



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis e.V.

# Kurse & Angebote



Programm 2026  
1. Halbjahr

Vielfältig  
wie das  
Leben

 <p>Ich schütze mich und andere.</p>	 <p>Jeder Mensch ist gleich wichtig.</p>
 <p>Kein Mensch darf ausgeschlossen werden.</p>	 <p>Foto oder Video nur mit Erlaubnis.</p>
 <p>Ich darf immer STOP sagen.</p>	 <p>Ich bestimme selbst über meinen Körper.</p>
 <p>Ich darf nach Hilfe fragen.</p>	 <p>Ich entscheide was ich will. Ich darf immer NEIN sagen.</p>
 <p>Wir achten aufeinander, dass es allen gut geht.</p>	 <p>Ich spreche freundlich mit anderen.</p>

## 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-saar-louis.de](http://www.fbs-saar-louis.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.



## ... mitten in Saarlouis:



**P** 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](http://www.katholische-familienbildungsstaetten.de)



# Grußwort



Foto: Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

die allgemeine Weiterbildung hat eine Aufwertung innerhalb der reformierten Strukturen der Kultusministerkonferenz erfahren. Sie ist nun - gemeinsam mit der beruflichen Bildung - in der Kommission Berufliche Bildung und Weiterbildung verankert. Besonders freut mich, dass das Saarland in dieser Kommission den Co-Vorsitz innehat.

Diese Entscheidung ist ein starkes Zeichen: Sie würdigt die enorme Bedeutung, die Weiterbildung für unsere Gesellschaft hat. Denn Weiterbildung bedeutet weit mehr als die Vermittlung von Wissen. Sie schafft Begegnung, fördert Austausch und verbindet Menschen über Generationen und Lebenswelten hinweg. In Zeiten, in denen gesellschaftliche Debatten häufig von Unsicherheit und Spaltung geprägt sind, ist dieses verbindende Element von besonderer Bedeutung. Weiterbildung stärkt das Verständnis

für Demokratie, für kulturelle Vielfalt und für den respektvollen Umgang miteinander. Sie ist Ort gelebter Demokratie, weil sie Menschen befähigt, sich einzubringen, kritisch zu denken, sich eine Meinung zu bilden und diese fundiert zu vertreten.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus. Nutzen Sie die Chance, Neues zu lernen, sich auszutauschen und gemeinsam mit anderen die eigene Perspektive zu erweitern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit und viel Freude beim Lernen.

Ihre

Christine Streichert-Clivot  
Ministerin für Bildung und Kultur

# Vorwort



Liebe Besucher\*innen der Familienbildungsstätten,

das Heft, das Sie in den Händen halten, will aufmerksam machen auf die vielfältigen Angebote und Veranstaltungen der Familienbildungsstätten im Bistum Trier.

Jedes Jahr präsentieren die Familienbildungsstätten im Bistum Trier Ihnen ein Programm, das mich in seiner Breite immer wieder fasziniert. Vielfältige Angebote für Eltern und Kind, Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden sich dort ebenso wie Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote. Sie bilden die ganze Vielfalt von Familie heute ab.

Ich bin froh, dass wir im Bistum Trier diese Einrichtungen haben, die für die Wahrnehmung von Katholischer Familienbildung eine wichtige Rolle spielen. Als direkte Anlaufstelle für alle, die auf der Suche nach Angeboten sind, ebenso wie als Kooperationspartner der Pfarreien und Pastoralen Räume.

Wenn Sie mehr wissen möchten über

den Alltag in den Familienbildungsstätten, dann schauen Sie doch mal in das kleine Video, das im Rahmen eines Besuches von Generalvikar Dr. von Plettenberg bei der Diözesanen Arbeitsgemeinschaft der Familienbildungsstätten entstanden ist. Sie finden es über den QR-Code unten auf dieser Seite oder auf den Homepages der Einrichtungen. Es bietet einen guten Einblick in die Arbeit der Familienbildungsstätten.

Ich hoffe, Sie finden das für Sie passende Angebot, und grüße Sie herzlich.

Ihr  
  
Dr. Stephan Ackermann  
Bischof von Trier



# Inhalt

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern	ab S 9
Eltern und werdende Eltern	ab S 19
Elternschule	ab S 24

## Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche	ab S 27
Ferienprogramm	ab S 31

## Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe	ab S 39
Gesundheitskurse	ab S 45
Koch- und Backkurse	ab S 52
Kreativkurse	ab S 56
Mediensprechstunde	ab S 62
Frauen	ab S 64
Sport und Bewegung	ab S 71

## Kita und Schule

s 85

## Weiterbildung und Qualifizierung

ab S 87



## 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 Eingangs.

Bei Anmeldung von Kindern zu Veranstaltungen, die ohne elterliche Begleitperson stattfinden, sind die Eltern zur vollständigen und wahrheitsgemäßen Angabe gesundheitlicher Besonderheiten (zweckgebunden) verpflichtet. Die Verantwortung für die rechtzeitige Informationsweitergabe liegt bei den Eltern.

Bei Onlinekursen arbeiten wir digital mit "Zoom" im Rahmen von Video-konferenzen. 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](http://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, Kontakte zu knüpfen, die Entwicklung des Kindes bewusster zu beobachten und zu fördern, sich über Erfahrungen und Herausforderungen im Familienalltag auszutauschen, Gemeinschaftsgefühl aufzubauen sowie soziale Kompetenzen und Kommunikationsfähigkeiten in der Gruppe zu erweitern. Durch altersgemäße Spiel- und Beschäftigungsangebote für alle Sinne (z.B. Lieder singen, Bewegungs-, Finger- und Kreisspiele, tanzen, basteln) können Eltern und Kinder gemeinsam Freude erleben. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Leitung: unterschiedliche Referentinnen

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

Orte:

**Saarlouis:** Familienbildungsstätte

**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)

### Waldspielkreis - spielen, toben und Natur entdecken

Der Spielkreis richtet sich an Kinder von 9 Monaten bis 6 Jahre, die mit Mama oder Papa auf Abenteuerausflüge gehen möchten. Wie in den üblichen Spielkreisen wird gesungen und gebastelt, der Unterschied besteht nur darin, dass alles im Freien stattfindet. In der Natur gibt es viel zu entdecken!

Zieht euch dem Wetter entsprechend an und denkt auch an Wechselkleidung sowie ein kleines Picknick.

Leitung: Tanja Both, Spielkreisleiterin, Natur- und Umweltpädagogin

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

Orte: Waldspielplatz **Fraulautern** und andere Orte

**Kurs : 104171** | dienstags, ab 20.01., 14-tägig, 10:00 - 11:30 Uhr

**Kurs: 104404** | dienstags, ab 27.01., 14-tägig, 15:30 - 17:00 Uhr

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



### Willkommen im Interkulturellen Spielkreis!

NEU

Dieser Spielkreis richtet sich an Eltern und Großeltern mit Kindern im Alter von 10 Monaten bis zum Kindergarteneintritt. Familien aus verschiedenen Kulturen treffen sich, um gemeinsam zu spielen, zu singen, zu basteln und sich auszutauschen. In einer offenen und herzlichen Atmosphäre können sie neue Kontakte knüpfen, gemeinsam mit ihren Kindern aktiv sein und verschiedene Sprachen und Lebenswelten kennenlernen. Der Spielkreis bietet eine wunderbare Gelegenheit, mit anderen Familien ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen. Gleichzeitig werden die Kinder spielerisch gefördert - durch Lieder, Bewegungs- und Kreisspiele, kreatives Basteln und gemeinsames Tanzen. Das Angebot wird von erfahrenen Fachkräften begleitet, die bei Fragen unterstützen und einen Raum für Austausch und Begegnung schaffen. Unser Ziel ist es, den interkulturellen Dialog zu stärken, das Miteinander zu fördern und Erwachsenen wie Kindern eine schöne gemeinsame Zeit zu ermöglichen. Kommt gerne vorbei, wir freuen uns auf euch!

Leitung: Angelique Orlando und Shaimaa Alsulaiman  
Gebühr: 39 Euro für 10 Termine, Geschwisterkinder zahlen die Hälfte  
Ort: **Saarlouis**, Esther-Bejarano-Haus, Holtzendorfer Straße 2  
**Kurs: 104170** | dienstags, ab 03.03., 10:00 - 11:30 Uhr

In Kooperation mit  
der Stadt Saarlouis



Leitung:  
PEKiP-Leiterinnen

Gebühr für 10 Termine  
zu je 90 Minuten:  
90 Euro,  
110 Euro für Elternpaare

Ort: Familienbildungsstätte  
**Saarlouis**

wöchentlich dienstags  
und donnerstags,  
10er Block fortlaufend

Bitte melden Sie sich  
telefonisch oder per  
E-Mail an.



### PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Dieses Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im 1. Lebensjahr wurde von dem Prager Psychologen Dr. Jaroslav 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'). Während der vom Säugling selbst gestalteten Bildungszeit werden Sie 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 E-Mail an. Es besteht die Möglichkeit, als Eltern gemeinsam den Kurs zu besuchen.

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

**Saarlouis:** Familienbildungsstätte oder  
Krankenhaus vom DRK

**Dillingen:** Jugendhaus am Lokscheppen  
wöchentlich an verschiedenen Wochentagen,  
10er Block fortlaufend,  
vormittags, 60 min je Termin  
(Uhrzeiten werden bei Anmeldung mitgeteilt)



### Babymassage

Babymassage schenkt Geborgenheit und wirkt beruhigend. Liebevoller Streichel-einheiten 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 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: 44 Euro für 4 Termine

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

**Kurs: 104172**

wöchentlich samstags, ab 17.01., 4er Block fortlaufend, 10:00 - 11:00 Uhr

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung:  
Angelique Orlando

Gebühr: 66 Euro für  
6 Termine

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104173**  
wöchentlich freitags,  
ab 16.01.,  
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 Mamas mit ihren Babys, die Spaß am Tanzen haben. Der Beckenboden wird sanft trainiert. Mamas - oder gerne auch Papas - tanzen gemeinsam mit ihren Babys. Das bewusste Tanzen und Innehalten mit den Kindern in der Trage stärkt die Mutter- oder Vater-Kind-Beziehung. Die Teilnehmer\*innen können ihre Körperhaltung, ihre Gesundheit und körperliche Fitness verbessern. Die Babys sollten mindestens zwölf Wochen alt sein.

Leitung:  
Petra Bruxmeier-Quirin,  
Musikpädagogin

Gebühr: 65 Euro  
für 10 Termine

**Kurse: 104174, 104175**  
Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis  
wöchentlich montags oder  
dienstags, ab 12.01.  
oder 13.01.,  
10er Block fortlaufend,  
10:30 - 11:15 Uhr

**Kurs: 104176**  
Ort: Saarlouis,  
Esther-Bejarano-Haus,  
Holtzendorffer Straße 2  
wöchentlich freitags,  
ab 09.01.,  
10er Block fortlaufend,  
14:30 - 15:15 Uhr

### Musikzwerge

Dieses Angebot richtet sich an Babys im Alter von 6 bis 18 Monate. Gemeinsam mit ihren Eltern gehen sie in der Gruppe auf musikalische Entdeckungsreise. Babys erkunden in dieser frühkindlichen Entwicklungsphase ihre Umwelt mit allen Sinnen. Ein breitgefächertes Musikerlebnis wie Musizieren mit Klanghölzern, Rasseln, Trommeln und das Hören von Musik fördern über eine vielfältige und 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: 104177** | wöchentlich mittwochs, ab 07.01., 10er Block fortlaufend, 15:15 - 16:00 Uhr

**Kurs: 104178** | wöchentlich freitags, ab 09.01., 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,  
Holtzendorffer Straße 2

**Kurs: 104179**  
wöchentlich freitags,  
ab 09.01.,  
10er Block fortlaufend,  
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, Tönen, 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 pro Termin:  
21 Euro für Erwachsenen-  
Kind-Paare, jede weitere  
Person 10,50 Euro

Ort: Familienbildungsstätte  
**Saarlouis**

**Kurse: 104180 - 104182**  
samstags, 28.02., 25.04.  
oder 27.06.,  
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 eigenen Kindern erleben zu dürfen. Für Kinder in Begleitung mindestens eines Erwachsenen. Auch Omas und Opas sind herzlich willkommen.

