouis.



Katholische Familienbildungsstätte Saarlouis
ist durch die SQ Cert GmbH zertifiziert nach Qualitäts-
entwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen,
Stufe A. Zertifikat Nr. 02736

... mitten in Saarlouis:



Parkmöglichkeiten befinden sich auf dem nahegelegenen bewirtschafteten
Parkplatz in der Pavillonstr. 20.

Vielfältig wie das Leben

Den Auftrag annehmen

Mit unseren Bildungsangeboten für Familien leisten wir im Bistum Trier einen zentralen gesellschaftlichen Beitrag zur Orientierung und zum Kompetenzerwerb in zunehmend komplexeren Lebensverhältnissen. Bildung – so wie wir sie verstehen – fördert den Menschen in seiner Gesamtheit, ermöglicht ihm die Entwicklung seiner Fähigkeiten und vermittelt Kenntnisse und Erfahrungen, die zu einem gelingenden Leben beitragen.

Die Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier sind Orte der Begegnung und des lebendigen Austauschs. Wir agieren weltzugewandt, offen und kreativ. Wir entwickeln zeitgemäße, niederschwellige, alltagsnahe Angebote für Lebenswelten in Bewegung, vermitteln Wissen und leiten zur Selbsthilfe an.

Jeder Mensch ist einzigartig – jeder Mensch ist willkommen.

Unsere Arbeit mit Familien stützt sich auf unser christliches Menschenbild: Jeder Mensch besitzt eine einzigartige Persönlichkeit und eigene Würde, die er nicht durch bestimmte Leistungen verdienen muss. Jeder Mensch verfügt über persönliche Talente, Begabungen, Fähigkeiten und Eigenschaften, die ihn von allen anderen unterscheiden. Seine eigenen Talente zu entfalten und für die Gemeinschaft fruchtbar zu machen, ist nach unserem Verständnis die Aufgabe, vor der jeder von uns steht. Wir unterstützen Menschen unterschiedlicher Weltanschauung und Religionszugehörigkeit dabei, ihren persönlichen Weg zu finden und zu gehen und ihren eigenen Auftrag anzunehmen.

Standorte im Bistum Trier

Mehr Infos über:

- Unseren Auftrag
- Unseren Bischof
- Unsere Einrichtungen
- Unsere Werte
- Unser Schutzkonzept
- Unsere Projekte
- Unsere Kooperationen



**Katholische
Familienbildungsstätten
im Bistum Trier**

Auf unserer Webseite unter:

www.katholische-familienbildungsstaetten.de

Grußwort



Foto: Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer stehen bleibt und nur auf Bewährtes setzt, lässt die Gelegenheit verstreichen, sein Leben mit neuen Erfahrungen zu bereichern. Doch möglicherweise ist dieses Programm, das Sie gerade in den Händen halten, ein Schritt zu Ihrem persönlichen Glück. Beim nächsten Schritt, dem Besuch eines Kurses, treffen Sie auf die unterschiedlichsten Menschen. Sie gewinnen nicht nur neue Erkenntnisse und neue Fertigkeiten, sondern möglicherweise auch neue Freundinnen und Freunde. Vielleicht handelt es sich um einen Gesundheitskurs. Dann tun Sie auch etwas für Ihr persönliches Wohlbefinden und haben bereits einen dreifachen Gewinn.

Wer fit ist, kann besser lernen. Und das war nie wichtiger als heute. Wer ahnte vor nicht allzu langer Zeit, wie sehr das Internet oder Smartphones unser Leben beeinflussen? An diesen Techniken wird deutlich, wie rasant

sich unsere Welt verändert. Wer Schritt halten will, sei es im Beruf oder in der Freizeit, muss immer wieder Neues lernen und sich neue Fertigkeiten aneignen.

Nutzen Sie die große Bandbreite der (Weiter-) Bildungsangebote und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Besuch eines Kurses.

Ihre

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir befinden uns momentan in einer nicht leichten Zeit. Viele sind verunsichert. Angst um die soziale und wirtschaftliche Zukunft treibt Menschen um. Dazu kommen dann noch die aktuellen Debatten um das Thema Migration und wie deren Integration gelingen kann. Vor dem Hintergrund dieser Herausforderungen kann die familiäre Bildung eine wichtige Rolle spielen.

Bildungseinrichtungen wie die Familienbildungsstätten und caritative Einrichtungen vermitteln als wichtige Orte von Kirche grundlegende christliche Werte, gestalten ein christliches Miteinander und bieten den Menschen in unterschiedlicher Weise Unterstützung und Begleitung an. Für Migrantinnen und Migranten sind sie beispielsweise ein wichtiger Ort, wenn es darum geht, die Sprache und Kultur in unserem Land kennen zu lernen. Sie bieten aber auch sichere und verlässli-

che Angebote des Austausches, der Beratung und Begleitung. Die Familienbildungsstätten ergänzen und bereichern somit die Angebote der Pastoralen Räume und caritativen Einrichtungen.

Es freut mich, dass auch in diesem Jahr wieder ein so reichhaltiges und vielfältiges Programm entstanden ist, das auf die Bedürfnisse von Familien zugeschnitten ist. Blättern Sie in Ruhe darin. Ich bin sicher, dass Sie ein passendes Angebot für sich finden.

Ich wünsche Ihnen in Ihren familiären Beziehungen wie auch den Familienbildungsstätten bei Ihrer Arbeit Gottes Segen!

Ihr

+ *Stephan Ackermann*

Dr. Stephan Ackermann
Bischof von Trier

Inhalt

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern	ab S 9
Eltern und werdende Eltern	ab S 19
Elternschule	ab S 22



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarlouis e.V.

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche	ab S 29
Ferienprogramm	ab S 34

Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe	ab S 41
Gesundheitskurse	ab S 45
Koch- und Backkurse	ab S 50
Kreativkurse	ab S 55
Mediensprechstunde	ab S 59
Frauen	ab S 61
Sport und Bewegung	ab S 67

Kita und Schule

ab S 81

Weiterbildung und Qualifizierung

ab S 85

Vielfältig wie das Leben ...



Eltern und Kinder:
Spielen, Lernen, Verstehen



Erwachsene:
Gemeinschaft erleben



Kita und Schule:
Begleitung von Kindern,
Eltern und Fachkräften



Kinder und Jugendliche:
Weiterentwicklung
mit Freude



Weiterbildung:
Kompetenzerweiterung
und hochwertige Bildung



Endlich Ferien:
Erholung und
Fähigkeiten stärken

Unsere Onlinekurse finden über den Videokonferenzanbieter "Zoom" statt.

**Die Kurse werden nicht aufgezeichnet. Die Datenschutzrichtlinien des
Anbieters sind unter folgendem Link zu finden:**

<https://zoom.us/de-de/privacy.html>

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Teilnehmende melden sich über die Homepage verbindlich zu den Bildungsveranstaltungen an. Persönliche, telefonische, postalische oder Anmeldungen per E-Mail sind weiter möglich.

Wir bestätigen die Reservierung entweder schriftlich durch Versand einer Kursbestätigung, per E-Mail oder telefonisch in mündlicher Form.

Die Berücksichtigung der jeweiligen Anmeldung erfolgt nach der Reihenfolge ihres Einganges.

Bei Onlinekursen arbeiten wir digital mit "Zoom" im Rahmen von Videokonferenzen. Teilnehmende erklären sich bei der Anmeldung mit der Verwendung von "Zoom" für diesen Kurs einverstanden (Zoom-Datenschutzrichtlinien: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>). Es ist keine Registrierung bei Zoom erforderlich und die Gespräche werden nicht aufgezeichnet.

Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühr ist umgehend, spätestens aber 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung, per Überweisung auf unser Bankkonto zu zahlen (IBAN DE39 5935 0110 0000 3561 88).

Datenschutz

Wir erheben im Rahmen der Abwicklung von Veranstaltungen Daten der Teilnehmenden.

Ohne Einwilligung der Teilnehmenden werden wir Daten der Teilnehmenden nicht für Zwecke der Werbung, Markt- oder Meinungsforschung nutzen.

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage www.fbs-saarlouis.de, ausliegend in unserer Einrichtung, oder Sie können diese bei uns anfordern.

Eltern und Kinder



Besuchen Sie uns auch auf
Facebook : @familienbildungsstaette.saarlouis
oder Instagram: fbs_saarlouis





Spielkreise

Gruppen für 8-12 Eltern/Großeltern mit Kindern von 10 Monaten bis zum Kindergarteneintritt.

Spielkreise bieten die Möglichkeit, Kontakt zu finden, bewusster die Entwicklung des Kindes zu beobachten und zu fördern, sich über Erfahrungen und Probleme im Alltag mit Kindern auszutauschen, Gemeinschaftsgefühl aufzubauen, soziale Kompetenzen und Kommunikationsfähigkeiten in der Gruppe zu erweitern und über altersgemäße Spiel- und Beschäftigungsangebote für alle Sinne (z.B. Lieder singen, Bewegungs-, Finger- und Kreisspiele, tanzen, basteln) gemeinsam mit dem Kind Spaß zu haben. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail an.

Leitung: unterschiedliche Referentinnen

Gebühr: 39 Euro für 10 Termine, Geschwisterkinder zahlen nur die Hälfte

Orte:

Saarlouis: Familienbildungsstätte

Saarlouis: Esther-Bejarano-Haus, Zentrum für Kinder Jugend Familie der Stadt Saarlouis

Bous: Pfarrheim St. Peter

Ensdorf: Haus für Kinder und Familien St. Marien

Fraulautern: Josef-Gilles-Haus

Schwalbach: Haus der Jugend

Siersburg: Martinssaal der Kirche St. Martin

Überherrn-Wohnstadt: Haus der Jugend

Wallerfangen: Jugendheim St. Katharina

Dillingen: Jugendhaus am Lokschruppen

Differten: Katholisches Vereinshaus

wöchentlich montags bis freitags, 10er Block fortlaufend,
vor- oder nachmittags, 90 min je Termin (Uhrzeiten werden bei Anmeldung mitgeteilt)

Spielkreise für Kindergartenkinder

Spaß und Freude stehen im Vordergrund, während ganz nebenbei die Entwicklung des Kindes durch unterschiedlichste Aktivitäten gefördert werden kann. Das Angebot ist offen für alle Kinder ab 3 Jahre, auch wenn sie bereits einen Kindergarten besuchen, mit ihren Eltern. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail an.

Leitung: Janine Keller, Spielkreisleiterin

Gebühr: 39 Euro für 10 Termine, Geschwisterkinder zahlen nur die Hälfte

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

montags, ab 13.01., 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: **Dillingen**, Jugendhaus am Lokschruppen,
Werderstraße 4

ab März mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Waldspielkreis - spielen, toben und Natur entdecken

Der Spielkreis richtet sich an Kinder von 1 bis 3 Jahre, die mit Mama oder Papa auf Abenteuersuche gehen möchten. Wie in den üblichen Spielkreisen wird gesungen und gebastelt, nur mit dem Unterschied, dass alles im Freien stattfindet. Zieht euch dem Wetter entsprechend an und denkt auch an Wechselkleidung und ein Picknick.

Leitung: Tanja Both, Spielkreisleiterin, Natur- und
Umweltpädagogin

Gebühr: 39 Euro für 10 Termine,

Geschwisterkinder zahlen nur die Hälfte

Orte: Waldspielplatz **Fraulautern**, u.a.

Kurs: 73656 | dienstags, ab 21.01., 14-tägig,

10:00 - 11:30 Uhr



Leitung:

PEKiP-Leiterinnen

Gebühr: für 10 Termine
zu je 90 Minuten:

90 Euro,

110 Euro für Elternpaare

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

wöchentlich dienstags
und donnerstags, 10er
Block fortlaufend

Bitte melden Sie sich
telefonisch oder per
Mail an.

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Dieses Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im 1. Lebensjahr wurde von dem Prager Psychologen Dr. Koch entwickelt und bietet für Säuglinge im Alter von 6 Wochen bis 12 Monate ein Bewegungs- und Spielangebot, das der Altersstufe der Kinder entspricht und Entwicklungsanreize vermittelt. Die Gruppen starten mit 8 Eltern-Kind-Paaren. Während des Jahres finden in Absprache mit der Gruppe zwei erweiterte Familien-PEKiP-Treffen statt. Es besteht die Möglichkeit, als Eltern gemeinsam den Kurs zu besuchen.



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Mein Baby und ich - so lernen wir gemeinsam

"Mein Baby und ich" ist die praktische Umsetzung der Inhalte des Kurses "Das Baby verstehen" (Kapitel 'Eltern und werdende Eltern'). Hier werden Sie während der vom Säugling selbst gestalteten Bildungszeit von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, die Sie bei Ihren Fragen mit Rat und Tat unterstützt. Sie lernen gemeinsam mit Ihrem Kind dessen Stimmungen und Bedürfnisse besser kennen und erhalten auf die Bedürfnisse Ihres Kindes zugeschnittene spielerische Anregungen. Durch die Interaktion mit anderen Babys soll Ihr Kind zusätzlich innere Sicherheit erlangen. Scheinbar ganz nebenbei werden in diesem Kurs auch das Vertrauen und die Bindung zwischen Eltern und ihren Babys gefördert und gefestigt. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail an. Es besteht die Möglichkeit, als Eltern gemeinsam den Kurs zu besuchen.

Leitung: unterschiedliche Referentinnen,
Fachkräfte 'Mein Baby und ich'
Gebühr: 70 Euro für 10 Termine,
85 Euro für Elternpaare
Orte:

Saarlouis: Familienbildungsstätte
Dillingen: Jugendhaus am Lokschruppen
Saarlouis: Krankenhaus vom DRK
wöchentlich an verschiedenen Wochentagen,
10er Block fortlaufend,
vormittags, 60 min je Termin
(Uhrzeiten werden bei Anmeldung mitgeteilt)



Babymassage



Babymassage schenkt Geborgenheit und wirkt beruhigend. Deine liebevollen Streicheleinheiten helfen deinem Baby dabei, Stress abzubauen und leichter in den Schlaf zu finden. Gerade Kinder, die Probleme mit dem Einschlafen haben, können von einer Massage profitieren. Angewendet wird die Babymassage in der Regel ab einem Alter von vier bis sechs Wochen (wenn der Nabel abgeheilt ist) bis zu sechs Monaten. In dieser Zeit ist sie ganz besonders effektiv. Aber auch Kleinkinder bis zu zwei Jahren genießen das liebevolle Verwöhnprogramm. Bitte eine Unterlage und Massageöl mitbringen.

Leitung: Angelique Orlando, zertifizierte Fachkraft für Babymassage
Gebühr: 45 Euro für 5 Termine
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 73657

wöchentlich montags, ab 20.01., 5er Block fortlaufend, 9:30 - 10:30 Uhr

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung:
Angelique Orlando

Gebühr: 64 Euro für
6 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73687
wöchentlich freitags,
ab 24.01.,
6er Block fortlaufend,
10:00 - 11:30 Uhr

Tanz Dich fit Tanzspaß mit deinem Baby in der Trage

Tanz dich fit ist ein Tanz-Fitness-Programm für Mamas mit ihren Babys, die Spaß am Tanzen haben. Der Beckenboden wird sanft trainiert. Mamas, oder gerne auch Papas, tanzen mit ihren Babys gemeinsam, das Innehalten und das bewusste Tanzen mit den Kindern in der Trage stärkt die Mutter/Vater-Kind-Beziehung.

Die Teilnehmer*innen können ihre Körperhaltung, ihre Gesundheit und körperliche Fitness verbessern. Die Babys sollten mindestens 12 Wochen alt sein.

Leitung:
Petra Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin

Gebühr: 60 Euro
für 10 Termine

Kurs: 73688
Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis
wöchentlich montags,
ab 13.01., 10er Block fortlaufend, 10:30 - 11:15 Uhr
oder 11:30 - 12:15 Uhr

Kurs: 73689
Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis
wöchentlich dienstags,
ab 14.01., 10er Block fortlaufend, 10:30 - 11:15 Uhr

Kurs: 73690
Ort: **Saarlouis**, Esther-
Bejarano-Haus, Zentrum
für Kinder Jugend Familie,
Holtzendorfer Straße 2
wöchentlich freitags,
ab 10.01., 10er Block fortlaufend, 14:30 - 15:15 Uhr

Musikzwerge

Dieses Angebot richtet sich an Babys im Alter von 6 bis 18 Monate. Gemeinsam mit ihren Eltern gehen sie in der Gruppe auf musikalische Entdeckungsreise. Babys erkunden in dieser frühkindlichen Entwicklungsphase ihre Umwelt mit allen Sinnen. Ein breitgefächertes Musikerlebnis wie Musizieren mit Klanghölzern, Rasseln, Trommeln und das Hören von Musik fördern über eine vielfältige und umfangliche Ansprache der Sinne die ganzheitliche Entwicklung der Babys. Durch Singen, Fingerspiele, Bewegung und Tanz tauchen die Kleinsten gemeinsam mit ihren Eltern in die wunderbare Welt der Musik ein.



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



"Wir machen Musik" - Musikgarten Phase 1

Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahre musizieren gemeinsam mit ihren Eltern. Dieser Musikgartenkurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen Zuhause, Tierwelt, Beim Spiel und Draußen. Der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird mit interaktiven musikalischen Spielen und Freiraum für eigene Gestaltungsideen Rechnung getragen. Tanzspiele, der Einsatz einfacher Instrumente und der Umgang mit Tüchern fördern Ausdruck und Kreativität.

Leitung: Petra Bruxmeier-Quirin, Musikpädagogin und lizenzierte Musikgartenlehrerin
Gebühr: 60 Euro für 10 Termine

Ort: **Saarlouis-Steinrausch**, Miteinander der Generationen, Gemeindezentrum

Kurs: 73691 | wöchentlich mittwochs, ab 08.01., 10er Block fortlaufend, 15:15 - 16:00 Uhr

Kurs: 73692 | wöchentlich freitags, ab 10.01., 10er Block fortlaufend, 9:30 - 10:15 Uhr



Leitung:
Petra Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin und
lizenzierte
Musikgartenlehrerin

Gebühr: 60 Euro
für 10 Termine

Ort: **Saarlouis**, Esther-
Bejarano-Haus, Zentrum
für Kinder Jugend
Familie, Holtzendorffer
Straße 2

Kurs: 73693
wöchentlich freitags, ab
10.01., 10er Block fort-
laufend, 15:30 - 16:15 Uhr

"Der musikalische Jahreskreis" - Musikgarten Phase 2

Im Kindergartenalter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres wahr. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur. Dieser Musikgartenkurs richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahre und ihre Eltern. Mit Liedern, Tänzen, Klanggeschichten rund um die vier Jahreszeiten und über den gezielten Einsatz von Instrumenten erweitern sie ihre musikalischen und sprachlichen Erfahrungen. Die Kinder lösen sich allmählich vom sicheren Schoß der Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Mittelpunkt.



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung: Julia Trabant,
Kinderyogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Gebühr: 21 Euro
für Erwachsenen-Kind-
Paare

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

**Kurse: 73694 - 73696,
73698**

samstags, 01.02, 01.03.,
12.04 oder 05.07.,
10:00 - 11:00 Uhr



Leitung: Sven Hogen,
Vater, Pastoralreferent,
Erlebnispädagoge

Gebühr: kostenfrei

Ort: Waldspielplatz
Fraulautern

Kurse: 73700 - 73704
freitags, 21.02., 28.03.,
25.04., 23.05. oder 27.06.,
16:00 - 18:15 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Geschlechtergleichheit.

