



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarlouis e.V.

Kurse & Angebote



Programm 2025
2. Halbjahr

Vielfältig
wie das
Leben



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.

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

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
Instagram: 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.):
Carina Müller (Sek.), Anette Greis (Sek.),
Enkeleida Ballco (Sek.), Astrid Lambert
(Leitung), Esther Lambert-Rust (Päd. Mit-
arbeiterin).

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,

das Saarland liegt im Herzen Europas, eingebettet in die Großregion und im Dreiländereck von Frankreich, Deutschland und Luxemburg. Für die Menschen im Saarland, in Frankreich und in Luxemburg gehört es zum Alltag, über Grenzen zum Arbeiten, zum Einkaufen oder zu sportlichen und kulturellen Veranstaltungen zu fahren. Unsere Grenzregion ist ein Modell für gelungene europäische Integration und kulturelles Miteinander.

Ich kann Sie nur dazu ermuntern, Sprachen zu lernen, ganz besonders die Sprachen unserer Nachbarn. Sprachen lernen bringt Sie persönlich weiter. Es verbessert nicht nur Ihre kognitiven Fähigkeiten, sondern erweitert auch Ihren Horizont. Sprache ist der Schlüssel zur Kultur. Wer die Sprache des Nachbarn versteht, versteht auch dessen Werte, Tradition und

Mentalität. Es bringt Sie unseren Nachbarn noch näher.

Die staatlich anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung bieten ein vielfältiges Sprachangebot, das hoffentlich Ihre Motivation zum Erlernen einer Sprache weckt.

Das Kursprogramm beinhaltet zudem viele weitere Angebote aus anderen Bereichen, wie beispielsweise Gesundheit, Kultur oder politische Bildung. Sie finden bestimmt etwas, was Ihnen am Herzen liegt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken.

Ihre

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Einladung



Liebe Freundinnen
und Freunde unserer
Familienbildungsstätte,
liebe Interessierte,

eines der obersten Ziele unserer Einrichtung ist, Gemeinschaft positiv erfahrbar zu machen und zu fördern. Dies setzen wir nun schon insgesamt mehr als 35 Jahre um. In diesem Jahr können wir schon 10 Jahre in unseren neuen Räumen in der Ludwig-Karlbälder-Allee 3 feiern, was wir im Herbst auch tun wollen. Familie ist die natürlichste und auch erste Gemeinschaft, in die wir geboren werden. Deshalb ist es immens wichtig, die Familie in all ihren Facetten zu unterstützen und zu fördern. Gerade weil unser Umfeld immer schwieriger wird, braucht es Hilfen und Strukturen. Genau das haben wir uns zur Aufgabe gemacht, Sie alle auf diesem Wege zu begleiten und zu unterstützen. Damit dies gelingt, bieten wir ansprechende Aktivitäten für alle Lebensbereiche und Altersstufen an, zum

Weiterbilden und zum Spaß haben. Die Familienbildungsstätte ist bestrebt, von Beginn an Eltern mit ihren Kindern soziale Gruppen anzubieten, in denen sie sich kennenlernen und austauschen können. Ebenso auch für Jugendliche, Erwachsene und Senioren wird ein differenziertes Programm angeboten und somit Menschen in allen Altersgruppen und Lebensphasen ein stetiges Lernen und Bilden ermöglicht. Bei unseren Angeboten wollen wir eine Atmosphäre der Geborgenheit, der Demokratie, Toleranz, der Gewaltlosigkeit fördern und Begegnungen jeglicher Art auf der Basis eines christlichen Miteinanders ermöglichen. Spaß soll es natürlich auch machen!

Nicht nur beim Lesen dieses Heftes, sondern auch beim Besuch unserer Kurse werden Sie den Frohsinn und die Begeisterung erleben, die in unserer Einrichtung beheimatet sind und mit denen wir unsere Aufgaben umsetzen wollen.

Ich möchte auch darauf hinweisen, dass alle unsere Angebote religionsoffen sind und unsere Einrichtung behindertengerecht, ebenerdig und schwellenfrei ist.

Ich würde mich sehr freuen, wenn wir Sie in unserer Einrichtung begrüßen können, und wünsche Ihnen noch viel Freude beim Lesen unseres Programmheftes!

Mit herzlichem Gruß


Bruno Steinke

Vorsitzender der FBS Saarlouis e. V.

Inhalt

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern	ab S 9
Eltern und werdende Eltern	ab S 19
Elternschule	ab S 21

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche	ab S 27
Ferienprogramm	ab S 33

Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe	ab S 43
Gesundheitskurse	ab S 47
Koch- und Backkurse	ab S 52
Kreativkurse	ab S 56
Mediensprechstunde	ab S 61
Frauen	ab S 64
Sport und Bewegung	ab S 68

Kita und Schule

ab S 80

Weiterbildung und Qualifizierung

ab S 82



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



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



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

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

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, 14:30 - 16:00 Uhr

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

donnerstags, 15:15 - 16:45 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: 102665 | dienstags, 14-tägig,
10:00 - 11:30 Uhr



Leitung:
PEKiP-Leiterinnen

Gebühr: für 10 Termine:
90 Euro,
110 Euro für Elternpaare

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

wöchentlich dienstags
und donnerstags,
10er Block fortlaufend,
90 min je Termin
(Uhrzeiten werden bei
Anmeldung mitgeteilt)



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 oder
Krankenhaus vom DRK
Dillingen: Jugendhaus am Lokschnitten
wöchentlich montags bis samstags,
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: 43 Euro für 4 Termine
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 102666
montags, ab 22.09., im 4er 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: 102651
freitags, ab 19.09.,
im 6er Block
fortlaufend,
9:00 - 10:30 Uhr

Tanz dich fit Tanzspaß mit deinem Baby in der Trage

Tanz dich fit ist ein Tanz-Fitness-Programm für Eltern mit ihren Babys. 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. Der Beckenboden wird sanft trainiert.

Die Babys sollten mindestens 12 Wochen alt sein.

Leitung:
Petra Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin

Gebühr: 65 Euro
für 10 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102667, 102668
wöchentlich montags
oder dienstags,
ab 18.08. oder 19.08.,
10er Block fortlaufend,
10:30 - 11:15 Uhr

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

Kurs: 102669
wöchentlich freitags,
ab 22.08.,
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 umfangreiche 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: 65 Euro für 10 Termine

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

Kurs: 102672 | wöchentlich mittwochs, ab 20.08., 10er Block fortlaufend, 15:15 - 16:00 Uhr

Kurs: 102673 | wöchentlich freitags, ab 22.08., 10er Block fortlaufend, 9:30 - 10:15 Uhr



Leitung:
Petra Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin und
lizenzierte
Musikgartenlehrerin

Gebühr: 65 Euro
für 10 Termine

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

Kurs: 102674
wöchentlich freitags, ab
22.08., 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, Tänzern, 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 pro Termin

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102675, 102676
samstags, 25.10.
oder 29.11.,
10:00 - 11:00 Uhr



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.

Leitung: Sven Hogen,
Vater, Pastoralreferent,
Erlebnispädagoge

Gebühr: kostenfrei

Ort: Waldspielplatz
Fraulautern

Kurse: 102677 - 102680
freitags, 29.08., 26.09.,
31.10. oder 21.11.,
16:00 - 18:15 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Geschlechtergleichheit.

In Zusammenarbeit mit
dem Pastoralen Raum
und der Stadt Saarlouis

Papa-Kind-Spieletreff

Spieletreff für Kinder bis einschließlich Grundschulalter und Väter auf dem Waldspielplatz Fraulautern. 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. Bei angekündigtem Dauerregen fällt das Treffen jedoch aus. Parken ist auf dem Wald- und Wanderparkplatz zwischen Fraulautern und Hülzweiler an der B343 möglich.



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung Sven Hogen,
Vater, Pastoralreferent
Erlebnispädagoge

Gebühr: kostenfrei

Startpunkt:
am Ende des Sterresweg
in **Düren**

Kurs: 102681
Sonntag, 21.09.,
13:00 - 17:00 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt die UN-
Nachhaltigkeitsziele
Ungleichheiten reduzieren
und
Geschlechtergleichheit.

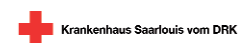
Leitung: Isabell Riebl,
Referentin für "Mein
Baby und ich"

Gebühr: kostenfrei

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

Kurse: 102682 - 102691
mittwochs, 06.08., 20.08.,
03.09., 17.09., 01.10.,
15.10., 05.11., 19.11., 03.12.
oder 17.12.,
15:00 - 17:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Krankenhaus
Saarlouis vom DRK



Papa-Kind-Abenteuerwanderung

Wir wollen gemeinsam von Düren zur Teufelsburg und zurückwandern. Unterwegs gibt es kleinere Spiel- und Abenteueraktionen für Vater und Kind(er). Picknick-Verpflegung und Getränke bringt sich jeder selbst mit, wer hat, auch eine Picknick-Decke. Zum Finden des Startpunktes in Düren nach den letzten Häusern im Sterresweg dem geteerten Feldweg noch ca. 1,5 km geradeaus folgen.

In Zusammenarbeit mit
dem Pastoralen Raum
Saarlouis



"Elternklatsch"



Für frisch gewordene Eltern und ihre Kinder 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 und dritten Mittwoch im Monat 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.

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung: Michelle Gillo

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102652 - 102655
donnerstags, 04.09.,
02.10., 06.11. oder 04.12.,
13:45 - 16:00 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 Mehrlingseletern, 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:
Martina Bettinger,
Sozialarbeiterin (B.A.)

Gebühr: 25 Euro
(Gebühr sammelt
Kursleiterin vor Ort ein)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102692 - 102694
samstags, 23.08., 18.10.
oder 15.11.,
10:00 - 12:30 Uhr

Familienwerkstatt

Kunst für Kinder bis 5 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Du hast Lust, Farben zu mischen, mit verschiedenen Materialien zu experimentieren und deiner Fantasie freien Lauf zu lassen? Dann bist du in unserem Kunst-Workshop genau richtig! Hier lernen Kinder spielerisch den Umgang mit Farben, Pinseln und anderen kreativen Materialien. Wir malen, fertigen Collagen oder drucken - passend zum Jahreszeitenkalender wird ausprobiert und gestaltet.

Anmeldung bei der Referentin unter
Telefon 01575-2877998.

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Lasset die Kinder



zu mir kommen

Erntedank

Wir wollen in diesem Jahr einen Erntedankgottesdienst für Familien mit kleinen Kindern feiern. Das Thema ist die Kartoffelernte. Der Gottesdienst findet im Freien statt! Anschließend wollen wir auch noch etwas gesellig zusammenbleiben. Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Leitung: Tanja Theobald, Gemeindereferentin
Gebühr: kostenfrei | Ort: Hinter der Kirche St. Martin, **Berus**
Kurs: 102695 | Samstag, 04.10, 15:00 Uhr

St. Martinsumzug - auch für die Allerkleinsten

Herzliche Einladung an alle Kleinen und Großen, besonders an unsere Eltern-Kind-Gruppen. Mit bunten Laternen wollen wir singend und erzählend die Martinslegende hören. Im Anschluss kann beim Essen der Martinsbrezel und Trinken von Punsch das kleine Martinsfeuer in besinnlicher Atmosphäre bestaunt werden. Bei Regen feiern wir in unserem Mehrzweckraum.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung.

Leitung: Tanja Theobald, Gemeindereferentin
Gebühr: kostenfrei | Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 102696 | Freitag, 07.11., 17:00 Uhr

Der Heilige Nikolaus kommt

Wir laden Eltern-Kind-Gruppen und Kindergartenkinder mit ihren Eltern, Großeltern und Freunden ein, Christsein in einer Gemeinschaft zu erleben, einen Ort zu haben, wo sie herzlich willkommen sind und spielend, singend, erzählend sowie zuhörend Gottes Nähe und Liebe erfahren können. Nach dem Gottesdienst, der ca. 20 Minuten dauert, lassen wir die erlebte Gemeinschaft bei einer Tasse Tee oder Kaffee mit Plätzchen ausklingen. Der Nikolaus wird uns auch besuchen und für jedes angemeldete Kind ein kleines Geschenk mitbringen.