## Vater-Kind-Abenteuerwanderung

### Für Väter mit Kindern ab 5 Jahre

Wir wollen gemeinsam von Düren zur Teufelsburg und zurückwandern. Unterwegs gibt es kleinere Spiel- und Abenteueraktionen für Väter und Kinder. Picknickverpflegung und Getränke bringt sich jede\*r selbst mit - wer möchte, auch eine Picknick-Decke. Um den Startpunkt in Düren zu finden, dem geteerten Feldweg nach den letzten Häusern im Sterresweg noch etwa 1,5 km geradeaus folgen.

In Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum Saarlouis



Leitung Sven Hogen,  
Vater, Pastoralreferent,  
Erlebnispädagoge

Gebühr: kostenfrei

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

**Kurs: 104183**  
Sonntag, 21.06.,  
13:00 - 17:00 Uhr

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

# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung: Sven Hogen,  
Vater, Pastoralreferent,  
Erlebnispädagoge

Gebühr: kostenfrei

**Kurs: 104326**  
Samstag, 21.03.,  
**Ökosee in Dillingen**,  
Samstag, 25.04.,  
**Teufelsburg**, und  
Samstag, 30.05.,  
**Litermont**,  
14:00 - 16:00 Uhr

**Kurs: 104327**  
Erstes Väter-Treffen  
Freitag, 12.06.,  
Familienbildungsstätte  
**Saarlouis**,  
19:00 - 21:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
dem Pastoralen Raum  
Saarlouis, der Diakonie  
Saar und der  
Katholischen Kita gGmbH



## Papas: aktiv Vater-Kind-Projekt "Papa, ich zeig dir was!"

Unseren Kindern "die Welt zu zeigen", das ist eine wichtige Aufgabe für uns Väter. Und wir machen das gerne. Aber es geht auch andersherum: Kinder zeigen uns die Welt - zuerst einmal ihre eigene Welt, die voller neuer und aufregender Dinge ist. Was sie sehen, was sie erleben, was sie gerade gelernt haben, was sie ausprobieren und schon können. Für Väter liegt darin ein doppeltes Geschenk: Wir spüren Nähe zu unserem Kind und obendrein erhalten wir die Chance, wieder mit Kinderaugen auf die Welt zu blicken - mit Entdeckerlust und Staunen.

Wie Vater-Sein bewusst und erfüllend gelebt werden kann, ist eine Frage, die oft nicht im Fokus ist. Wir in der Väterarbeit sind überzeugt, dass es gut ist, wenn Väter beginnen, sich selbstverständlich untereinander auszutauschen. Und für die Gesellschaft ist es essentiell, dass die Rahmenbedingungen für Familien - insbesondere für Vaterschaft - diskutiert und immer weiter verbessert werden. Das kommt Partnerschaften zugute, vor allem aber den Kindern.

Das Projekt startet im ersten Halbjahr mit drei Vater-Kind-Treffen: Wir wollen dreimal gemeinsam in einer Gruppe unterwegs sein, Impulse zum gemeinsamen Entdecken der Welt bekommen und unsere Kinder beim gemeinsamen Spiel draußen in der Natur erleben. Wir wollen als Väter miteinander und mit unseren Themen (Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Teilen von Mental Load, Partnerschaft...) in Kontakt kommen. Dieser Austausch soll später auch bei reinen Väter-Treffen vertieft werden, von denen wir das erste bereits terminiert haben. Gemeinsam wollen wir überlegen, was wir und die Kinder brauchen und wie das Projekt weiterentwickelt werden kann.

Wo genau wir uns treffen, wenn wir Väter mit unseren Kindern unterwegs sind, wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



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

Gebühr: kostenfrei

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

**Kurse: 104184 - 104195**  
monatlich am ersten  
und dritten Mittwoch,  
ab 07.01.,  
15:00 - 17:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
dem Krankenhaus  
Saarlouis vom DRK



### "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 sowie praktischen Anregungen 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.

### 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 angenehmer Atmosphäre können Sie gemütlich Zeit miteinander verbringen. Es erwarten Sie Erfahrungsberichte von anderen Mehrlingseltern, Tipps und Tricks für den Alltag mit Mehrlingen, Spiel- und Bastelaktionen für die Kinder. Kaffee, Tee und Sprudel gibt es gegen einen kleinen Unkostenbeitrag.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Leitung: Michelle Gillo

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

Ort: Familienbildungsstätte  
**Saarlouis**

**Kurse: 104196 - 104201**  
sonntags, 01.02., 01.03.,  
12.04., 03.05., 07.06. oder  
05.07.,  
15:00 - 17:15 Uhr

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



### "Kleine Naturentdecker und -forscher"



**Ein naturpädagogisches Projekt für Familien mit Kindern  
im Alter von 2 bis 4 Jahre**

Einmal im Monat heißt es: Raus in die Natur, entdecken, staunen und gestalten! Familien sind eingeladen, sich Zeit zu nehmen, um in eine Welt voller kleiner Wunder einzutauchen - mit Geschichten, echten Tieren, Kreativität und jeder Menge Naturgefühl. Jedes Treffen steht unter einem jahreszeitlichen Thema, das Natur, Tiere und Umwelt kindgerecht erfahrbar macht. So erleben Kinder mit dem Kamishibai-Erzähltheater naturpädagogische Geschichten, die zum Staunen und Mitmachen einladen, und dürfen anschließend in der Naturwerkstatt aktiv werden - mit altersgerechten Bastel- und Forscherangeboten, die Neugier, Feinmotorik und Fantasie fördern. Ein besonderes Highlight sind unsere tierischen Begegnungen: Schmetterlinge, Igel, Bienen und andere Wildtiere werden vorgestellt - natürlich artgerecht und mit viel Respekt. So lernen die Kinder spielerisch, wie wichtig es ist, Natur und Tiere zu schützen. Gemeinsam mit ihren Eltern gestalten die Kinder kleine Spiele oder basteln Naturmitbringsel. Neben dem Erleben ist auch das Miteinander von Bedeutung: Familien können sich austauschen, Ideen einbringen und gemeinsam kreativ werden. Wünsche und Anregungen sind ausdrücklich willkommen. Dieses Projekt bietet Familien eine wertvolle Gelegenheit, die Verbindung zwischen Mensch, Tier und Umwelt zu stärken - mit Freude, Fantasie und Achtsamkeit. Je nach Wetterlage finden die Treffen draußen in der Natur oder in passenden Innenräumen statt.

Leitung: Ramona Skolik, Erzieherin

Gebühr für 7 Termine: 21 Euro pro Familie

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

**Kurs: 104239** | sonntags, 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06.  
und 26.07., 14:30 - 16:00 Uhr

In Kooperation mit der NABU-Ortsgruppe Saarlouis/Dillingen



# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Lasset die Kinder zu mir kommen



Leitung: Sven Hogen,  
Pastoralreferent

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104202**

Donnerstag, 02.04.,  
10:00 Uhr

## Im Zugehen auf Ostern

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

Leitung: Tanja Theobald,  
Gemeindereferentin

Gebühr: kostenfrei

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

**Kurs: 104203**

Freitag, 03.04.,  
15:00 Uhr

## Karfreitag mal anders

### "Mit offenen Augen und Herzen - unterwegs durch Leid und Hoffnung"

Gemeinsam begeben wir uns auf einen meditativen Weg vom Europadenkmal zur Orannakapelle. Der Kreuzweg führt uns durch Themen wie Leid, Mitgefühl, Hoffnung und Zusammenhalt - erlebbar gemacht für Kinder ab dem Grundschulalter bis hin zu Senior\*innen. Die einzelnen, familienfreundlich gestalteten Stationen sprechen alle Altersgruppen an - mit kurzen Impulsen, anschaulichen Symbolen und kleinen Mitmachaktionen. Auf dem Weg haben wir Zeit für Besinnung, gemeinsames Nachdenken und stille Momente. Abschluss ist an der Orannakapelle am Freialtar, wo wir mit einer Blume, die jeder mitbringen kann, das Kreuz verehren. Familien, Einzelpersonen und alle, die Karfreitag bewusst und gemeinschaftlich begehen möchten, laden wir herzlich ein.

Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern



Lasset die Kinder zu mir kommen



Leitung: Tanja Theobald,  
Gemeindereferentin

Gebühr: kostenfrei

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

**Kurs: 104204**

Montag, 06.04.,  
9:30 Uhr

## Emmausgang

### Unterwegs zwischen Trauer und Hoffnung

Am Ostermontag laden wir dazu ein, sich gemeinsam auf den Weg zu machen - wie damals die beiden Jünger nach Emmaus. Wir starten an der Teufelsburg. An mehreren Stationen wollen wir unterwegs der österlichen Geschichte nachspüren: dem Gefühl der Enttäuschung, der Trauer über das Unerklärliche, dem Suchen nach Sinn. Wir lassen uns ein auf das Mitgehen - auch im Ungewissen, auf das Hören und das allmähliche Erkennen: "Da ist jemand bei uns". Ziel unseres Weges ist die Kirche in Felsberg, wo wir - ganz wie die Jünger beim Brotbrechen - die Auferstehung feiern. Je nach Gottesdienstplan nehmen wir dort an der Eucharistiefeier teil oder gestalten einen eigenen Abschluss mit Abendmahl.  
Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen.

Die Angebote auf diesen Seiten finden in Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum Saarlouis statt.





## 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: : 104247 - 104252**  
montags, 12.01., 09.02.,  
16.03., 13.04., 18.05. oder  
15.06.,  
18:00 - 21:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit:



### 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



### 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**, Esther-Bejarano-Haus, auch als **Onlinekurs** möglich  
Termine auf Anfrage

In Zusammenarbeit mit:



Gefördert von:



## Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern



### Trageworkshops

NEU

Tragen schenkt deinem Baby Geborgenheit und dir als Elternteil Leichtigkeit und wertvolle Nähe im Alltag. In diesen Workshops lernst du, wie du dein Kind sicher und bequem tragen kannst - von Anfang an.

Leitung: Sarah von dem Broch, zertifizierte Trageberaterin & Pflegepädagogin, Fachkinderkrankenschwester für pädiatrische Intensivpflege  
Gebühr je Workshop: 35 Euro pro Paar (Mama mit Kind und eine weitere Person)  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

In Kooperation mit Trageberatung Lieblings.Platz

### Workshop: "Babytragen von Anfang an"

Hier bekommen werdende Eltern Informationen zum sicheren Tragen von Kindern ab der Geburt. Gemeinsam üben wir eine Bindetechnik mit dem festgewebten Tuch. Es kann auch mit dem elastischen Tuch geübt werden.

**Kurse: 104253, 104254** | mittwochs, 28.01 oder 15.04., 10:00 - 12:00 Uhr

### Workshop: "Finde deine richtige Trage"

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Frage: Welche Trage passt zu uns? Es gibt wissenswerte Informationen zum sicheren Tragen von Kindern. Verschiedene Tragesysteme werden vorgestellt und gemeinsam getestet. Bringt vorhandene Tragehilfen mit. Diese können wir gemeinsam richtig einstellen, und ihr könnt ein breites Sortiment testen.