In Zusammenarbeit mit
der Kinderbeauftragten
der Stadt Saarlouis und
dem Pastoralen Raum
Saarlouis

Familienyoga

Für Kinder von 4 bis 10 Jahre

Kinder von 4 bis 10 Jahre erleben Yoga gemeinsam mit ihren Eltern. Dabei geht es anders zu als im Erwachsenen-yoga, ganz einfach, weil Kinder Kinder sind. Über eine spielerische Herangehensweise, die durch Geschichten und Massagen unterstützt wird, schaffen wir Abwechslung zu unseren alltäglichen Abläufen und können auf diese Weise Stress abbauen. Partner-, Gruppenübungen und Spiele ermöglichen Gemeinsamkeit, Nähe und Freude an den Bewegungen. Auch für Erwachsene kann es sehr bereichernd sein, eine Yogastunde gemeinsam mit dem eigenen Kind/den eigenen Kindern erleben zu dürfen. Für Kinder in Begleitung mindestens eines Erwachsenen. Auch Omas und Opas sind herzlich willkommen.

Papa-Kind-Spieletreff

Spieletreff für Kinder (bis einschließlich Grundschulalter) und Väter auf dem Waldspielplatz Saarlouis. Hier können die Kinder spielen und toben. Kleine Spielimpulse aus der Waldpädagogik laden zum gemeinsamen Entdecken und Gestalten ein. Für die Väter bleibt Zeit zum Gespräch über Papa-Themen. Allwettertaugliche Kleidung nicht vergessen. Gegebenenfalls auch Spielzeug für den großen Sandgraben. (Bei angekündigtem Dauerregen fällt das Treffen jedoch aus.)

Parken ist auf dem Wald- und Wanderparkplatz zwischen Fraulautern und Hülzweiler an der B343 möglich.



saarlouis



BISTUM
TRIER

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung: Sven Hogen,
Vater, Pastoralreferent,
Erlebnispädagoge,
unterstützt durch
Pfadfinder vom Stamm
Beaumarais

Gebühr: 5 Euro
pro Termin
Ort: Gelände der Pfad-
finder in **Beaumarais**
(Hauptstraße neben der
Kirche)

Kurse: 73705 - 73707
freitags, 07.03, 04.04.
oder 16.05.,
19:00 - 21:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt die UN-
Nachhaltigkeitsziele
Ungleichheiten reduzieren
und **Geschlechter-**
gleichheit.

Komm ans Feuer und tausch dich aus - VÄTER FEUER

Wir treffen uns am Lagerfeuer und besprechen
Themen von Papa zu Papa, in gemütlicher Atmosphäre
auf dem Gelände der Pfadfinder in Beaumarais.
Zusätzlich gibt es immer einen kleinen Input. Ihr habt
Ideen? Themen? - Bringt sie mit. Ob mitmachen,
selbstgestalten oder einfach nur dabei sein und mitre-
den oder auch nur zuhören ... hier sind alle Väter herz-
lich willkommen.

Das Angebot richtet sich an alle Väter, Pflegeväter,
Patchworkväter oder männliche Bezugspersonen für
ein Kind.

In Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum
Saarlouis und der DPSG Beaumarais



Leitung Sven Hogen,
Vater, Pastoralreferent
Erlebnispädagoge

Gebühr: kostenfrei

Startpunkt:
Fischerberghaus in
Beckingen-Saarfels,
Wendalinusstraße 2

Kurs: 73709
Sonntag, 23.03.,
13:30 - 16:00 Uhr

Vater-Kind-Abenteuerwanderung

Wir wollen gemeinsam die 5 km des "Traumschlei-
chens Fischerberg" wandern. Unterwegs gibt es kleine-
re Abenteueraktionen für Vater und Kind(er).
Picknick-Verpflegung und Getränke bringt sich jeder
selbst mit, wer hat, auch eine Picknick-Decke.
Die Wegstrecke ist geeignet für geländegängige
Kinder- und Bollerwagen. Am Ende gibt es die
Möglichkeit zur Einkehr im Fischerberghaus.

In Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum
Saarlouis und der DPSG Beaumarais



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung: Sven Hogen,
Vater, Pastoralreferent
Erlebnispädagoge
unterstützt durch
Pfadfinder vom Stamm
Beaumarais

Gebühr: 15 Euro pro
Papa-Kind(er)-Gespann

Ort: Pfadfinderheim in
Beaumarais (Hauptstraße
neben der Kirche)

Kurs: 73708

Samstag, 24.05.,
14:00 - 19:00 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt die UN-
Nachhaltigkeitsziele
**Ungleichheiten reduzie-
ren und Geschlechter-
gleichheit.**

Papa-Kind-Abenteuertag

In Wald und Flur gibt es Abenteuer pur: Es werden spannende Rätsel und Aufgaben gestellt, die es gemeinsam zu lösen gilt. Mal in der Gruppe, mal im Papa-Kind-Gespann. Auf diese Weise verbringen die Papas wertvolle und aktive Zeit mit ihren Kindern. Dabei bleibt aber trotzdem ausreichend Zeit zum Spielen und Toben mit Gleichaltrigen sowie für Männergespräche unter Vätern. Auf dem Lagerfeuer wird zum Abschluss Stockbrot bereitet, und wer möchte, kann selbst mitgebrachtes Grillgut grillen.

Wie es sich für echte Abenteuerer gehört, benötigt man für dieses Event strapazierfähige und wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Taschenmesser und Getränkeflaschen zum Auffüllen.

In Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum
Saarlouis und der DPSG Beaumarais



Leitung: Janine Keller,
Referentin für frühkind-
liche Kommunikation
mit Babygebärden

Gebühr: 71 Euro
für 8 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73710

wöchentlich donners-
tags, ab 23.01., 8er Block
fortlaufend,
9:00 - 10:15 Uhr

Zauberhafte Babyhände - Spiel und Spaß mit Kindergebärden

Für Babys ab 6 Monate

Entdecke die zauberhafte Welt der Kindergebärden mit dem Babykurs "Meine bunte Gebärdenwelt" von Zauberhafte Babyhände®. Durch speziell auf die Altersgruppe angepasste Babyzeichen, Finger-, Sing- und Kreisspiele könnt ihr jede Woche gemeinsam kommunizieren und euch amüsieren. Lerne und vertiefe die ganzheitliche Kommunikation mit Babyzeichensprache, verbessere so die Zufriedenheit in der Kommunikation und stärke die Bindung zu deinem Kind.

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung: Michelle Becker

Gebühr: 2 Euro pro
Treffen (werden beim
Treffen eingesammelt)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 73711 - 73717
dienstags, 14.01., 04.02.,
04.03., 01.04., 06.05.,
03.06. oder 01.07.,
14:00 - 16:15 Uhr

Mehrlingsfamilien Offenes Treffen für Austausch und Gemeinschaft



Dieses offene Treffen bietet die Möglichkeit, andere Eltern von Mehrlingskindern unkompliziert kennenzulernen und sich mit Ihnen auszutauschen. In guter Atmosphäre können Sie gemütlich Zeit miteinander verbringen. Es erwarten Sie Erfahrungsberichte von anderen Mehrlingseltern, Tipps und Tricks für den Alltag mit Mehrlingen, Spiel- und Bastelaktionen für die Kinder. Kaffee, Tee und Sprudel gibt es gegen einen kleinen Unkostenbeitrag. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Leitung: Isabell Riebl,
Referentin für
"Mein Baby und ich"

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Saarlouis**,
Krankenhaus vom DRK
(ehemaliger Gymnastik-
raum), Nebengebäude
rechts, Eingang ist für
Kinderwagen geeignet

**Kurse: 73718, 73724 -
73729**
mittwochs, 08.01., 05.02.,
05.03., 02.04., 07.05.,
04.06. oder 02.07.,
15:00 - 17:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Krankenhaus
Saarlouis vom DRK

"Elternklatsch" Für frisch gewordene Eltern und ihre Kinder



Für Eltern mit Kindern bis 12 Monate

Das offene Treffen richtet sich an Eltern, die sich in ungezwungener Atmosphäre begegnen und sich über das Elternsein und die damit verbundenen Themen unterhalten möchten. Eine Fachkraft begleitet und unterstützt den Austausch mit Tipps und "Tricks" und steht beratend zur Seite. Der "Elternklatsch" findet immer am ersten Mittwoch des Monats in den Räumen des Krankenhauses Saarlouis vom DRK statt. Bei Bedarf werden spezielle Fragen von einer Kinderkrankenschwester beantwortet.

Der offene Treff kann ohne Voranmeldung besucht werden. Getränke können gegen einen geringen Unkostenbeitrag erworben werden.



Krankenhaus Saarlouis vom DRK

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Lasset die Kinder zu mir kommen



Leitung: Sven Hogen,
Pastoralreferent

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73719

Freitag, 11.04., 10:00 Uhr

Im Zugehen auf Ostern

Wir wollen in diesem Jahr einen kleinen Gottesdienst für Familien auf dem Weg in die Osterzeit feiern. Herzliche Einladung an alle Eltern-Kind-Gruppen und Kindergartenkinder mit ihren Eltern, Großeltern und Freunden. Nach dem Gottesdienst lassen wir die erlebte Gemeinschaft bei einer Tasse Tee oder Kaffee ausklingen. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Leitung: Tanja Theobald,
Gemeindereferentin

Gebühr: kostenfrei

Ort: Europadenkmal
Berus, Orannastraße 20,
66802 Überherrn - Berus

Kurs: 73720

Freitag, 18.04.,
15:00 Uhr

Karfreitag

Herzliche Einladung an alle Familien zum gemeinsamen Gottesdienst am Europadenkmal in Berus. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Leitung: Tanja Theobald,
Gemeindereferentin

Gebühr: kostenfrei

Ort: Teufelsburg
Felsberg, Dürener
Straße, 66802 Über-
herrn-Felsberg

Kurs: 73721

Montag, 21.04., 9:30 Uhr

Emmausgang

Herzliche Einladung zu einem besinnlichen Spaziergang am Ostermontag rund um die Teufelsburg. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Alle Angebote auf dieser Seite in Zusammenarbeit
mit dem Pastoralen Raum Saarlouis

Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern



Das Baby verstehen Elternkurs für werdende und junge Eltern

Sie werden Eltern oder sind es gerade geworden? Eine große Herausforderung, die viele Fragen aufwerfen kann. Was braucht mein Kind, wenn es weint und scheinbar nicht zu beruhigen ist? Wie genau schlafen Babys? Was kann ich tun, um meinem Baby das Schlafen zu erleichtern? Besonders die erste gemeinsame Zeit mit einem Säugling führt zu vielen Fragen und auch zu einigen Unsicherheiten. Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse, die Zeichen Ihres Babys zu erkennen, sie richtig zu deuten und herauszufinden, welches Bedürfnis dahintersteckt. Lernen Sie theoretische Grundlagen der Säuglingsentwicklung kennen und erfahren Sie, was ein Kind in der jeweiligen Entwicklungsphase braucht, um eine sichere Bindung zu Ihnen als Eltern aufbauen zu können. Eine Hilfestellung zur praktischen Umsetzung der Kursinhalte nach der Geburt bietet der Kurs "Mein Baby und ich - so lernen wir gemeinsam" (Kapitel „Eltern mit Kindern“).

Leitung: Ines Spies-Fritzen, Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: 20 Euro für 5 Termine

Orte: Familienbildungsstätte **Saarlouis** | **Dillingen**, Hebammenpraxis "Über'm Berg", **Saarlouis**, Hebammenpraxis **VIVA!**, auch als **Onlinekurs** möglich
Termine auf Anfrage

In Zusammenarbeit mit:

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

SAARLAND



Hebammenpraxis
„Über'm Berg“

VIVA!
HEBAMMENPRAXIS

Landkreis
Saarlouis



Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern



Leitung: Holger Tönnies,
Fachdozent Rettungswesen

Gebühr: 24 Euro für
Einzelpersonen,
35 Euro für Paare

Ort: **Dillingen**,
Hebammenpraxis
"Über'm Berg",
Limbergstraße 2a

Kurse: 73647 - 73652
freitags, 17.01., 14.02.,
14.03., 11.04., 16.05. oder
13.06.,
18:00 - 21:00 Uhr

Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen

Der größte Teil an Unfällen, in die Kinder verwickelt sind, ereignet sich zu Hause, in der Freizeit oder in der Kita. Demnach sind Sie als Eltern und Großeltern oder als Erzieherinnen und Erzieher sehr häufig als Ersthelfer vor Ort. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie wissen, was im Notfall zu tun ist. Zumal im Durchschnitt acht Minuten vergehen, bis ein Rettungswagen kommt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie bei einem Unfall richtig reagieren, aber auch, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen können.

Für Gruppen können gerne gesonderte Termine vereinbart werden. Sprechen Sie uns an.



Bei vielen
Angeboten für
Mütter
und ihre Babys
arbeiten wir seit
Jahren gerne mit
Hebammen
aus der Region
zusammen.



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarlouis



Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern



Leitung: Anna Anton,
ausgebildete Trage- u.
Stoffwindelberaterin

Gebühr:
ohne Saarlouiser
Familien- und
Sozialpass: 7 Euro
mit Saarlouiser
Familien- und
Sozialpass: 6 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73646

Samstag, 12.04.,
10:00 - 11:30 Uhr

Kurs: 73653

Dienstag, 20.05.,
17:00 - 18:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
**Nachhaltiger Konsum
und Produktion.**

Stoffwindel-Workshop

Hier erfahren Sie alles rund um die moderne Stoffwindel. Gesund für Babys Po, gut für die Umwelt und für den elterlichen Geldbeutel! Das geht ganz einfach durch das Wickeln mit Stoffwindeln. Wickeln mit Stoff? Diese viereckigen Stofftücher von Oma? Nach einem Einblick in das Wickeln früher und anderswo lernen Sie die unterschiedlichen Systeme moderner Stoffwindeln sowie deren Vor- und Nachteile kennen. Die Referentin erklärt Ihnen alles zum Waschen und Pflegen der Windeln und gibt Ihnen Tipps und Tricks für ein nachhaltiges Wickeln an die Hand. Auf Stoffwindeln können Sie jederzeit umsteigen, auch dann noch, wenn Ihr Kind schon im Trainers-Alter ist.

In Zusammenarbeit mit der Fairen Stadt Saarlouis



Leitung: Sabrina Balog,
Stillberaterin nach
IBVLC

Gebühr: 25 Euro pro
Stunde, jede weitere ½
Stunde 10 Euro

Ort:
Familienbildungsstätte
Saarlouis

Stillberatung - Einzelberatung

Du benötigst Hilfe beim Stillen, hast Fragen dazu, oder es gibt irgendwo Herausforderungen? Melde dich gerne bei Sabrina Balog, Stillberaterin (0152-09141672) und vereinbare einen individuellen Einzeltermin mit ihr in der Familienbildungsstätte.



In Zusammenarbeit mit
der Frauenbeauftragten
der Stadt Saarlouis

Eltern und Kinder

Elternschule



Elternschule - Gutes entsteht immer bei den Kleinen

Die Elternschule ist ein Projekt des Saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur. Im Rahmen dieses Projektes bieten wir Ihnen verschiedene kostenfreie Vorträge zu Fragen des Erziehens und Lernens an. Ziel der Elternschule ist, den Lernerfolg von Kindern durch die Verbesserung ihres Lernumfeldes zu unterstützen. Dazu leisten Sie als Eltern einen wesentlichen Beitrag.

Neben den im Folgenden veröffentlichten Vorträgen organisieren wir für Sie, Ihren Kindergarten oder Ihre Schule auch weitere kostenfreie Elternveranstaltungen im Themenfeld Bildung und Erziehung. Sprechen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne nähere Informationen zu möglichen Themen zu.

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung Saar-Hochwald und dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur



Leitung:
Sandra Langbehn oder
Fabienne Quarz,
Hebammen

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Dillingen**,
Jugendhaus am
Lokschruppen,
Werderstraße 4

Kurse: 73697, 73680
mittwochs, 15.01. oder
14.05., 14:00 - 15:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
**Gesundheit und
Wohlergehen.**

In Zusammenarbeit mit
der Stadtjugendpflege
Dillingen

Ein gesunder Start ins Leben - Ernährungserziehung von Anfang an

Eine gesunde Ernährung spielt für die positive Entwicklung Ihres Kindes eine bedeutende Rolle. Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden maßgeblich im Elternhaus geprägt. Entscheidende Weichen hierfür werden bereits im ersten Lebensjahr gestellt. Als Eltern möchten Sie, dass sich Ihr Kind gesund entwickelt und auch für das spätere Leben die besten Voraussetzungen erhält. Hierzu ist es wichtig, das Essverhalten Ihres Kindes von Anfang an in die richtigen Bahnen zu lenken. Aber wie sieht eine solche Ernährungserziehung aus? Wann ist es Zeit für welche Nahrung? Welche Rolle spielen Sie als Vorbild? Auf was sollten Sie achten?





Gesunde Ernährung mit allen Vitalstoffen, die Ihr Baby braucht

Ein weiterer Meilenstein im Leben Ihres Babys steht bevor und dieser Schritt sollte gut vorbereitet sein. Wann benötigt Ihr Säugling welche Vitalstoffe? Worauf sollten Sie beim Thema ‚Beikost‘ achten? Denn eine gesunde Ernährung ist sowohl für die körperliche Entwicklung als auch für die Gehirnentwicklung förderlich.

Leitung: Sandra Langbehn oder Fabienne Quarz, Hebammen

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Dillingen**, Jugendhaus am Lokschruppen, Werderstraße 4

Kurse: 73681, 73682 | mittwochs, 12.03. oder 02.07., 14:00 - 15:30 Uhr

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.

In Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege Dillingen



Leitung:
Ines Spies-Fritzen,
Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Ensdorf**,
Begegnungsstätte im
Haus für Kinder und
Familien St. Marien

Kurs: 71696

Freitag, 17.01.,
15:00 - 17:30 Uhr

"Und plötzlich ist sie da - die Trotzphase"

Etwa im zweiten Lebensjahr entwickeln sich Kleinkinder zu selbstständigen und willensstarken kleinen Persönlichkeiten. Sie lernen stets Neues und wollen viele Dinge selbstständig erledigen. Sie stoßen aber auch auf Widerstand und geraten mit sich und ihrer Umwelt in Konflikt. Dies kann heftige Trotzreaktionen auslösen. Das Kind weint, schreit, schlägt eventuell um sich und lässt sich nur schwer beruhigen. Für viele Eltern ist diese Phase nur schwer auszuhalten. Entwicklungspsychologisch handelt es sich bei der "Trotzphase" um einen ganz natürlichen Entwicklungsprozess, der sich bei Kindern in unterschiedlicher Intensität zeigt. In dieser Zeit benötigen sie eine liebevolle und verständnisvolle Begleitung. Der Vortrag kann Ihnen helfen, Ihr Kind in solchen Situationen besser zu verstehen und zukünftig entspannter mit ihm umzugehen.