Leitung: Sven Hogen, Pastoralreferent
Gebühr: kostenfrei | Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 102697 | Montag, 08.12., 10:00 Uhr

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

Jubiläum - 10 Jahre an Top-Adresse!



Im Oktober 2025 feiern wir mit unserer FBS Saarlouis ein ganz besonderes Jubiläum:

Vor genau 10 Jahren sind wir in die Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3 umgezogen. Einigen Saarlouiser Bürgerinnen und Bürgern ist die neue Adresse geläufiger unter dem Begriff der früheren Zigarettenfabrik Jyldis bzw. Astra-Werke Saarlouis.

Seit nun bereits 10 Jahren bieten wir unsere Kurse an unserem neuen Standort an, der zugleich ein Symbol für Fortschritt und Wachstum ist. Unsere "neue" Familienbildungsstätte Saarlouis ist behindertengerecht, ebenerdig und schwellenfrei erreichbar. Dadurch sind unsere Räume auch mit Rollator oder Kinderwagen gut zugänglich. Zudem trägt die helle und moderne Atmosphäre dazu bei, dass sich Menschen jeden Alters schlichtweg wohlfühlen in diesem Haus.

Auf über 400 Quadratmetern bietet unsere Einrichtung ein umfangreiches Angebot für Kinder, Jugendliche,

Erwachsene, Senioren und ganze Familien. In ansprechender Atmosphäre wird gebastelt, geturnt, gekocht, getanzt, gespielt und vieles mehr. Es gibt zahlreiche Vorträge und regelmäßig treffen sich hier auch Expertenrunden und halten Tagungen und Workshops ab.

Unsere gut ausgestattete Lehrküche mit vier Kochnischen und zwei neuen Spülmaschinen wird auf Wunsch auch an Kochgruppen vermietet. In der Vergangenheit waren wir als Familienbildungsstätte in der Ludwig-Karl-Balzer-Allee auch schon Veranstaltungsort für Vernissagen und Ausstellungen.

Um neuen Herausforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten gerecht werden zu können, erweitern wir unser Platzangebot in diesem Jahr sogar um zusätzliche Räume eine Etage höher.

Fazit: die FBS Saarlouis, gegründet im August 1989, umgezogen vor 10 Jahren, ein wunderbarer Begegnungsort, der Tradition und Moderne vereint.

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! | **Saarlouis**, Esther-Bejarano-Haus, Zentrum für Kinder Jugend Familie | auch als **Onlinekurs** möglich
Termine auf Anfrage

In Zusammenarbeit mit:



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: 102698 - 102702
freitags, 22.08., 12.09.,
17.10., 14.11. oder 19.12.,
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 | Elternschule



Leitung: Kristin Eckhardt
und Yvonne Schäfer

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102656 - 102658
Mittwoch, 27.08., 15.10.,
oder
Montag, 24.11.,
18:00 - 20:15 Uhr



Zu früh geboren - plötzlich Eltern ... Initiative für Frühchen-Eltern

Auf einmal gerät die Welt aus den Fugen und von einem Moment auf den anderen ist nichts mehr, wie es war. Nicht nur Kinder sind plötzlich zu früh auf der Welt, Eltern werden überraschend und unvorbereitet mit der neuen Rolle als Familie eines Frühgeborenen konfrontiert. Auch später ergeben sich oftmals Fragen zur Entwicklung, Ernährung, zu Therapien oder im Kontext von Kita und Schule. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist oft sehr hilfreich. Die Elterninitiative des Bundesverbands "Das frühgeborene Kind" e.V. im Saarland bietet Eltern von Frühgeborenen einen Raum, in dem sie sich verstanden und unterstützt fühlen können.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung: elternini.saarland@fruehgeborene.de

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



Eltern und Kinder

Elternschule



Leitung: Jennifer Peyo,
Emotionsmastercoach
und bedürfnisorientierte
Elternberaterin

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Gebühr: kostenfrei

Kurs: 102703
Mittwoch, 05.11.,
17:30 - 19:00 Uhr



KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
SAAR-HOCHWALD

Wenn kleine Herzen schwer sind

Traurigkeit bei Kindern verstehen und begleiten

NEU

Trauer ist eine starke und oft herausfordernde Emotion - auch für Kinder. Doch wie zeigen sie ihre Traurigkeit, und wie können wir als Eltern sie dabei unterstützen? In diesem Vortrag werfen wir einen einfühlsamen Blick auf kindliche Trauerprozesse und typische Ausdrucksformen von Traurigkeit. Wir sprechen über belastende Lebensereignisse wie Trennung und Scheidung, den Umgang mit dem Thema Tod sowie schwere Erkrankungen in der Familie. Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Ihr Kind in schweren Momenten sicher begleiten, ihm Halt geben und gleichzeitig Raum für seine individuellen Gefühle lassen. Ein Abend voller Verständnis, Wissen und konkreter Strategien - für alle, die Kindern helfen möchten, mit Trauer umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen.

sSie 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? Sie haben vielleicht bereits eine pädagogische Vorbildung und möchten gerne (wieder) im Themenfeld Eltern-Kinder tätig werden? Oder suchen Sie nach einer ehrenamtlichen Aufgabe oder 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

Eltern und Kinder

Elternschule



Leitung:
Sandra Langbehn oder
Fabienne Quarz,
Hebammen

Gebühr: kostenfrei

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

Kurse: 102704, 102705
Mittwoch, 10.09., oder
Donnerstag, 22.01.26,
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

Kurs: 102706 | Mittwoch, 05.11., 14:00 - 15:30 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege Dillingen



Eltern und Kinder

Elternschule



Leitung:
Susanne Wilhelm,
Erziehungswissen-
schaftlerin M.A.

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Dillingen**,
Jugendhaus am
Lokschuppen

Kurs: 102707
Donnerstag, 16.10.,
10:00 - 11:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Stadtjugendpflege
Dillingen



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

Elternsein trotz Trennung

Elternsein trotz Trennung kann eine große Herausforderung sein. Wie ist es möglich, eine liebevolle und stabile Beziehung zu seinem Kind aufrechtzuerhalten? Es ist wichtig, dass Eltern trotz ihrer eigenen Differenzen gemeinsam für das Wohl ihres Kindes sorgen und ihm Sicherheit und Geborgenheit bieten. Eine offene und respektvolle Kommunikation ist dabei entscheidend, um Konflikte zu lösen und gemeinsame Entscheidungen zu treffen. Auch das Einhalten von klaren Regeln und Absprachen kann dazu beitragen, dass das Kind sich in der neuen Situation gut aufgehoben fühlt. Erfahren Sie mehr zu dem Thema in unserem Workshop, lassen Sie uns gemeinsam ins Gespräch kommen, um neue gute Wege für Ihre Familiengestaltung zu finden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie für die Zeit des Vortrages eine Kinderbetreuung benötigen.

VERSCHENKEN

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

GUTSCHEINE

DAZU GIBT'S IN UNSEREM SEKRETARIAT
TELEFON 06831-43637

Eltern und Kinder

Elternschule



Leitung: Susanne
Marzen-Schwindling,
Lehrerin, musikpädago-
gische Fachkraft

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102708
Freitag, 28.11.,
18:00 - 19:30 Uhr



Miteinander Rhythmus, Stimme und Bewegung erleben

**Für Eltern von Kindern im Alter
von 0 bis 8 Jahre**

NEU

Im Seminar erhalten Sie Informationen zum musikalischen Lernen von Kindern. Sie erfahren, wie Sprache und Musik im Gehirn verarbeitet werden und wie Sie als Eltern durch Singen, Rhythmus und Bewegung Fähigkeiten wie Impulskontrolle und Selbstregulation sowie motorische, sprachliche und soziale Fähigkeiten Ihres Kindes fördern können. Darüber hinaus stärkt das gemeinsame Musizieren gleichzeitig die Eltern-Kind-Beziehung. Die Referentin zeigt Ihnen vielfältige praktische Methoden aus dem RITMO-Werkzeugkoffer, die Sie gemeinsam ausprobieren und welche Sie in Ihrem Lebensalltag nach Lust und Laune zusammen mit Ihren Kindern umsetzen können.



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)

Kinder und Jugendliche



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



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Body and Brain

Leitung: Ingrid Klein,
zertifizierte body'n brain
Trainerin

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Gebühr: 96 Euro
für 8 Termine

Kurs: 102709
freitags, ab 31.10.,
15:15 - 16:15 Uhr

**Für Kinder von 6 bis 12 Jahre
Mit Spaß und Begeisterung durch die Schule.
Freude am Lernen.**

Body and Brain unterstützt Kinder dabei, ihre Konzentration zu steigern und somit entspannt und leistungsfähiger die Herausforderungen des schulischen Alltags zu meistern. Hierbei geht es um die Neuanlage zahlreicher Hirnverbindungen. Denn ein gut vernetztes Gehirn ist die Basis für gesundes Lernen. Diese Methode stützt sich auf langjährige Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse von Lernpsychologen, Neurowissenschaftlern, Ärzten und Pädagogen. Der Kurs unterstützt Kinder dabei, sich besser zu konzentrieren, Schulängste zu mildern und besser durchzuschlafen.

Mädchen- und Jungengruppe

Für junge Menschen im Alter von 6 bis 12 Jahre

Geschlechtsspezifische Gruppen für Mädchen und Jungen bieten einen Raum für Austausch, Kreativität und gemeinsame Aktivitäten.

Mädchengruppen: Ein Ort für Mädchen, um sich auszutauschen, kreativ zu sein und gemeinsam Spaß zu haben. Aufgrund der hohen Nachfrage finden derzeit zwei Mädchengruppen statt. Jede Gruppe trifft sich im zweiwöchigen Rhythmus, die Aufteilung orientiert sich hierbei am Alter der Mädchen.

Jungengruppe: Ein Treffpunkt für Jungen, um sich auszuprobieren, neue Hobbys zu entdecken und über relevante Themen zu sprechen.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Anmeldung und Information bei den Fachkräften der kommunalen Jugendhilfe Joana Goebel und Lars Winter, Telefon 06831-443-1343 oder per Mail an you@saarlouis.de

Leitung: Fachkräfte der kommunalen Jugendhilfe
Ort: **Saarlouis**, Esther-Bejarano-Haus, Zentrum für Kinder Jugend Familie,
Holtzendorfer Straße 2
freitags in allen Schulwochen, 16:00 - 18:00 Uhr



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Leitung: Julia Trabant,
Kinderyogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Gebühr:
52 Euro für 5 Termine

Ort:
Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102747
wöchentlich
donnerstags in allen
Schulwochen, ab 04.09.,
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

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.



Leitung:
Petra Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin

Gebühr: 65 Euro für 10
Termine zzgl. Kosten für
das Arbeitsheft

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102710
(Klangstraße 1 - für
Anfänger*innen)
wöchentlich mittwochs,
ab 20.08.,
16:15 - 17:00 Uhr

Kurs: 102711
(Klangstraße 2 - für
Fortgeschrittene)
wöchentlich freitags, ab
22.08., 16:45 - 17:30 Uhr

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Yoga on - Stress off

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.