**Kurse: 104255, 104256** | mittwochs, 25.02. oder 10.06., 10:00 - 12:00 Uhr

### Workshop: "Rückentragen leicht gemacht"

In diesem Workshop üben wir gemeinsam, wie ein Kind sicher und richtig auf dem Rücken getragen werden kann. Wir lernen unterschiedliche Wege kennen, um Kinder mit verschiedenen Systemen auf dem Rücken zu tragen. Bringt vorhandene Tragehilfen mit. Diese können wir gemeinsam richtig einstellen, und ihr könnt ein breites Sortiment testen.

**Kurse: 104257, 104258** | mittwochs, 11.03. oder 01.07., 10:00 - 12:00 Uhr

## Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern



Leitung: Kristin Eckhardt und Yvonne Schäfer

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

**Kurse: 104259 - 104261**  
Montag, 12.01., 16.03.  
oder 11.05.,  
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 unter:  
[elternini.saarland@fruehgeborene.de](mailto:elternini.saarland@fruehgeborene.de)



## Eltern und Kinder

Elternschule



### Elternschule ist gut für Ihr Kind!

**Eltern machen sich schlau zu Themen, die ihr Kind betreffen.**

**Die Elternschule ermöglicht Ihnen als Eltern, Informationsveranstaltungen in der Kita oder an der Schule Ihrer Kinder ins Leben zu rufen.**

Sie als Eltern äußern Ihre Wünsche, was das Thema des Elternabends angeht. Die Schule bzw. die Kita Ihres Kindes legt einen geeigneten Termin fest, stellt die Räumlichkeiten zur Verfügung und informiert die Eltern.

Falls keine Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, können die Veranstaltungen auch in der Familienbildungsstätte Saarlouis stattfinden. Es besteht zudem die Möglichkeit, Elternveranstaltungen online durchzuführen.

Wir als Bildungseinrichtung organisieren die Veranstaltungen, suchen in Absprache mit der Kita bzw. Schule passende Referenten und Referentinnen und finanzieren diese über Zuschüsse des Landes.

Das Projekt Elternschule wird vom Saarländischen Bildungsministerium gefördert. Dadurch sind die Vorträge für Sie als Eltern **komplett kostenlos** und auch Ihrer Schule entstehen keinerlei Kosten.

**Nutzen Sie unsere Ressourcen, rufen Sie uns gerne an.**

**WIR kümmern uns!**

**Weil's um Kinder geht.**

**Weil's um Eltern geht.**

**Weil's um Familien geht.**

Familienbildungsstätte Saarlouis  
zusammen mit der KEB Saar-Hochwald und dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur



Leitung:  
Susanne Schiffmann,  
Dipl. Lernberaterin®

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Onlinekurs**

**Kurs: 104004**  
Mittwoch, 29.04.,  
18:30 - 20:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Katholischen  
Erwachsenenbildung  
Saar-Hochwald

### Hausaufgaben - Stress ade!

Ihr Kind hat NULL BOCK auf Hausaufgaben? Braucht Stunden, um zu beginnen oder die Aufgaben zu erledigen? Alle sind schon genervt und gestresst? Hier erhalten Sie Hilfestellung und praktische, einfache TIPPS. Die Veranstaltung ist Teil der Online-Eltern-Reihe "Gemeinsam für starke Familien" der Familienbildungsstätten im Bistum Trier 2026. Weitere Veranstaltungen unter: [www.katholische-familienbildungsstaetten.de](http://www.katholische-familienbildungsstaetten.de)



## Eltern und Kinder

Elternschule



### Ein gesunder Start ins Leben - Ernährungserziehung von Anfang an

Leitung:  
Sandra Langbehn oder  
Fabienne Quarz,  
Hebammen

Gebühr: kostenfrei

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

**Kurse: 102705, 104264**  
Donnerstag, 22.01., oder  
Mittwoch, 25.03.,  
14:00 - 15:30 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit  
der Stadtjugendpflege  
Dillingen



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 Lokschnuppen, Werderstraße 4

**Kurse: 104263, 104265** | mittwochs, 20.05. oder 22.07., 14:00 - 15:30 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege Dillingen





# Kinder und Jugendliche



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



## Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



### body and brain

Leichteres Lernen - mit viel Spaß statt Leistungsdruck!

#### Für Kinder von 6 bis 12 Jahre

Ob zur Vorbereitung auf die Schule oder zur Unterstützung von Schulkindern - body and brain stärkt auf natürliche Weise die Lern- und Konzentrationsfähigkeit und legt damit den Grundstein für langfristigen Lernerfolg. In unserer zunehmend digitalen Welt fällt es Kindern oft schwer, sich zu konzentrieren und bei sich zu bleiben. Body and brain setzt genau hier an: Durch spielerische, koordinative Übungen werden zahlreiche neue Gehirnverbindungen geschaffen - die Basis für gesundes und nachhaltiges Lernen. Diese Methode stützt sich auf langjährige Erfahrungen von Pädagogen, Lernpsychologen, Neurowissenschaftlern und Ärzten. So verbessert sich die Konzentration, und dadurch werden Erfolge in allen Schulfächern spürbar erlebt. Die Freude am Lernen kehrt zurück, Hausaufgaben werden leichter erledigt, Kinder können dem Unterricht besser folgen und sind viel entspannter. Lernen mit Spaß statt Leistungsdruck!

Leitung: Ingrid Klein, zertifizierte body'n brain Trainerin

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](https://www.saarlouis.de)

Gebühr: 96 Euro für 8 Termine

**Kurs: 104267** | dienstags, ab 03.02., 17:00 - 18:00 Uhr

### 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 E-Mail an [you@saarlouis.de](mailto:you@saarlouis.de)

Leitung: Fachkräfte der kommunalen Jugendhilfe

Ort: [Saarlouis](https://www.saarlouis.de), Esther-Bejarano-Haus, Holtzendorffer Straße 2

wöchentlich freitags, 16:00 - 18:00 Uhr

## Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Leitung: Julia Trabant,  
Yogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr:  
56 Euro für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104268**  
donnerstags in allen  
Schulwochen, ab 15.01.,  
16:30 - 17:30 Uhr



### Yogakinder

#### Für Kinder von 5 bis 10 Jahre

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

### Klangstraße Musikalische Früherziehung

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

Leitung:  
Petra Bruxmeier-Quirin,  
Musikpädagogin

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104270**  
(für Fortgeschrittene)  
Gebühr: 65 Euro für 10  
Termine zzgl. Kosten für  
das Arbeitsheft  
wöchentlich mittwochs,  
ab 14.01., 16:15 - 17:00 Uhr

**Kurs: 104271**  
(für Anfänger)  
Gebühr: 65 Euro für 10  
Termine zzgl. Kosten für  
das Arbeitsheft  
wöchentlich freitags,  
ab 16.01., 16:45 - 17:30 Uhr

## Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



### Backkurs zum Muttertag

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

Leitung: Lilla Tumminelli  
Gebühr: 33 Euro (21 Euro plus 12 Euro Lebensmittelumlage)  
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis  
**Kurs: 104269** | Samstag, 09.05., 15:00 - 18:45 Uhr

### MuT - Gemeinsame Yoga-Erfahrung für Mütter und Töchter

Erlebt besondere Momente der Verbindung, Achtsamkeit und Entspannung bei unserem Yoga-Event für Mütter und Töchter! Diese einzigartige Veranstaltung bietet Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang zu bringen. In einer entspannten Atmosphäre führt euch die Referentin durch sanfte Yogaübungen, die sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Die Veranstaltung ist für Mütter und Töchter im Alter von 11 bis 14 Jahren 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 euch:

- sanfte Yogaübungen für alle Level
- Atem- und Entspannungstechniken
- achtsame Partnerinnenübungen, die das Miteinander stärken
- Zeit zum gemeinsamen Austausch und Loslassen

Diese Auszeit vom Alltag kann euch beide nachhaltig bereichern und euch Balance schenken. Das Event findet im Rahmen des Weltfrauentags statt.

Leitung: Julia Trabant, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin  
Gebühr: 30 Euro pro Paar  
Ort: Saarlouis, Esther-Bejarano-Haus, Holtzendorffer Str. 2  
**Kurs: 104440** | Samstag, 21.03., 10:00 - 13:00 Uhr

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



## Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



### One Billion Rising

One Billion Rising ist eine weltweite Kampagne für das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Die Familienbildungsstätte Saarlouis ist Mitglied des Mädchenarbeitskreises (MAK) im Landkreis Saarlouis, der sich auch in diesem Jahr wieder an der Kampagne beteiligt. Diese findet weltweit immer am **14. Februar** statt. Es handelt sich um einen Aktionstag, der auf Gewalt, insbesondere gegen Frauen und Mädchen, aufmerksam macht.

Weitere Infos unter: [www.onebillionrising.de](http://www.onebillionrising.de)

Leitung: Petra Burger

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

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: : 104273**  
samstags, 07.03.  
(1. Termin)  
und 21.03. (2. Termin),  
Beginn 10:00 Uhr,  
3. Termin nach  
Absprache

### Kommunionkreuze töpfern

Die Erstkommunion ist ein besonderes und bedeutendes Ereignis im Leben vieler Menschen, und ein selbstgemachtes Kreuz kann eine persönliche und wertvolle Erinnerung an diesen Tag sein. In dem Kurs werden verschiedene Techniken des Töpfers vermitteln, um einzigartige und kunstvolle Kreuze zu gestalten. Von der Formgebung des Tons über das Verzieren 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).

Neben dem hier veröffentlichten Kurs können Sie auch für Gruppen bis maximal 8 Teilnehmende einen Wunschtermin vereinbaren. Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail oder telefonisch.

## 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 Osterferien gibt es auch jedes Jahr ein großes Sommerferienprogramm sowie Ferienangebote in den Herbstferien. Näheres wird auf unserer Homepage [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de) veröffentlicht.

In Zusammenarbeit mit:



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: 104276**  
Montag, 13.04.,  
14:30 - 17:00 Uhr

**Kurs: 104277**  
Dienstag, 14.04.,  
9:30 - 12:00 Uhr

### Ferienspaß auf dem Ponyhof

#### Für Kinder ab 6 Jahre

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







## 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: 104274** | Dienstag bis Freitag, 07.04. - 10.04., 10:00 - 12:15 Uhr

**Kurs: 104275** | Montag bis Donnerstag, 13.04. - 16.04., 10:00 - 12:15 Uhr

Leitung:

Margit Both-Weber

Gebühr für 4 Termine:

ohne Familienpass:  
75 Euro (57 Euro Kurs-  
gebühr plus 18 Euro Lebens-  
mittelumlage)  
mit Familienpass:  
35 Euro (35 Euro Kurs-  
gebühr)

Ort: Familienbildungsstätte

Saarlouis

**Kurs: 104280**

Dienstag bis Freitag,  
07.04. - 10.04.,  
9:00 - 12:45 Uhr

## Kochen - fair und regional

### Für Kinder ab 7 Jahre

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



## Kochkurs mit französischem Flair

Leitung:

Sarah Seichepine

Ort: Familienbildungsstätte

Saarlouis

Gebühr:

ohne Familienpass: 29  
Euro (17 Euro Kursgebühr  
plus 19 Euro Lebens-  
mittelumlage)

mit Familienpass: 10 Euro  
(10 Euro Kursgebühr)

**Kurs: 104278**

Dienstag, 14.04.,  
15:00 - 18:45 Uhr

### Für Kinder von 7 bis 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.



# VERSCHENKEN

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

# GUTSCHEINE

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

## Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



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: 104279**  
Dienstag und Mittwoch,  
14.04. und 15.04.,  
10:00 - 13:00 Uhr

### Nähkids - Turnbeutel nähen

#### Für Kinder ab 8 Jahre

Nähe dir selbst einen trendigen Turnbeutel und tu gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt. Nutze als Stoff für deinen Turnbeutel 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 erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln ...), eine eigene Nähmaschine ist nicht erforderlich.