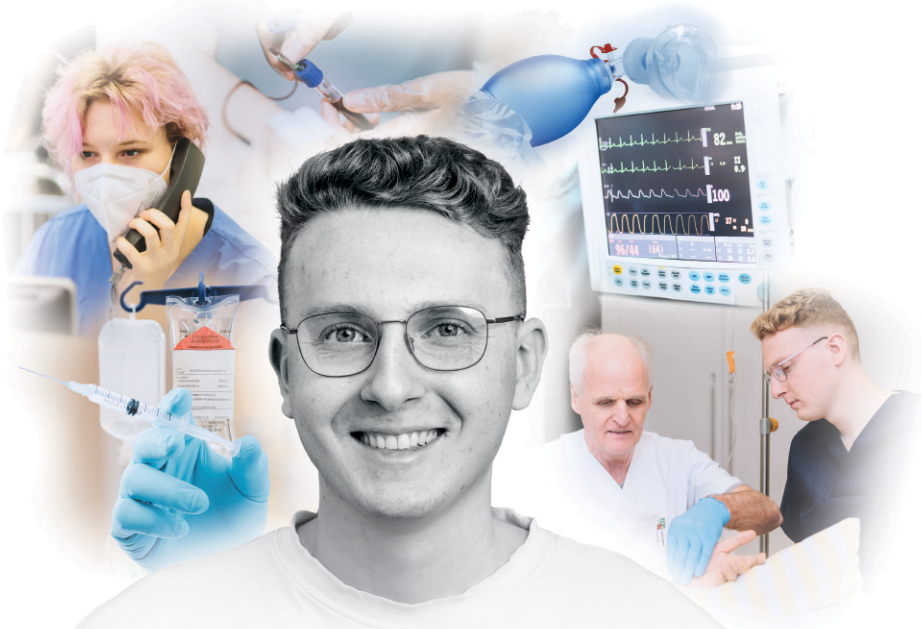


Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.

**THEORETISCH
UNVERZICHTBAR.**

PRAKTISCH EINMALIG.

Ohne dich unvorstellbar!



Deine Karriere in der Pflege beginnt mit Marienhaus!

Die Ausbildung ...

- ... dauert 3 Jahre
- ... besteht aus Praxis- und Unterrichtsphasen im Wechsel – insgesamt gilt:
mehr Praxis als Theorie
- ... findet in vielen unterschiedlichen Aufgabenbereichen statt
- ... schließt mit einer staatlichen Prüfung ab

Monatliche Ausbildungsvergütung:

- 1.341 Euro im ersten Ausbildungsjahr
- 1.402 Euro im zweiten Ausbildungsjahr
- 1.503 Euro im dritten Ausbildungsjahr

(laut Arbeitsvertragsrichtlinien der Caritas (AVR), Stand 2024)



Sende deine Bewerbung an: info.vss@marienhaus.de
Weitere Infos sowie eine Übersicht unserer
Einrichtungen findest du unter:
www.marienhaus-ausbildung.de

**Bewirb
dich
jetzt!**



Leitung: Bianca Zender,
Coachin für
Fußgesundheit

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Ensdorf**,
Begegnungsstätte im
Haus für Kinder und
Familien St. Marien

Kurs: 73683

Freitag, 16.05.,
15:00 - 16:30 Uhr



Glückliche Kinderfüße

Als Eltern machen wir uns über sehr viele Dinge Gedanken, die die Gesundheit der Kleinen betreffen: Kinderwagen, Autositz, Fahrradhelm. Aber hast du dir schonmal überlegt, wie wichtig die Fußgesundheit deines Kindes für sein ganzes Leben ist? Schließlich tragen uns unsere Füße im besten Fall unser gesamtes Leben durch die Welt. Wir sprechen an diesem Nachmittag über Themen wie: anatomische Unterschiede zwischen Baby-, Kinder- und Erwachsenenfüßen, ab wann braucht mein Kind Schuhe, was ist ein "guter" Schuh, ist Einlagenversorgung bei Kindern tatsächlich sinnvoll?

Leitung: Sabrina Balog
Stillberaterin nach
IBVLC

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73685

Mittwoch, 21.05.,
10:30 - 12:45 Uhr



Stillen - mehr als nur Nahrung: Die Bedeutung von Bindung, Nähe und Sicherheit in den ersten Lebensmonaten

Du möchtest gerne stillen oder dich allgemein mit dem Thema Säuglingsernährung in den ersten Lebensmonaten beschäftigen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. Warum? Weil Stillen nicht nur Nahrungsaufnahme ist. Stillen ist Bindung, Nähe, Sicherheit und so vieles mehr. Frauen, die sich bereits in der Schwangerschaft mit Muttermilch, Bonding und Stillmanagement befassen, können deutlich besser an möglichen Herausforderungen wachsen.



Leitung: Margrit Loho,
Klass. Homöopathin,
Fachberaterin in
Hochsensibilität,
Resilienztrainerin

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Ensdorf**,
Begegnungsstätte im
Haus für Kinder und
Familien St. Marien

Kurs: 73684

Dienstag, 18.03.,
16:30 - 18:00 Uhr



Gesunde Wege durch die Erkältungszeit für unsere Kleinen

Mit dem Einzug des Frühlings sind Kinder in der Kita häufig kleinen Infekten wie Schnupfen, Husten und gelegentlichem Fieber ausgesetzt. Diese leichten Erkrankungen sind Teil des natürlichen Entwicklungsprozesses und können oft mit sanften, naturheilkundlichen Methoden begleitet werden. Hier möchten wir Ihnen einige hilfreiche Hinweise und Tipps an die Hand geben, um die Genesung Ihrer Kinder zu unterstützen und die Infektanfälligkeit der Kleinen zu verringern. Durch liebevolle Fürsorge, natürliche Heilmittel und ausreichend Ruhe können wir ihnen helfen, schnell wieder auf die Beine zu kommen und die Freude am Spielen und Entdecken in vollen Zügen zu genießen.

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.

Leitung: Sascha Niehoff,
Lebensberatung
Saarlouis

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Ensdorf**,
Begegnungsstätte im
Haus für Kinder und
Familien St. Marien

Kurs: 73792

Donnerstag, 13.02.,
16:00 - 17:30 Uhr

"Geht es anderen Eltern auch so? Klare Antwort: Ja!"

Anstrengende Nächte, Toilettengänge, Wutausbrüche, Süßigkeiten, schwierige Übergänge und, und, und... Eltern sind gefordert, eine Haltung dazu einzunehmen. Druck und Unsicherheit entsteht dabei häufig in Gesprächen mit anderen Eltern, Großeltern, Bekannten. Machen mich Vergleiche eher sicherer und beruhigen mich, oder verunsichern sie mich eigentlich viel mehr?

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.





Leitung:
Ines Spies-Fritzen,
Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Onlinekurs**

Kurs: 73686

Dienstag, 18.03.,
18:00 - 19:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
**Gesundheit und
Wohlergehen.**

Reizüberflutung

Können Babys Stress haben? Die Antwort lautet: Ja! Das Klingeln des Telefons, die vielen Lichter an der Wohnzimmerdecke, bereits Gerüche können einen Säugling in Stress versetzen. Dies liegt daran, dass das Gehirn eines Säuglings noch nicht in der Lage ist, Reize zu sortieren. Das Leben eines Säuglings ist in der heutigen Zeit jedoch reizvoller denn je. Warum schafft es dennoch eine Vielzahl von Babys, ausgeglichen und ruhig zu bleiben, während andere schreckhaft zusammenzucken? Wie können Sie Ihrem Kind dabei behilflich sein, mit den alltäglichen Herausforderungen klarzukommen? In diesem Vortrag erhalten Sie Antwort auf diese und weitere Fragen zum Thema.



Die Veranstaltung ist Teil der Online-Eltern-Reihe "Gemeinsam für starke Familien" der Familienbildungsstätten im Bistum Trier 2025. Weitere Veranstaltungen sind unter www.katholische-familienbildungsstaetten.de zu finden.

MAMA LERNT DEUTSCH

Мама вивчає німецьку

«Мама вивчає німецьку» – проект, який фінансується Міністерством освіти та культури країни. На цих низькопорогових мовних курсах для іммігрантів люди, які не є носіями німецької мови, повинні отримати допомогу в подоланні мовних бар'єрів. Окрім мовних навичок, курси підтримки мови також навчають соціальних та міжкультурних навичок, а також знання про кар'єрну орієнтацію. Таким чином, курси «Мама вивчає німецьку мову» сприяють соціальній участі. Католицька освіта дорослих Саар-Хохвальд та Католицький центр сімейної освіти Саарлус пропонують ці курси в окрузі Саарлус у співпраці з різними партнерами. Курси складаються з 60 годин навчання. Є можливість догляду за дитиною. Вартість участі 20 євро.
Додаткова інформація про проект: www.saarland.de

“Mama lernt Deutsch” sind niederschwellige Sprachkurse für Zuwanderer. Vermittelt werden neben der Sprache auch soziale und interkulturelle Kompetenzen sowie Kenntnisse zur Berufsorientierung. Damit fördern die “Mama lernt Deutsch”-Kurse soziale Teilhabe. Informationen zu den vom Ministerium für Bildung und Kultur geförderten Kursen gibt es in unserer Familienbildungsstätte: Telefon 06831-43637.

Kinder und Jugendliche



Besuchen Sie uns auch auf
Facebook : [@familienbildungsstaette.saarlouis](#)
oder Instagram: [fbs_saarlouis](#)





Mädchen- und Jungengruppe

Für junge Menschen im Alter von 6 bis 12 Jahre

Einmal ganz unter sich? In den getrenntgeschlechtlichen Gruppen haben die jungen Menschen die Möglichkeit, sich über Themen, die sie bewegen, auszutauschen und gemeinsam aktiv zu sein. Ob spielen, kreativ sein, Musik hören, gemeinsame Ausflüge oder sich mit den eigenen Rollenbildern auseinanderzusetzen, all dies können die Kinder in einer reinen Mädchen- oder Jungengruppe erleben.

Typisches und auch Untypisches für Mädchen/Jungen/ Diverse steht im Vordergrund des Erlebens und Erfahrens.

Anmeldung bei den Fachkräften der kommunalen Jugendhilfe

Anette Plewka und Lars Winter, Telefon 06831-443-430 oder -422

oder per Mail an you@saarlouis.de

Leitung: Fachkräfte der kommunale Jugendhilfe Anette Plewka, Lars Winter und Team
Ort: [Saarlouis](#), Esther-Bejarano-Haus, Zentrum für Kinder Jugend Familie,
Holtzendorffer Straße 2
freitags in allen Schulwochen, 16:00 - 18:00 Uhr



Hausaufgabenhilfe mit freizeitpädagogischem Angebot

Für Kinder von 6 bis 12 Jahre

Bei der Hausaufgabenhilfe steht das soziale Miteinander im Fokus. Zwei Mitarbeiter*innen unterstützen die Kinder bei ihren Hausaufgaben und lernen mit ihnen für Klassenarbeiten. Es handelt sich um keine Nachhilfe, sondern ein Förderangebot in einer festen Gruppe. In freizeitpädagogischen Angeboten, die gemeinsam mit den Teilnehmer*innen abgestimmt werden, kommen Spiel und Spaß nicht zu kurz.

Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei den Fachkräften der kommunalen

Jugendhilfe Anette Plewka und Lars Winter, Telefon 06831-443-430 oder -422

oder per Mail an you@saarlouis.de

Leitung: Fachkräfte der kommunale Jugendhilfe Anette Plewka, Lars Winter und Team

Ort: [Saarlouis](#), Esther-Bejarano-Haus, Zentrum für Kinder Jugend Familie,
Holtzendorffer Straße 2

montags bis donnerstags, in allen Schulwochen, 14:00 - 17:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei.

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Leitung: Julia Trabant,
Kinderyogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Gebühr:
52 Euro für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73672

donnerstags in allen
Schulwochen, ab 16.01.,
16:30 - 17:30 Uhr



Yogakinder

Für Kinder von 5 bis 10 Jahre

Kinderyoga bringt mit viel Bewegung, Spaß und Entdeckerfreude Abwechslung in den Alltag unserer Kinder. Durch gezielte Spiele, Geschichten und Entspannungsphasen erhalten Kinder nach ihren Möglichkeiten einen Einblick in die Welt des Yoga. Die Yogastunden werden mit Themen aus den Interessensfeldern der Kinder verwoben. Das weckt Neugierde, Spannung und macht Lust auf Bewegungen. Wie von selbst adaptieren die Kinder die Inhalte und transferieren diese in ihren Alltag. Dies hat durchweg positive Auswirkungen auf die Konzentration, die Bewegungsabläufe und den Umgang miteinander.

Information und Anmeldung telefonisch bei der Familienbildungsstätte: 06831-43637

Leitung:
Helmut Stieglbauer,
zertifizierter
Gewaltschutztrainer und
Selbstverteidigungslehrer

Gebühr: 45 Euro
für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73673

samstags, 15.02. und
22.02.,
9:00 - 10:30 Uhr

Gewaltpräventionskurs

Für Mädchen und Frauen von 13 bis 99 Jahre

Die Fastnachtszeit steht bevor. Neben guter Laune und schönen Faschingspartys kann es leider insbesondere für Frauen auch zu unangenehmen Begegnungen kommen, wenn Alkohol die Hemmschwelle senkt. Das frühzeitige Erkennen einer Gefahr und ein selbstsicheres Verhalten und Auftreten sind wichtige Faktoren, um Gewaltsituationen zu entschärfen oder idealerweise zu verhindern. Im Kurs werden Zusammenhänge zwischen Körpersprache, Auftreten und deren Wirkung auf andere deutlich gemacht. In Rollenspielen und Partnerübungen lernen die Teilnehmerinnen Verhaltensregeln und einfach anwendbare Techniken zum Selbstschutz. Sie erfahren, wie potenzielle Gefahren erkannt werden können. So können sie sich effektiv schützen und einer schönen Fasend steht nichts entgegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Erfrischungsgetränk für zwischendurch.



Backkurs zum Muttertag

Hoch mit den Ärmeln, Kinder! Gemeinsam formen und backen wir süßes und pikantes Blätterteig- und Laugengebäck sowie andere süße kleine Überraschungen. Macht eurer Mutter eine Freude und überrascht sie zum Muttertag (oder auch an anderen Tagen)!

Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 29 Euro (19 Euro plus 10 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73674 | Freitag, 09.05., 15:00 - 18:00 Uhr

Yoga on - Stress off

Yoga- und Coaching-Tage für Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahre

Die Workshopreihe richtet sich an Mädchen, die Lust haben, sich eine Auszeit von ihrem stressigen Alltag zu gönnen. Bei Yoga on - Stress off geht es darum, sich um sich selbst zu kümmern, sich als Teil einer Gemeinschaft zu erfahren, Stress zu reduzieren und einfach einmal so richtig gut zu sich selbst zu sein. Aus diversen Studien wird mittlerweile immer deutlicher, dass Yoga eine enorm positive Auswirkung auf den Umgang mit Stress hat. Es trägt erheblich zur Stressreduktion bei, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und hilft uns, eine Verbindung zu uns und unserem Körper aus- und aufzubauen. Nach der erfolgreichen Auftaktveranstaltung im Jahr 2024 freuen wir uns sehr, dass wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern auch in diesem Jahr wieder Yoga- und Coaching-Tage für Mädchen anbieten können.

Leitung: Julia Trabant, Yogalehrerin und Systemische Coachin

Gebühr: 10 Euro pro Termin

Ort: [Saarlouis](#), Esther-Bejarano-Haus, Zentrum für Kinder Jugend Familie, Holtzendorffer Straße 2

Kurse: 73771 - 73772 | Samstag, 08.03. oder 28.06., 11:00 - 14:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Jugendbeauftragten und der Frauenbeauftragten der Stadt Saarlouis sowie mit PuGiS e.V. - Prävention und Gesundheit im Saarland





Leitung:
Petra Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73675

(für Fortgeschrittene)
Gebühr: 60 Euro für 10
Termine zzgl. Kosten für
das Arbeitsheft
wöchentlich mittwochs,
ab 15.01., 16:15 - 17:00 Uhr

Kurs: 73676

(für Anfänger)
Gebühr: 60 Euro für 10
Termine zzgl. Kosten für
das Arbeitsheft
wöchentlich freitags, ab
17.01., 16:45 - 17:30 Uhr

Klangstraße Musikalische Früherziehung

"Klangstraße" ist ein musikalisches Früherziehungsprogramm für Kinder im Alter von 4,5 und 5 Jahre. Der Vogel Tirila und Bubu der Bär begleiten die Kinder durch die Musikstunden. Es wird gesungen, getanzt und auf kindgerechten Instrumenten gespielt. Die Kinder belauschen ihr eigenes Konzert oder hören komponierte Musik verschiedener Stilrichtungen. In der Unterrichtszeit werden elementare Begriffe der Musiklehre spielerisch vorgestellt. Zum Kurs gehört ein Arbeitsheft, das bei der Referentin bestellt werden kann.

Gemeinsame Yoga-Erfahrung für Mütter und Töchter (ab 11 Jahre)

Erlebt gemeinsam besondere Momente der Verbindung, Achtsamkeit und Entspannung! Diese einzigartige Veranstaltung bietet Müttern und Töchtern Gelegenheit, gemeinsame Zeit zu verbringen und dabei Körper und Geist in Einklang zu bringen. In entspannter Atmosphäre werdet ihr durch sanfte Yogaübungen geführt, die sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Die Veranstaltung zielt darauf, gerade in der Pubertätsphase das Band zwischen Mutter und Tochter zu stärken. Durch achtsame Bewegungen, Atemübungen und Partner-Yoga fördern wir Vertrauen, Harmonie und gegenseitiges Verständnis. Diese Auszeit vom Alltag kann euch beide nachhaltig bereichern. Das Event findet im Rahmen des Weltfrauentages statt.

Leitung: Julia Trabant, Yogalehrerin; Anke Barbar, Naturkosmetikerin
Gebühr: 25 Euro pro Paar
Ort: Saarlouis, Esther-Bejarano-Haus, Zentrum für Kinder Jugend Familie,
Holtzendorffer Straße 2
Kurs: 73677 | Samstag, 22.03., 14:00 - 17:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit YOU - Das Jugendbüro und der Frauenbeauftragten der Stadt Saarlouis



saarLOUIS



Leitung:
Marlene Borscheid, ADTV
Tanzlehrerin

Ort: **Saarlouis**, Esther-
Bejarano-Haus, Zentrum
für Kinder Jugend
Familie, Holtzendorffer
Straße 2

Gebühr: kostenfrei

Kurs: 73678
Freitag, 17.01.,
11:00 - 12:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Mädchenarbeits-
kreis im Landkreis
Saarlouis



One Billion Rising - Tanztraining

One Billion Rising ist eine weltweite Kampagne für das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Der Mädchenarbeitskreis (MAK) im Landkreis Saarlouis beteiligt sich auch in diesem Jahr wieder mit einer "Tanzdemo" an der Kampagne. Diese findet weltweit immer am 14. Februar statt. Es handelt sich dabei um einen Aktionstag, der auf Gewalt, insbesondere gegen Frauen und Mädchen, aufmerksam macht (weitere Infos unter <http://www.onebillionrising.de>). Es wäre toll, wenn ihr für die Aktion in euren Klassen, Gruppen und Netzwerken werben könntet. Von der Grundschule bis zum Juz sind alle Altersgruppen (und Geschlechter!) eingeladen. Alle sind recht herzlich eingeladen, **am 14.02.2025 von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr zum Pavillon in der Französischen Straße in Saarlouis** zu kommen und mitzumachen.

Der Song Break the Chain (Zerbrich die Ketten) von Tena Clark wurde von verschiedenen Sängerinnen und in mehreren Sprachen aufgenommen. Beim Tanztraining wollen wir die dazu entwickelte Choreografie üben.