Anmeldung telefonisch bei der Familienbildungsstätte: 06831-43637

Leitung: Julia Trabant, Yogalehrerin und Systemische Coachin
Gebühr: 10 Euro pro Termin

Ort: Saarlouis, Esther-Bejarano-Haus, YOU - DAS JUGENDBÜRO, Holtzendorffer Straße 2
Termine werden bekannt gegeben

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



Hausaufgabenhilfe mit freizeitpädagogischem Angebot

Für Kinder von 6 bis 12 Jahre

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

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung und Information bei den Fachkräften der kommunalen Jugendhilfe der Stadt Saarlouis, Telefon: 06831-443-1343, Mail: you@saarlouis.de

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Gemeinsame Yoga-Erfahrung für Mütter und Töchter (von 11 bis 14 Jahre)

Erleben Sie besondere Momente der Verbindung, Achtsamkeit und Entspannung bei unserem "Yoga für Mütter und Töchter Event"! Diese einzigartige Veranstaltung bietet Ihnen die Gelegenheit, Zeit mit Ihrer Tochter zu verbringen und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang zu bringen. In einer entspannten Atmosphäre werden Sie durch sanfte Yogaübungen geführt, die sowohl für Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene geeignet sind. Die Veranstaltung ist für Mütter mit Töchtern im Alter von 11 bis 14 Jahre konzipiert, um 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.

Das erwartet Sie:

- Sanfte Yogaübungen für alle Level | - Atem- und Entspannungstechniken
- Achtsame Partnerinnenübungen, die das Miteinander stärken
- Zeit zum gemeinsamen Austausch und Loslassen

Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie, wie bereichernd Yoga für Ihre Mutter-Tochter-Beziehung sein kann!

Leitung: Julia Trabant, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin

Gebühr: 30 Euro pro Paar

Ort: Saarlouis, Esther-Bejarano-Haus, YOU - DAS JUGENDBÜRO, Holtzendorfer Str. 2

Kurs: 102712 | Samstag, 13.09., 10:00 - 13:00 Uhr

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



Weltkindertag 2025

Das Motto zum diesjährigen Weltkindertag am Samstag, 20. September, lautet "Kinderrechte - Bausteine für Demokratie"! Auch in diesem Jahr gibt es rund um diesen Termin ein Aktionsprogramm, an dem sich die Familienbildungsstätte Saarlouis beteiligt.



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Lust auf Buch - Lange Lesenacht für Kids

Für Leseratten und Büchernarren zwischen 8 und 12 Jahre

Triff dich mit anderen und zeig deine Freude am Lesen und an Büchern. Bring deine Freund*innen mit. Es gibt ein tolles Programm bis spät in die Nacht hinein. Ihr seid eingeladen, euch im Vorlesesaal bequem in die selbst mitgebrachten Kissen, Decken und Turnmatten einzukuscheln und spannenden Geschichten zu lauschen. Es gibt eine Schmöckerhöhle zum Selberlesen, Kreativangebote und mehr. Lass dich überraschen! Lesen macht auch Appetit, Getränke und ein Snack sind für euch vorbereitet. Die Lesenacht ist nicht für Eltern geeignet ;-). Sie müssen dich nur anmelden, bringen und wieder abholen.

Leitung: Team der Familienbildungsstätte und der Stadt Saarlouis

Gebühr: kostenfrei

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

102642 | Freitag, 21.11., 19:00 - 22:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Stadt Saarlouis und dem Landkreis Saarlouis



Leitung:
Alexandra Fixemer,
Erzieherin mit sonder-
pädagogischer
Zusatzausbildung

Gebühr: 3 Euro
pro Treffen

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102636, 102638 -
102640

mittwochs, 10.09., 08.10.,
05.11. oder 10.12.,
16:00 - 18:15 Uhr

Kreativwerkstatt



Künstlerisches Angebot für Kinder aus dem Bereich Förderschule Geistige Entwicklung

Hier werden kreative Fähigkeiten geweckt und gefördert. Wir beschäftigen uns rund ums Thema Upcycling mit verschiedenen Werkstoffen aus Holz, Metall, Papier, Wolle, Stoff und Farben. Gemeinsam lassen wir Neues entstehen und erleben Gemeinschaft außerhalb der Schule. Die Eltern haben in dieser Zeit die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern oder nutzen die freie Zeit für sich selbst.

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Leitung: Petra Burger

Gebühr: pro Person 34 Euro für 3 Termine (24 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Material)

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102641
Termine nach Absprache

Kommunionkreuze töpfern

Ein Abrufangebot zur Kommunionvorbereitung

Die Kommunion ist ein besonderes und bedeutendes Ereignis im Leben vieler Menschen, und ein selbstgemachtes Kreuz kann eine persönliche und bedeutungsvolle Erinnerung an diesen Tag sein. In dem Kurs werden verschiedene Techniken des Töpferns vermittelt, um einzigartige und kunstvolle Kreuze zu gestalten. Von der Formgebung des Tons über das Verziern und Bemalen bis hin zum Brennen und Glasieren - die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, ihre Kreativität auszuleben und ein ganz besonderes Kunstwerk zu erschaffen. Durch die Anleitung und Unterstützung von unserer erfahrenen Kursleiterin können auch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse in der Töpferkunst wunderschöne Kreuze herstellen.

Der Kurs setzt sich zusammen aus 3 Terminen. Am ersten Termin wird das Kreuz gestaltet (90 Minuten), am 2. Termin wird das Kreuz individuell glasiert (60 Minuten) und am 3. Termin könnt ihr euer Kreuz abholen (ca. 30 Minuten).

Die Termine finden nach Absprache statt, die Gruppengröße beträgt maximal 8 Teilnehmende. Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne per Mail oder telefonisch.

VERSCHENKEN

SIE DOCH MAL EINEN KREATIVKURS
ODER EIN FERIENABENTEUER ODER ...

GUTSCHEINE

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

Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



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

In Zusammenarbeit mit:



Töpferwerkstatt

Für Kinder ab 8 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 Kursgebühr plus 16 Euro Material), mit Familienpass: 27 Euro (27 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102634 | Montag bis Donnerstag, 13.10. - 16.10., 10:00 - 12:15 Uhr

Kurs: 102635 | Montag bis Donnerstag, 20.10. - 23.10., 10:00 - 12:15 Uhr

Erzähl doch mal!



Für Kinder von 5 bis 8 Jahre

Wir wollen in gemütlicher Atmosphäre zusammenfinden und ein Märchen lesen. Dazu sind auch Großeltern oder Eltern herzlich eingeladen. Wir sprechen anschließend über die gehörte Geschichte, singen, malen oder basteln zum Thema und erleben so eine kreative Zeit.

Leitung: Mia Herber, Deutschlehrerin im Ruhestand

Gebühr: ohne Familienpass: 8 Euro | mit Familienpass: 5 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102633 | Donnerstag, 23.10., 14:30 - 16:45 Uhr

Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



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: 102632
Mittwoch und Donnerstag,
15.10. und 16.10.,
13:00 - 15:15 Uhr

Pflasterdiplom "Erste Hilfe an sich und an anderen"

Für Kinder von 6 bis 10 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 altersangemessene Art und Weise - Grundlagen der "Ersten Hilfe". Dabei kommen auch die lustigen Momente nicht zu kurz.

Mosaik

Für Kinder ab 6 Jahre

Heute kannst du ein Holzkästchen mit einem schönen Mosaik verzieren. Darin kannst du Schmuck, Haarbänder oder -klammern verstauen. So findest du deine Schätze schnell wieder.

Leitung: Kathrin Vogt
Gebühr: ohne Familienpass: 13 Euro (8 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)
mit Familienpass: 5 Euro (5 Euro Kursgebühr)
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)
Kurs: 102631 | Montag, 20.10., 15:00 - 17:15 Uhr

Die Bienen- und Honigforscher



Für Kinder ab 6 Jahre

Bienenforscher aufgepasst: Hier könnt ihr allerlei Wissenswertes über Bienen erfahren, dieser Workshop bietet euch interessante Details über das Bienenleben. Außerdem malen wir Bienen und stellen aus Bienenwachs eine Kerze her.

Leitung: Kathrin Vogt
Gebühr: ohne Familienpass: 13 Euro (8 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)
mit Familienpass: 5 Euro (5 Euro Kursgebühr)
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)
102629 | Dienstag, 21.10., 15:00 - 17:15 Uhr

Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Leitung: Paula Jungblut

Gebühr:
ohne Familienpass: 34 Euro
(17 Euro Kursgebühr
plus 17 Euro Material)
mit Familienpass: 10 Euro
(10 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte
[Saarlouis](#)

Kurs: 102630
Montag, 13.10.,
14:00 - 17:00 Uhr

Cupcakes

Für Kinder ab 8 Jahre

In diesem Kurs backen wir gemeinsam Cupcakes. Die wichtigsten Werkzeuge sowie der Umgang mit Dekoration werden gezeigt. Ihr erfahrt, wie ihr schöne Cupcakes mit wenig Aufwand und einfachen Mitteln kreieren könnt. Alle Verbrauchsmaterialien sind in den Materialgebühren enthalten. Das benötigte Werkzeug steht während des Kurses zur Verfügung. Bitte eine Kuchenbox mitbringen, um die restlichen Cupcakes mit nach Hause zu nehmen.

Leitung:
Sarah Seichepine
und eine Lehrerin des
Reitvereins

Gebühr:
ohne Familienpass:
37 Euro (27 Euro Kursge-
bühr plus 10 Euro
Versicherung)
mit Familienpass:
21 Euro (16 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: 102625
Montag, 13.10.,
14:30 - 17:00 Uhr

Kurs: 102626
Dienstag, 14.10.,
9:30 - 12:00 Uhr

Abenteuer 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 erfahrt 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.



Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Schach für Anfänger*innen



Für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Habt Ihr Lust auf Schach? Schach ist ein Brettspiel für zwei Spieler. Es wird auf einem Brett mit 64 Feldern gespielt. Hier bekommt ihr einige grundlegende Konzepte und Regeln gezeigt und auch, dass Schach weit mehr als nur ein interessantes Spiel ist. Wenn ihr ein Schachbrettspiel habt, bringt es bitte mit.

Leitung: Frank Burger

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Gebühr: ohne Familienpass: 17 Euro Kursgebühr | mit Familienpass: 10 Euro Kursgebühr
Kurs: 102609 | Mittwoch und Donnerstag, 15.10 und 16.10., 10:00 - 12:15 Uhr

Leitung: Ramona Skolik,
Erzieherin

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

Ort: Familienbildungsstätte
[Saarlouis](#)

Kurs: 102627
Freitag, 24.10.,
10:00 - 12:15 Uhr

CREATIVE - Gestalte deinen eigenen Schmuck



Für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Du wolltest schon immer deinen eigenen Schmuck selbst gestalten oder jemand Besonderem etwas Persönliches schenken?! Mädchen wie Jungen sind herzlich eingeladen, kreativ zu werden. Edelstein-Armbänder, Ohrringe mit Charme aus Perlen, Fußkettchen aus Muscheln oder Glasperlen sowie Buchstabenperlen-Halsketten sind einige mögliche künstlerische Werke. Ihr könnt kreativ sein und gleichzeitig euer handwerkliches Geschick erproben.

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. Bring bitte ein leeres Bullet Journal oder Notizbuch mit, gerne auch eigene Fotos für die Gestaltung deines Buches.

Leitung: Enkeleida Ballco

Gebühr: ohne Familienpass: 15 Euro (10 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)
mit Familienpass: 6 Euro (6 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 102615 | Dienstag, 14.10., 10:00 - 12:15 Uhr

Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Kochkurs mit französischem Flair

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: Sarah Seichepine

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Gebühr: ohne Familienpass: 29 Euro (17 Euro Kursgebühr plus 12 Euro Lebensmittelumlage)
mit Familienpass: 10 Euro (10 Euro Kursgebühr)

Kurs: 102624 | Dienstag, 14.10., 14:30 - 18:15 Uhr

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: 102623
Dienstag und Mittwoch,
21.10. und 22.10.,
9:30 - 12:30 Uhr

Nähkids - Mütze und Loop



Für Kinder ab 8 Jahre

Nähe dir selbst eine trendige Mütze und einen Loop und tue gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt. Nutze als Stoff für deine Mütze und deinen Loop alte oder kaputte Kleidung. Neben ein paar Stücken alter Kleidung (kann auch was von Mama, Papa, Oma, Opa oder Geschwistern sein) solltest du daher vor allem Spaß an kreativem Gestalten und Fantasie mitbringen. Nähkenntnisse sind nicht notwendig. Außerdem bitte mitbringen: Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln...).