### Bunt und gesund - jetzt wird's verrückt

#### Für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Wir wollen testen, ob bunte Nudeln, die wie Reis aussehen, auch so schmecken. Du möchtest Mama oder Papa mit selbstgekochten Leckereien überraschen? Dann komm und wir kochen gemeinsam. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

Leitung: Beate Krasenbrink  
Gebühr für 4 Termine: ohne Familienpass: 75 Euro (57 Euro Kursgebühr plus 18 Euro Lebensmittelumlage)  
mit Familienpass: 35 Euro (35 Euro Kursgebühr)  
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)  
**Kurs: 104282** | Dienstag bis Freitag, 07.04. - 10.04., 14:00 - 17:45 Uhr

#### Für Kinder von 11 bis 15 Jahre

Ihr habt schon Erfahrungen im Kochen gesammelt oder wollt mit Gleichaltrigen schöne und ausgefallene Rezepte probieren? Dann kommt vorbei, damit wir gemeinsam kochen können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

Leitung: Beate Krasenbrink  
Gebühr für 4 Termine: ohne Familienpass: 75 Euro (57 Euro Kursgebühr plus 18 Euro Lebensmittelumlage)  
mit Familienpass: 35 Euro (35 Euro Kursgebühr)  
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)  
**Kurs: 104281** | Montag bis Donnerstag, 13.04. - 16.04., 9:00 - 12:45 Uhr

## Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



### Scrapbooking

#### Für Kinder ab 8 Jahre

Gestalte dein eigenes Buch zur Erinnerung mit Fotos von schönen Erlebnissen oder dir lieben Menschen, ein Tage- oder Geschichtenbuch. Gerne kannst du zum Kurs Fotos für dein Buch mitbringen, dazu ein leeres Bullet-Journal oder Notizbuch.

Leitung: Enkeleida Ballco  
Gebühr: ohne Familienpass: 16 Euro (11 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)  
mit Familienpass: 7 Euro (7 Euro Kursgebühr)  
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)  
**Kurs: 104283** | Montag, 14.04., 15:00 - 18:00 Uhr

### Makramee - bastle einen personalisierten Glücksbringer

#### Für Kinder von 6 bis 12 Jahre

Mit der Makramee-Technik kannst du dir einen schönen Glücksbringer basteln, den du immer bei dir haben kannst. Er passt in jede Tasche - und auch an jede Tasche.

Leitung: Enkeleida Ballco  
Gebühr: ohne Familienpass: 13 Euro (8 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)  
mit Familienpass: 5 Euro (5 Euro Kursgebühr)  
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)  
**Kurs: 104284** | Dienstag, 14.04., 15:00 - 17:15 Uhr

### Personalisierte Nagelbilder

#### Für Kinder von 6 bis 12 Jahre

Malen war gestern! Wir gestalten mit Nägeln und Faden kleine Kunstwerke. Ihr könnt zwischen Anfangsbuchstaben oder kleinen Motiven wählen, eure handwerkliche Geschicklichkeit unter Beweis stellen und eurer Kreativität freien Lauf lassen.

Leitung: Manuela Leinenbach  
Gebühr: ohne Familienpass: 11 Euro (8 Euro Kursgebühr plus 3 Euro Material)  
mit Familienpass: 5 Euro (5 Euro Kursgebühr)  
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)  
**Kurs: 104286** | Dienstag, 07.04., 14:00 - 16:15 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 jede Menge 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. Spaß ist 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: 104285** | Donnerstag, 16.04., 15:00 - 18:00 Uhr



### Feenlandschaft basteln - Ein anspruchsvolles Bastelangebot!

#### Kreativworkshop für Träumer\*innen ab 8 Jahre

Tauche ein in eine zauberhafte Welt voller Magie, Glitzer und Fantasie! In unserem Bastelworkshop gestalten wir gemeinsam wunderschöne Teile einer Feenlandschaft - mit Naturmaterialien, buntem Papier, kleinen Häuschen, Glitzersteinen, Zauberwesen und vielem mehr. Ob im Glas, auf einem Tablett oder in einer kleinen Kiste - jede Landschaft wird ein Unikat und ein Ort, an dem sich Feen wohl fühlen.

Leitung: Manuela Leinenbach

Gebühr für 2 Termine: ohne Familienpass: 38 Euro (28 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Material) | mit Familienpass: 17 Euro (17 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

**Kurs: 104287** | Mittwoch und Donnerstag, 08. und 09.04., 13:30 - 17:15 Uhr

## Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



### Blütenzauber für Kinder - Kinderfloristikkurs

Leitung:

Anna-Lisa Demmer,  
Floristin

Gebühr:

ohne Familienpass: 19 Euro  
(9 Euro Kursgebühr plus  
10 Euro Material)

mit Familienpass: 6 Euro  
(6 Euro Kursgebühr)

Ort: Familienbildungsstätte  
[Saarlouis](#)

**Kurs: 104288**

Mittwoch, 15.04.,  
9:30 - 11:45 Uhr

#### Für Kinder ab 6 Jahre

Du liebst bunte Blumen und wohlriechende Kräuter - dann bist du hier genau richtig. Wir gestalten einen Frühlingskorb mit Blumen und leckeren Kräutern zum Verzehren. Sei gespannt auf Kräuter wie das Colakraut oder besondere Minzen!



### Erzähl doch mal!

#### Für Kinder von 5 bis 8 Jahre

Kinder im Vor- und Grundschulalter sind mit ihren Eltern oder Großeltern zu einer Lesung des Märchens "Frau Holle" eingeladen. Nach dem gemeinsamen Lesen sprechen wir über die Geschichte, singen, malen und basteln zum Thema und erleben so einen kreativen Nachmittag.

Leitung: Mia Herber, Deutschlehrerin im Ruhestand

Gebühr: ohne Familienpass: 7 Euro | mit Familienpass: 4 Euro

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

**Kurs: 104289** | Montag, 13.04., 14:30 - 16:00



# Erwachsene



Besuchen Sie uns auch auf  
Facebook : @familienbildungsstaette.saarlouis  
oder Instagram: fbs\_saarlouis



## Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



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

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

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

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

## Gesprächskreis für trauernde Angehörige

Zu dem Gesprächskreis ist jeder herzlich willkommen,  
der von einem Verlust eines lieben Menschen betroffen  
ist. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nähere Informationen bei Dorothee Schmitt,  
Telefon 0160-97584802



Leitung: Elisabeth Both

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

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

Diese Veranstaltung  
unterstützt das UN-  
Nachhaltigkeitsziel  
**Ungleichheiten reduzieren.**

## Seniorentreff der AWO

Senior\*innen

Alle Senior\*innen, egal ob als Paar oder alleinstehend,  
sind herzlich eingeladen. Im Mittelpunkt der Treffen  
steht das gemeinsame Erleben: Gesellschaftsspiele und  
Brettspiele wechseln sich ab mit Elementen der  
Bewegungstherapie. Dazu gibt es Musik und wir singen  
gemeinsam. Es versteht sich von selbst, dass man bei  
diesem netten Bei-sammensein mit Kaffee und Kuchen  
verwöhnt wird. Die Einrichtung der  
Familienbildungsstätte ist behindertengerecht, die  
Räumlichkeiten sind ebenerdig und schwellenfrei  
erreichbar. Dadurch ist es auch Geh-behinderten und  
Menschen mit Rollator möglich, an diesen Treffen teil-  
zunehmen.

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



### Klar gestellt - Systemische Aufstellungsarbeit in Theorie und Praxis

Dieses Seminar ermöglicht es, Aufstellungsarbeit kennenzulernen und zu erleben. Sie können eigene Themen (Beruf, Familie, Krankheit...) aufstellen und dabei selbst Lösungen finden.

Weitere Infos und Anmeldung über [www.dupre-coaching.de](http://www.dupre-coaching.de) oder telefonisch unter 0179-6800784

Leitung: Uschi Buchheit, Nicole Dupré, 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: 104293 - 104298** | samstags, 17.01., 14.02., 21.03.,  
25.04., 30.05. oder 04.07., 10:00 - 16:00 Uhr



### "Let's talk about..." - sprachfähig werden über Liebe, Beziehung und Sexualität

#### Workshop für Eltern und interessierte Erwachsene

Unabhängig vom Alter prägt Sexualität das Leben jedes einzelnen Menschen individuell und leistet einen wichtigen Teil zur Persönlichkeitsentwicklung. Deshalb ist es im Kontakt gerade auch mit jungen Menschen wichtig, sie auf der Suche nach ihrer (sexuellen und geschlechtlichen) Identität zu begleiten, sie zu beraten und gemeinsam mit ihnen nach Antworten auf ihre Fragen zur Liebe, zu Beziehung und Sexualität zu suchen. Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihre eigene Sprachfähigkeit weiterzuentwickeln: Wie komme ich mit Jugendlichen gut ins Gespräch? Was antworte ich, wenn Jugendliche mir Fragen stellen? Wie reagiere ich bei unangenehmen Fragen? Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf einen respektvollen, grenzachtenden Austausch mit Ihnen. Bei Interesse melden Sie sich bitte spätestens bis zum 13.03. an.

Leitung: Jörg Ries, Religionspädagoge, Fachkraft für  
Prävention und sexuelle Bildung  
Kathrin Prams, Dipl. Sozialpädagogin, Fachkraft für  
Prävention und sexuelle Bildung  
Gebühr: 10 Euro  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104299** | Freitag, 27.03., 16:00 - 20:00 Uhr  
Diese Veranstaltung unterstützt das UN-  
Nachhaltigkeitsziel **Hochwertige Bildung**.

In Zusammenarbeit mit



## Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



### Offener Treff für Ehrenamtliche und Interessierte

Viele Menschen setzen sich mit Herz, Hand und Zeit für andere ein - für Kinder, Senior\*innen, bedürftige Menschen - im Verein oder in Gruppen vor Ort. Du hast Lust und Interesse an neuen Materialien, Methoden und praktischen Tipps und Tricks, die du in der alltäglichen Arbeit mit deiner Zielgruppe anwenden möchtest, oder kannst von guten Ideen berichten? Der offene Treff bietet Raum für alle, die sich bereits engagieren oder neugierig sind, wie sie sich einbringen können. Folgendes erwartet dich:

- o **"Methodenpool" und Inspiration:** Profitiere von Impulsen für deine konkrete Tätigkeit. Probiere dich aus in bewährten Methoden und entwickle kreative Ideen für deine Zielgruppe.
- o **Vernetzung:** Höre und erzähle von guten Praxiserfahrungen - im offenen Gespräch entsteht gegenseitige Unterstützung.
- o **Reinschnuppern und Mitmachen:** Lerne andere und neue Engagementfelder kennen, die für dich interessant sind.
- o **Moderation** und fachliche Impulse durch den Referenten

Im Anschluss findet um 19 Uhr ein Kochtreff statt (Kapitel ‚Koch- und Backkurse‘). Die Teilnehmenden am Offenen Treff sind herzlich eingeladen, beim gemeinsamen Kochen und Essen weiter zusammenzubleiben.

Leitung: Maximilian Schmitt, Engagemententwickler  
im Pastoralen Raum Saarlouis, Gemeindereferent  
Gebühr: kostenfrei  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurse: 104300 - 104305**  
montags, 26.01., 23.02., 30.03., 27.04., 18.05. oder  
29.06., 18:00 - 19:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum  
Saarlouis



## Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



### Klarheit statt Chaos: Kreative Supervision für mutige Entscheidungen im Alltag

**"Die Definition von Verrücktheit ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten." (Albert Einstein)**

Kennst du das Gefühl, von äußeren Anforderungen belastet zu sein und keinen Raum für deine inneren Bedürfnisse zu finden? Hier findest du Zeit innezuhalten, und bekommst Anregungen, liebevoll dich selbst und dein Leben zu reflektieren. Wie wäre es, deinem Denken eine neue Richtung zu geben - ein Gefühl von Leichtigkeit zu kreieren? In unserem Seminar lauschen wir aufmerksam, tauschen uns ehrlich aus, lachen gemeinsam, probieren Neues.