VERSCHENKEN

SIE DOCH MAL EINEN KOCHKURS ODER EIN
FITNESSPROGRAMM ODER EINEN KREATIVKURS ODER
EINEN TANZKURS ODER EIN
FERIENABENTEUER ODER ...

GUTSCHEINE

DAZU GIBT'S IN UNSEREM BÜRO.
INFORMATION: TELEFON 06831-43637



Ferienangebote

In den Schulferien laden wir in Kooperation mit der Stadt Saarlouis und dem Jugendamt des Landkreises Saarlouis Kinder und Jugendliche herzlich zu einem bunten Programm ein. Mit dem Saarlouiser Familien- und Sozialpass (kurz ‚Familienpass‘) gilt auf die Angebote des Ferienprogramms eine reduzierte Teilnahmegebühr.

Neben den hier abgedruckten Angeboten in den Osterferien gibt es auch jedes Jahr ein großes Sommerferienprogramm sowie Ferienangebote in den Herbstferien. Näheres wird auf unserer Homepage www.fbs-saarlouis.de veröffentlicht.

In Zusammenarbeit mit:



Leitung:
Sarah Seichepine
und eine Lehrerin des
Reitvereins

Gebühr:
ohne Familienpass:
31 Euro (21 Euro Kursge-
bühr plus 10 Euro
Versicherung)
mit Familienpass:
18 Euro (13 Euro Kursge-
bühr plus 5 Euro
Versicherung)

Treffpunkt: F 57550
Falck, Centre Equestre
du Domaine de la Forge,
Reiterhof zwischen
Merten und Falck (300m
am Haupthof vorbei, an
der neuen Reithalle)

Kurs: 73549

Montag, 14.04.,
14:30 - 17:00 Uhr

Kurs: 73550

Dienstag, 15.04.,
9:30 - 12:00 Uhr

Ferienspaß auf dem Ponyhof

Für Kinder ab 6 Jahre

Taucht ein in die faszinierende Welt der Ponys! Bei unserem Abenteuer Ponyhof erwartet euch ein Tag voller Spaß und spannender Entdeckungen. Lernt die Ponys kennen, streichelt sie, füttert sie und erfährt alles über ihre Pflege, Haltung und die verschiedenen Rassen. Auch das Reiten und die Spiele mit und auf dem Pony kommen natürlich nicht zu kurz! Selbst, wenn ihr noch keine Erfahrung habt, könnt ihr euch auf dem Rücken der Ponys ausprobieren und erste Reiterfahrten sammeln.
Bitte auf geeignete Kleidung für draußen und geschlossenes Schuhwerk achten.





Töpferwerkstatt

Für Kinder von 8 bis 10 Jahre oder von 11 bis 14 Jahre

Kinder mit und ohne Vorkenntnisse töpfern Figuren, Bilder oder Gefäße aus Ton, die mit tollen Glasuren zu richtigen Kunstwerken werden.

Leitung: Petra Burger

Gebühr: ohne Familienpass: 61 Euro (45 Euro Kurs-gebühr plus 16 Euro Material) mit Familienpass: 27 Euro (27 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73547 (von 8 bis 10 Jahre) Montag bis Donnerstag, 14.04. - 17.04., 10:00 - 12:15 Uhr

Kurs: 73548 (von 11 bis 14 Jahre) Dienstag bis Freitag, 22.04. - 25.04., 10:00 - 12:15 Uhr

Leitung:
Sarah Seichepine

Ort: Familienbildungsstätte
[Saarlouis](#)

Gebühr:
ohne Familienpass: 27
Euro (17 Euro Kursgebühr
plus 10 Euro Lebens-
mittelumlage)
mit Familienpass: 10 Euro
(10 Euro Kursgebühr)

Kurs: 73551

Dienstag, 15.04.,
14:30 - 18:15 Uhr

Kochkurs mit französischem Flair

NEU

Für Kinder zwischen 7 und 14 Jahre

Gemeinsam kochen, essen, Spaß haben und dabei voneinander lernen. Das ist die Idee unseres Kochkurses "à la française", in dem ihr ganz en passant französische Vokabeln rund ums Kochen lernt. Wir werden leckere und gesunde französische Gerichte zubereiten und euren Geschmackssinn schulen.

Bitte bringt zum Kochkurs eine Schürze mit.





Leitung:
Elisabeth Bermann

Gebühr: ohne Familienpass:
26 Euro (22 Euro Kurs-
gebühr plus 4 Euro
Materialumlage)
mit Familienpass: 13 Euro
(13 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73552

Montag und Dienstag,
24.02. und 25.02.,
9:30 - 12:30 Uhr

Nähkids - Leseknochen

Für Kinder ab 8 Jahre

Du liebst es zu lesen, am besten gemütlich im Bett?
Dann kannst du dir in diesem Kurs ein perfektes
Accessoire nähen, um dir das Lesen noch angenehmer
zu machen - Nähkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Nähutensilien (wie Schere, Garn,
Nadeln ...), eine eigene Nähmaschine ist nicht erforder-
lich.

Leitung:
Margit Both-Weber

Gebühr:
ohne Familienpass:
70 Euro (52 Euro Kurs-
gebühr plus 18 Euro
Lebensmittelumlage)
mit Familienpass:
35 Euro (35 Euro Kurs-
gebühr)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73553

Montag bis Donnerstag,
14.04. - 17.04.,
9:00 - 12:45 Uhr

Kochen - fair und regional

Für Kinder ab 7 Jahre

"Kochen ist 100 g Liebe, 1 Prise Leidenschaft, 1 EL Zeit,
50 g Muße, 3 große Geschmacksknospen und 1 Becher
geschärfter Sinn." Unter diesem Motto kochen wir
gemeinsam fair und regional. Die verwendeten Pro-
dukte suchen wir mit geschärftem Sinn aus. Mit Muße
machen wir uns dann an die Zubereitung. Beim
Abschmecken schulen wir unsere Geschmacksknospen
und entwickeln eine Leidenschaft fürs Kochen. Mit
Liebe decken wir den Tisch und essen gemeinsam mit
großer Freude. Dabei kommt der Spaß natürlich nicht
zu kurz.





Bunt und gesund - jetzt wird's verrückt

Für Kinder ab 6 Jahre

Du möchtest wissen, wie bunte Pommes schmecken und weshalb ein halber Hahn nichts mit Tieren zu tun hat? Dann melde dich schnell an, damit wir es gemeinsam herausfinden können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose!

Leitung: Beate Krasenbrink

Gebühr: ohne Familienpass: 70 Euro (52 Euro Kursgebühr plus 18 Euro Lebensmittelumlage)

mit Familienpass: 35 Euro (35 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73554 | Dienstag bis Freitag, 22.04. - 25.04., 9:00 - 12:45 Uhr

Scrapbooking

Für Kinder ab 8 Jahre

Gestalte dein eigenes Buch zur Erinnerung, mit Bildern von schönen Erlebnissen oder dir lieben Menschen, ein Tage- oder Geschichtenbuch. Gerne kannst du eigene Fotos für die Gestaltung deines Buches mitbringen, dazu ein leeres Bullet-Journal oder Notizbuch.

Leitung: Enkeleida Ballco

Gebühr: ohne Familienpass: 13 Euro (8 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)

mit Familienpass: 5 Euro (5 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73555 | Montag, 14.04., 10:00 - 12:15 Uhr

Spiegelmosaik



Für Kinder ab 6 Jahre

Gestalte dir deinen eigenen Spiegel für dein Zimmer. Ob Mosaikrahmen oder schönes Muster, jeder Spiegel wird ein Unikat. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Leitung: Kathrin Vogt

Gebühr: ohne Familienpass: 18 Euro (8 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Material)

mit Familienpass: 5 Euro (5 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73558 | Donnerstag, 24.04. 15:00 - 17:15 Uhr



Zumba® Family - Tanzspaß für Groß und Klein

Macht euch bereit für den ultimativen Zumba Familienworkshop! Tanzt, lacht und schwitzt gemeinsam mit euren Liebsten zu mitreißender Musik und energiegeladenen Choreografien. In unserem Workshop könnt ihr euch als Familie fit halten, Spaß haben und eure Bindung stärken. Egal ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittene - bei uns ist jede*r herzlich willkommen!

Bitte an Sportkleidung und ein Erfrischungsgetränk für zwischendurch denken.

Leitung: Enkeleida Ballco, Zumba® Instructor

Gebühr: ohne Familienpass: 10 Euro pro Familie (8 Euro Kursgebühr und 2 Euro Material) mit Familienpass: 5 Euro pro Familie (5 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73556 | Mittwoch, 16.04., 10:00 - 12:15 Uhr



Hobby Horse

Für Kinder ab 6 Jahre

Wir basteln aus Kuschelsocken und Alltagsgegenständen ein echtes Hobby Horse - der Trend aus den sozialen Netzwerken. Und damit du den Umgang damit auch gleich lernen kannst, werden wir gemeinsam einen Parcours aufbauen und dein Hobby Horse zum Springen und zur Dressur bringen.

Leitung: Kathrin Vogt

Gebühr: ohne Familienpass: 16 Euro (11 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material) mit Familienpass: 7 Euro (7 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73557 | Freitag, 25.04., 15:00 - 18:00 Uhr



Leitung: Tanja Karmann,
Tänzerin und
Kulturwissenschaftlerin

Gebühr pro Tag:
ohne Familienpass: 12
Euro (9 Euro Kursgebühr
plus 3 Euro Material)
mit Familienpass: 6 Euro
(6 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 73559 - 73561

Mittwoch, 23.04.,
Donnerstag, 24.04.,
oder Freitag, 25.04.,
9:45 - 12:45 Uhr

Quer durch Land und Zeit - Kreis- und Reihentänze

NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Tanzen macht nicht nur Freude, sondern bringt auch euren Körper in Schwung! Hier könnt ihr die unterschiedlichsten Tänze ausprobieren: Gemeinsam tanzen wie am Hof des französischen Königs, im wilden Russland oder die Kinder im Orient. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht, und der Spaß steht auf jeden Fall im Vordergrund. Hauptsache gemeinsam! Neben den Tanzeinheiten stehen auch Basteleien, Vorlesen und Spiele auf dem Programm. Dabei werden jeden Tag neue Tänze ausprobiert, so dass ihr selbst entscheiden könnt, ob ihr zu allen oder nur einem oder zwei Terminen kommt.

Leitung:
Michelle Leinenbach,
Sanitäterin

Gebühr:
ohne Familienpass: 19 Euro
(14 Euro Kursgebühr
plus 5 Euro Material)
mit Familienpass: 8 Euro
(8 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73562

(von 6 bis 10 Jahre)
Mittwoch und
Donnerstag, 23.04. und
24.04., 13:00 - 15:15 Uhr

Kurs: 73563

(von 11 bis 14 Jahre)
Donnerstag, 24.04.,
10:00 - 12:15 Uhr,
und Freitag, 25.04.,
13:00 - 15:15 Uhr

Pflasterdiplom "Erste Hilfe an sich und an anderen"

NEU

Für Kinder von 6 bis 10 oder von 11 bis 14 Jahre

Hier könnt ihr lernen, wie man sich gegenseitig hilft. Wie lege ich einen Verband an? Wie geht die stabile Seitenlage? Wie reagiere ich, wenn Hilfe benötigt wird? Unsere Referentin vermittelt den Kindern in einer angenehmen Atmosphäre - auf je altersangemessene Art und Weise - Grundlagen der "Ersten Hilfe". Dabei kommen auch die lustigen Momente nicht zu kurz.



Erwachsene



Besuchen Sie uns auch auf
Facebook : [@familienbildungsstaette.saarlouis](https://www.facebook.com/familienbildungsstaette.saarlouis)
oder Instagram: [fbs_saarlouis](https://www.instagram.com/fbs_saarlouis)





Leitung:
Dorothee Schmitt,
Gemeindereferentin;
Stefanie Kallenborn,
Gemeindereferentin;
Irmtraud Haxter,
Trauerbegleiterin;
Karl Getto,
Hospizbegleiter

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

in der Regel am ersten
Donnerstag im Monat,
18:00 - 20:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Pastoralen Raum
Saarlouis und dem
Christlichen Hospizkreis
Saarlouis e.V.



Gesprächskreis für trauernde Angehörige

Zu dem Gesprächskreis ist jeder herzlich willkommen,
der von einem Verlust eines lieben Menschen betroffen
ist. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Nähere Informationen bei Stefanie Kallenborn, Telefon
0176-42274732



Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern Saarlouis

Nähere Informationen über Herrn Schmitz, Telefon 06831-9665818 oder Mail:
info@tek-saarland.de. **Bei ihm können auch Informationen über einen Gesprächs-
kreis trauernder Kinder und Jugendlicher in Saarlouis erfragt werden.**

Leitung: Michael Schmitz, betroffener Vater

Eine Veranstaltung der Katholischen Erwachsenenbildung
Saar-Hochwald

Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



Leitung: Elisabeth Both

Gebühr: 5 Euro pro Termin
und Teilnehmer*in
(Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

dienstags, fortlaufend,
14:00 - 17:00 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Ungleichheiten reduzieren.



Seniorentreff der AWO

Senior*innen

Alle Senior*innen, egal, ob als Paar oder alleinstehend, sind herzlich eingeladen. Im Mittelpunkt der Treffen steht das gemeinsame Erleben: Gesellschaftsspiele und Brettspiele wechseln sich ab mit Elementen der Bewegungstherapie. Dazu gibt es Musik. Es wird gemeinsam gesungen und zu besonderen Anlässen wird die Gruppe von einem Gitarrenspieler begleitet. Es versteht sich von selbst, dass man bei diesem netten Beisammensein mit Kaffee und Kuchen verwöhnt wird. Die Einrichtung der Familienbildungsstätte ist behindertengerecht, die Räumlichkeiten sind ebenerdig und schwellenfrei erreichbar. Dadurch ist es auch Gehbehinderten und Menschen mit Rollator möglich, an diesen Treffen teilzunehmen.

Nähere Informationen und Anmeldung bei Frau Elisabeth Both, Telefon 06831-83378, oder bei der Familienbildungsstätte 06831-43637. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Impulstage Saarland

Dieses Seminar ermöglicht, Aufstellungsarbeit kennenzulernen, zu erleben, und unterstützt dabei, selbst Lösungen zu finden.

Weitere Infos und Anmeldung über <https://impulstag.saarland/> oder telefonisch unter 0179-6800784

Leitung: Impulstage-Team (Uschi Buchheit, Nicole Dupré, Eun-Young Kim)

Gebühr pro Termin: 20 Euro bei Hospitanz
50 Euro bei eigener Aufstellung
(35 Euro für Schüler*innen und Studierende)

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurse: 73633 - 73638 | samstags, 25.01., 22.02., 08.03.,
12.04., 03.05. oder 21.06., 10:00 - 16:00 Uhr





ehe.wir.heiraten - Ehevorbereitungskurse im Pastoralen Raum Saarlouis

Sie haben sich zu einer kirchlichen Trauung entschlossen. Irgendwann sind Sie einander begegnet, haben zusammengefunden und sich lieben gelernt. Es reifte der Entschluss, Ihr Leben miteinander zu verbringen. Vielleicht sind Sie zusammengezogen, möglicherweise auch schon standesamtlich verheiratet. Manche von Ihnen stehen auch schon in der Verantwortung als Vater und Mutter. Gleichzeitig ist dieser Schritt ein Wagnis. Ehe ist nicht bis ins Letzte planbar oder machbar. Es gehört Mut dazu und Entschiedenheit. Neben vielen äußeren Vorbereitungen bedarf es dabei auf dem Weg in die Ehe auch einer inneren Vorbereitung. Während des Kurses werden Sie sich mit Ihrem Paar-Sein beschäftigen und die Spuren Ihrer gemeinsamen Liebe vertiefen, Gestaltungsideen für den Traugottesdienst erhalten und sich mit der Bedeutung des Eheversprechens und der christlichen Ehe auseinandersetzen.

Leitung: Anne Sturm, Sven Hogen

Gebühr: 10 Euro pro Paar

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 73630 | mittwochs, 05.02. und 19.02., 19:00 - 21:15 Uhr

Kurs: 73631 | Samstag, 15.03., 14:00 - 19:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum Saarlouis



Offener Treff

Wir laden Sie herzlich ein, Teil einer Gemeinschaft zu werden, in der Frauen/Diverse/Männer in unterschiedlichen Lebensphasen die Möglichkeit haben, sich zu vernetzen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Bei unseren Treffen wird es Expertinnen geben, die sich mit Themen wie Resilienz, Hochsensibilität, Gesundheit, Erziehung und Selbstbildstärkung auskennen. Selbstfürsorge steht im Mittelpunkt unserer Gespräche. Wir möchten gemeinsam offene Fragen zu den unterschiedlichsten Lebenszyklen erkunden. Wir freuen uns darauf, gemeinsam ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen.

Leitung: Margrit Loho, Psychotherapeutische Beraterin (VFP), System Coach (DGo)

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurse: 73639 - 73641 | dienstags, 04.02., 11.03. oder 08.04., 17:30 - 19:00 Uhr

Diese Veranstaltung unterstützt die UN-Nachhaltigkeitsziele **Geschlechtergleichheit** sowie **Gesundheit und Wohlergehen**.

In Zusammenarbeit mit:





Die Geburtshilfe im Krankenhaus Saarlouis vom DRK

Die Geburt Ihres Kindes ist ein sehr wichtiges Ereignis, bei dem wir Sie umfassend begleiten möchten.

In unserer geburtshilflichen Klinik stehen wir Ihnen mit unserem Wissen und unserer Erfahrung liebevoll, kompetent und individuell zur Seite, weil wir möchten, dass Sie die Zeit Ihrer Schwangerschaft, der Geburt und die Tage danach in angenehmer Erinnerung behalten. Dafür sorgen wir mit einem individuell auf Sie abgestimmten Betreuungs- und Beratungsangebot.

Weitere Informationen unter: www.drk-kliniken-saar.de



ELTERN-INFOTAG
JEDEN 3. SONNTAG IM MONAT
MIT BESICHTIGUNG DER STATION

Krankenhaus Saarlouis vom DRK
Abteilung Geburtshilfe, Chefarzt Dr. med. J. Bettscheider
Vaubanstraße 25, 66740 Saarlouis, krs@drk-kliniken-saar.de





"Tu deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."

Dieses Wort der Kirchenlehrerin Teresa von Ávila erinnert daran, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden für ein gelingendes Leben unerlässlich sind - privat und auch beruflich.

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bistums werden im Jahr 2025 die Teilnahmegebühren an Kurs-Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention aus dem Programm der Einrichtungen der Katholischen Erwachsenenbildung und der Katholischen Familienbildungsstätten durch die Abteilung Ausbildung und Personalentwicklung im Bischöflichen Generalvikariat übernommen. Für nähere Informationen sprechen Sie uns gerne an.

Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen - Anfängerkurs



Jede und jeder weiß, dass körperliche Bewegung wichtig ist, um seinen Körper fit und gesund zu halten. Um den Kreislauf anzuregen, gibt es eine Vielzahl von Bewegungsprogrammen wie auch das Joggen oder Walken. Wie sieht es aber mit Ihrer geistigen Fitness aus? Dieser Kurs beinhaltet Merkfähigkeitsübungen zur Intensivierung des Speichervorgangs und zur Verbesserung der Abrufbarkeit, Wortfindungsübungen zur Verbesserung der Sprachgewandtheit und Wortschatzerweiterung, Fantasie- und Kreativitätsübungen zur Stärkung der Vorstellungskraft sowie hirngerechte Körperübungen, die zu einer gezielten Leistungssteigerung führen.