Malen mit Acryl

Kreativ-Nachmittag für Kinder ab 8 Jahre

Hier kannst du kreativ werden und mit Acryl-Farben auf Leinwand bunte Kunstwerke gestalten. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Leitung: Paula Jungblut

Gebühr: ohne Familienpass: 21 Euro (11 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Material)
mit Familienpass: 7 Euro (7 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 102628 | Mittwoch, 15.10., 14:00 - 17:00 Uhr



Selbermachen! - Gestalten mit Metall

Für Mädchen und Jungen ab 11 Jahre

Selbst gemacht? Respekt! Entdecke die Handwerkerin, den Handwerker in dir und stelle selbst ein Kunstwerk aus Metall her. Lerne unter fachmännischer Anleitung und mit professionellem Werkzeug, wie Metall zu einem Kunstwerk wird.

Leitung: Christoph Mellinger, Metallbaumeister

Gebühr: ohne Familienpass: 17 Euro (12 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)

mit Familienpass: 7 Euro (7 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 102612 | Donnerstag, 16.10., 17:00 - 19:15 Uhr

Leitung:
Helmut Stieglbauer,
zertifizierter
Gewaltschutztrainer
Co-Trainerin:
Mia Herber,
Gymnasiallehrerin i. R.

Gebühr:
ohne Familienpass: 30 Euro
pro Eltern-Kind Paar
mit Familienpass: 18 Euro
pro Eltern-Kind Paar

Ort: Familienbildungsstätte
[Saarlouis](#)

Kurs: 102620
(für GrundschulKinder
Klasse 1 und 2)
Donnerstag, 23.10.,
11:00 - 12:30 Uhr

Kurs: 102621
(für GrundschulKinder
Klasse 3 und 4)
Donnerstag, 23.10.,
13:00 - 14:30 Uhr

Gewaltpräventionstraining

Für Kinder im Grundschulalter mit einem Elternteil (oder einer Vertrauensperson)

Wenn Kinder Übergriffen oder Aggressionen durch Ältere oder Stärkere begegnen, sind das frühzeitige Erkennen einer Gefahr und ein selbstsicheres Verhalten und Auftreten wichtige Faktoren, um Gewaltsituationen zu entschärfen oder idealerweise zu verhindern. In diesem Kurs werden Zusammenhänge zwischen Körpersprache, Auftreten und ihrer Wirkung auf andere deutlich gemacht. Zusammen mit einem Elternteil oder einer vertrauten Person werden in Rollenspielen und Partnerübungen Verhaltensregeln und einfach anwendbare Techniken zum Selbstschutz erlernt. Bitte an Sportkleidung und ein Erfrischungsgetränk für zwischendurch denken.



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: 75 Euro (57 Euro Kursgebühr plus 18 Euro Lebensmittelumlage)

mit Familienpass: 35 Euro (35 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 102619 | Montag bis Donnerstag, 20.10. - 23.10., 9:00 - 12:45 Uhr

Abenteuerland Küche

Für Kinder ab 7 Jahre

Aus einer Vielfalt von Gemüse und Obst, die diese Jahreszeit uns bietet, kochen und backen wir leckere Gerichte und schmecken, was wir kennen und was uns neu ist. Seid ihr neugierig geworden? Dann kommt und macht mit.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose!

Leitung: Mariette Kiefer

Gebühr: ohne Familienpass: 75 Euro (57 Euro Kursgebühr plus 18 Euro Lebensmittelumlage) | mit Familienpass: 35 Euro (35 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 102618 | Montag bis Donnerstag, 13.10. - 16.10., 9:30 - 13:15 Uhr

Halloween-Kerzen selbst gestalten!



Für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Jedes Kind kann hier mit lustigen und schaurigen Motiven seine eigene gruselige Halloween Kerze nach Lust und Laune gestalten. Mit flüssigen Wachsfarben oder Wachsplatten könnt ihr die Kerze verschönern und eurer Kreativität freien Lauf lassen.

Leitung: Manuela Leinenbach, Spielkreisleiterin

Gebühr: ohne Familienpass: 15 Euro (10 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)

mit Familienpass: 6 Euro (6 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 102610 | Montag, 13.10., 10:00 - 12:15 Uhr

Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Leitung: Jennifer Peyo,
Emotionsmastercoach
und bedürfnisorientierte
Elternberaterin

Ort: Familienbildungsstätte
[Saarlouis](#)

Gebühr:
ohne Familienpass: 10 Euro
(8 Euro Kursgebühr plus
2 Euro Material)
mit Familienpass: 5 Euro
(5 Euro Kursgebühr)

Kurs: 102617
Montag, 20.10.,
10:00 - 12:15 Uhr

Glücks-AG - Was macht dich glücklich?



Für Kinder von 8 bis 12 Jahre
**Ein fröhlicher Workshop für alle, die dem Glück
auf die Spur kommen wollen!**

Glück - was ist das eigentlich? In der Glücks-AG entdecken wir spielerisch, was uns selbst und andere glücklich macht. Mit kreativen Übungen und kleinen Spielen spüren wir unseren eigenen Glücksmomenten nach und erkennen, welche Stärken und Ressourcen in uns stecken. Außerdem werfen wir einen spannenden Blick auf die Wissenschaft des Glücks: Was passiert in unserem Körper und Gehirn, wenn wir uns glücklich fühlen? Am Ende gestaltet jedes Kind ein persönliches Andenken an einen besonderen Glücksmoment, das es mit nach Hause nehmen kann.

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: 11 Euro pro Familie (9 Euro Kursgebühr und 2 Euro Material)
mit Familienpass: 6 Euro pro Familie (6 Euro Kursgebühr)
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)
Kurs: 102616 | Freitag, 17.10., 10:00 - 12:15 Uhr



Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Snack-Künstler mit Vitaminkick & Superpower

Gesund essen - kreativ gestalten - besser lernen!

In diesem Kurs dreht sich alles um gesunde Ernährung, leckere Snacks und ganz viel Spaß! Gemeinsam entdecken wir, wie Obst und Gemüse nicht nur fit machen, sondern auch lustig und kreativ aussehen können. Aus frischen Zutaten zaubern wir fantasievolle Snack-Kunstwerke: Einen bunten Paprika-Zug, beladen mit knackigem Gemüse, süße Marienkäfer aus Tomaten und Oliven oder witzige Brotgesichter - hier ist der Spaß garantiert und Probieren natürlich ausdrücklich erlaubt! Ganz nebenbei lernen wir, welche Lebensmittel uns stark, fit und konzentriert machen, genau das Richtige für einen erfolgreichen Schultag und mehr Energie im Alltag.

Leitung: Enkeleida Ballco
Gebühr: ohne Familienpass: 21 Euro (11 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Lebensmittelumlage) | mit Familienpass: 7 Euro (7 Euro Kursgebühr)
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)
Kurs: 102613 | Mittwoch, 15.10., 15:00 - 18:00 Uhr



Hörspielworkshop

Für Kinder von 9 bis 13 Jahre

In diesem Aktivkurs erstellen Kinder und Jugendliche unter Anleitung eines Profis ein eigenes Hörspiel mit Effekten. Gemeinsam mit anderen Kids erzeugen sie passende Geräusche, Sprache, Musik und elektronische Klänge. Dabei kommt ein elektronischer Klangbalkkasten zum Einsatz. Wie professionelle Techniker bearbeiten sie anschließend alle Elemente und montieren sie zu einem fertigen Hörspiel. Wer einen USB-Stick mitbringt, kann sein Werk als MP3-Format mit nach Hause nehmen. Bitte bringt euch etwas zum Essen und Trinken mit, wir machen eine kleine Mittagspause.

Leitung: Harald Wesely
Gebühr: ohne Familienpass: 25 Euro | mit Familienpass: 15 Euro
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)
Kurs: 102611 | Montag, 20.10., 9:00 - 14:00 Uhr

Erwachsene



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



Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



Leitung:
Maximilian Schmitt,
Engagemententwickler im
Pastoralen Raum Saarlouis

Gebühr: 5 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102608
Samstag, 23.08.,
10:00 - 16:00 Uhr



Leitung: Elisabeth Both

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

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

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Ungleichheiten reduzieren.



Entdecke, was in DIR steckt

NEU

... ein herrlich frischer Blick auf das, was DICH ausmacht

Komm auf den Geschmack deiner Fähigkeiten.
Entfalte, was dich einzigartig macht. Teile, was dich erfüllt.

Ein Angebot für alle, die sich auf die Suche nach den eigenen Begabungen machen und Räume entdecken möchten. Der gemeinsame Tag wird methodisch gestaltet mit dem Konzept der "Frischzelle" aus dem Erzbistum Paderborn, das mit der Metapher eines Talent-Kühlschranks den eigenen Fähigkeiten auf die Spur kommt. Wir beenden das Treffen mit einem gemeinsamen Essen, das wir zubereiten mit all dem, was unser "Talent-Kühlschrank" hergibt.

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.

Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



Gesprächskreis für trauernde Angehörige

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

Zu dem Gesprächskreis ist jeder herzlich willkommen,
der von einem Verlust eines lieben Menschen betroffen
ist. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Nähere Informationen bei Dorothee Schmitt,
Telefon 0160-97584802

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



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



Von den Buddenbrooks bis zu den Hoppenstedts

Es weihnachtet sehr in Literatur und Film

"Früher war Lametta" - Stimmt das? Anhand von Leseproben aus verschiedenen
Epochen erleben wir den unterschiedlichen Umgang mit dem populärsten unserer
Feste. Welche Traditionen und Bräuche gehören zum Fest? Wie war das früher? Wie
können wir heute angemessen mit Weihnachten umgehen, damit es nicht zum reinen
Konsumfest verkommt?

Leitung: Mia Herber, Deutschlehrerin im Ruhestand
Gebühr: 3 Euro
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 102593 | Samstag, 13.12., 16:30 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Bistum Trier



Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



Klar gestellt - aufstellen, beleuchten, ordnen

Dieses Seminar ermöglicht, Aufstellungsarbeit kennenzulernen, zu erleben, und
unterstützt dabei, selbst Lösungen zu finden.
Weitere Infos und Anmeldung über www.dupre-coaching.de oder telefonisch unter
0179-6800784

Leitung: Uschi Buchheit, Nicole Dupré und Eun-Young Kim
Gebühr pro Termin: 20 Euro bei Hospitanz
100 Euro bei eigener Aufstellung
(35 Euro für Schüler*innen und Studierende)
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurse: 102602 - 102605 | samstags, 20.09., 18.10., 15.11.
oder 13.12., | 10:00 - 16:00 Uhr



Familienmanagement - Stärke im Elternsein

Präventive Strategien zur Bewältigung des Familienalltags

Das Seminar bietet praktische Werkzeuge und Strategien, um die psychische
Widerstandsfähigkeit junger Eltern zu stärken. Wir erkunden gemeinsam Wege, wie
Eltern trotz der Herausforderungen des Elternseins ihre Belastbarkeit steigern und
mit Stress, Veränderungen und den Anforderungen des Familienlebens besser umge-
hen können. Von bewährten Selbstpflegepraktiken bis hin zur Förderung eines
unterstützenden Netzwerks - dieses Seminar bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur
Förderung des Wohlbefindens junger Familien.