Was dich erwartet:

- Praxiserlebte Methoden, die du sofort in dein Leben integrieren kannst
- Eine sichere, unterstützende Atmosphäre, in der du dich gesehen fühlst
- Konkrete Schritte, um deine innere Stimme konstruktiv zu lenken
- Viel Praxis, wenig Theorie - damit du direkt Ergebnisse spürst

Bist du bereit, deine persönliche Entwicklung stärker in die eigenen Hände zu nehmen? Dann freuen wir uns auf deine Anmeldung und einen inspirierenden und ereignisreichen Tag voller Leichtigkeit.

Mitzubringen: Neugierde und etwas zum Schreiben.

Leitung: Julia Trabant, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin und Systemische Coachin, und Astrid Lambert, Dipl.-Psychologin und Systemische Supervisorin  
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis, 1. OG Seminarraum  
Gebühr: 125 Euro

**Kurs: 104306** | Freitag, 27.02., 9:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Isabell Riebl

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Gebühr:  
ohne Familien- und  
Sozialpass: 5 Euro  
mit Familien- und  
Sozialpass: 4 Euro

**Kurs: 104308**  
Sonntag, 24.05.,  
14:00 - 16:15 Uhr

### Bingo-Nachmittag für Senior\*innen

Senior\*innen

Liebe Senior\*innen, kommen Sie vorbei und genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft. Freuen Sie sich auf spannende Spielrunden mit kleinen Preisen. Gute Laune ist garantiert. Kaffee und Tee sind in der Gebühr inbegriffen.

In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin der Stadt und der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis



## Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



### ehe.wir.heiraten - Ehevorbereitungskurse im Pastoralen Raum Saarlouis

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

Leitung: Anne Sturm, Pastoralreferentin;  
Sven Hogen, Pastoralreferent

Gebühr: 10 Euro pro Paar

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

**Kurse: 104316, 104317, 104318**

mittwochs, 25.02. und 04.03., 19:00 bis 21:30 Uhr,  
oder Samstag, 28.03., 14:00 bis 19:00 Uhr,  
oder Sonntag, 26.04., 14:00 - 19:00 Uhr



In Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum Saarlouis

## VERSCHENKEN

SIE DOCH MAL EINEN KOCHKURS ODER EIN FITNESSPROGRAMM  
ODER EINEN KREATIVKURS ODER EIN FERIEABENTEUER ...

GUTSCHEINE DAZU GIBT'S IN UNSEREM BÜRO.

INFORMATION: TELEFON 06831-43637



## Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



Leitung: Mia Herber,  
Lehrerin im Ruhestand;  
Bernd Dahlmanns,  
Musiklehrer

Gebühr: 5 Euro

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104319**

Sonntag, 31.05.,  
10:30 - 11:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
dem Bistum Trier



### Sonntagsmatinée - Seiten und Saiten



Seiten und Saiten verbindet die Lesung literarischer Texte mit akustischem Gitarrenspiel. Die Eigenkompositionen des Musikers Bernd Dahlmanns unterstreichen die Stimmung der von Mia Herber ausgewählten Texte. Anlässlich des 100. Todestages von Rainer Maria Rilke in diesem Jahr werden bei dieser Matinée Gedichte des beliebten Lyrikers gelesen sowie kurze Texte zu dessen Biografie vorgetragen.



In Kooperation mit der  
Fairen Stadt Saarlouis



### Expedition Eine Welt

#### Digitale Stadtrallye zum fairen und nachhaltigen Handel in Saarlouis

Zwei Rahmenfiguren führen die Spielenden durch Saarlouis und entdecken gemeinsam mit den Spielenden die Fairtrade Stadt und ihre Besonderheiten. Die Expedition startet am Globus und endet bei der Villa Vivendi in Saarlouis. Die Spieldauer für diesen Gruppenbound liegt bei ca. 90 min, eine Gruppengröße von 3 Personen ist empfohlen, der Bound kann aber auch allein gespielt werden. Man benötigt dazu ein Handy, die kostenfreie App Actionbound und den hier abgedruckten QR-Code.



## 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 2026 die Teilnahmegebühren an Kurs-Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention aus dem Programm der Einrichtungen der Katholischen Erwachsenenbildung und der Katholischen Familienbildungsstätten durch die Abteilung Ausbildung und Personalentwicklung im Bischöflichen Generalvikariat übernommen. Für nähere Informationen sprechen Sie uns gerne an.

### Körperlich und geistig aktiv bleiben - aber wie?

Senior\*innen

#### Ein Vortrag für Interessierte

Um sich wohlfühlen, ist die Harmonie von Körper und Geist wichtig. Doch häufig achten wir nur auf unseren Körper, der sich deutlich bemerkbar machen kann, wenn etwas nicht stimmt. Wenn es jedoch um die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns geht, sind wir nicht so wachsam und Veränderungen fallen uns meist nicht so schnell auf. In diesem Vortrag erfahren Sie,

- wie Gehirn und Gedächtnis funktionieren,
- was Gedächtnisstörungen verursacht (Demenz),
- welche Erkrankungen das Gehirn erleiden kann,
- was das Gehirn zum Funktionieren braucht und
- wie wir Körper und Geist fit halten.

Leitung: Edeltrud Schätzel, Fachpräventologin für geistige Fitness,  
Gedächtnis-Lerntrainerin

Gebühr: 4 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

**Kurs: 104324** | Donnerstag, 05.02., 18:00 - 20:00 Uhr

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



## Erwachsene

Gesundheitskurse



### 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 zum Beispiel 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, Gedächtnis-Lerntrainerin

Gebühr: 36 Euro für 4 Termine

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

**Kurs: 104320** | montags, 02.03., 09.03., 16.03. und 23.03., 17:30 - 19:00 Uhr

**Kurs: 104321** | montags, 01.06., 08.06., 15.06. und 22.06., 17:30 - 19:00 Uhr



### Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen - 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 Steigerung der Sprachgewandtheit und zur Wortschatzerweiterung, Fantasie- und Kreativitätsübungen zur Stärkung der Vorstellungskraft und der Merkfähigkeit sowie hirngerechte Körperübungen, die zu einer gezielten Leistungssteigerung führen.

Leitung: Edeltrud Schätzel, Fachpräventologin für geistige Fitness, Gedächtnis-Lerntrainerin

Gebühr: 36 Euro für 4 Termine

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

**Kurs: 104322** | wöchentlich montags, ab 19.01., 14:00 - 15:30 Uhr

**Kurs: 104323** | wöchentlich montags, ab 19.01., 15:45 - 17:15 Uhr

**Kurs: 104351** | wöchentlich mittwochs, ab 21.01., 10:15 - 11:45 Uhr



## Erwachsene

Gesundheitskurse



Leitung:  
Margit Both-Weber,  
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 26 Euro  
(16 Euro plus 10 Euro  
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104350**  
Freitag, 27.03.,  
17:00 - 20:30 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit  
den Frauenbeauftragten  
des Landkreises und der  
Stadt Saarlouis



### Fit und vitalstoffreich gesund werden und bleiben

Senior\*innen

#### Vortrag und Kochkurs

Wie ist es möglich, besonders im Alter weit verbreitete Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Gicht, Arthrose und 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, das alle Vitalstoffe enthält, die der Körper mit 50+ benötigt.



## Erwachsene

Gesundheitskurse



### Ätherische Öle für Senior\*innen

Senior\*innen

Ätherische Öle bieten eine natürliche Möglichkeit, das Wohlbefinden zu verbessern. Gerade im Alter, wenn der Körper anfällig für verschiedene Beschwerden wird, wie beispielsweise Schlafstörungen, Unruhe oder Traurigkeit, können ätherische Öle ein starker Wegbegleiter sein.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin  
Gebühr: 21 Euro (14 Euro Kursgebühr plus 7 Euro Materialumlage)  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104352** | Dienstag, 16.06., 10:00 - 11:30 Uhr

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

### Sommerliche Kräutercocktails mit und ohne Alkohol

Was wäre ein heißer Sommer ohne kühle Cocktails? Wenn diese dann noch mit frischen Kräutern aufgepeppt werden, sind sie nicht nur lecker, sondern auch gesund. Ob mit oder ohne Alkohol, von fruchtig bis süß oder herzhaft - für jeden Geschmack und jede Gelegenheit ist etwas Leckeres dabei.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin  
Gebühr: 24 Euro (14 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Materialumlage)  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104353** | Dienstag, 19.05., 19:00 - 20:30 Uhr

### Kräuterwanderung mit Picknick

Fühlen, riechen, schmecken und stauen - die saarländische Kräuterwelt hält viele Überraschungen für euch bereit. Kommt mit, sie zu entdecken. Gesund, lecker, vielseitig und dazu noch kostenlos! Lasst euch überraschen, was das Saarland an Kräutervielfalt zu bieten hat.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin  
Gebühr: 20 Euro (14 Euro Kursgebühr plus 6 Euro Material)  
Treffpunkt: **Dillingen**, Konrad-Adenauer-Allee 5 (ehemalige Eishalle)  
**Kurs: 104355** | Sonntag, 10.05., 10:00 - 11:30 Uhr

## Erwachsene

Gesundheitskurse



### Kräuterwanderung - auch geeignet für Gehbehinderte und Senior\*innen

Senior\*innen

Wir laden ein zu einer Kräuterwanderung mit kurzer Wegstrecke. Kräuter findet man im Freien überall, und so begeben wir uns auf eine Reise zu den Kräutern und "Unkräutern" rund um das Gelände der Familienbildungsstätte.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin  
Gebühr: ohne Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 14 Euro (12 Euro Kursgebühr plus 2 Euro Material) | mit Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 12 Euro (10 Euro Kursgebühr plus 2 Euro Material)  
Treffpunkt: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104354** | Dienstag, 02.06., 10:00 - 11:30 Uhr  
Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.

In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin  
der Stadt Saarlouis



### Kräuterexperte

Einen ganzen Tag beschäftigen wir uns intensiv mit Kräutern und "Unkräutern" - vom Suchen, Finden und Bestimmen bis hin zur Zubereitung eines leckeren Mittagessens und der Verarbeitung des Gefundenen. Wir nehmen die einheimischen Kräuter intensiv "unter die Lupe" und lernen sie mit allen Sinnen kennen.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin  
Gebühr pro Termin: 125 Euro zzgl. 15 Euro Material (Materialkosten werden vor Ort eingesammelt)  
Treffpunkt: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104359** | Sonntag, 22.02., 9:00 - 16:00 Uhr  
Diese Veranstaltung unterstützt das UN-Nachhaltigkeitsziel **Gesundheit und Wohlergehen**.