Leitung: Edeltrud Schätzel, Fachpräventologin für geistige Fitness

Gebühr: ohne Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 36 Euro für 4 Termine,

mit Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 29 Euro für 4 Termine

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurse: 73751, 73753 | montags, ab 20.01., 14:00 - 15:30 Uhr oder 15:45 - 17:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis





Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 32 Euro
(22 Euro plus 10 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73754

Donnerstag, 13.03.,
17:00 - 20:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt die UN-
Nachhaltigkeitsziele
**Gesundheit und
Wohlergehen** sowie
**Nachhaltiger Konsum
und Produktion.**

Fit und vitalstoffreich gesund werden und bleiben

Senior*innen

Vortrag und Kochkurs

Wie ist es möglich, die besonders im Alter weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Gicht, Arthrose, Arthritis überhaupt erst nicht aufkommen zu lassen? Was genau braucht der Körper ab 50, um gesund und fit zu bleiben? Wie kann es gelingen, durch eine vitalstoffreiche Ernährung, sowie gesunde Lebensführung für Körper, Geist und Seele, also ganzheitlich, die Abwehrkräfte so zu stärken, dass man auch im Alter gut gegen mögliche Infektionen gewappnet ist? In diesem Workshop werden die Zusammenhänge zwischen den möglichen Ursachen rheumatischer Erkrankungen und ihrer Verhütbarkeit erklärt und es wird auf den Aufbau eines starken Immunsystems eingegangen. Es wird gezeigt, welchen Einfluss eine vitalstoffreiche Vollwerternährung nach Dr. M. O. Bruker hat. Nach dem Vortrag dürfen Sie selbst unter der fachkundigen Anleitung der Referentin ein leckeres und garantiert gesundes Menü zubereiten, mit allen Vitalstoffen, die der Körper mit 50+ so benötigt.



Erwachsene

Gesundheitskurse



Leitung: Petra
Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin

Gebühr: 5 Euro pro
Person, Barzahlung bei
Teilnahme

Ort: flexibel im Raum
Saarlouis

Termine auf Anfrage für
Gruppen ab 7 Personen
Dauer je Termin: ca. 45
Minuten

In Zusammenarbeit mit
dem Projekt
"Miteinander der
Generationen" in
Saarlouis-Steinrausch



Fit mit und durch Musik - gemeinsam musizieren im Alter

Senior*innen

Wir bringen Musik, Abwechslung und Bewegung in
Ihren Seniorenkreis, Ihren Freundeskreis oder in son-
stige Gruppen, die Ihnen am Herzen liegen.

Musik kennt keine Altersgrenze. Egal, wie alt man ist,
musikalische Fähigkeiten und die Freude an der Musik
lassen sich in jedem Alter entdecken und entwickeln.
Das Musizieren in einer Gruppe steigert die Lebens-
zufriedenheit und verbessert die Allgemeinbefindlich-
keit. Im Kurs wird gesungen (bekannte Lieder, Ever-
greens, Schlager, Volkslieder...) und es werden leichte
Bewegungen zur Musik gemacht. Es werden körpereigene
Liebegleitungen oder Begleitungen auf Instru-
menten ausprobiert. Im Vordergrund steht die Freude
am Gemeinschaftserlebnis.

Bitte setzen Sie sich für die Anmeldung Ihrer Gruppe
telefonisch oder per Mail mit der Familienbildungs-
stätte in Verbindung.

Leitung: Tanja Both,
Kräuter-, Natur- und
Umweltpädagogin

Gebühr: 17 Euro
(12 Euro plus 5 Euro
Materialumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73756
Dienstag, 25.02.,
18:00 - 19:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
**Gesundheit und
Wohlergehen.**

Pflegeprodukte selbst gemacht

Ob Hautweichmacher, Erdöle oder andere gesundheits-
schädliche Stoffe - die Liste der schädlichen Inhalts-
stoffe unserer Kosmetik- und Pflegeprodukte ist
unendlich lang. Dem machen wir ein Ende.

Gemeinsam werden wir ein Dusch-Shampoo, eine
Emulsion und ein Peeling herstellen. Und das ganz
ohne krankmachende Zutaten.

Bitte Behältnisse mitbringen.

NEU



Leitung: Tanja Both,
Kräuter-, Natur- und
Umweltpädagogin

Gebühr: 17 Euro
(12 Euro plus 5 Euro
Materialumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73757

Dienstag, 01.07.,
18:00 - 19:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
**Gesundheit und
Wohlergehen.**

Haushaltsreiniger selbstgemacht

NEU

Die Industrie bombardiert uns mit einer Vielzahl chemischer Reiniger mit dem Ziel der raschen Befreiung von schädlichen Bakterien und Viren. Das Fett von Geschirr und Flächen muss sich möglichst sofort und schnell auflösen. Die Wäsche muss weißer als weiß sein und die Buntwäsche darf keine Farbe verlieren, während die Flecken trotzdem wie von Zauberhand verschwinden. Plastikmüll, Grundwasserverschmutzung und Verunreinigung durch diese Chemikalien, Umweltschädigungen und Gesundheitsschäden nehmen wir damit in Kauf. Doch es geht auch anders: Gemeinsam bereiten wir verschiedene Haushaltsreiniger zu, die nicht nur kraftvoll, sondern auch umweltfreundlich sind. Bitte Behältnisse und eine kleine Sprühflasche mitbringen.



Kräuterkundige*

NEU

Kräuter intensiv kennenlernen, betrachten, riechen, fühlen, schmecken und verarbeiten. Wir beginnen den Tag mit einer Kräuterwanderung und werden uns im Anschluss mit dem Gefundenen intensiv beschäftigen. Wir bereiten daraus ein leckeres Essen zu und lernen viel Praktisches, aber auch Interessantes zu dem, was die Natur für uns bereithält.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin
Gebühr pro Termin: 115 Euro Termin zzgl. 15 Euro Materialumlage
Treffpunkt: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurse: 73758, 73759 | sonntags, 04.05. oder 27.07., 9:00 - 16:00 Uhr

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen.**



Leitung:
Jana Lützenkirchen,
Ernährungsberaterin

Gebühr: ohne
Saarlouiser Familien-
und Sozialpass: 38 Euro
(23 Euro plus 15 Euro
Lebensmittelumlage)
mit Saarlouiser Familien-
und Sozialpass: 34 Euro
(19 Euro für plus 15 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73760
Sonntag, 23.03.,
10:00 - 14:00 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
**Gesundheit und
Wohlergehen.**

In Zusammenarbeit mit
der Seniorenmoderatorin
der Stadt Saarlouis

Antientzündliche Ernährung

NEU

Senior*innen

Vortrag und Kochkurs

Unsere tägliche Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Egal, ob wir die Beschwerden chronischer Erkrankungen reduzieren, unser Immunsystem unterstützen oder fit im Alter bleiben wollen - eine antientzündliche Ernährung lohnt sich für jeden. In diesem Kochkurs lernen Sie, was eine antientzündliche Ernährung ausmacht, welche Lebensmittel besonders vorteilhaft sind und wie sich eine solche Ernährung in den Alltag integrieren lässt. Gemeinsam kochen wir ein leckeres Menü, das Ihrer Gesundheit zuträglich ist.

Auch mit bestehenden
Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Sie am
Kurs teilnehmen, informieren Sie hierzu jedoch vorab
die Referentin (info@jl-ernaehrungsberatung.de).



saarlouis

Gesundheit verbessern durch die Dorn-Breuss-Methode

Sie leiden unter Verspannungen des Schulter-Nacken-Bereichs, haben deswegen häufig mit Kopfschmerzen zu tun und nehmen regelmäßig Schmerzmittel? Sie möchten sich und Ihrem Körper, ergänzend zu eventuellen schulmedizinischen Behandlungsmethoden, etwas Gutes tun? Informieren Sie sich an diesem Abend, was genau die Dorn-Breuss-Methode ist und wie eine Dorn-Breuss-Massage zur Regeneration und Entspannung beitragen kann, so dass Sie ohne Schmerzmittel durch den Alltag kommen.

Leitung: Beate Krasenbrink, Heilpraktikerin
Gebühr: 5 Euro

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 73761 | Freitag, 28.03., 18:30 - 19:30 Uhr

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen.**

NEU



Bei unseren Kochkursen arbeiten die Teilnehmenden in der Regel in 4 verschiedenen Kochteams zusammen, jedem Kochteam steht dafür eine eigene Kochnische zur Verfügung. Viel Spaß beim gemeinsamen Werkeln in der Küche!

Osterfest - alternativ kochen

Können Sie sich ein Ostermenü ohne Fleisch vorstellen? Dazu köstlich, lecker und gesund? Schlemmen ohne Reue? Margit Both-Weber bietet Ihnen hier die Möglichkeit eines gesunden, vollwertigen 5-Gänge-Menüs zum Osterfest: stressfrei, einfach zu kochen, aber mit dem besonderen Pfiff und durch leckere Gewürze und Frühlingskräuter verfeinert. Ein Menü mit viel frischem Frühlingsgemüse und Zutaten, die uns der Frühling bietet. Ob Frauen oder Männer, ob schlank oder kräftig, ob gesundheitlich fit oder nicht, alle können hier mit gutem Gewissen fair gehandelte und nachhaltige Produkte lustvoll genießen.

Leitung: Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: ohne Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 27 Euro (7 Euro plus 20 Euro Lebensmittelumlage) | mit Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 26 Euro (6 Euro plus 20 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 73659 | Donnerstag, 10.04., 17:30 - 21:30 Uhr

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.

In Zusammenarbeit mit der Fairen Stadt Saarlouis



Thailändische Küche - Bunte Vielfalt

Mit der thailändischen Köchin Samruay Donate können Sie vielfältige Einblicke in die Thai-Küche gewinnen, neue Gerichte kennenlernen und zubereiten. Mit frischem Gemüse und typischen Gewürzen wie Zitronengras, Ingwer oder Currypaste 'zaubern' Sie ein Menü und genießen miteinander den besonderen Geschmack des Fernen Ostens. Jeder Kochtag ist auch für Vegetarier geeignet und enthält mindestens zwei vegetarische Gerichte.

Leitung: Samruay Donate

Gebühr: 51 Euro (26 Euro Kursgebühr plus 25 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 73660 - 73662 | sonntags, 09.03., 06.04. oder 25.05., 11:00 - 14:45 Uhr

Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung: Rama Darwish

Gebühr: 33 Euro (18 Euro Kursgebühr plus 15 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 73663 - 73665

Freitag, 21.03.,
17:30 - 21:15 Uhr,
Samstag, 23.05.,
17:30 - 21:15 Uhr, oder
Sonntag, 29.06.,
10:00 - 13:45 Uhr

Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 42 Euro (20 Euro Kursgebühr plus 22 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73666

Samstag, 14.06.,
18:00 - 21:00 Uhr

Syrische Küche

Kochfreunde jeden Alters, die sich für die arabische Küche interessieren, erhalten beim gemeinsamen Kochen Einblicke in die syrische Küche. Die Teilnehmenden verfeinern unter der Anleitung der syrischen Kursleiterin die Gerichte mit exotischen und pikanten, aber nicht zu scharfen Gewürzen. Dieses besondere kulinarische Erlebnis bietet beim anschließenden gemütlichen Essen gleichzeitig Gelegenheit zu einem spannenden Austausch über Sprache und Kultur.

Pasta, Pasta, e basta

NEU

Fühlen Sie sich wie im Urlaub auf Sizilien in einer Trattoria. Es werden verschiedene Pastagerichte mit Soßen in der Tradition der italienischen Küche zubereitet und die Herkunft der Rezepte und Zutaten näher erklärt. Ein kleines Fleischgericht wird auch zubereitet. Bitte Behältnisse mitbringen, damit Sie die Köstlichkeiten auch mit nach Hause nehmen können.

Neben den hier veröffentlichten Kursen können Sie auch für Gruppen von 6 bis 12 Personen einen Wunschtermin vereinbaren.



Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 42 Euro
(20 Euro plus 22 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73667

Samstag, 29.03.,
18:00 - 21:00 Uhr

Italienisches Partyfood süß und pikant

Fingerfood wie in Italien. Lassen Sie sich überraschen, was alles mit Laugen- und Blätterteig möglich ist. Es werden sowohl süße als auch pikante italienische Klein-
teilchen zubereitet. So wird Ihre nächste Party ein
Highlight.

Bitte Behältnisse mitbringen, damit Sie die kleinen
Köstlichkeiten auch mit nach Hause nehmen können.

Leitung:
Beate Krasenbrink

Gebühr: 35 Euro
(15 Euro plus 20 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73668

Freitag, 13.06.,
18:00 - 20:15 Uhr

Feine Kräuterküche



NEU

Kochen mit dem, was die Natur uns schenkt! Lernen
Sie die Vielfaltigkeit und die wohltuende, kraftspenden-
de Wirkung unserer heimischen Kräuter kennen.

Kochen, backen, Salate, Dips - was geht alles mit
Zutaten aus der Naturküche?

Bitte mitbringen: ein Behältnis zur Aufbewahrung und
eine Glasflasche mit Deckel.

Leitung:
Beate Krasenbrink

Gebühr: 39 Euro
(19 Euro plus 20 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73669

Sonntag, 18.05.,
10:00 - 13:00 Uhr

Ernährung rund um die Wechseljahre

Entdecke die Kraft leckerer Ernährung während der
Wechseljahre! Unsere köstlichen Rezepte unterstützen
dich dabei, dich vital und wohlzufühlen. Mit nährstoff-
reichen Zutaten, die speziell auf die Bedürfnisse dieser
Lebensphase abgestimmt sind, fördern wir Wohlbe-
finden und Energie. Lass dich von der Vielfalt inspirie-
ren und genieße gesunde Mahlzeiten, die Körper und
Seele stärken!

Bitte mitbringen: ein Behältnis zur Aufbewahrung und
eine Glasflasche mit Deckel.



Leitung:
Beate Krasenbrink

Gebühr: 45 Euro
(20 Euro plus 25 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73670
Sonntag, 06.07.,
10:00 - 13:00 Uhr

Schlapp und energielos?

Bist du oft müde und fühlst dich energielos? Dann haben wir genau das Richtige für dich! In unserem Kochkurs zeigen wir dir, wie du mit köstlichen, nährstoffreichen Rezepten neue Energie tanken kannst!

Bitte mitbringen: ein Behältnis zur Aufbewahrung und eine Glasflasche mit Deckel.

Leitung:
Beate Krasenbrink

Gebühr:
ohne Saarlouiser
Familien- und
Sozialpass: 37 Euro
(17 Euro plus 20 Euro
Lebensmittelumlage)
mit Saarlouiser
Familien- und
Sozialpass: 34 Euro
(14 Euro für plus 20 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73671
Sonntag, 24.08.,
10:00 - 13:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Seniorenmoderatorin
der Stadt Saarlouis

Sommerzeit ist Einmachzeit

NEU

Nutze die Fülle der Sommerernte und verwandle frisches Obst und Gemüse in köstliche Marmeladen, Chutneys und eingelegte Köstlichkeiten! Mit unseren einfachen Rezepten und Tipps kannst du die Aromen des Sommers das ganze Jahr über genießen.

Bitte mitbringen: ein Behältnis zur Aufbewahrung und eine Glasflasche mit Deckel.

Senior*innen





Teambuilding durch Kochen - Hochseilgarten war gestern

Ein Abrufangebot für Firmen/Vereine

Sie wollen in Ihrer Firma oder in Ihrem Verein eine außergewöhnliche Teambuildingmaßnahme durchführen und zudem noch etwas für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen tun? Dann vereinbaren Sie ein Teamkochen mit unserer Referentin. Sie zeigt, wie man sich auch in stressigen Lebenslagen gesund und effizient ernähren kann. Fördern Sie die Kreativität, den Zusammenhalt und die Kommunikation Ihres Teams durch ein tolles Kochevent.

Sprechen Sie uns gerne an und wir planen mit Ihnen eine auf Ihr Team zugeschnittene Veranstaltung.

Leitung: Beate Krasenbrink, u.a.
Gebühr: 38 Euro pro Zeitstunde plus Lebensmittelumlage je nach Angebot
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Termine auf Anfrage

Vorankündigung

Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73791
Freitag, 10.10.,
17:00 - 21:00 Uhr



Supp, Salat und Grumbeere

Kochkurs "Ebbes von Hei!" - lecker, saisonal & regional

Die Regionalinitiative "Ebbes von Hei!" ist ein Zusammenschluss von Landwirten, Gastronomen, Dienstleistern, Handwerkern und Direktvermarktern aus der Saar-Hunsrück-Region, die sich für die Stärkung und Wertschätzung regionaler Produkte einsetzt. Entstanden ist ein starkes, vielfältiges Netzwerk mit spannenden Kooperationspartnern. Eindrucksvoll vermittelt die Initiative, wie lecker die Region schmeckt, und tritt ein für Klima, Umwelt, Tierwohl, Wertschätzung und faire Preise. Wir freuen uns, in Kooperation mit unseren "Ebbes von Hei!"-Partnern im Landkreis Saarlouis deren kulinarische Aktionen 2025 durch Kochkurse zu bereichern. Saisonal, regional und lecker zusammen kochen. Lasst euch überraschen.



Kunstkurse

Lernen Sie bei der Künstlerin Zrinka Wilhelm zeichnen, Techniken der Acryl- und Ölmalerei oder Skulpturen zu gestalten. Nähere Informationen zu Preisen und Kursdaten erhalten Sie von Zrinka Wilhelm unter 0173-9791966.

Hoodie nähen

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nähen Sie unter fachkundiger Anleitung einen wunderschönen Hoodie oder ein Sweatshirt. Damit Sie ein individuelles Einzelstück fertigen können, bringen Sie bitte Ihren gewünschten Stoff und Bündchenware sowie passendes Garn selbst mit. Falls Sie eine Overlock besitzen, ist dies auch eine gute Gelegenheit, Ihr Gerät unter professioneller Anleitung besser kennenzulernen. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene je nach Lust und Fähigkeiten direkt loslegen. Unser Profi wird Sie dabei begleiten und das Gelingen ist quasi garantiert. Mitzubringen sind Schere, Maßband, Näh- sowie Stecknadeln, Garn und Wunschstoff. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, Leihmaschinen stehen unentgeltlich zur Verfügung. Auch Schnittmuster sind vorhanden.

Leitung: Elisabeth Bermann

Gebühr: 25 Euro

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73566 | Samstag, 18.01., 10:00 - 14:00 Uhr

Sweathose oder Leggings nähen

Kreieren Sie ihre eigene Wohlfühlhose aus Ihrem Lieblingsstoff. Lassen Sie sich von der Kursleiterin begleiten und gestalten Sie so Schritt für Schritt Ihre neue persönliche Lieblingshose. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene je nach Lust und Fähigkeiten direkt loslegen.

Mitzubringen sind Schere, Maßband, Näh- sowie Stecknadeln, Garn und Wunschstoff, falls erwünscht Bündchenware. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, Leihmaschinen stehen unentgeltlich zur Verfügung. Auch Schnittmuster sind vorhanden.

Leitung: Elisabeth Bermann

Gebühr: 25 Euro

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73567 | Samstag, 22.03., 10:00 - 14:00 Uhr

Die Veranstaltung auf dieser Seite unterstützen das UN-Nachhaltigkeitsziel
Nachhaltiger Konsum und Produktion.