Leitung: Nicole Dupré, Mutter von fünf Kindern, Systemische Aufstellerin
Gebühr: 130 Euro für 8 Termine, 17 Euro pro Einzeltermin
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 102594 - 102601 | donnerstags, 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 06.11., 13.11.,
20.11. oder 27.11. | 14:00 - 15:30 Uhr



Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



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 (DGCo)
Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurse: 102193, 102588 - 102592 | dienstags, 01.07., 05.08., 02.09., 07.10., 04.11. oder 02.12. | 17:30 - 19:00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit dem Lokalen Bündnis für Familie Saarlouis



Sicherheit im Internet für Senior*innen



Immer mehr Menschen nutzen das Internet zur Unterhaltung, zum Austausch oder sogar zur Partnersuche. Leider nutzen Kriminelle diese Offenheit im Netz zunehmend aus - besonders ältere Menschen sind dabei oft das Ziel. Ein besonders perfider Betrug ist das sogenannte "Love Scamming". Dabei geben sich Betrüger in sozialen Netzwerken oder auf Partnerbörsen als vertrauenswürdige Personen aus, um gezielt emotionale Nähe aufzubauen. Ist das Vertrauen erst einmal gewonnen, folgen häufig erfundene Notlagen und die Bitte um Geldüberweisungen. In diesem Vortrag wird erklärt, wie solche Betrugsmaschinen funktionieren und woran man sie erkennt. Ziel ist es, Ängste abzubauen, Wissen zu vermitteln und die eigene Sicherheit im Netz zu verbessern.

Leitung: Günter Engelbrecht, Seniorensicherheitsbeauftragter im Landkreis Saarlouis
Gebühr: kostenfrei

Ort: Saarlouis-Steinrausch, Miteinander der Generationen, Gemeindezentrum

Kurs: 102587 | Mittwoch, 24.09., 16:00 - 17:30 Uhr

In Kooperation mit dem Frauennetzwerk im Landkreis Saarlouis, der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis und dem Projekt "Miteinander der Generationen" in Saarlouis Steinrausch



Erwachsene

Gesundheitskurse



"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 den Arbeitsbereich 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 den Kreislauf anzuregen, gibt es eine Vielzahl von Bewegungsprogrammen wie auch das Joggen oder Walken. Wie sieht es aber mit Ihrer geistigen Fitness aus? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihren Wortschatz zu erweitern, die Sprachgewandtheit zu verbessern und Ihre Merkfähigkeit zu stärken.

Leitung: Edeltrud Schätzel, Fachpräventologin für geistige Fitness

Gebühr: 36 Euro für 4 Termine,

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 100850 | wöchentlich mittwochs, ab 05.11., 10:15 - 11:45 Uhr



Erwachsene

Gesundheitskurse



Leitung:
Edeltrud Schätzel,
Fachpräventologin für
geistige Fitness

Gebühr: 36 Euro
für 4 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 100698
wöchentlich montags,
ab 03.11.,
14:00 - 15:30 Uhr

Kurs: 100699
wöchentlich montags,
ab 03.11.,
15:45 - 17:15 Uhr



Leitung:
Jana Lützenkirchen,
Ernährungsberaterin

Gebühr: 9 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102474
Freitag, 31.10.,
16:30 - 18:00 Uhr

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

Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen

Senior*innen

Fortgeschrittenenkurs

In diesem Fortgeschrittenenkurs haben Sie die Möglichkeit, durch kontinuierliches Training Ihre grauen Zellen richtig und regelmäßig zu aktivieren. Das Programm 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 und somit zur Verbesserung der Merkfähigkeit sowie hirngerechte Körperübungen, die zu einer gezielten Leistungssteigerung führen.

Antientzündliche Ernährung

Ein Vortrag

Unsere Ernährung beeinflusst maßgeblich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ob zur Linderung chronischer Beschwerden, zur Stärkung des Immunsystems oder zur Erhaltung der Vitalität im Alter - eine antientzündliche Ernährung bietet vielfältige Vorteile für Menschen jeden Alters. In diesem Vortrag erfahren sie, was genau hinter dem Konzept der anti-entzündlichen Ernährung steckt, welche Lebensmittel besonders empfehlenswert sind und wie Sie diese Ernährungsweise ganz unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können.

Erwachsene

Gesundheitskurse



Ohne Verzicht zum Wohlfühlgewicht



Vortrag und Kochkurs

Viele Diäten und Abnehm-Programme versprechen schnelle Erfolge, führen häufig zu Enttäuschungen und dem bekannten Jojo-Effekt. In diesem Kurs lernen Sie, worauf es bei einer gesunden und nachhaltigen Gewichtsabnahme wirklich ankommt. Im praktischen Teil setzen wir das Gelernte direkt um und Sie erfahren, dass Abnehmen auch mit Genuss, Freude am Essen und ohne ständigen Verzicht möglich ist.

Leitung: Jana Lützenkirchen, Ernährungsberaterin
Gebühr: 42 Euro (27 Euro Kursgebühr plus 15 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102475 | Sonntag, 21.09., 10:00 - 14:30 Uhr

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

Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 33 Euro
(23 Euro plus 10 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102476
Montag, 08.12,
17:00 - 20:30 Uhr

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

Fit und vitalstoffreich gesund werden und bleiben

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



Die einheimische Kräuterwelt



Ein Vormittag für Senior*innen

Wir befassen uns mit der einheimischen Kräuterwelt und entdecken Wildkräuter in gemütlicher Runde neu. Bei Tee und Plätzchen wird aus manchem bekannten Unkraut ein leckeres, gesundes Wildkraut. Lassen Sie sich überraschen, was in manchem Unkraut wirklich steckt.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin
Gebühr: 17 Euro (16 Euro Kursgebühr plus 1 Euro Material)
Treffpunkt: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 102477 | Dienstag, 09.09., 10.00 - 11:30 Uhr

Pechsalbe

Hatten wir uns als Kinder einen Splitter eingefangen, wurde Pechsalbe aufgetragen. Heute kennen viele diese gute Zugsalbe schon gar nicht mehr. Man sagt ihr auch eine zusammenziehende, entzündungshemmende Wirkung nach. Aber wie wird sie hergestellt? Gemeinsam kochen wir nach zwei unterschiedlichen Rezepten Pechsalbe. Bitte ein sauberes Küchentuch und drei kleine Gläser mit Schraubdeckel mitbringen.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin
Gebühr: 26 Euro (16 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Material)
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 102480 | Dienstag, 23.09., 18:00 - 19:30 Uhr
Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.

Body and Brain



Ein Kurs auch für Senior*innen

Körper und Geist aktivieren und somit fit bis ins hohe Alter bleiben. Body and Brain unterstützt Sie dabei, Ihre Konzentration zu steigern und entspannt und leistungsfähiger den Alltag zu meistern. Es geht es um die Neuanlage zahlreicher Hirnverbindungen. Mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck tragen die Übungen auf spielerische Art und Weise zur Verbesserung der Merk- und Reaktionsfähigkeit bei. Diese Methode stützt sich auf langjährige Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse von Lernpsychologen, Neurowissenschaftlern, Ärzten und Pädagogen.

Leitung: Ingrid Klein, zertifizierte body'n brain Trainerin
Gebühr: 96 Euro für 8 Termine
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 102484 | freitags, ab 31.10., 11:00 - 12:00 Uhr

Erwachsene

Gesundheitskurse



Sommerzeit ist Einmachzeit

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

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. Eingemachtes ist auch sehr sinnvoll und hilfreich in Situationen, in denen wir uns nur eingeschränkt um die Zubereitung von frischem Essen kümmern können. Es ist an der Zeit, Eingemachtes wieder in unser Leben zu integrieren. Bitte ein Behältnis zur Aufbewahrung und eine Glasflasche mit Deckel mitbringen.



Mit Genuss fasten

Eine kleine Pause von "Gudd Gess"

Fasten bedeutet eine Entlastung für den Körper und beugt Krankheiten vor. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung ins Fasten. Wir treffen uns von Montag bis Freitag abends zu einem leichten Essen. Dabei können Sie gemeinsam mit der Referentin Ihre Fragen klären und sich in der Gruppe austauschen. Sie erleben selbst, dass gutes und wertvolles Essen während einer Zeit des Fastens möglich ist. Diäten war gestern. Wir wollen fasten auf eine gesundheitsfördernde Art und Weise.

Leitung: Beate Krasenbrink, Heilpraktikerin
Gebühr: 62 Euro (42 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Lebensmittelumlage)
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 102483 | Montag, 27.10., bis Freitag, 31.10., 18:00 - 20:00 Uhr

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

Erwachsene

Koch- und Backkurse



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!

Leitung: Rama Darwish

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102489 - 102491
samstags, 04.10., 22.11.
oder 13.12.,
17:30 - 21:15 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.



Leitung: Lilla Tumminelli

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102492
Samstag, 11.10.,
18:00 - 21:00 Uhr

Italienische Antipasti

Traditionell zubereitete Antipasti nach authentischen Rezepten aus dem Herzen Siziliens sind eine unvergleichliche Bereicherung für jedes Fest. Gemeinsam bereiten wir die Speisen zu und genießen die köstlichen Kreationen. Erfahren Sie mehr aus der Welt der sizilianischen Antipasti und lassen Sie sich Italien ein Stück näherbringen. Bitte Behältnisse mitbringen, damit Sie die kleinen Köstlichkeiten auch mit nach Hause nehmen können.

Neben den hier veröffentlichten Kursen können Sie auch für Gruppen von 8 bis 12 Personen einen Wunschtermin vereinbaren.

Erwachsene

Koch- und Backkurse



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 bereicherndes Kochevent.

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

Leitung: Beate Krasenbrink, u.a.
Gebühr: 40 Euro pro Zeitstunde plus Lebensmittelumlage je nach Angebot
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 102493 | Termine auf Anfrage

Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: ohne Familienpass: 32 Euro (12 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Lebensmittelumlage)
mit Familienpass: 30 Euro (10 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102494
Freitag, 05.12.,
17:00 - 21:00 Uhr

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

Das Alternativmenü zum Weihnachtsfest

Können Sie sich ein Weihnachtsmenü ohne Fleisch vorstellen? Dazu köstlich, lecker, gesund und mit fair gehandelten Produkten? Schlemmen ohne Reue? Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit eines gesunden, vollwertigen 5-Gänge-Menüs zum Weihnachtsfest: stressfrei, einfach zu kochen, aber mit dem besonderen Pfiff und durch leckere Gewürze und Kräuter verfeinert. Ein Menü, ohne unter unangenehmem Völlegefühl oder lästigen Verdauungsproblemen zu leiden. Ob Frauen oder Männer, ob schlank oder kräftig, ob gesundheitlich fit oder nicht, alle können hier mit gutem Gewissen lustvoll genießen.

In Zusammenarbeit mit
der Fairen Stadt
Saarlouis



Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Gebühr: 36 Euro (26 Euro
Kursgebühr plus 10 Euro
Lebensmittelumlage)

Kurs: 73791

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

In Kooperation mit dem
Landkreis Saarlouis und
der Regionalinitiative
"Ebbes von Hei!"



Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 50 Euro
(20 Euro Kursgebühr
plus 30 Euro Lebens-
mittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102495

Sonntag, 14.12.,
11:00 - 15:00 Uhr

Supp, Salat und Grumbeere

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

Die Saar-Hunsrück-Region bietet eine Fülle an regionalen Produkten, frisch vom Erzeuger und typisch für unsere traditionelle Küche. In geselliger Runde wird vollwertige, saarländische Hausmannskost zubereitet und verkostet. Auf dem Menüplan stehen Obstsalat mit Früchten von hei und frischen Getreideflocken, ein knackiger Salat, dazu Vollkornbrötchen aus der Region mit Aufstrichen als Vorspeise. Zum Hauptgericht gibt es einen guten, deftigen Eintopf "Quer durch de Gaarten" und Rapsupp, dazu uuser tradionelle Grumperkeichelcher mit frischem Apfelkompott. Saarländischer Apfelkuchen mit Sahne und Butternüssja runden das Menü zur Nachspeise ab.