## Erwachsene

Gesundheitskurse



### "Der Kräuterwisch und die 30er"

Von Maria Himmelfahrt am 15.08. bis zum Tag der Kreuzerhöhung am 14.09. sagt man den Heilkräutern eine dreißigfache Wirkung nach. Diese Zeit - es sind genau 30 Tage - nennt man die "30er". Kommen Sie mit auf einen Spaziergang mit Märchen und Legenden rund um Maria Himmelfahrt und die 30er. Gemeinsam binden wir auch einen Kräuterwisch.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin  
Gebühr: 18 Euro (14 Euro Kursgebühr plus 4 Euro Material)  
Treffpunkt: Dillingen, Konrad-Adenauer-Allee 5 (ehemalige Eishalle)  
**Kurs: 104361** | Dienstag, 18.08., 18:00 - 19:30 Uhr



Leitung:  
Jana Lützenkirchen,  
Ernährungsberaterin

Gebühr: 42 Euro (27 Euro Kursgebühr plus 15 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104362**  
Sonntag, 15.03.,  
10:00 - 14:00 Uhr

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

### Antientzündliche Ernährung

#### Vortrag und Kochkurs

Unsere tägliche Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Egal, ob wir die Beschwerden chronischer Erkrankungen lindern, unser Immunsystem stärken oder fit im Alter bleiben wollen - eine antientzündliche Ernährung lohnt sich für jede\*n. In diesem Kochkurs lernen Sie, was eine antientzündliche Ernährung ausmacht, welche Lebensmittel besonders vorteilhaft sind und wie sich eine solche Ernährung leicht in den Alltag integrieren lässt. Gemeinsam kochen wir ein leckeres Menü, das Ihrer Gesundheit guttut. Auch mit bestehenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Sie am Kurs teilnehmen, informieren Sie hierzu bitte vorab die Referentin (info@jl-ernaehrungsberatung.de).

Senior\*innen

## Erwachsene

Gesundheitskurse



### body and brain

Senior\*innen

Leitung: Ingrid Klein,  
zertifizierte body'n brain  
Trainerin

Gebühr für 8 Termine:  
ohne Saarlouiser  
Familien- und  
Sozialpass: 96 Euro  
mit Saarlouiser  
Familien- und  
Sozialpass: 77 Euro

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104364**  
montags, ab 02.02.,  
9:15 - 10:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Seniorenmoderatorin  
der Stadt und der  
Frauenbeauftragten des  
Landkreises Saarlouis

#### Ein Kurs auch für Senior\*innen

Um den Alltag bis ins hohe Alter entspannt und aktiv genießen zu können, braucht es ein fittes Gehirn und einen beweglichen Körper. Genau hier setzen die Methoden von body and brain an. Der Kurs ermöglicht mit sanften Übungen die Neuanlage von zahlreichen neuen Gehirnverbindungen - und das mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck, jede\*r in seinem eigenen Tempo. Im Zentrum stehen dabei die Steigerung der Konzentrations- und der Merkfähigkeit, eine aktive Sturzprophylaxe sowie die Verbesserung des Gleichgewichts und der Schlaffähigkeit.



### Fastensuppen

Zwischen den Schlemmertagen wollen wir dem Körper ein wenig Entspannung gönnen - mit leckeren Fastensuppen: herrlich leicht und schmackhaft. Feine Getränke runden das Fasten ab. Fasten bedeutet eine Entlastung für den Körper und beugt Krankheiten vor. Warum es für unseren Körper wichtig ist, Fastentage einzulegen, und was unsere Hormone damit zu tun haben? Diese und andere Fragen können Sie mit der Referentin erörtern und sich auch mit anderen austauschen.

Leitung:  
Beate Krasenbrink,  
Heilpraktikerin

Gebühr für 3 Termine:  
82 Euro (37 Euro Kursgebühr plus 45 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104363**  
Montag, 11.05., bis  
Mittwoch, 13.05.,  
17:30 - 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!

### Kochtreff

Hast du Lust auf gemeinsames Kochen, Backen und Genießen? Dann bist du herzlich eingeladen! Der Kochtreff findet immer im Anschluss an den Offenen Treff für Ehrenamtliche und Interessierte statt (Kapitel ‚Religiöse Angebote und Lebenshilfe‘), kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Gemeinsam probieren wir neue saisonale Rezepte, tauschen uns aus über nachhaltige Küche, Lieblingsgerichte und kulinarische Vorlieben, knüpfen neue Kontakte und nehmen uns Zeit für Gespräche in lockerer Atmosphäre. Das Treffen ist kein klassischer Kochkurs, sondern lebt vom Knowhow und der Offenheit der Teilnehmenden.

Leitung: Maximilian Schmitt, Engagemententwickler im Pastoralen Raum Saarlouis, Gemeindereferent  
Gebühr: 4 Euro pro Treffen  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurse: 104365, 104367 - 104371** | montags, 26.01., 23.02., 30.03., 27.04., 18.05. oder 29.06., 19:00 - 21:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum Saarlouis



### 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.

Leitung: Jana Lützenkirchen, Ernährungsberaterin  
Gebühr: 43 Euro (23 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Lebensmittelumlage)  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104366** | Sonntag, 19.04., 10:30 - 14:15 Uhr

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

## Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung:  
Beate Krasenbrink

Gebühr: 46 Euro (21 Euro Kursgebühr plus 25 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

**Kurs: 104372**  
Sonntag, 07.06.,  
14:00 - 18:00 Uhr

Leitung: Rama Darwish

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

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

**Kurse: 104373 - 104375**  
Samstag, 21.03.,  
17:30 - 21:15 Uhr,  
Freitag, 15.05.,  
17:30 - 21:15 Uhr, oder  
Samstag, 20.06.,  
17:30 - 21:15 Uhr

Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 47 Euro (25 Euro Kursgebühr plus 22 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

**Kurs: 104380**  
Samstag, 13.06.,  
17:00 - 20:45 Uhr

### Einkochen

#### Nur ein alter Hut? - Keineswegs!

Oft sind unsere Zeiten sehr turbulent. Dann ist es ein Segen, wenn zu Hause ein Menü wartet, das wir nur noch erwärmen müssen. Ob kleine oder große Portionen - Sie entscheiden selbst. Lassen Sie sich inspirieren, ein altes Handwerk wieder zu entdecken. Es ist an der Zeit, Eingemachtes neu in unser Leben zu integrieren. Bitte bringen Sie ein Behältnis zur Aufbewahrung und eine Glasflasche mit Deckel mit.

### Syrische Küche

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

### Pasta, Pasta, e basta

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

## Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 47 Euro (25 Euro Kursgebühr plus 22 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104381**

Sonntag, 26.04.,  
11:00 - 15:00 Uhr

### Eine kulinarische Reise durch Italien

Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Küche und entdecken Sie die Vielfalt und Leidenschaft, die hinter jedem Gericht steckt. In diesem Kochkurs reisen wir gemeinsam durch die Regionen Italiens. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir authentische Gerichte zu. Neben den Küchentechniken erhalten Sie spannende Einblicke in die kulturellen Hintergründe und typischen Zutaten der italienischen Küche. Bitte bringen Sie Behältnisse mit, damit Sie die kleinen Köstlichkeiten auch mit nach Hause nehmen können.

Leitung: Tanja Both,  
Kräuterpädagogin

Gebühr: 28 Euro (18 Euro Kursgebühr plus 10 Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104383**

Dienstag, 23.06.,  
19:00 - 21:15 Uhr

### Kochen mit Unkräutern

#### Vegetarische Küche

Lecker - frisch - gesund! So könnte man viele Kräuter beschreiben, die manch einer von uns als lästiges Unkraut einfach beseitigt. Ob als Würzkräuter oder Wildgemüse - gemeinsam bereiten wir einfache und leckere Kleinigkeiten als Fingerfood zu. Bitte bringen Sie ein Behältnis zur Aufbewahrung mit.

Leitung: Tanja Both,  
Kräuterpädagogin

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

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104384**

Dienstag, 10.03.,  
19:00 - 22:00 Uhr

### Männerkochabend

Hast du Lust zu kochen? Gemeinsam mit Gleichgesinnten? Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - Hauptsache, es macht Spaß und schmeckt gut! Gemeinsam kochen wir ein Drei-Gänge-Menü. Dabei werden kleine Tricks und Kniffe für ein gutes Gelingen gezeigt. Wenn du ein vegetarisches Menü wünschst, gib dies bitte bei der Anmeldung an!



In Zusammenarbeit mit  
den Frauenbeauftragten  
der Stadt Saarlouis

## Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung:  
Beate Krasenbrink,  
Heilpraktikerin

Gebühr: 43 Euro (18 Euro Kursgebühr plus 25 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104387**

Samstag, 08.08.,  
11:00 - 14:00 Uhr

### Nährstoff- und proteinreiche Sommerküche

Keine Lust, lange in der Küche zu stehen? Trotzdem möchten Sie sich gesund und sättigend ernähren? Die Rezepte lassen sich wunderbar vorbereiten und gut in Ihren Alltag integrieren. Und der Genuss kommt nicht zu kurz. Bitte bringen Sie ein Behältnis mit.



### 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 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  
Termine auf Anfrage





### 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.

## Nähen für Anfänger

Du möchtest lernen, wie man mit Nadel, Faden und Nähmaschine umgeht, ganz ohne Vorkenntnisse. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! In entspannter Atmosphäre lernst du Schritt für Schritt die Grundlagen des Nähens. Es steht dir eine professionelle Näherin zur Seite. Mitzubringen sind Schere, Maßband, Näh- sowie Stecknadeln, Garn und dein Wunschstoff. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden; Leihmaschinen stehen unentgeltlich zur Verfügung. Auch Schnittmuster sind vorhanden.

Leitung: Elisabeth Bermann  
Gebühr: 72 Euro für 5 Termine  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104388** | mittwochs, 21.01., 28.01., 04.02., 11.02. und 25.02., 17:00 - 19:00 Uhr

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

## Hoodie oder Hoodie-Kleid nähen

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nähen Sie unter fachkundiger Anleitung ein Hoodie-Kleid oder einen Hoodie. Damit Sie ein individuelles Einzelstück fertigen können, bringen Sie bitte Ihren gewünschten Stoff und Bündchenware sowie passenden Garn selbst mit. Falls Sie eine Overlock-Nähmaschine besitzen, ist dies auch eine gute Gelegenheit, Ihr Gerät unter professioneller Anleitung besser kennenzulernen. Hier können Anfänger\*innen 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, Bündchenware und Wunschstoff. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden; Leihmaschinen stehen unentgeltlich zur Verfügung. Auch Schnittmuster sind vorhanden.

Leitung: Elisabeth Bermann  
Gebühr: 26 Euro  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104389** | Samstag, 24.01., 10:00 - 14:00 Uhr



## Schlupfhose 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\*innen und Fortgeschrittene je nach Lust und Fähigkeiten direkt loslegen.

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

Leitung: Elisabeth Bermann  
Gebühr: 26 Euro  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104390** | Samstag, 07.03., 10:00 - 14:00 Uhr

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



## Unvollendet? Nicht mehr lange!

Haben Sie zu Hause unvollendete Werke liegen und Lust, diese fertig zu stellen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Unterstützung einer professionellen Schneiderin wird Ihnen geholfen, Ihre angefangenen Arbeiten zum Abschluss zu bringen.

Mitzubringen sind: Schere, Maßband, Näh- sowie Stecknadeln, Garn, Bündchenware und Stoff, sofern benötigt. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden; Leihmaschinen stehen unentgeltlich zur Verfügung.

Leitung: Elisabeth Bermann  
Gebühr: 26 Euro  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104391** | Samstag, 31.01., 10:00 - 14:00 Uhr

## Erwachsene

Kreativkurse



Leitung: Petra Burger

Gebühr inklusive  
Materialumlage: 68 Euro  
für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104397**  
montags, 12.01., 19.01.,  
26.01., 02.02. und  
Glasertermin nach  
Vereinbarung,  
18:00 - 20:15 Uhr

## Kreatives Töpfern

Senior\*innen

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 findet der Glasurtermin statt.

Leitung: Verena  
Rinderspacher,  
Musiklehrerin

Gebühr: 3 Euro pro  
Termin, keine  
Anmeldung notwendig

Ort: Saarlouis-Steinrausch,  
Miteinander der  
Generationen,  
Gemeindezentrum

**Kurse: 102502, 104399 -  
104402**  
mittwochs, 14.01., 11.02.,  
11.03., 06.05. oder 10.06.,  
17:00 - 18:00 Uhr

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

## Projekt "Singen verbindet" - Offener Singtreff für alle

**"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 am Singen zu erleben und diese mit anderen zu teilen. Also nur Mut und einfach vorbeikommen! Die Referentin wird unterschiedliche Lieder und Songs im Gepäck haben und alle am Klavier begleiten.