Tasche aus Jeans nähen

Kaufen kann jeder! Nähen Sie sich Ihr eigenes High-Fashion-Accessoire selbst. Eine professionelle Schneiderin wird sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene bei ihrem Vorhaben unterstützen, so dass Ihre Tasche garantiert ein Hingucker wird. Mitzubringen sind Schere, Maßband, Näh- sowie Stecknadeln, Garn und Wunschstoff, falls erwünscht Bündchenware. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, Leihmaschinen stehen unentgeltlich zur Verfügung. Auch Schnittmuster sind vorhanden.

Leitung: Elisabeth Bermann

Gebühr: 25 Euro

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 73569 | Samstag, 17.05., 10:00 - 14:00 Uhr

Die Veranstaltung auf dieser Seite unterstützen das UN-Nachhaltigkeitsziel **Nachhaltiger Konsum und Produktion**.

Leitung: Oliver Gall,
Märchenerzähler

Gebühr: 12 Euro,
19 Euro für Paare
kostenfrei für Kinder bis
12 Jahre in Begleitung
ihrer Eltern

Treffpunkt: **Wadern-Bardenbach**, am Ende
der Straße "Zum Fels" /
Parkplatz vorm
Schützenheim (weitere
Parkmöglichkeit am
Sportplatz Bardenbach)

Kurs: 73580

Sonntag, 25.05.,
15:00 - ca. 17:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Bistum Trier



Märchenwanderung am Bardenbacher Felsenweg

Märchen im ursprünglichen Sinne sind keine Gute-Nacht-Geschichten für Kleinkinder. Vielmehr bieten sie in Form von Bildern und Symbolen uralte überlieferte Wahrheiten an, um über das eigene Leben nachzudenken. Wir laden Sie zur Märchenwanderung am romantischen Bardenbacher Felsenweg ein. Auf der Tour machen wir an drei Plätzen eine Rast und lauschen mitten in der Natur den frei vorgetragenen Traumgeschichten des Märchenerzählers. Familien mit Kindern sind herzlich willkommen. Zu beachten ist, dass die Kinder fußläufig den Weg bewältigen (die Strecke ist nicht für Kinderwagen geeignet) und sich gut auf das Zuhören konzentrieren können. Die reine Gehzeit (Strecke 3,2 km) beträgt eine Stunde, mit den Erzählpausen werden wir etwa zweieinhalb Stunden im Wald sein. Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk, Sitzfleisch (Isokissen) oder Klapphocker für die Erzählpausen, evtl. etwas zum Trinken. Bei Regen und Sturm kann die Veranstaltung aus Sicherheitsgründen leider nicht stattfinden, die Teilnehmer*innen werden dann informiert und ein neuer Termin wird vereinbart.



Leitung: Monika Giudici

Gebühr für 5 Termine:
ohne Saarlouiser
Familien- und Sozial-
pass: 46 Euro (41 Euro
Kursgebühr plus 5 Euro
Umlage)
mit Saarlouiser Familien-
und Sozialpass: 38 Euro
(33 Euro Kursgebühr
plus 5 Euro Umlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73571
dienstags, ab 04.02., im
5er Block fortlaufend,
14:30 - 16:45 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Fairen Stadt
Saarlouis

Kreatives Upcycling - Stehlampe und Co

Upcycling ist eine großartige Möglichkeit, aus alten Dingen neue Dekoration zu kreieren. Anstatt Dinge wegzuwerfen, können sie wiederverwendet und in etwas Schönes, Neues und Einzigartiges verwandelt werden. Upcycling ist nicht nur umweltfreundlich, sondern auch eine tolle Möglichkeit, seiner Kreativität freien Lauf zu lassen und individuelle Dekoration zu schaffen.

Bringen Sie alte Dinge von zu Hause mit, wir werden etwas "Neues" daraus machen.



Global Nachhaltige Kommune



VERSCHENKEN

SIE DOCH MAL EINEN KOCHKURS ODER EIN
FITNESSPROGRAMM ODER EINEN KREATIVKURS
ODER EINEN MUSIKGARTEN ODER EIN
FERIENABENTEUER ODER EINEN TANZKURS
ODER ...

GUTSCHEINE

DAZU GIBT'S IN UNSEREM BÜRO.
INFORMATION: TELEFON 06831-43637

Erwachsene

Kreativkurse



Leitung:
Verena Rinderspacher,
Musiklehrerin

Gebühr: 3 Euro pro
Termin, keine
Anmeldung notwendig

Ort: **Saarlouis-Steinrausch**,
Miteinander der
Generationen,
Gemeindezentrum

**Kurse: 71942, 73572,
73574, 73577 - 73579**
mittwochs, 15.01., 12.02.,
12.03., 09.04., 14.05. oder
11.06.,
17:00 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Bistum Trier, dem
Lokalen Bündnis für
Familie Saarlouis und
dem Projekt "Miteinander
der Generationen"
in Saarlouis Steinrausch

Projekt "Singen verbindet" - Offener Singtreff für alle

Senior*innen

"Das Einzige, was besser ist als Singen, ist - noch mehr
Singen." (Ella Fitzgerald)

Du singst gerne? Du liebst es, in Gemeinschaft zu sin-
gen? Du schaffst es aus unterschiedlichen Gründen nicht,
in einem Chor zu singen? Dann bist du hier genau rich-
tig! Einmal im Monat hast du Gelegenheit, deine
Sangeslust auszuleben. Komm einfach vorbei und sing
mit uns. Bei unserem Singtreff geht es nicht darum,
irgendwelche Auftritte vorzubereiten, sondern lediglich
darum, Freude beim Singen zu spüren und diese Freude
mit anderen Menschen zu teilen. Also nur Mut und ein-
fach vorbeikommen! Die Referentin wird unterschiedli-
che Lieder und Songs im Gepäck haben und alle am
Klavier begleiten.



Leitung: Petra Burger

Gebühr inklusive
Materialumlage: 66 Euro
für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73570
montags, 03.02., 10.02.,
17.02., 24.02., und
Glasurtermin nach
Vereinbarung,
18:00 - 20:15 Uhr

Kreatives Töpfern

Senior*innen

Werden Sie kreativ und erlernen Sie unter fachkundi-
ger Anleitung eine der ältesten Handwerkskünste der
Welt. Töpfern Sie in entspannter Atmosphäre kunst-
volle Gefäße, Bilder oder Figuren aus Ton für Ihr
Zuhause - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei erhöhtem
Materialbedarf können zusätzliche Materialkosten
anfallen. Am letzten Termin ist Glasurtermin.



Leitung:
Wolf-Dieter Scheid,
Dozent für Film und
Medien

Gebühr: 44 Euro
für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73642
donnerstags, 13.03.
und 20.03.,
14:00 - 16:15 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.

Mein Smartphone und ich - einfach und sicher???

Anfängerkurs

Senior*innen

Ein Smartphone ist ein Handy mit einem Bildschirm, der durch Berührung mit den Fingern bedient wird. Kleine Programme - sogenannte Apps - erleichtern den Umgang und bieten einen schnellen Zugriff auf Informationen. Im Kurs erproben Sie grundlegende Funktionen des Gerätes. Sie arbeiten in einer kleinen Gruppe an Ihrem Smartphone, sodass Sie Ihr Gerät besser kennen und benutzen lernen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die wenig oder keine Vorkenntnisse besitzen. Bitte zu allen Terminen Handy und Ladekabel mitbringen.

Leitung:
Wolf-Dieter Scheid,
Dozent für Film und
Medien

Gebühr: 44 Euro
für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73643
donnerstags, 05.06.
und 12.06.,
14:00 - 16:15 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.

Mein Smartphone und ich - einfach und sicher???

Aufbaukurs

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone. Bitte zu allen Terminen Handy und Ladekabel mitbringen.





Sicher im Internet unterwegs

Jeder, der heute mit dem PC, Tablet oder Smartphone im Internet unterwegs ist, ist bestimmten Gefahren ausgesetzt. Wer die Presse verfolgt, erfährt dort regelmäßig, dass Schwachstellen in Systemen gefunden oder Firmen von Hackern angegriffen und Daten gestohlen oder verschlüsselt wurden. Aber nicht nur Firmen, auch Privatleute sind etwa beim Mailverkehr oder Onlinebanking umfangreichen Angriffen ausgesetzt. Eine Abstinenz vom Internet als Reaktion auf diese Angriffe ist keine Lösung, weil bestimmte Dienste von Firmen und sogar Behörden nur noch im Netz zur Verfügung gestellt werden. Daher soll dieses Seminar den Teilnehmer*innen die spezifischen Gefahren des Internets näherbringen und Tipps, Tricks und Verhaltensweisen an die Hand geben, mit denen sich das persönliche Risiko im Netz deutlich reduzieren lässt. Die Zielgruppe für dieses Seminar sind alle Internetnutzer*innen mit Grundkenntnissen und Erfahrungen im Netz, die ihre Sicherheit im persönlichen Umgang mit diesen Medien verbessern wollen. Die Beispiele und Empfehlungen werden hauptsächlich am PC/Laptop gezeigt, lassen sich jedoch auf Tablets und Smartphones übertragen.

Leitung: Dr. Michael Breder

Gebühr: 44 Euro für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73644 | Montag, 10.03., und Freitag, 14.03., 14:00 - 16:15 Uhr

Künstliche Intelligenz und Suchmaschinen

NEU

Senior*innen

Workshop für Senioren und Seniorinnen

Suchmaschinen (wie Google) und KI-Chatbots (wie ChatGPT) sind wichtig für die digitale Teilhabe. Wie jedoch eine Suchmaschine funktioniert und was mit unseren Daten passiert, wird oft zu wenig hinterfragt. In diesem Workshop erhalten Sie die Möglichkeit, Suchmaschinen und Künstliche Intelligenz auf interaktive Weise zu entdecken, Fragen zu stellen und Wünsche in Bezug auf die Gestaltung zukünftiger Suchmaschinen zu formulieren.

Leitung: Prof. Dr. Melanie Platz, Lisa Both

Gebühr: 5 Euro

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73645 | Donnerstag, 22.05., 14:00 - 16:30 Uhr



saarlouis



In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis und dem Lehrstuhl Didaktik der Primarstufe - Schwerpunkt Mathematik der Universität des Saarlandes

Die Veranstaltungen auf dieser Seite unterstützen das UN-Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.



Leitung:
Dr. Claudia Wiotte-Franz
und Hella Arweiler

Gebühr: kostenfrei

Ort: Ludwig Galerie
Saarlouis,
Alte-Brauerei-Straße

Termine auf Anfrage

In Zusammenarbeit mit:



Frauenhistorischer Arbeitskreis des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis

Die Geschichte der Kreisstadt Saarlouis und ihrer Stadtteile wurde in den vergangenen Jahrhunderten in vielfältiger Art und Weise vom gesellschaftlichen Wirken von Frauen bestimmt und geprägt. Der "Frauenhistorische Arbeitskreis Saarlouis" bearbeitet und untersucht seit 2008 die Lebensläufe von Frauen, die für Saarlouis bedeutsam sind. Er recherchiert, stellt zusammen und dokumentiert das Wirken der historischen Saarlouiser Frauen. In der Publikationsreihe "Hall of Fame" sind inzwischen zwei Bände erschienen. Anmeldungen zur Teilnahme am Arbeitskreis sind möglich in der Ludwig Galerie Saarlouis, Telefon 06831-6989014 oder Mail wiotte-franz@saarlouis.de.

Leitung: Hella Arweiler

Gebühr:
ohne Saarlouiser Familien-
und Sozialpass: 3 Euro,
mit Saarlouiser Familien-
und Sozialpass: kostenfrei

Treffpunkt: Rathaus
Saarlouis, Großer Markt

Kurs: 73764
Donnerstag, 24.04.,
15:00 - 17:00 Uhr

Kurs: 73765
Samstag, 14.06.,
16:00 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Frauenhistorischen
Arbeitskreis des Lokalen
Bündnisses für Familie
Saarlouis



Saarlouiser Aktivistinnen - die alternative Stadtführung

Aktivistinnen und Feministinnen spielten in der Geschichte der Kreisstadt Saarlouis und ihrer Stadtteile in den vergangenen Jahrhunderten in vielfältiger Art und Weise eine wesentliche Rolle. Ob in Politik, gesellschaftlichem Engagement oder Charity, die Saarlouiser Aktivistinnen und Feministinnen haben wegweisende Entscheidungen in der Saarlouiser Stadtpolitik und Gesellschaft herbeigeführt, die es kennenzulernen gilt. In einer zweistündigen Exkursion durch die Innenstadt von Saarlouis werden Feministinnen und Aktivistinnen des 19. und 20. Jahrhunderts mit ihren Leistungen und Errungenschaften für die Saarlouiser Stadtgesellschaft vorgestellt, die ihrer Zeit bereits weit voraus waren.

Die alternative Stadtführung kann auch von Gruppen gebucht werden (Gebühr: 75 Euro).



Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 18 Euro inklusive
Lebensmittelumlage

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73766

Samstag, 10.05.,
14:30 - 19:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Fair-Trade-
Landkreis Saarlouis



Sich doppelt wohlfühlen - Frauenwohlfühlnachmittag mit fairen Produkten

Dieser Nachmittag ist für Frauen, die sich etwas besonders Gutes gönnen und einen Tag mit Urlaubsatmosphäre verbringen wollen. Körper, Geist und Seele werden verwöhnt und es kann neue Kraft geschöpft werden. Ob Gesichts- und Körperpflege (ohne Chemie), Massage, Meditation, Vorlesen - lassen Sie sich überraschen und sich dazu noch mit einem vollwertigen Menü mit fairen, regionalen Produkten verwöhnen. Der Frauenwohlfühlnachmittag bietet sich auch als Geschenk für eine liebe Freundin an.

Diese Veranstaltung unterstützt die UN-Nachhaltigkeitsziele **Geschlechtergleichheit, Nachhaltiger Konsum und Produktion** sowie **Gesundheit und Wohlergehen**.

Leitung:
Jana Lützenkirchen,
Ernährungsberaterin,
und Susanne
Schlindwein, Coachin

Gebühr: 47 Euro
(37 Euro plus 10 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73767

Sonntag, 27.04.,
10:00 - 14:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Frauenbeauftragten
der Stadt Saarlouis

Hormonbalance für Frauen

NEU

Unsere Hormone werden zu einem großen Anteil von unserem Lebensstil beeinflusst. Eine ungünstige Ernährung oder dauerhafter Stress können unseren Hormonhaushalt leicht aus dem Gleichgewicht bringen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihre Hormonbalance unterstützen können, und erleben, welche Entspannungstechniken und Stressmanagementtools hierfür hilfreich sind. Der Workshop beinhaltet außerdem eine kleine Mittagsverpflegung, die zeigt, wie eine hormongesunde Ernährung aussehen kann.

Diese Veranstaltung unterstützt die UN-Nachhaltigkeitsziele **Gesundheit und Wohlergehen**.

Erwachsene

Frauen



Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 21 Euro
(11 Euro plus 10 Euro
Materialumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73770
Samstag, 07.06.,
10:00 - 13:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Arbeitskreis Frau
und Gesundheit des
Landkreises Saarlouis

Naturkosmetik selbst gemacht Workshop

NEU

Die Haut ist unser größtes Organ. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut, Ihre Haare und Ihren Körper natürlich pflegen können. Im Workshop lernen Sie nicht nur eine entspannte Gesichtsmassage kennen, sondern Sie bereiten auch selbst eine Gesichtspackung, eine Creme und ein Shampoo zu.
Bitte ein kleines Handtuch mitbringen.



Diese Veranstaltung unterstützt die UN-Nachhaltigkeitsziele **Nachhaltiger Konsum und Produktion** sowie **Gesundheit und Wohlergehen**.

Im  Saarland
zu Hause.

Familie ist unsere Heimat
Willkommen zu Hause



Echt gut gemacht.



Gewaltpräventionskurs

Für Mädchen und Frauen von 13 bis 99 Jahre

Die Fastnachtszeit steht bevor. Neben guter Laune und schönen Faschingspartys kann es leider insbesondere für Frauen auch zu unangenehmen Begegnungen kommen, wenn Alkohol die Hemmschwelle senkt. Das frühzeitige Erkennen einer Gefahr und ein selbstsicheres Verhalten und Auftreten sind wichtige Faktoren, um Gewaltsituationen zu entschärfen oder idealerweise zu verhindern. Im Kurs werden Zusammenhänge zwischen Körpersprache, Auftreten und deren Wirkung auf andere deutlich gemacht. In Rollenspielen und Partnerübungen lernen die Teilnehmerinnen Verhaltensregeln und einfach anwendbare Techniken zum Selbstschutz. Sie erfahren, wie potenzielle Gefahren erkannt werden können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Erfrischungsgetränk für zwischendurch

Leitung: Helmut Stieglbauer,
zertifizierter Gewaltschutz-trainer und Selbstverteidigungslehrer

Gebühr: 45 Euro für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 73673 | samstags, 15.02. und 22.02., 9:00 - 10:30 Uhr

Gemeinsame Yoga-Erfahrung für Mütter und Töchter (ab 11 Jahre)

NEU

Erlebt gemeinsam besondere Momente der Verbindung, Achtsamkeit und Entspannung! Diese einzigartige Veranstaltung bietet Müttern und Töchtern Gelegenheit, gemeinsame Zeit zu verbringen und dabei Körper und Geist in Einklang zu bringen. In entspannter Atmosphäre werdet ihr durch sanfte Yogaübungen geführt, die sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Die Veranstaltung zielt darauf, gerade in der Pubertätsphase das Band zwischen Mutter und Tochter zu stärken. Durch achtsame Bewegungen, Atemübungen und Partner-Yoga fördern wir Vertrauen, Harmonie und gegenseitiges Verständnis. Diese Auszeit vom Alltag kann euch beide nachhaltig bereichern. Das Event findet im Rahmen des Weltfrauentages statt.

Leitung: Julia Trabant, Yogalehrerin; Anke Barbar, Naturkosmetikerin

Gebühr: 25 Euro pro Paar

Ort: **Saarlouis**, Esther-Bejarano-Haus, Zentrum für Kinder Jugend Familie,
Holtzendorffer Straße 2

Kurs: 73677 | Samstag, 22.03., 14:00 - 17:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit YOU - Das Jugendbüro und der Frauenbeauftragten der Stadt Saarlouis



saarLOUIS



Leitung: Stefanie Weber,
Dipl. Designerin, Coachin

Gebühr:
80 Euro für 6 Termine,
zzgl. 10 Euro Material
(bitte zum 1. Termin mit-
bringen)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73769
mittwochs, 26.03., 02.04.,
09.04., 30.04., 07.05.
und 14.05.,
18:30 - 21:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
den Frauenbeauftragten
der Stadt und des
Landkreises Saarlouis



Der etwas andere Pappmaché-Kurs für Frauen Glück - Achtsamkeit - Kreativität

Mit Unterstützung von Stefanie Weber gestalten Sie im Verlauf des Kurses ein eigenes "Wesen" aus Pappmaché. Was dies mit Achtsamkeit und (Lebens-)Glück zu tun hat, beantwortet sich im Workshop nach kurzer Zeit dann in der Regel von selbst. Bereichert wird der praktische Teil mit kleinen Denkanstößen zum Thema Achtsamkeit, kurze Stille-Übungen sowie dem gegenseitigen Erfahrungsaustausch und jeder Menge Fröhlichkeit. Ein Workshop, der Kreativität weckt und inspiriert, neue Wege in der Gestaltung - aber auch im ganz normalen Alltag - zu finden. Sie brauchen weder Vorkenntnisse noch das berühmt berüchtigte Talent. Neugierde und die Lust, sich auf spielerisches Tun einzulassen, sind allerdings von Vorteil ;-)

Bitte bringen Sie zum 1. Termin 10 Euro Materialgeld sowie ein bis zwei alte Tageszeitungen mit. Das übrige Material erhalten Sie im Kurs.