Weihnachten in Italien - ein italienisches Weihnachtsmenü

Weihnachten in Italien - gehen Sie an diesem Vormittag auf eine kulinarische Reise und bringen Sie sich in Weihnachtsstimmung. Gekocht wird ein traditionelles Weihnachtsmenü aus dem unerschöpflichen Repertoire der italienischen Küche, für die Olivenöl, italienische Kräuter und Knoblauch so typisch sind. Schlemmen Sie sich durch die köstliche Auswahl des gemeinsam zubereiteten Vier-Gänge-Menüs und erleben Sie einen genussvollen und gemütlichen Tag. Buon appetito! Bitte Behältnisse mitbringen, damit Sie die Reste der zubereiteten Leckereien auch mit nach Hause nehmen können.

Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung:
Jana Lützenkirchen,
Ernährungsberaterin

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102496

Sonntag, 30.11.,
10:30 - 14:15 Uhr

Vegetarisch-orientalische Küche

Die orientalische Küche bietet eine große Auswahl an aromatischen und abwechslungsreichen Gerichten - viele davon ganz ohne Fleisch. In diesem Kochkurs lernen Sie vegetarische Rezepte aus verschiedenen Regionen des Orients kennen und bereiten gemeinsam ein vielseitiges Menü zu. Dabei stehen typische Gewürze, Zubereitungsarten und die geschmackliche Vielfalt der Gerichte im Mittelpunkt.



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



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.

Leitung: Petra Burger

Gebühr inklusive
Materialumlage: 68 Euro
für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102254
montags, 18.08., 25.08.,
01.09., 08.09. und
Glasertermin nach
Vereinbarung,
18:00 - 20:15 Uhr

Leitung:
Verena Rinderspacher,
Musiklehrerin

Gebühr: 3 Euro pro
Termin, keine Anmel-
dung notwendig

Ort: Saarlouis-
Steinrausch,
Miteinander der
Generationen,
Gemeindezentrum

Kurse: : 102498 - 102502
mittwochs, 10.09., 08.10.,
12.11., 10.12 oder 14.01.26,
17:00 - 18:00 Uhr

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

Kreatives Töpfern

Werden Sie kreativ und erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung eine der ältesten Handwerkskünste der Welt. Töpfern Sie in entspannter Atmosphäre kunstvolle 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.

Projekt "Singen verbindet" - Offener Singtreff für alle

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

Du singst gerne? Du liebst es, in Gemeinschaft zu singen? Du schaffst es aus unterschiedlichen Gründen nicht, in einem Chor zu singen? Dann bist du hier genau richtig! 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 einfach vorbeikommen! Die Referentin wird unterschiedliche Lieder und Songs im Gepäck haben und alle am Klavier begleiten.



Erwachsene

Kreativkurse



Märchenwanderung am Bardenbacher Felsenweg

Erlebnispaziergang mit einem Märchenerzähler

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, Sitzfleck (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: Oliver Gall, Märchenerzähler

Gebühr: 19 Euro, kostenfrei für Kinder bis 12 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen
Treffpunkt: Parkplatz vorm Schützenheim am Ende der Straße "Zum Fels",
66687 Wadern-Bardenbach

Kurs: 102497 | Sonntag, 28.09., 15:00 - ca. 17:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Bistum Trier



Leitung:
Beate Krasenbrink

Gebühr: ohne
Saarlouiser Familien-
und Sozialpass: 12 Euro
mit Saarlouiser Familien-
und Sozialpass: 10 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102503
Freitag, 21.11.,
18:30 - 20:30 Uhr

Leseabend für Erwachsene

Einer guten Geschichte lauschen, dabei einen Tee und Kekse genießen und eingekuschelt entspannen. Nicht nur Kinder lieben es, in Fantasiewelten einzutauchen. Auch Erwachsene dürfen genießen, dass ihnen vorgelesen wird. Kommen Sie vorbei und schalten Sie bei gemütlicher Atmosphäre für einige Zeit einfach mal ab. Damit Sie es sich so richtig gemütlich machen können, bringen Sie bitte eine Kuscheldecke und bei Bedarf ein Kissen mit.



Erwachsene

Kreativkurse



Leitung:
Enkeleida Ballco

Gebühr: ohne
Saarlouiser Familien-
und Seniorenpass: 14 Euro
(9 Euro Kursgebühr
plus 5 Euro Material)
mit Saarlouiser Familien-
und Seniorenpass: 12
Euro (7 Euro Kursgebühr
plus 5 Euro Material)
jedes Kind in Begleitung:
8 Euro (5 Euro Kursgebühr
plus 3 Euro Material)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102504
Samstag, 15.11.,
10:00 - 12:15 Uhr

Kreatives Kartenbasteln für Jung und Alt

Senior*innen

Kreativität trifft auf Handarbeit! In unserem Workshop lernen Sie, wie Sie wunderschöne Geburtstags- und Weihnachtskarten gestalten können. Egal ob klassisch, verspielt oder modern - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich inspirieren und zaubern Sie individuelle Karten, die garantiert Herzen höherschlagen lassen.

Ganz besonders herzlich laden wir auch Großeltern-Enkel-Paare oder Eltern-Kind-Paare ein, gemeinsam Qualitätszeit miteinander zu verbringen.

In Zusammenarbeit mit
der Seniorenmoderatorin
der Stadt Saarlouis



Decoupage-Workshop - Schmuckkästchen gestalten

Entdecke die Kunst der Decoupage und gestalte dein eigenes einzigartiges Schmuckkästchen! In unserem Workshop lernst du verschiedene Techniken und entdeckst, wie du mit einer Vielfalt an Materialien ein Schmuckkästchen nach deinen Vorstellungen verschönern kannst. Komm vorbei und lass dich inspirieren! Ganz besonders herzlich laden wir Großeltern-Enkel-Paare oder Eltern-Kind-Paare ein, gemeinsam Qualitätszeit miteinander zu verbringen.

Leitung:
Enkeleida Ballco

Gebühr:
15 Euro (10 Euro Kurs-
gebühr plus 5 Euro
Material)
jedes Kind in Begleitung:
8 Euro (5 Euro Kursge-
bühr plus 3 Euro Material)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102505
Samstag, 29.11.,
10:00 - 12:15 Uhr

Erwachsene

Kreativkurse



Hoodie, Hoodiekleid oder Sweatshirt nähen

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nähen Sie unter fachkundiger Anleitung einen wunderschönen Hoodie, ein Hoodiekleid 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: 37 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102506 | Freitag, 12.09., 15:00 - 17:00 Uhr, und Samstag, 13.09., 10:00 - 14:00 Uhr
Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Nachhaltiger Konsum und Produktion**.



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. Schnittmuster sind vorhanden.

Leitung: Elisabeth Bermann

Gebühr: 25 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102507 | Samstag, 11.10., 10:00 - 14:00 Uhr

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

Erwachsene

Kreativkurse



Rolltop-Rucksack oder Tasche 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, sodass Ihre Tasche oder Ihr Rucksack garantiert ein Hingucker wird.

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: 37 Euro

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 102508 | Freitag, 07.11., 15:00 - 17:00 Uhr, und Samstag, 08.11., 10:00 - 14:00 Uhr
Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Nachhaltiger Konsum und Produktion**.

Leitung: Susanne Marzen-Schwindling, Lehrerin, musikpädagogische Fachkraft Rhythmus und Stimme

Gebühr: 27 Euro

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 102509
Freitag, 22.08.,
18:00 - 20:15 Uhr

Trommel dich frei!

Rhythmus- und Trommelworkshop für Erwachsene

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: "Die Götter haben uns drei Dinge gegeben, um unsere Sorgen zu vergessen - es waren Trommel, Tanz und Gesang!"

Wir gehen gemeinsam auf eine Reise in die Welt der westafrikanischen Rhythmen. Im Workshop werden interaktiv und mit viel Freude schnell zu erlernende Rhythmen auf der Djembé (Felltrommel) vermittelt. Wir erfahren Interessantes über das Verständnis von Musik in Afrika und die Herkunft und Geschichte des jeweiligen Rhythmus. Gemeinsam singen und bewegen wir uns nach Lust und Laune. Positive Nebeneffekte des Trommelns und der Bewegung sind die Stärkung des Immunsystems sowie die Verbesserung der Beweglichkeit und des Körpergefühls. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren. Bitte bringt eure Djembé zum Workshop mit. Für alle Teilnehmenden, die kein Instrument dabei haben, kann ein Instrument gegen eine Leihgebühr von 3 Euro gestellt werden.

Erwachsene

Kreativkurse | Mediensprechstunde



Kränze binden

Kreativität entdecken - Zeit für dich und deine Ideen

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre deiner Fantasie freien Lauf zu lassen, neue Techniken auszuprobieren und dich mit anderen Menschen auszutauschen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur die Lust am Ausprobieren und Gestalten.

Anmeldung bei der Referentin unter Telefon 01575-2877998.

Leitung: Martina Bettinger, Sozialarbeiterin (B.A.)

Gebühr: 39 Euro (Gebühr sammelt Kursleiterin vor Ort ein)

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 102510 | Mittwoch, 26.11., 16:30 - 20:00 Uhr



Die Bank in der Hosentasche ...

Senior*innen

Onlinebanking - für Einsteiger

... immer und überall dabei? Im digitalen Zeitalter ist das fast schon selbstverständlich. Im Kurs erklären wir, wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher und bequem von zuhause aus abwickeln können - und das rund um die Uhr über die Öffnungszeiten hinaus. Sei es mit dem Computer oder Ihrem Handy. Wir lernen die digitale Bankfiliale kennen und geben Ihnen wertvolle Tipps für einen einfachen und schnellen Umgang. Sie sind interessiert? Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Ezgi Özdemir und Mirko Becker vom Team der Kreissparkasse Saarlouis
Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 102513 | Donnerstag, 25.09., 10:00 - 11:30 Uhr
Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Hochwertige Bildung**.

In Kooperation mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis



 **saarlouis**

Erwachsene

Mediensprechstunde



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

Gebühr: 44 Euro
für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102511
donnerstags, 13.11.
und 20.11.,
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.

Erwachsene

Mediensprechstunde



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

Gebühr: 44 Euro
für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102512
donnerstags, 04.12.
und 11.12.,
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.



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

 **Stadtwerke
Saarlouis**
Mit Energie. Mit Sicherheit. Mit uns.

Wie KI unsere Welt verändern kann: Fluch oder Segen

NEU

Eine Einführung

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Gesellschaft grundlegend - von der Arbeitswelt über die Medizin bis hin zum täglichen Leben. In diesem Kurs erfahren Sie leicht verständlich, was KI ist, wie sie funktioniert und warum sie so großen Einfluss hat. Sie benötigen selbst keine technischen Vorkenntnisse. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf Chancen, Herausforderungen und ethische Fragen, um ein besseres Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie zu gewinnen.

Leitung: Nicole Dupré, Business Coach (DBVC) und Systemaufsteller (DGfS)
Gebühr: 7 Euro

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 102514 | Montag, 15.09., 17:45 - 19:15 Uhr

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

Erwachsene

Frauen



Leitung:
Dr. Claudia Wiotte-Franz

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: : Emmanuelle
Durand-Block

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

Treffpunkt: Rathaus
Saarlouis, Großer Markt

Kurs: 102516
Samstag, 06.09.,
16:00 - 18:00 Uhr
Kurs: 102517
Samstag, 08.11,
10:00 - 12:00 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).

Erwachsene

Frauen



Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 18 Euro inklusi-
ve Lebensmittelumlage

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102518
Samstag, 18.10.,
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**.



Naturkosmetik selbst gemacht Workshop

Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102519
Samstag, 15.11.,
10:00 - 13:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Arbeitskreis Frau
und Gesundheit des
Landkreises Saarlouis

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 unter-
stützt die UN-Nachhaltig-
keitsziele **Nachhaltiger
Konsum und Produktion**
sowie **Gesundheit und
Wohlergehen**.