LOKALLES BÜNDNISSE  
FÜR FAMILIE  
in  
Saarlouis

BISTUM  
TRIER

Miteinander  
der GENERATIONEN

## Erwachsene

Kreativkurse



Leitung: Oliver Gall,  
Märchenerzähler

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

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

**Kurs: 104403**  
Sonntag, 17.05.,  
15:00 - ca. 17:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
dem Bistum Trier

BISTUM  
TRIER

## Märchenwanderung am Bardenbacher Felsenweg

Märchen im ursprünglichen Sinne sind keine Gute-Nacht-Geschichten für Kleinkinder. Vielmehr bieten sie in Form von Bildern und Symbolen uralte überlieferte Wahrheiten für Jugendliche und Erwachsene, 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 vortragenen Traumgeschichten des Märchenerzählers. Familien mit Kindern sind herzlich willkommen. Zu beachten ist, dass die Kinder selbstständig zu Fuß den Weg bewältigen (die Strecke ist nicht kinderwagentauglich) und sich gut auf das Zuhören konzentrieren können. Die reine Gehzeit (Streckenlänge: 3,2 km) beträgt eine Stunde, mit den Erzählpausen werden wir rund zweieinhalb Stunden im Wald unterwegs sein. Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk, Sitzfleisch (Isokissen) oder Klapphocker für die Erzählpausen, evtl. etwas zum Trinken. Bei Regen und Sturm kann die Veranstaltung aus Sicherheitsgründen leider nicht stattfinden, die Teilnehmer\*innen werden dann informiert, und ein neuer Termin wird vereinbart.



## Erwachsene

Kreativkurse



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

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
24 Euro je Treffen  
mit Familienpass:  
20 Euro je Treffen

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurse: 104407, 104410 - 104412**  
freitags, 06.02., 20.03.,  
08.05. oder 12.06.,  
18:00 - 20:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Fairen Stadt  
Saarlouis



## Kleine Geschenke aus Naturmaterialien zu Ostern

Ostern steht vor der Tür und somit die Qual der Wahl: Verschenke ich etwas Kleines - und wenn ja, was? Gemeinsam werden wir aus Naturmaterialien kleine Geschenke und Präsente basteln - leicht und individuell, vom Lavendelsäckchen bis zum Kräuternessig und vieles mehr ist möglich.

Leitung: Tanja Both, Natur- und Umweltpädagogin  
Gebühr: ohne Familienpass: 11 Euro (4 Euro Kursgebühr plus 7 Euro Material) | mit Familienpass: 10 Euro (3 Euro Kursgebühr plus 7 Euro Material)  
Treffpunkt: Familienbildungsstätte Saarlouis  
**Kurs: 104413** | Dienstag, 31.03., 18:00 - 19:30 Uhr



In Zusammenarbeit mit der nachhaltigen Stadt Saarlouis

## Trommel dich frei!

### Rhythmus- und Trommelworkshop für Erwachsene

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: "Die Götter haben uns drei Dinge gegeben, um unsere Sorgen zu vergessen - Trommel, Tanz und Gesang!"  
Wir gehen gemeinsam auf eine Reise in die Welt der westafrikanischen Rhythmen. Im Workshop werden interaktiv und mit viel Freude leicht erlernbare Rhythmen auf der Djembé (Felltrommel) vermittelt. Wir erfahren Interessantes über das Verständnis von Musik in Afrika und die Herkunft und Geschichte der jeweiligen Rhythmen. Gemeinsam singen und bewegen wir uns nach Lust und Laune. Positive Nebeneffekte des Tummelns 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 Teilnehmende ohne eigenes Instrument kann gegen eine Leihgebühr von 3 Euro eine Trommel gestellt werden.

## Erwachsene

Kreativkurse



## Osterkranz binden und gestalten

Heute fertigen wir einen Osterkranz - wahlweise als Tischkranz oder als Türkranz. Gestalte ihn ganz nach deinen Wünschen und lass deiner Kreativität freien Lauf.

Leitung: Anna-Lisa Demmer, Floristin  
Gebühr: 40 Euro (20 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Material)  
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis  
**Kurs: 104415** | Mittwoch, 25.03., 17:00 - 20:00 Uhr

## Mit Nadel und Faden: Stricken - Sticken - Häkeln

### Kreativangebot

In geselliger Runde tauchen wir ein in die Welt der textilen Handarbeit. Hier lernst du, wie aus Garn und Stoff kleine Kunstwerke entstehen. Ob du Stricken, Sticken oder Häkeln ganz neu entdecken oder deine Kenntnisse vertiefen möchtest - hier ist Raum für Kreativität, Austausch und Entspannung. Eine erfahrene Dozentin steht dir zur Seite und unterstützt dich - sofern gewünscht - beim Erlernen einer neuen Technik. Ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r - komm vorbei!  
Zum ersten Termin (27.01.) bringt die Dozentin einige Stücke zur Ansicht mit, die zur Nachahmung anregen, sodass neue Ideen entstehen können. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.  
Bitte eigenes Material mitbringen.

Leitung: Anita Meeß  
Gebühr: ohne Familien- und Sozialpass: 4 Euro pro Treffen  
mit Familien- und Sozialpass: 3 Euro pro Treffen  
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis  
ab Dienstag, 27.01., vierzehntägig, 15:00 - 18:00 Uhr



In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin der Stadt und der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis



## VERSCHENKEN

SIE DOCH MAL EINEN KOCHKURS ODER EIN FITNESSPROGRAMM  
ODER EINEN KREATIVKURS ODER EIN FERIENABENTEUER ...  
GUTSCHEINE DAZU GIBT'S IN UNSEREM BÜRO.  
INFORMATION: TELEFON 06831-43637



## Erwachsene

Mediensprechstunde



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

Gebühr: 45 Euro  
für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte  
**Saarlouis**

**Kurs: 104418**  
donnerstags, 05.03.  
und 19.03.,  
14:00 - 16:15 Uhr

### 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.

### 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.

Leitung: Wolf-Dieter Scheid, Dozent für Film und Medien  
Gebühr: 45 Euro für 2 Termine  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104420** | donnerstags, 07.05. und 21.05., 14:00 - 16:15 Uhr

### Wie KI unsere Welt verändern kann: Fluch oder Segen

#### 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: 8 Euro  
Ort: **Onlinekurs**  
**Kurs: 104425** | Freitag, 10.04., 17:45 - 19:15 Uhr

## Erwachsene

Mediensprechstunde



### KI und Suchmaschinen - einfach erklärt

Senior\*innen

Was ist eigentlich "KI"? Wie funktionieren Suchmaschinen? Und was ist der Unterschied zwischen einer Suchmaschine und einem Browser? In diesem Kurs für Interessierte Ü60 gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise in die Welt der Künstlichen Intelligenz und Suchmaschinen. Schritt für Schritt, ganz ohne Vorkenntnisse, nähern wir uns dem Thema an. Dabei beleuchten wir Begriffe wie "Browser" oder "Cookies", die manch einem bereits begegnet sind und dabei häufig Fragen aufwerfen.

Leitung: Lisa Schick, wissenschaftliche Mitarbeiterin für Didaktik der Primarstufe  
Gebühr: 13 Euro  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104422** | Freitag, 13.03., 14:30 - 16:30 Uhr

### KI und Suchmaschinen verstehen - Chancen, Risiken und Grenzen

Senior\*innen

#### Workshop für Senior\*innen

In diesem Kurs für Interessierte Ü60 werden grundlegende Informationen zu Künstlicher Intelligenz (KI) und zu Suchmaschinen vermittelt. Dabei stehen Chancen, aber auch Risiken und Grenzen im Fokus. Finde ich im Internet denn wirklich auf jede Frage eine (richtige) Antwort? Und wie kann man sicher im Internet recherchieren? Gemeinsam nähern wir uns auf verständliche Weise diesen und weiteren Fragen an.

Leitung: Lisa Schick, wissenschaftliche Mitarbeiterin für Didaktik der Primarstufe  
Gebühr: ohne Familien- und Sozialpass: 13 Euro | mit Familien- und Sozialpass: 8 Euro  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104423** | Freitag, 20.03., 14:30 - 16:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin



Die Veranstaltungen auf diesen beiden Seiten unterstützen das UN-Nachhaltigkeitsziel **Hochwertige Bildung**.

## Erwachsene

Frauen



Leitung: Nicole Dupré,  
Mutter von fünf Kindern,  
Systemische Aufstellerin

Gebühr: 61 Euro

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104426**  
Samstag, 28.02.,  
9:00 - 16:00 Uhr

### Vereinbarkeit von Familie und Beruf

#### Präventive Strategien für Mütter zur Bewältigung des Familienalltags

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

Leitung:  
Dr. Claudia Wiotte-Franz

Gebühr: kostenfrei

Ort: Saarlouis,  
Ludwig Galerie,  
Alte-Brauerei-Straße

Termine auf Anfrage

In Zusammenarbeit mit  
den Frauen des Lokalen  
Bündnisses für Familie  
Saarlouis



### Frauen 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 Arbeitskreis "Frauen des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis" bearbeitet und untersucht seit 2008 die Lebensläufe von Frauen, die für Saarlouis bedeutsam sind. Er recherchiert, dokumentiert und veröffentlicht das Wirken historischer Saarlouiser Frauen. In der Publikationsreihe "Hall of Fame" sind inzwischen drei Bände erschienen. Die Broschüren können in Saarlouis in der Ludwig Galerie, bei Bock & Seip oder auch in der Familienbildungsstätte käuflich erworben werden. Anmeldungen zur Teilnahme am Arbeitskreis sind möglich in der Ludwig Galerie Saarlouis, Telefon 06831-6989014 oder per Mail an [wiotte-franz@saarlouis.de](mailto:wiotte-franz@saarlouis.de)

## Erwachsene

Frauen



Leitung: Emmanuelle  
Durand-Block

Gebühr: bitte bei  
Anmeldung erfragen

Treffpunkt: Rathaus  
Saarlouis, Großer Markt

**Kurs: 104428**  
Samstag, 25.04.,  
16:00 - 18:00 Uhr  
**Kurs: 104430**  
Samstag, 13.06.,  
16:00 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
den Frauen 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 Saarlouiser Innenstadt 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.

Außerdem ist es möglich, die Geschichte der Saarlouiser Aktivistinnen und die Stätten ihres Wirkens in einem digitalen Stadtrundgang eigenständig zu erkunden. Er startet am Rathaus Saarlouis und endet am Lothringer Hof. Dazu benötigt man ein Handy, die kostenfreie App Actionbound und den hier abgedruckten QR-Code.



**Die Geburtshilfe  
im Krankenhaus Saarlouis vom DRK**

Die Geburt Ihres Kindes ist ein besonderes Ereignis, bei dem wir Sie umfassend begleiten möchten. Wir stehen Ihnen mit unserem Wissen und unserer Erfahrung liebevoll, kompetent und individuell zur Seite. Drei helle, freundliche Kreißsäle, zusätzliche Bäder und funktionelle Räume unterstützen unser Konzept der familienorientierten und sicheren Geburtshilfe.

Ein bewährtes Risikomanagement gewährleistet Ihre Sicherheit und die Ihres Kindes rund um die Uhr. Darüber hinaus ergänzt ein zu jeder Zeit verfügbarer Kinderarzt die optimale Versorgung Ihres Kindes.