Mehr Informationen direkt bei der Dozentin,
Telefon 06835-6025975



Bitte beachten Sie auch den Gewaltpräventionskurs für Mädchen und Frauen von 19 bis 99 Jahre sowie unser Angebot "Yoga on - Stress off" für Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahre in der Rubrik Kinder und Jugendliche.



Leitung:
Marlene Borscheid, ADTV
Tanzlehrerin

Ort: **Saarlouis**, Esther-
Bejarano-Haus, Zentrum
für Kinder Jugend
Familie, Holtzendorffer
Straße 2

Gebühr: kostenfrei

Kurs: 73678

Freitag, 17.01.,
11:00 - 12:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Mädchenarbeits-
kreis im Landkreis
Saarlouis



One Billion Rising - Tanztraining

One Billion Rising ist eine weltweite Kampagne für das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Der Mädchenarbeitskreis (MAK) im Landkreis Saarlouis beteiligt sich auch in diesem Jahr wieder mit einer "Tanzdemo" an der Kampagne. Diese findet weltweit immer am 14. Februar statt. Es handelt sich dabei um einen Aktionstag, der auf Gewalt, insbesondere gegen Frauen und Mädchen, aufmerksam macht (weitere Infos unter <http://www.onebillionrising.de>). Es wäre toll, wenn ihr für die Aktion in euren Klassen, Gruppen und Netzwerken werben könntet. Von der Grundschule bis zum Juz sind alle Altersgruppen (und Geschlechter!) eingeladen.

Alle sind recht herzlich eingeladen, **am 14.02.2025 von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr zum Pavillon in der Französischen Straße in Saarlouis** zu kommen und mitzumachen.

Der Song Break the Chain (Zerbrich die Ketten) von Tena Clark wurde von verschiedenen Sängerinnen und in mehreren Sprachen aufgenommen. Beim Tanztraining wollen wir die dazu entwickelte Choreografie üben.



Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Julia Trabant,
Inside Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Gebühr:
150 Euro für 10 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

dienstags, fortlaufend,
Einstieg jederzeit mög-
lich (sofern Plätze frei),
18:30 - 19:30 Uhr



Leitung: Julia Trabant,
Inside Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Gebühr:
150 Euro für 10 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

donnerstags, fortlau-
fend, Einstieg jederzeit
möglich (sofern Plätze
frei),
18:00 - 19:15 Uhr



Yoga Basics Den Anfängergeist wecken!

Kennst du das Gefühl, wenn du dich traust, neue Wege einzuschlagen, etwas Neues auszuprobieren? So ein Gefühl von freudiger Unsicherheit? Ich finde es wunderschön, immer wieder neue Dinge auszuprobieren und dazu zu lernen. Hast du Lust, Neues zu lernen? Oder du hast schon Erfahrungen im Yoga und magst dein Basiswissen vertiefen? Ich freue mich, wenn ich dich bei einem Yogakurs für Anfänger*innen begrüßen darf. Du wirst die Grundhaltungen des Yoga kennenlernen und sie mit deinem Atem verbinden. In diesem Kurs wirst du deinen Körper in alle Richtungen ausdehnen, kräftigen und erspüren.

Yoga Alignment für Fortgeschrittene

In den Yogastunden erwartet dich eine angenehme, humorvolle und körperintensive Praxis. Der Unterricht ist abwechslungsreich und der Fokus liegt auf einer gesunden Ausrichtung deines Körpers. Räucherstäbchen wirst du nicht finden, die Referentin legt großen Wert darauf, dass du dich in ihrem Kurs wohl fühlst und Freude am Yoga-Üben entwickelst. Als schöner Nebeneffekt lässt sich diese Freude meist ganz von selbst in deinen Alltag übertragen.





Leitung: Julia Trabant,
Inside Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Gebühr:
150 Euro für 10 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

donnerstags, fortlau-
fend, Einstieg jederzeit
möglich (sofern Plätze
frei), 19:30 - 20:30 Uhr

Gentle Yoga für sportliche Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Möchtest du deinen Donnerstagabend beschwingt ausklingen lassen und dich schon auf das Wochenende freuen? Nach der Yogastunde mit einem Gefühl von Harmonie und Zufriedenheit von der Matte aufstehen? In diesem Yogakurs erwarten dich Yogahaltungen mit dem Fokus auf eine gesunde Ausrichtung deines Körpers sowie fließende Elemente. Es wird mal anstrengend und auch mal regenerierend sein, und du wirst sicherlich auch schon mal ins Schwitzen geraten. Nutze die Chance, dir selbst auf deiner Yogamatte zu begegnen. Du fühlst dich angesprochen? Dann freue ich mich, dich in diesem Kurs begrüßen zu dürfen.



Starte mit Yoga in den Tag

Mit Yoga in den Tag starten ist bereichernd und erfrischend. Manchmal ist eine Yogastunde am Morgen besser als jeder Kaffee. Wohltuend erwecken wir deinen Körper, dehnen ihn auf und finden Klarheit für den bevorstehenden Tag.

Leitung: Julia Trabant, Inside Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

Gebühr: 150 Euro für 10 Termine, 18 Euro für 1 Termin

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

mittwochs, fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich (sofern Plätze frei), 8:30 - 9:30 Uhr

Yoga Flow

In diesem Kurs fließt du "on beat" zu ausgewählter Musik und wirst durch die Kraft deines Atems durch die Yogahaltungen getragen. Wunderbar zum Abschalten eines stressigen Alltags und zum Einstieg ins Wochenende.

Leitung: Julia Trabant, Inside Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

Gebühr: 18 Euro pro Termin

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurse: 73583 - 73587 | freitags, 24.01., 21.02., 28.03., 25.04. oder 27.06., 18:30 - 19:30 Uhr



Leitung: Julia Trabant,
Inside Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Gebühr:
150 Euro für 10 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

dienstags, fortlaufend,
Einstieg jederzeit mög-
lich (sofern Plätze frei),
19:45 - 20:45 Uhr

HEALTHY BACK - Yoga-Kurs

Hast du oft Rückenschmerzen, oder möchtest du Rückenschmerzen vorbeugen? In diesen Stunden bieten wir dir die Möglichkeit, dich intensiv um deine Rückengesundheit zu kümmern. Du erfährst, warum Rückenschmerzen auftreten, wodurch sie verstärkt werden können und wie du entgegenwirken kannst. Du wirst aktiv mit deinem Körper arbeiten, deine Muskeln in Bewegung bringen und erfahren, dass Bewegung in Kombination mit Entspannung eine sehr wirksame Technik ist, um Schmerzen im Rücken vorzubeugen und sie zu lindern.



Yoga und Massage

Bei diesem wunderbaren Yoga-Special erwarten dich Verwöhn-Momente, die zum Entspannen einladen und dir einen grandiosen Start ins Wochenende ermöglichen: Willkommensdrink, Yoga, Duftgenuss, Massage. Für die Massage verwenden wir ausschließlich naturreine Bio-Öle.

Leitung: Julia Trabant, Inside Yogalehrerin, Anke Barbar, Naturkosmetikerin

Gebühr: 48 Euro

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 73589 | Freitag, 04.04., 18:30 - 20:30 Uhr

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.



Sonntagsyoga

Starte den Sonntag mit einer abwechslungsreichen und auf die Bedarfe der Teilnehmer*innen abgestimmten Yogaeinheit. Die Yogapraxis an den Sonntagen wird mal fließend, mal statisch, mal kreativ oder auch mal ruhig sein.

Leitung: Julia Trabant, Inside Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

Gebühr: 18 Euro pro Termin

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurse: 73590, 73592 | sonntags, 02.02. oder 06.07., 9:00 - 10:00 Uhr



Leitung: Julia Trabant,
Inside Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Gebühr: 39 Euro (bei
Buchung bis 30.04.2025),
danach 45 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73593

Freitag, 04.07.,
18:00 - 20:00 Uhr

Yoga-Workshop "Die Krähe"

NEU

Bist du bereit, deine Yoga-Praxis zu erweitern? Wenn du schon lange Yoga übst und Lust auf eine herausfordernde, kraftvolle und zugleich spielerische Yoga-Sequenz hast, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! Ich freue mich darauf, mit dir gemeinsam an deiner Praxis zu arbeiten. Es erwarten dich intensive Übungen zur Stärkung von Körper und Geist, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Krähe (Bakasana) und spielerische Ansätze, um deine Grenzen zu erweitern.

Leitung:
Jutta Haverkamp,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 12 Euro,

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 73603 - 73604

Samstag, 12.04.,
16:00 - 17:00 Uhr oder
17:30 - 18:30 Uhr

Linedance & Freestyle Workshop

Zu Musik aus unterschiedlichen Bereichen wie Country, Irish, Disco, Soul, Rock and Roll, Tango, Gospel, Cuban und aus den aktuellen Charts tanzen wir einfache Schrittfolgen in der Reihe. Diese Tänze sind für jede Altersgruppe geeignet.

Senior*innen



Leitung:
Jutta Haverkamp,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 67 Euro für 10
Termine à 45 Minuten

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 73595 - 73598

mittwochs, ab 15.01.,
15:30 - 16:15 Uhr,
16:30 - 17:15 Uhr,
17:30 - 18:15 Uhr oder
18:30 - 19:15 Uhr

Tanzen ohne Partner - Tanzkurs

Senior*innen

Für alle, die Freude an Musik und Tanz haben. In geselliger Runde tanzen wir Cha-Cha-Cha, Walzer, Rock and Roll und vieles mehr. Modetänze wie Salsa, aktuelle Trends aus den Charts (Disco-Pop) und Tänze aus aller Welt ergänzen diesen Tanzspaß. Durch Erlernen der Grundfiguren erlangen wir ein breitgefächertes Grundwissen in vielen Stilrichtungen. Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude, ist für jedes Alter und jede Figur geeignet und steigert das Wohlbefinden. Einen Partner brauchen wir hierzu nicht. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Tanzen ohne Partner - Tanzkurs

Senior*innen

Ausschreibung wie oben

Leitung: Jutta Haverkamp, Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 87 Euro für 10 Termine à 60 Minuten

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 73599 | dienstags, ab 14.01., 15:45 - 16:45 Uhr





Leitung:
Jutta Haverkamp,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

**Kurse: 73600, 73601,
73658**

Gebühr:
ohne Saarlouiser Familien-
und Sozialpass:
63 Euro für 10 Termine,
mit Saarlouiser Familien-
und Sozialpass:
50 Euro für 10 Termine
montags, ab 13.01.,
17:00 - 17:45 Uhr,
18:00 - 18:45 Uhr oder
19:00 - 19:45 Uhr

Kurs: 73602

Gebühr: 87 Euro für
10 Termine à 60 Minuten
dienstags, ab 14.01.,
17:00 - 18:00 Uhr

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Senior*innen

Weiche Wellenbewegungen, moderne Schrittcombinationen und ausgefallene Choreografien werden ergänzt durch Tänze aus den Bereichen Latino, Afro, Bollywood, Hawaii, Flamenco und die neuesten Trends. Bauchtanz ist ein sanftes Rücken-, Beckenboden- und Ganzkörpertraining und für jedes Alter und jede Figur geeignet - ein Tanz für Körper und Seele. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Die 45-minütigen Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis statt.



Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung:
Jutta Haverkamp,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 18 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73605
Samstag, 08.03.,
16:00 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
den Frauenbeauftragten
der Stadt und des
Landkreises Saarlouis

Tanz-Workshop zum Internationalen Frauentag

Probieren Sie einfach verschiedene Tanzstile nach Lust und Laune aus: Orientalischer Tanz (16:00 - 16:30 Uhr), Dance Mix/Tanzen ohne Partner (16:45 - 17:15 Uhr) oder Linedance & Freestyle (17:30 - 18:00 Uhr). Testen Sie sich durch und schauen Sie, was Ihnen Freude bereitet.



Landkreis
Saarlouis



saarlouis

Sommerferien-Tanzspaß

Auch für die Altersgruppe 50+ geeignet

Tänze mit Gute-Laune-Garantie bringen uns in ausgelassene Ferien und Party-stimmung: heiße Karibikrhythmen, fetzige Musik der 70er bis 90er Jahre sowie Club- & Discotänze aus den aktuellen Charts. Ohne Vorkenntnisse kann jeder den einfachen Bewegungen folgen. Geeignet für jedes Alter und für jede Figur.

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin
Gebühr: 12 Euro pro Termin
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 73606
Freitag, 18.07.,
18:00 - 19:00 Uhr

Kurs: 73607
Mittwoch, 23.07.,
18:00 - 19:00 Uhr

Kurs: 73608
Samstag, 26.07.,
18:00 - 19:00 Uhr



Leitung: Christian Marx,
Monika Giudici

Gebühr: 4 Euro
pro Termin

Ort:
Winter
(Oktober bis April):
Familienbildungsstätte
Saarlouis

Sommer
(Mai bis September):
Stadtgarten Saarlouis,
Festwiese

Für Geübte und
Anfänger*innen:
montags, 15:45 - 16:45 Uhr,
oder freitags,
14:00 - 15:00 Uhr

Für Fortgeschrittene:
montags, 14:45 - 15:45
Uhr, oder freitags,
15:00 - 16:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Seniorenmoderatorin
der Stadt Saarlouis



Offener Tai Chi Treff - Saarlouis-Mitte

Senior*innen

Tai Chi ist eine natürliche und ganzheitliche Übungsmethode für Menschen jeden Alters. Die alte chinesische Bewegungskunst wird auch Schattenboxen genannt. Sie entstand in China im 15. Jahrhundert ursprünglich als Kampfkunst, wird heute aber größtenteils unter Gesundheitsaspekten ausgeübt. Es werden langsame fließende Bewegungen ausgeführt, die allgemein körperstärkend und gesundheitsfördernd wirken. Das Training richtet sich an alle Altersgruppen - der Treff ist offen für alle.

Nähere Informationen über den Trainer,
Christian Marx, Telefon 0176-20526026.





Leitung: Ulrich Leyhe,
Vorsitzender des NABU
Saarlouis/Dillingen

"Tour de Ökosee" - Ökologische Führung

Senior*innen

Gebühr: kostenfrei

Treffpunkt: Parkplatz
am Ökosee **Dillingen**,
Fischerstraße 193

Kurs: 73609

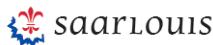
Sonntag, 16.03.,
10:30 - 12:45 Uhr

Kurs: 73610

Sonntag, 22.06.,
10:30 - 12:45 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der NABU-Ortsgruppe
Saarlouis/Dillingen, der
Seniorenmoderatorin
der Stadt Saarlouis und
der Frauenbeauftragten
im Landkreis Saarlouis

Lassen Sie sich unter fachkundiger Leitung von der wunderschönen Flora und Fauna des Vogelschutzgebietes Dillinger Ökosee verzaubern und tauchen Sie ein in seinen faszinierenden Mikrokosmos. Beobachten Sie beispielsweise Höckerschwäne, Enten- und Gänsearten, Reiher, Greifvögel sowie zahlreiche Singvogelarten - und erhalten Sie bei dieser Gelegenheit wertvolle Informationen über die zu beobachtenden Vögel. Aber auch unterschiedliche Insektenarten sowie Amphibien, Reptilien und Fledermäuse nutzen den See als Lebensraum - es gibt also sehr viel zu entdecken. Um den See führt ein ca. 4 km langer barrierefreier Rundwanderweg, der als besondere Attraktion über einen ca. 4 m hohen Aussichtsturm zur Vogelbeobachtung verfügt. Es werden unterwegs immer wieder kleinere Pausen eingelegt, in denen der Referent sein Wissen über Flora und Fauna des Ökosees weitergibt und die Teilnehmenden ausreichend Gelegenheit haben werden, ihre Fragen über den Mikrokosmos Ökosee zu stellen. Der Referent bietet als Vorsitzender des NABU Saarlouis/Dillingen die Wanderung ehrenamtlich an.





Liebscher & Bracht für Senior*innen

Senior*innen

Bringen Sie Ihren Körper wieder in Bewegung!

Sind Sie aufgrund von Steifigkeit oder Schmerzen nur noch eingeschränkt beweglich? Trauen Sie sich nicht mehr auf den Boden? Dann könnte dieser Kurs das Richtige für Sie sein! Hier werden Sie in die speziellen Dehnübungen von Liebscher & Bracht eingeführt, bei denen aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt werden. Hinzu kommen die Anleitung und Durchführung der Faszienroll-Massage sowie Bewegungseinheiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte kommen Sie in Sportkleidung! Sollten Sie unter sehr starken Schmerzen leiden oder noch Fragen haben, sprechen Sie bitte die Dozentin vor Anmeldung an: Silvia Münchhausen, Telefon 0174-9868827.

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin
Gebühr: ohne Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 45 Euro für 5 Termine,
mit Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 36 Euro für 5 Termine
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73611 | mittwochs, ab 15.01., 5er Block fortlaufend, 10:30 - 11:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten im Landkreis Saarlouis und mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis





Leitung:
Silvia Münchhausen,
Heilpraktikerin, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin

Gebühr: 48 Euro
für 4 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73613
freitags, 31.01., 07.02.,
14.02. und 21.02.,
16:30 - 17:30 Uhr

Beweglich durch den Winter - mit den Übungen von Liebscher & Bracht!

Du hast öfter mal einen steifen Rücken und fühlst dich in der Bewegung eingeschränkt? Nach längerem Stehen oder Gehen hast du Schmerzen in der Hüfte oder im Rücken? Nach deinem Arbeitstag leidest du unter Schulter- oder Nackenschmerzen? Dann bist du hier richtig! Ich führe dich in die speziellen Dehnübungen von Liebscher & Bracht ein, bei denen aktiv und passiv gedehnt und auch gekräftigt wird. Hinzu kommen Anleitung und Durchführung der Faszien-Rollmassage. In diesem Kurs arbeiten wir uns einmal quer durch den Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Sportkleidung, eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen. Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt! Solltest du unter starken Schmerzen leiden oder noch Fragen haben, kontaktiere bitte vor Anmeldung die Dozentin: Silvia Münchhausen, Telefon 0174-9868827.

Liebscher & Bracht RETREAT

Dehnungsübungen und Faszien-Rollmassage von Kopf bis Fuß in Theorie und Praxis

Dieser Kurs ist für alle, die sich intensiv um die Beweglichkeit ihres Körpers kümmern möchten. Du erfährst in Theorie und Praxis, was die Liebscher & Bracht-Therapie ist, und wirst in der therapeutischen Durchführung der speziellen Dehnübungen und der Faszien-Rollmassage angeleitet. Für das aktive Üben wirst du mit einem neuen Körpergefühl belohnt! Die Dehnübungen und die Faszien-Rollmassage helfen dabei, der Entstehung von Schmerzen vorzubeugen, sind aber auch für Menschen geeignet, die bereits Schmerzen am Körper haben. Du erhältst ein Skript und kannst so auch später zu Hause die für dich wichtigen Übungen immer wieder durchführen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Sportkleidung, eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen. Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt! Solltest du unter starken Schmerzen leiden oder noch Fragen haben, kontaktiere bitte vor Anmeldung die Dozentin: Silvia Münchhausen, Telefon 0174-9868827.