Einzigartig weiblich

Tanz, Gesang & Trommeln für Frauen aller Altersklassen

Frauen machen die Erfahrung, dass es im Alltag mit all seinen Herausforderungen kleine Auszeiten braucht, um innezuhalten und sich selbst und seinen Körper sowie die eigenen Bedürfnisse zu spüren. Der Workshop schenkt allen Frauen, die auf der Suche nach ihren inneren Stärken sind oder diese wieder aktivieren möchten, den Raum, sich mit Tanzen, Trommeln und Singen auf die Suche nach den individuellen weiblichen Kraftquellen zu machen.

Dazu brauchen wir lediglich bequeme Kleidung, etwas zum Trinken und bei Bedarf eine Decke.

Leitung: Susanne Marzen-Schwindling, Lehrerin, musikpädagogische Fachkraft
Rhythmus und Stimme

Gebühr: 19 Euro je Termin

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurse: 102520, 102521 | freitags, 05.09. oder 12.12., 18:00 - 20:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit den Frauenbeauftragten des Landkreises und der Stadt Saarlouis



Positivität und Kreativität in den Wechseljahren

Gönn dir eine kleine Auszeit vom Alltag - zum Entspannen, Informieren und dich selbst neu Entdecken. Erfahre mehr über den Hormonwechsel und deine eigenen Bedürfnisse. In dieser Runde werden wir tanzen, malen und meditieren. Wir lassen der Kreativität freien Lauf. Was darf sein? Wo darf ich sein?

Ein kleiner Imbiss ist angedacht.

Leitung: Margrit Loho, Klassische Homöopatin (SHZ), Psychologische Beraterin (VFP)
Gebühr: 20 Euro (16 Euro Kursgebühr plus 4 Euro für Imbiss)

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102522 | Samstag, 27.09., 10:00 - 15:00 Uhr



In Zusammenarbeit mit den Frauenbeauftragten des Landkreises und der Stadt Saarlouis



Gemeinsame Yoga-Erfahrung für Mütter und Töchter (von 11 bis 14 Jahre)

Erleben Sie besondere Momente der Verbindung, Achtsamkeit und Entspannung bei unserem "Yoga für Mütter und Töchter Event"! Diese einzigartige Veranstaltung bietet Ihnen die Gelegenheit, Zeit mit Ihrer Tochter zu verbringen und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang zu bringen. In einer entspannten Atmosphäre werden Sie durch sanfte Yogaübungen geführt, die sowohl für Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene geeignet sind. Die Veranstaltung ist für Mütter mit Töchtern im Alter von 11 bis 14 Jahre konzipiert, um 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.

Das erwartet Sie:

- Sanfte Yogaübungen für alle Level | - Atem- und Entspannungstechniken
- Achtsame Partnerinnenübungen, die das Miteinander stärken
- Zeit zum gemeinsamen Austausch und Loslassen

Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie, wie bereichernd Yoga für Ihre Mutter-Tochter-Beziehung sein kann!

Leitung: Julia Trabant, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin

Gebühr: 30 Euro pro Paar

Ort: Saarlouis, Esther-Bejarano-Haus, YOU - DAS JUGENDBÜRO, Holtzendorffer Str. 2

Kurs: 102712 | Samstag, 13.09., 10:00 - 13:00 Uhr

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



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

Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Julia Trabant,
Inside Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

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

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
18 Euro für 1 Termin

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.



Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Julia Trabant,
Inside Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

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

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: **102528 - 102531** | freitags, 12.09., 31.10., 28.11. oder 19.12., 18:30 - 19:30 Uhr

Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Julia Trabant,
Inside Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

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

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.

Es lohnt sich auch ein Blick auf www.yogayoule.de!



Zum kostenlosen

GIRO.00KONTO?

inklusive
Mastercard®
Classic

Hier
lang!



www.sparda-sw.de

Sparda-Bank

Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung:
Jutta Haverkamp,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 67 Euro für 10
Termine à 45 Minuten

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102532 - 102535
mittwochs, ab 17.09.,
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: 102536 | dienstags, ab 16.09., 15:45 - 16:45 Uhr

Leitung:
Jutta Haverkamp,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 12 Euro je Termin

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102541, 102542
Samstag, 15.11.,
15:00 - 16:00 Uhr oder
16:30 - 17:30 Uhr

Linedance & Freestyle Workshop

Senior*innen

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.



Erwachsene

Sport und Bewegung



Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Senior*innen

Weiche Wellenbewegungen, moderne Schrittkombinationen 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.



Leitung:
Jutta Haverkamp,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102537 - 102539

Gebühr:
ohne Saarlouiser Familien-
und Sozialpass:
63 Euro für 10 Termine,
mit Saarlouiser Familien-
und Sozialpass:
50 Euro für 10 Termine
montags, ab 15.09.,
17:00 - 17:45 Uhr,
18:00 - 18:45 Uhr oder
19:00 - 19:45 Uhr

Kurs: 102540

Gebühr: 87 Euro für
10 Termine à 60 Minuten
dienstags, ab 16.09.,
17:00 - 18:00 Uhr



Erwachsene

Sport und Bewegung



Offener Tai Chi Treff - Saarlouis-Mitte

Senior*innen

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



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.



Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Ulrich Leyhe,
Vorsitzender des NABU
Saarlouis/Dillingen

Gebühr: kostenfrei

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

Kurs: 102545
Freitag, 19.09.,
16:00 - 18:15 Uhr

Kurs: 102546
Sonntag, 12.10.,
10:00 - 12:15 Uhr

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



"Tour de Ökosee" - Ökologische Führung

Senior*innen

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. **Ab einer Gruppe von 6 Teilnehmer*innen vereinbaren wir für Sie gerne einen Zusatztermin.**



Erwachsene

Sport und Bewegung



Erobern Sie Ihre Beweglichkeit zurück! - Liebscher & Bracht für Senior*innen

Senior*innen

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 Dehnung, Kräftigung und Ansteuerung geübt werden. Hinzu kommen die Anleitung und Durchführung der Faszien-Rollmassage sowie Bewegungsabfolgen, die helfen können, Ihre Beweglichkeit wieder zu verbessern. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Sollten Sie unter starken Schmerzen leiden, kontaktieren Sie bitte vor Anmeldung die Dozentin telefonisch unter 0174-9868827. Bitte kommen Sie in Sportkleidung. Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt.

Leitung: Silvia Münchhausen, Heilpraktikerin & 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: 102548 | mittwochs, ab 20.08., 5er Block fortlaufend, 10:30 - 11:15 Uhr

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



Erwachsene

Sport und Bewegung



Beweglich in den Herbst



Von Kopf bis Fuß mit 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 tun dir Schultern oder Nacken weh? Dann bist du hier richtig! Du lernst die speziellen Dehnübungen von Liebscher & Bracht kennen, bei denen aktiv und passiv gedehnt und auch gekräftigt wird. Hinzu kommen die Anleitung und Durchführung der Faszien-Rollmassage.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Solltest du unter starken Schmerzen leiden, kontaktiere bitte vor Anmeldung die Dozentin telefonisch unter 0174-9868827. Bitte Sportkleidung, eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen. Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt.

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin

Gebühr: 48 Euro für 4 Termine

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 102549 | freitags, ab 29.08., 16:30 - 17:30 Uhr

Liebscher & Bracht - Speziell für DICH

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

Möchtest du dich intensiv um die Beweglichkeit und Schmerzfreiheit deines Körpers kümmern? 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. Jeder Termin hat einen anderen Schwerpunkt. Für das aktive Üben wirst du mit einem neuen Körpergefühl belohnt! Die Dehnübungen und die Faszien-Rollmassage sind zur Vorbeugung gegen Schmerzen, aber auch für Menschen, 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.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Solltest du unter starken Schmerzen leiden, kontaktiere bitte vor Anmeldung die Dozentin telefonisch unter 0174-9868827. Bitte Sportkleidung, eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen. Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt!

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin

Gebühr inkl. Skript: 34 Euro für 1 Termin, 64 Euro für 2 Termine, 90 Euro für 3 Termine

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurse: 102551 - 102556

Samstag, 13.09., oder Sonntag, 16.11. (Kopf, Nacken Schulter),
sonntags, 14.09. oder 30.11. (Rücken, Hüfte, Gesäß),
Sonntag, 21.09., oder Samstag, 13.12. (Beine, Knie, Füße),
9:30 - 12:00 Uhr

Erwachsene

Sport und Bewegung



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

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

Kurse: 102557, 102740
dienstags im 5er Block
fortlaufend,
17:30 - 18:30 Uhr oder
18:45 - 19:45 Uhr

Kurs: 102741
mittwochs im 5er Block
fortlaufend,
17:30 - 18:30 Uhr

Durch den Alltag entstehen im Körper häufig 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 in jeweils 5 Terminen erlernst du viele Liebscher & Bracht-Übungen von Kopf bis Fuß.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Bitte in Sportkleidung und mit einem großen Handtuch kommen. Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt! Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Verfügbarkeit! Einmaliges kostenfreies Schnuppern ist möglich. Anmeldung direkt bei der Dozentin, Telefon 0174-9868827.

Rhythmus - Atem - Bewegung (RAB) nach Scharing

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.

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

Gebühr: 177 Euro

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 102558 | Samstag und Sonntag, 22.11. und 23.11.,
Samstag: 10:00 - 12:30 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr, Sonntag: 10:00 - 13:00 Uhr

Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Melanie Hilgers,
zertifizierte
Entspannungstrainerin

Gebühr: 24 Euro
für 3 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102575
donnerstags, 25.09.,
02.10. und 09.10.,
18:30 - 19:15 Uhr

Achtsamkeit Sitzmeditation

Meditation auf dem Stuhl - Entspannt in der eigenen Mitte ruhen

Im Alltag des modernen Menschen wird unser Geist durch zahlreiche Anreize auf Trab gehalten. Geschieht dies im Übermaß, geraten wir aus unserer Mitte. Die eigene Meditationspraxis ist eine gute Möglichkeit für Einkehr und führt zu mehr Ruhe im ALLTAG. Im Kurs werden verschiedene Meditationsformen angeboten. So können die Teilnehmer*innen wählen, wie sie ihre häusliche Praxis gestalten wollen. Bei allen Meditationen lernen wir unseren Geist besser kennen und im Einklang mit ihm ebnen wir uns den Weg zu mehr Entspannt-Sein im Alltag. Die Meditationen werden im Sitzen ausgeführt. Bitte etwas zum Trinken mitbringen. Bei gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte vor Anmeldung an Ihren behandelnden Arzt.

Leitung: Melanie Hilgers,
zertifizierte
Entspannungstrainerin

Gebühr: 33 Euro für
3 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102562
donnerstags, 04.12.,
11.12. und 18.12.,
18:00 - 19:15 Uhr

Kakao-Zeremonie

Unbehandelter Kakao ist auch als Trank der Götter bekannt und traditioneller Bestandteil vieler mittel- und südamerikanischer Kulturen. Ob als Wachmacher aztekischer Soldaten, als Getränk zur Fastenbegleitung, als Medizin oder auch rein für den Genuss: Kakao birgt einen reichen Schatz an gesunden Inhaltsstoffe, die sowohl auf den Körper, den Geist und emotional wirken. An diesen Abenden steigen wir tiefer in die Welt des Kakaos ein und lernen Mythologie, Hintergründe und die Wirkung des Kakao mit einem Becher dieses wundervollen Getränks kennen. Gerne können eine Kuscheldecke, Socken und ein Getränk mitgebracht werden. Bei gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte vor Anmeldung an Ihren behandelnden Arzt.

Erwachsene

Sport und Bewegung



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Schnupperstunde für Einsteiger und Fortgeschrittenen

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine einfache und schnell erlernbare Entspannungstechnik. Die gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen wirkt auf Körper und Psyche, sie führt zu einem tieferen Entspannungszustand. Die Körperwahrnehmung wird verbessert. Die PMR unterstützt die Stressbewältigung im Alltag und verhilft zu mehr Ruhe und Gelassenheit, zu einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zur Steigerung des Wohlbefindens.

Gerne eine Kuscheldecke, Kuschelsocken und etwas zum Trinken mitbringen. Bei gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte vor Anmeldung an Ihren behandelnden Arzt.

Leitung: Melanie Hilgers, zertifizierte Entspannungstrainerin

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Gebühr: 10 Euro

Kurs: 102563 | Samstag, 11.10., 11:00 Uhr - 12:00 Uhr

Erlebniskräuterwanderung

Senior*innen

Wir treffen uns an der Familienbildungsstätte und beginnen dort unsere Kräuterwanderung in die nähere Umgebung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig unsere einheimische Kräutervelt ist. Unterwegs bereitet jeder individuell seinen eigenen Kräuterschnaps zu.

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

Gebühr: 18 Euro (14 Euro Kursgebühr plus 4 Euro Materialumlage)

Treffpunkt: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102564 | Sonntag, 12.10., 10:00 - 11:30 Uhr

Meditative Winterwanderung um den Saarlarm

Weihnachtszeit ist oft geprägt von Hektik und Stress. Lassen Sie uns mit einer meditativen, besinnlichen Wanderung gemeinsam in diese Zeit starten. Im Stillen gehen, sich selbst und seine eigenen Gedanken wahrnehmen und hier und da einen Gedankenstoß bekommen oder einer Geschichte lauschen.

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

Gebühr: 14 Euro

Treffpunkt: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102565 | Sonntag, 16.11., 10:00 - 11:30 Uhr

Senior*innen

Kita und Schule



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



Kita und Schule



Leitung:
Simone Marquardt

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102731, 102732
freitags, 19.09.
oder 07.11.,
18:00 - 19:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.



Leitung:
Simone Marquardt

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 102733, 102734
freitags, 12.09.
oder 14.11.,
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.

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".

Weiterbildung und Qualifizierung



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



Weiterbildung und Qualifizierung



Leitung: Nicole Dupré,
Business Coach (DBVG),
Coach für
Familienmanagement

Gebühr: 22 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102735
Montag, 22.09.,
17:45 - 20:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Stadt Saarlouis



Leitung: Moritz Horvath,
Diplom-Psychologe,
Systemischer Berater

Gebühr: 25 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 102736
Freitag, 14.11.,
9:00 - 13:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Saarländischen
Gesellschaft für
Systemische Therapie
(SGST) und der Stadt
Saarlouis



KI und die Zukunft der Fürsorge

Wie Algorithmen Pflege, Erziehung und Familienleben revolutionieren

Dieses Seminar beleuchtet, wie künstliche Intelligenz (KI) grundlegende Bereiche des menschlichen Zusammenlebens - von der Pflege älterer Menschen bis zu frühkindlicher Erziehung - neugestaltet. Gemeinsam diskutieren wir ethische Fragen, praktische Anwendungen wie assistive Roboter oder adaptive Lernsysteme und die Auswirkungen auf familiäre Bedingungen. Wie viel Verantwortung können und sollen wir an KI abgeben, ohne menschliche Empathie und Intuition zu verlieren? Die Veranstaltung bietet eine fundierte Perspektive auf Chancen, Risiken und den Weg zu einer menschenzentrierten KI-Zukunft.

Gehetzt? Gestresst? Überfordert?

Vertiefungsworkshop "Resilienz" - auch für Neueinsteiger

"Was hält mich eigentlich gesund und tut mir gut?" Diese Frage wird im beruflichen Alltag oft vergessen oder nur unzureichend priorisiert. Gerade in den Sozialberufen kommt das "Ich" manchmal an letzter Stelle, und Aufgaben sowie andere Personen werden so lange nach "Vorne" gestellt, bis der Körper rebelliert. Dabei können wir nur, wenn wir unsere Psyche pflegen, nachhaltig stark für Andere sein. Im Resilienz-Vertiefungsworkshop werden in einer kurzen Wiederholung die Inhalte des Resilienz- und Burnout-Präventionsworkshops 2024 evaluiert und auf Anwendbarkeit überprüft. So können auch Personen, die sich nicht zum ersten Workshop angemeldet hatten, ins Thema finden. Darüber hinaus werden innere Schweinehunde konfrontiert, toxische Systeme und Teufelskreise ressourcenorientiert durchbrochen und vor Allem Haltungen und Verhaltensweisen gestärkt, die uns gesund halten und die wir eh schon in uns drin haben. Wie auch im ersten Workshop gibt es viel Reflexion, praktische Übungen und einen Austausch über "Wellness für die Seele".

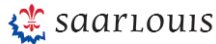


Es war einmal? Kennen unsere Kids noch Märchen?

Kann man Kindern heute noch Märchen erzählen? Welche Märchen eignen sich für Kinder? Im Workshop werden interessierten Eltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen Möglichkeiten des Zugangs zu Märchen aufgezeigt. Wir wollen an geeigneten Beispielen Möglichkeiten des kreativen Umgangs mit Märchen zeigen. Märchen gehören zum kulturellen Erbe, sie vermitteln Einblick in vergangene Zeiten, erweitern den kindlichen Sprachschatz und regen die Fantasie an. Daher lohnt es sich auch heute noch, mit Kindern Märchen zu lesen und zu besprechen.

Leitung: Mia Herber, Deutschlehrerin im Ruhestand
Gebühr: 10 Euro
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 102737 | Donnerstag, 25.09., 16:30 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Stadt Saarlouis



Kinderyoga - Ausbildung 2026 - Eine Vorschau

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. 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: 102742 | Modul 1 - 20.02. - 22.02.2026, Yoga für Kinder im Kindergartenalter
Kurs: 102743 | Modul 2 - 13.03. - 15.03.2026, Yoga für Kinder im Grundschulalter
Kurs: 102744 | Modul 3 - 29.05. - 31.05.2026, Yoga und Achtsamkeit für Pre-Teens und Teenager
Kurs: 102745 | Supervision - 20.06.2026, 9:00 - 18:00 Uhr

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



Gemeinsam für Kinder- und Jugendschutz

Leitung:
Kathrin Prams, Dipl.
Sozialpädagogin,
Jörg Ries, Religions-
pädagoge, Sexualpäda-
goge (gsp),

Gebühr: 15 Euro

Ort: Pastoraler Raum
St. Wendel, genaue
Adresse bitte bei der
Anmeldung erfragen

Kurs: 102738
Samstag, 30.08.,
9:00 - 18:00 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.

In Zusammenarbeit mit
der Fachstelle Jugend im
Visitationsbezirk
Saarbrücken



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>**

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



Schulung zur Prävention von sexualisierter Gewalt im digitalen Raum

Digitale Lebensräume sind ein fester Bestandteil des Alltags von Kindern und Jugendlichen. Damit gehen nicht nur zahlreiche Chancen, sondern auch erhebliche Risiken einher. Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in der Jugendarbeit stehen vor der Aufgabe, diese Risiken zu erkennen und im Ernstfall angemessen zu reagieren. In der Schulung wird es eine Einführung in die digitalen Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen geben, Chancen und Risiken Sozialer Medien werden vorgestellt und die Themen sexualisierte Gewalt, Cybergrooming und Sexting besprochen. Durch die Vermittlung verschiedener Methoden werden Möglichkeiten des Umgangs mit Kindern und Jugendlichen in der Präventionsarbeit aufgezeigt.

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



Kinder schützen - Prävention sexualisierter Gewalt

Kirchliche Kinder- und Jugendarbeit will ein sicherer Ort für Kinder und Jugendliche sein, an dem sie sich gut entfalten können. Mitarbeiter*innen in der katholischen Kinder- und Jugendarbeit wollen Kindern und Jugendlichen diesen sicheren Ort bieten, sie vor (sexueller) Gewalt schützen und bei der Entwicklung zu einer eigenständigen Persönlichkeit beraten und begleiten. Mit dieser Schulung werden Teilnehmer*innen zum Wohl der Kinder und Jugendlichen im präventiven Handeln gestärkt. Sie werden sensibilisiert für die Rechte von jungen Menschen und für den Umgang mit Nähe und Distanz. Die Schulung vermittelt auch Klarheit über die verschiedenen Formen von Kindeswohlgefährdung und zeigt Handlungsmöglichkeiten auf.

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

Leitung: Tina Haase, Dipl. Sozialarbeiterin; Jörg Ries, Religionspädagoge, Sexualpädagoge (gsp), Systemischer Berater (SG/SGST)
Gebühr: 10 Euro
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 102739 | Samstag, 27.09., 10:00 - 15:00 Uhr

Stark und stark gesellt sich gern

Nicht alles ist den Kindern in die Wiege gelegt. In den ersten Lebensjahren werden sehr grundlegende Erfahrungen gemacht, die entscheidend für ein gutes Durchkommen durchs Leben sein können. Vertrauen, Wertschätzung und Anerkennung im Rahmen einer familialen und professionellen Erziehung sind unentbehrliche Bausteine für ein gutes Selbstbewusstsein. Damit ist eine wesentliche Ressource gegeben zur Fähigkeit, sich im Jugend- und Erwachsenenalter abgrenzen, "Nein" sagen oder einer Gruppendynamik standhalten zu können. Dieser Workshop im Rahmen der Initiative "Kinder stark machen" gilt als Präventionsangebot und richtet sich an alle, die Kinder in ihren Entwicklungsphasen begleiten.

Leitung: Lia Hoffmann, Dipl.-Sozialarbeiterin/Dipl. Sozialpädagogin
Gebühr: 12 Euro
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 102750 | Mittwoch, 12.11., 15:00 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Stadt Saarlouis



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., 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





Aus anderen Perspektiven ...

Ideenschmiede zum Umgang mit Herausforderungen in Beruf und Ehrenamt

Die Arbeit in Beruf und Ehrenamt kann herausfordernd sein. Manchmal stapeln sich Fragen und es ist schwierig, einen klaren Kopf zu bewahren. Hier finden Sie einen geschützten Raum, um Ihre Fragen zu stellen, Ihre Erfahrungen zu reflektieren, Herausforderungen zu bewältigen und Ihre Kompetenzen zu stärken. Fühlen Sie sich gestresst oder unter Druck, suchen Sie nach anderen Möglichkeiten der Kommunikation und Konfliktbewältigung oder beschäftigen Sie Fragen zu Ihrer Rolle im Arbeitsfeld? Gemeinsam erarbeiten wir Lösungen, die zu Ihnen und Ihrem Arbeitskontext passen.

Für eine Beratung im Einzelsetting können in der Familienbildungsstätte individuelle Termine vereinbart werden, Telefon 06831-43637.

Leitung: Astrid Lambert, Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin und Therapeutin (SGST), Systemische Supervisorin (SGST) in Ausbildung

Gebühr: Einzelsetting: 40 Euro je Sitzung (Dauer 90 min),

Kurs in der Gruppe: 45 Euro für 3 Termine
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 102748 (Einzelsetting) Termin nach Vereinbarung

Kurs: 102749 (Gruppensetting) | freitags, 14.11., 21.11. und 05.12., 16:30 - 18:30 Uhr

Das Whiteboard via Zoom

Die Whiteboard-Funktionalität von Zoom wurde in den letzten Jahren kontinuierlich erweitert: Von der einfachen Ideenfindung bis hin zur kollaborativen Zusammenarbeit bietet das Board viele Lösungen ohne den Einsatz externer Tools.

Im Workshop probieren wir die Funktionen aus und erfahren, wie wir die Software vor, während und nach einer Konferenz sinnvoll einsetzen können. Wir werfen außerdem einen Blick auf den AI Companion, den KI-Assistenten von Zoom, der Sie bei der Erstellung von Inhalten unterstützen kann.

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

Gebühr: 22 Euro

Ort: Onlineangebot

Kurs: 102751 | Donnerstag, 28.08., 14:00 - 16:15 Uhr

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

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