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin
Gebühr: 90 Euro inklusive Skript
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 73612 | Samstag und Sonntag, 08.03. und 09.03, 9:30 - 12:30 Uhr



Leitung:
Silvia Münchhausen,
Heilpraktikerin, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin

Gebühr: 65 Euro
für 5 Termine

Ort: **Saarlouis**, Praxis für
Naturheilkunde und
Schmerztherapie Silvia
Münchhausen,
Lothringer Straße 9

Kurs: 73614
dienstags, im 5er Block
fortlaufend,
17:30 - 18:45 Uhr

Liebscher & Bracht - Dehnen und Faszien-Rollmassage von Kopf bis Fuß

Durch den Alltag entstehen im Körper häufige Verspannungen, welche in Schmerzen münden können. Mit den Dehnübungen und Faszien-Rollmassagen von Liebscher & Bracht kannst du deinem Körper helfen, diese Spannungen wieder abzubauen und Schmerzen zu lindern bzw. deren Entstehungen zu vermeiden. In diesem Kurs werden Engpassdehnungen und Faszien-Rollmassagen angeleitet und du erlernst viele Liebscher & Bracht-Übungen von Kopf bis Fuß.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte in Sportkleidung und mit einem großen Handtuch kommen. Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt! Teilnahme nur nach Verfügbarkeit, direkte Anmeldung bei der Dozentin: Silvia Münchhausen, Telefon 0174-9868827.

Leitung:
Maria Hansmann,
Dipl. Lehrerin für
Rhythmus-Atem-
Bewegung (RAB)

Gebühr: 177 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73615
Samstag und Sonntag,
05.04 und 06.04.,
Samstag:
10:00 - 12:30 Uhr und
14:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag:
10:00 - 13:00 Uhr

Rhythmus - Atem - Bewegung (RAB) nach Scharing

NEU

Es ist eine Übungsweise, die zu größerer Bewusstheit des eigenen Körpers und zu sich selbst führen möchte. Mit einfachen Übungen am Boden liegend können sich Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur regulieren, indem Überspannungen gelöst werden. Eine neue Auf- und Ausrichtung kann so von den Füßen her erfolgen und ausgleichend auf einseitige Prozesse, Haltungen und Gewohnheiten wirken. Bitte bringen Sie zum Üben auf dem Boden ein Bettlaken oder großes (Hand-) Tuch sowie bequeme Kleidung und Wollsocken mit.

Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Tanja Both,
Natur- und
Umweltpädagogin

Gebühr: 15 Euro
für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73616
sonntags, ab 26.01.,
8:00 - 8:45 Uhr

Kurs: 73617
sonntags, ab 04.05.,
8:00 - 8:45 Uhr

Entspannt in den Tag



Hildegard von Bingen hatte gesagt: "Beginne den Tag mit einem tiefen Atemzug." - Genauso wollen wir starten. Sonntags kommt meist der Stress der Woche zum Vorschein: sich müde und erschöpft fühlen, ein "nicht in die Gänge kommen", den Kopf nicht frei bekommen... Damit soll jetzt Schluss sein: Wir starten morgens mit leichten Dehn- und Atemübungen in den Sonntag. In entspannter Runde den Sonntag mal anders beginnen und sich dabei wohlfühlen!

Wir nehmen uns Zeit für Sie



Beratungstermin
online vereinbaren

Wir bringen unser Kundenzentrum zu Ihnen nach Hause – für eine schnelle, unkomplizierte und persönliche Beratung.

Lassen Sie sich digital oder per Telefon zu allen Themen rund um Ihre individuellen Strom- und Erdgas tarife sowie Ihre Telefon- und Internetverbindung beraten.

So einfach kommen Sie zu Ihrem Wunschtermin:

1. Beratungsart wählen
2. Thema wählen
3. Tag und Uhrzeit auswählen
4. Daten ausfüllen und absenden

Sie erhalten im Anschluss eine E-Mail zur Bestätigung Ihres Termins.



www.etermin.net/terminbuchung_swsls
oder Telefon 06831 9596-541

Kita und Schule



Besuchen Sie uns auch auf
Facebook : @familienbildungsstaette.saarlouis
oder Instagram: fbs_saarlouis





Gesunde Lieblingsgerichte für Kleinkinder

Eine gesunde Ernährung ist für Kinder besonders wichtig. Sie liefert Energie, stärkt das Immunsystem und unterstützt Wachstums- und Entwicklungsprozesse. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur, worauf es bei der Ernährung von Kleinkindern ankommt, sondern wir setzen dieses Wissen auch gleich in die Praxis um. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte, die auch den Kids schmecken und gleichzeitig gut für ihre Gesundheit sind.

Es wird während des Kurses eine separate Kinderbetreuung angeboten. Bitte nehmen Sie hierzu rechtzeitig Kontakt mit uns auf, damit wir den Bedarf planen können.

Leitung: Jana Lützenkirchen, Ernährungsberaterin

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Ensdorf**, Haus für Kinder und Familien St. Marien

Kurs: 73773 | Freitag, 04.04., 15:00 - 17:00 Uhr

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.

In Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. - Prävention und Gesundheit im Saarland





Leitung:
Simone Marquardt

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 73774, 73775
freitags, 14.02.
oder 27.06.,
18:00 - 19:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.



Abi, was dann? - Ab ins Ausland!

Noch keine Idee für die Zeit nach der Schule? Lust auf neue Länder und Kulturen? An diesem Abend stellen wir Wege ins Ausland und Programme für junge Menschen vor, die die Welt entdecken möchten: Au Pair, Work & Travel, Freiwilligenarbeit, Auslandspraktikum, Sprachreisen und Erlebnisreisen.

Leitung:
Simone Marquardt

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 73776, 73777
freitags, 07.02.
oder 16.05.,
18:00 - 19:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.



High School weltweit - mehr als nur Schule!

Eine Schule im Ausland zu besuchen, ist ein großes Abenteuer, denn Austauschschüler*innen leben für mehrere Wochen oder Monate in einer Gastfamilie und besuchen die High School vor Ort. An diesem Abend geht es um den richtigen Zeitpunkt und die Dauer eines Schulbesuchs im Ausland, unterschiedliche Länder, unterschiedliche Schulsysteme, Gastfamilien/Internat sowie Betreuung und Finanzierung.

Weitere Veranstaltungen zum Bereich KITA und Schule finden Sie in den Rubriken "Elternschule" und "Weiterbildung und Qualifizierung".

Wir freuen uns auf Sie



Sie wollen sich bei uns engagieren und Teil eines tollen Teams werden?

Sie sind bereits Referent*in oder haben ein Talent, das Sie mit anderen teilen möchten?

Die Arbeit mit kleinen Kindern und Säuglingen hat Sie immer schon fasziniert, Sie haben vielleicht bereits eine pädagogische Vorbildung und möchten gerne (wieder) im Eltern-Kind-Bereich tätig werden?

Oder suchen Sie nach einer ehrenamtlichen Aufgabe oder nach einem Praktikumsplatz für Studium oder Ausbildung?

... dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

Rufen Sie uns gerne an: 06831-43637

Oder schreiben Sie uns: fbs-sls@t-online.de

Weiterbildung und Qualifizierung



Besuchen Sie uns auch auf
Facebook : [@familienbildungsstaette.saarlouis](https://www.facebook.com/familienbildungsstaette.saarlouis)
oder Instagram: [fbs_saarlouis](https://www.instagram.com/fbs_saarlouis)





Kontakt und weitere Informationen:

Nicole Dupré, Business Coach (DBVC), Systemaufsteller (DGfS), Coach für Familienmanagement, Telefon 0179-6800784, nd@dupre-coaching.de

Coaching Netzwerk Saar



Das Coaching Netzwerk hat sich zum Ziel gesetzt, Expertise und Qualität für Coachingangebote zu gewährleisten. Durch den aktiven Austausch von Wissen und Erfahrungen fördern wir die Weiterentwicklung unserer Mitglieder. Wir bieten unseren Mitgliedern Fortbildungen, Supervision und Austausch und damit für Klient*innen Qualitätssicherheit sowie eine Übersicht über Coaches im Saarland.

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Notfallmedizin



Erste-Hilfe-Kurse

In Kooperation mit der Gesellschaft für Notfallmedizin bieten wir in Saarlouis Erste-Hilfe-Kurse für Betriebe, Verwaltungen und Angestellte an. Interessierte wenden sich bitte an die Gesellschaft für Notfallmedizin:

Telefon 0681-9101199,

Mail: verwaltung@gesellschaft-fuer-notfallmedizin.de

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.

In Zusammenarbeit mit:



Dialogforum

Die Vereinigung der Profession Soziale Arbeit e.V. (VPSA) verfolgt mit ihrem Dialogforum das Ziel, einen überparteilichen gesellschaftlichen Dialog für Fachkräfte der Sozialen Arbeit, Bildung und Erziehung zu initiieren. Das Forum will Fachkräfte der Sozialen Arbeit, Bildung und Erziehung, die in unterschiedlichen Bereichen tätig sind, zusammenführen und greift zielgruppenspezifische, interkulturelle, intergenerative, interreligiöse sowie interdisziplinäre Themen auf.

Nähere Informationen und Anmeldung unter
<https://www.vpsa-ev.de/vpsa-dialogforum>



Kinderyoga-Ausbildung

Möchtest du Kinder und Jugendliche in ihrem Alltag durch Yoga unterstützen? Lerne in 3 Modulen, wie du Kinder und Jugendliche im Yoga unterrichtest, ihnen durch Yoga ein wertvolles Tool für ihre Entwicklung mitgeben kannst, sie in ihrem ganz persönlichen Wachstum begleitest. Die Ausbildung richtet sich an alle Menschen, die Lust und Spaß am Yoga haben und diese Freude mit Kindern teilen möchten.

Kinderyoga zu lehren ist ein ganzheitlicher Ansatz, der unter Einbezug aller Sinne die persönlichen Stärken eines jeden Kindes in den Vordergrund stellt. Dadurch können die Kinder ein stabiles Selbstbewusstsein verstärken und aus- oder aufbauen.

Anmeldung: hello@yogayoule.de, weitere Informationen zu Inhalten, Uhrzeiten und Preisen findest du auf der Webseite unserer Kooperationspartnerin Julia Trabant (www.yogayoule.de).

Leitung: Julia Trabant, Kinderyogalehrerin und Entspannungspädagogin

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73778 | Modul 1 - 07.02. bis 09.02. Yoga für Kinder im Kindergartenalter

Kurs: 73779 | Modul 2 - 14.03. bis 16.03. Yoga für Kinder im Grundschulalter

Kurs: 73780 | Modul 3 - 23.05. bis 25.05. Yoga und Achtsamkeit für Pre-Teens und Teenager

Kurs: 73781 | Supervisionstag - 14.06.

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Hochwertige Bildung**.





Qualifizierung zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen

Neben theoretischem Wissen werden notwendige praktische Handlungskompetenzen zur selbstständigen Übernahme und Leitung von Eltern-Kind-Gruppen in 4 Modulen (39 UE) vermittelt. Wer alle vier Module (Termine) und eine Hospitationsstunde absolviert, erhält ein KEB-Zertifikat. Themenschwerpunkte und Inhalte sind: Grundlagen der Entwicklungspsychologie, Gruppendynamik und Wahrnehmung, Kommunikation und Elternarbeit, eine musisch-praktische Schulung zur kreativen Gestaltung der Spielstunden sowie der Feste und Bräuche im Kirchenjahr und in den Jahreszeiten.

Informationen und Anmeldung bei Katholische Erwachsenenbildung Saarland (www.keb-saar.de) per E-Mail an info@keb-saar.de oder telefonisch unter 06831-769264

Leitung: Lia Hoffmann, Dipl.-Sozialarbeiterin/Dipl.-Sozialpädagogin, Saarlouis;
Cornelia Nicola, Spielkreisleiterin/Coach, Saarlouis;

Gebühr: 170 Euro für 4 Termine

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 73782 | samstags, 30.08., 06.09. und 20.09. und 27.09., 9:00 - 16:00 Uhr

Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Hochwertige Bildung**.

In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung Saarland - Landesarbeitsgemeinschaft e.V., den Katholischen Erwachsenenbildungen Saar-Hochwald, Saarbrücken und Saarpfalz sowie den Katholischen Familienbildungsstätten im Saarland





Flipcharts einfach und wirkungsvoll gestalten

Ihnen sind die Vorteile des Instruments Flipchart zur Lehre oder Inhaltsvermittlung bewusst? Trotzdem wissen Sie nicht, wie Sie Ihre Botschaften kreativ und doch professionell darstellen können? Überwinden Sie die leere Wand! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einem klaren Plan Flipcharts gestalten, die überzeugen.

Folgende Meilensteine werden im Flipchart Workshop behandelt:

- Planung und Layout
- Struktur und Hierarchien
- Visualisierungen und Symbole
- Akzente setzen
- Feinschliff und Abschluss

Der Workshop vermittelt alle nötigen Schritte und Techniken, um Flipcharts strukturiert, ansprechend und verständlich zu gestalten - vom ersten Entwurf bis zum fertigen Produkt.

Nach einer Einführung in die Techniken werden von den Teilnehmer*innen selbst Flipcharts erstellt.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung (bis spätestens 23.05.) Ihre Mailadresse an. Die Referentin wird im Vorfeld der Veranstaltung Kontakt zu Ihnen aufnehmen, um den Kurs auf Ihre konkreten Fragen und Bedarfe abzustimmen.

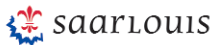
Leitung: Laila Gulaif, Journalismus und Public Relations B.A.

Gebühr: 24 Euro

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 73790 | Freitag, 06.06., 9:00 - 12:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Stadt Saarlouis





Leitung:
Kathrin Prams,
Dipl. Sozialpädagogin,
Jörg Ries,
Religionspädagoge,
Sexualpädagoge (gsp),

Gebühr: 10 Euro
inklusive Verpflegung

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 73783

Samstag, 15.02.,
9:00 - 18:00 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.

In Zusammenarbeit mit
der Fachstelle Jugend im
Visitationsbezirk
Saarbrücken



Liebe, Beziehung und Sexualität - sexuelle Bildung in der kirchlichen Jugendarbeit

In der Jugendarbeit geht es oft um die Themen Liebe, Beziehung und Sexualität. Nicht immer weißt du als Leiter*in, was du sagen oder antworten sollst. Du denkst, dass du in der katholischen Kirche nicht ehrlich und offen über Sexualität reden kannst? DOCH, das geht! Denn kirchliche Jugendarbeit soll ein guter und sicherer Ort für Kinder und Jugendliche sein, an dem sie sich entfalten, sich mit ihren Fähigkeiten und Herausforderungen erleben und ihre Identität und Persönlichkeit (weiter) entwickeln können. Dazu gehören auch Körperlichkeit, Sexualität und Beziehung. Bei diesem Schulungsangebot zur sexuellen Bildung geht es darum, wie junge Menschen in ihrer Identitätsentwicklung hilfreich begleitet werden können und wie ein positives Erleben von Beziehung und Körperlichkeit in einem geschützten Raum möglich ist. Anhand verschiedener Methoden lernen die Teilnehmer*innen, wie die Themen Liebe, Beziehung und Sexualität in der Jugendarbeit zur Sprache gebracht werden können, und wie auf Fragen junger Menschen reagiert und geantwortet werden kann.

Fragt in eurer Pfarrei oder bei eurem Verband nach, ob ihr die Kosten für die Schulung erstattet bekommt.

Anmeldung und weitere Informationen über die Fachstelle Jugend im Visitationsbezirk Saarbrücken, Telefon 06831-945892-0 oder Mail: fachstellejugend.vbsaarbruecken@bistum-trier.de



Leitung:
Jörg Ries,
Religionspädagoge,
Sexualpädagoge (gsp),
Susanne Zengerly,
Gemeinderreferentin

Gebühr: 10 Euro
inklusive Verpflegung

Ort: **Dillingen**, genaue
Adresse bitte bei der
Anmeldung erfragen

Kurs: 73784

Montag und Dienstag,
10.03. und 11.03.,
19:00 - 20:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.

In Zusammenarbeit mit
der Fachstelle Jugend im
Visitationsbezirk
Saarbrücken



Gemeinsam für Kinder- und Jugendschutz - Präventionsschulung für Erwachsene

Kinder- und Jugendschutz hat in der Jugendpastoral schon immer eine große Rolle gespielt und sich in den letzten Jahren zum Qualitätsmerkmal katholischer Jugendarbeit entwickelt. Ein wichtiger Baustein in diesem Zusammenhang ist die Prävention sexualisierter Gewalt. Ziel der Präventionsarbeit ist, anvertrauten Minderjährigen und schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen einen sicheren Lebensraum zu bieten und eine neue Kultur der Achtsamkeit zu entwickeln. Diese Schulung informiert mit vielfältigen Methoden über Grenzverletzungen, (sexuelle) Übergriffe und strafrechtlich relevante Formen von Gewalt. Sie beschäftigt sich mit den Themen Nähe und Distanz sowie den Strategien von Täter*innen und den Folgen des Missbrauchs für Betroffene. Darüber hinaus werden konkrete Handlungsmöglichkeiten für die verantwortungsvolle Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aufgezeigt und Elemente der Prävention vorgestellt.

Anmeldung und weitere Informationen über die
Fachstelle Jugend im Visitationsbezirk Saarbrücken,
Telefon 06831-945892-0 oder Mail:
fachstellejugend.vbsaarbruecken@bistum-trier.de





FAIRER HANDEL

Das Fachgeschäft
für Kunst und Kulinarisches
aus aller Welt

Stehcafé

Saarlouis, Weißkreuzstraße 10
Telefon 06831-4870608

Geöffnet:

Mo bis Fr: 10 bis 19 Uhr

Sa: 10 bis 16 Uhr (Nov. & Dez. 10 bis 19 Uhr)

Unsere Werte



Ich schütze mich
und andere.



Jeder Mensch
ist gleich wichtig.



Kein Mensch darf
ausgeschlossen werden.



Foto oder Video
nur mit Erlaubnis.



Ich darf immer
STOP sagen.



Ich bestimme selbst
über meinen Körper.



Ich darf nach
Hilfe fragen.



Ich entscheide was ich will.
Ich darf immer NEIN sagen.



Wir achten aufeinander,
dass es allen gut geht.



Ich spreche freundlich
mit anderen.

Einrichtungen im Bistum Trier

Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V.

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

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

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

Katholische Familienbildungsstätte Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.

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

Katholische Familienbildungsstätte Bitburg e.V.

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

Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V.

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

Katholische Familienbildungsstätte Linz

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

Katholische Familienbildungsstätte Mayen e.V.

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

Katholische Familienbildungsstätte Haus der Familie Merzig e.V.

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

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

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

Katholische Familienbildungsstätte Neuwied e.V.

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

Katholische Familienbildungsstätte Saarbrücken e.V.

Ursulinenstr. 67
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681-9068-191
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: 06761-95020
fbs-simmern@t-online.de
www.fbs-simmern.de

Katholische Familienbildungsstätte Trier e.V.

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

Katholische Familienbildungsstätte Remise Trier-Ehrang e.V.

Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier
Telefon: 0651-64895
remise-ehrang@t-online.de
www.remise-ehrang.de

S-App Spitze unter den Banking Apps



App geht's: Jetzt
kostenlos downloaden
und ausprobieren!



Unsere S-App bietet Ihnen:



120 Services
und Produkte



24/7 geöffnet,
an 365 Tagen im Jahr,
weltweit



Kontakt und Beratung
per Kontaktformular,
Text- oder Videochat

... und vieles mehr!



Kreissparkasse
Saarlouis