**Unsere Leistungen:**

Medizinische Leistungen

Unsere Klinik bietet moderne Schwangerschaftsdiagnostik an, eine Hebammen-Ambulanz, jederzeit verfügbare Fachärzte, sichere Geburten mit erfahrenem Personal und zahlreiche Schmerzlinderungsoptionen.

Sicherheit für Ihr Baby

Zahlreiche etablierte Sicherheitsstandards (z. B. ID Namensbändchen, eingeschränkter Zugang zum Neugeborenenzimmer, etc.) gewährleisten zu jeder Zeit eine sichere Umgebung für Ihr Kind.

Babyfotografie mit Baby Smile möglich

Nach der Geburt haben Sie die Möglichkeit, ein Baby-Fotoshooting bei einer Mitarbeiterin von Baby Smile zu buchen. Dieses Shooting kann während des stationären Aufenthalts oder danach stattfinden.

Stillvorbereitungskurs

Am ersten Mittwoch im Monat findet von 16 bis 19 Uhr ein Stillvorbereitungskurs statt, für den eine Anmeldung erforderlich ist. Dieses Angebot ist kostenlos.



**ELTERNKLATSCH**

**Jeden 1. und 3. Mittwoch  
im Monat**

**Gymnastikraum**

**ELTERN-INFOTAG**

**Jeden 3. Sonntag im Monat**

**mit Besichtigung der Station**

Krankenhaus  
Saarlouis vom DRK  
Geburtshilfe  
Tel. 06831 171-104  
gynaekologie@drk-kliniken-saar.de  
www.drk-kliniken-saar.de

**Erwachsene**

Frauen



Leitung:  
Margit Both-Weber,  
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 13 Euro inklusive  
Lebensmittelumlage

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104431**  
Samstag, 06.06.,  
14:30 - 19:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Frauenbeauftragten  
der Stadt und 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**.

**Glück und Achtsamkeit**

**Ein Wohlfühl- und Mutmachkurs für Frauen**

An fünf Abenden erwarten Sie neben der Vermittlung bewährter Methoden und Übungen aus dem klassischen Coaching kurze geführte Meditations- und/oder Entspannungssequenzen sowie ein gegenseitig inspirierender Erfahrungsaustausch. Im Verlauf des Kurses werden Sie so auf spielerisch leichte Weise an einen achtsameren und liebevolleren Umgang mit sich selbst und Ihrer Umgebung herangeführt. Sie erfahren Mittel und Wege, den Herausforderungen des Lebens mit mehr positiver Energie und Optimismus zu begegnen, und können so zu einem ausgeglicheneren und zufriedeneren Lebensstil gelangen.

Leitung: Stefanie Weber, Dipl. Designerin, Künstlerin und Coachin  
Gebühr: 78 Euro für 5 Termine,  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

**Kurs: 104436** | mittwochs, 13.05., 20.05., 27.05., 03.06. und 10.06., 18:00 - 20:00 Uhr



## Erwachsene

Frauen



Leitung: Stefanie Weber,  
Dipl. Designerin

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

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104434**  
mittwochs, 18.03., 25.03.,  
01.04., 22.04., 29.04. und  
06.05.,  
18:00 - 20:30 Uhr

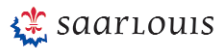
In Zusammenarbeit mit  
den Frauenbeauftragten  
der Stadt und des  
Landkreises Saarlouis



## Wundersame Wesen aus Pappmaché

### Flohmarktfunde und Sachen aus Omas Kruschkiste

Aus der Zeitung von vorgestern, ein bisschen Draht und Alufolie, mit Kleister, Papierschnipseln, Farbe und einer Menge Liebe zum Detail gestalten Sie - mit der einfühlsamen Unterstützung der erfahrenen Dozentin - im Laufe des Kurses ein verrückt-fantastisches Wesen aus Pappmaché. Ein Workshop, der Ihre natürliche Kreativität weckt und Sie dazu inspiriert, neue und ungewöhnliche Wege in der künstlerischen Gestaltung zu finden. Sie brauchen weder Vorkenntnisse noch das berühmt berüchtigte Talent. Neugierde und die Lust auf spielerisches Tun sind allerdings von Vorteil. Das Material wird - außer Accessoires wie Wolle, Knöpfe und sonstiges Dekomaterial - gegen eine Kostenpauschale von 10 Euro (bar im Kurs zu bezahlen) von der Dozentin zur Verfügung gestellt.



## Tauche ein in die Welt des Makramees!

### Schmuckstücke herstellen - für Frauen ab 16 Jahre

In entspannter Runde lernst du Schritt für Schritt Knotentechniken, um einzigartige Schmuckstücke mit Edelsteinen zu kreieren. Ob Armbänder, Ketten oder Ohrringe - jedes Stück wird zu deinem persönlichen Einzelstück. Kreativität, Spaß und großartige Ergebnisse garantiert - ganz ohne Vorkenntnisse. Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz. Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte Schmuck, der deine Persönlichkeit unterstreicht.

Leitung: Anna Gehl, Logopädin in Ausbildung  
Gebühr: 55 Euro für 5 Termine (35 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Material)  
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis  
**Kurs: 104445** | samstags, 24.01., 31.01., 07.02., 14.02. und 21.02., 15:00 - 17:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit den Frauenbeauftragten  
des Landkreises und der Stadt Saarlouis



## Erwachsene

Frauen



Leitung:  
Margit Both-Weber,  
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 10 Euro  
inklusive Materialumlage

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104438**  
Samstag, 31.01.,  
10:00 - 13:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Frauenbeauftragten  
der Stadt sowie der  
Frauenbeauftragten und  
dem Arbeitskreis Frau  
und Gesundheit des  
Landkreises Saarlouis

## Naturkosmetik selbst gemacht

### Workshop

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**.

## MuT - Gemeinsame Yoga-Erfahrung für Mütter und Töchter

Erlebt besondere Momente der Verbindung, Achtsamkeit und Entspannung bei unserem Yoga-Event für Mütter und Töchter! Diese einzigartige Veranstaltung bietet Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang zu bringen. In einer entspannten Atmosphäre führt euch die Referentin durch sanfte Yogaübungen, die sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Die Veranstaltung ist für Mütter und Töchter im Alter von 11 bis 14 Jahren konzipiert, um gerade in der Pubertätsphase das Band zwischen Mutter und Tochter zu stärken.

**Weitere Beschreibung Seite 29 in diesem Programm**

Leitung: Julia Trabant, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin  
Gebühr: 30 Euro pro Paar  
Ort: Saarlouis, Esther-Bejarano-Haus, Holtzendorfer Str. 2  
**Kurs: 104440** | Samstag, 21.03., 10:00 - 13:00 Uhr

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



## Erwachsene

Frauen



Leitung: Anne Spatazza,  
Ayurvedatherapeutin  
und Fachwirtin für  
Prävention DHfPG/BSA

Gebühr: 389 Euro  
für 4 Module

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104442**  
mittwochs, 11.03., 25.03.,  
08.04. und 22.04.,  
14:00 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Frauenbeauftragten  
der Stadt Saarlouis



### Das Gold deiner Jahre - Ayurveda in den Wechseljahren

Es gibt diese Zeit im Leben einer Frau, in dem sich der gesamte natürliche Rhythmus vollständig verändert. Die eine Frau erlebt den Übergang in die Zeit des Wechsels eher leise, die andere wird durch die hormonelle Umstellung und die Veränderung von Körper und Emotionen aus der Bahn geworfen. Ein Übergang, in dem das Außen leiser wird - und das Innen beginnt, mit neuer Klarheit zu sprechen. Diese Seminarreihe ist eine Einladung, Ihre innere Balance neu zu entdecken, sich selbst tiefer zu verstehen und Ihre weibliche Kraft in gereifter Weise zu entfalten. Mit der Weisheit des Ayurveda und dem ganzheitlichen Wissen aus Gesundheit und Prävention wird dieser Wandel bewusst - sanft, klar und voll innerer Stärke. In vier aufeinander abgestimmten Modulen erleben Sie, wie Sie Körper, Emotionen und Geist mit dem wiederentdeckten Wissen des Ayurveda in Einklang bringen und so das "Gold Ihrer Jahre" schöpfen. Ein Übergang, der Sie in Ihre Weisheit, Ruhe und innere Stärke führt.

Modul 1: Die Grundlagen des Ayurveda verstehen und anwenden  
Modul 2: Du bist, was Du isst - oder die Kraft der Ojas  
Modul 3: Innere Ruhe, innere Kraft  
Modul 4: Die Emotion als Kompass



## Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Julia Trabant,  
Inside Yogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr:  
160 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:  
160 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 und etwas Neues auszuprobieren? Dieses Gefühl von freudiger Unsicherheit? Es ist wunderbar, immer wieder Neues zu lernen. Hast du Lust, Neues zu entdecken - oder möchtest du dein bereits vorhandenes Yoga-Basiswissen vertiefen? Ich freue mich, dich in einem Yogakurs für Anfänger\*innen begrüßen zu dürfen. Du lernst die Grundhaltungen des Yoga kennen und verbindest sie mit deinem Atem. In diesem Kurs wirst du deinen Körper in alle Richtungen dehnen, 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 hier nicht finden. Die Referentin legt großen Wert darauf, dass du dich wohlfühlst und Freude am Yoga-Üben entwickelst. Diese Freude lässt sich meist ganz von selbst in deinen Alltag übertragen.



## Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Julia Trabant,  
Inside Yogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

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

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

donnerstags, fortlaufend,  
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 einer gesunden Ausrichtung deines Körpers sowie fließende Elemente. Es wird mal anstrengend, mal regenerierend, und du wirst sicher auch mal ins Schwitzen geraten. Nutze die Chance, dir selbst auf deiner Yogamatte zu begegnen. Ich freue mich auf dich!

### Starte mit Yoga in den Tag

Mit Yoga in den Tag zu 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: 160 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. Der Kurs eignet sich wunderbar zum Abschalten nach einem stressigen Alltag und als entspannter Einstieg ins Wochenende.

Leitung: Julia Trabant, Inside Yogalehrerin und Entspannungspädagogin  
Gebühr: 18 Euro pro Termin  
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis  
Kurse: 104205 - 104210 | freitags, 30.01., 27.02., 27.03., 24.04., 22.05. oder 26.06., 18:30 - 19:30 Uhr



## Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Julia Trabant,  
Inside Yogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

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

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

dienstags, fortlaufend,  
Einstieg jederzeit möglich  
(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 ihnen 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.



### Jahreszeite special - Yoga

#### Frühlingserwachen

Im Frühling - wenn die ersten Blumen ihre Köpfe aus der Erde recken - lassen wir den Frühling in unser Herz. Wir räkeln und strecken uns und dehnen unseren Körper langsam und sanft in alle Richtungen aus. Nach der Yogastunde wirst du mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Frische in die kommende Woche starten.

Kurs: 104211 | Sonntag, 01.03., 9:00 - 10:00 Uhr

#### Sommererwachen - Yoga Flow in den Sommer

Mit einem feinen Flow begrüßen wir den Sommer. Du fließt in dieser Stunde zu ausgewählter Musik und "on beat" durch die Yogahaltungen (Asanas) und wirst durch deinen Atem getragen. Dieses Special ist für fortgeschrittene Yogis geeignet.

Kurs: 104213 | Sonntag, 28.06., 9:00 - 10:00 Uhr

Leitung: Julia Trabant, Inside Yogalehrerin und Entspannungspädagogin  
Gebühr: 18 Euro pro Termin  
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

## Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Julia Trabant,  
Inside Yogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr: 48 Euro

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104214**

Freitag, 06.03.,  
18:00 - 20:00 Uhr



Leitung:  
Jutta Haverkamp,  
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 67 Euro  
für 10 Termine

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104217**

dienstags, ab 13.01.,  
16:00 - 16:45 Uhr

**Kurse: 104218 - 104221**  
mittwochs, ab 14.01.,  
15:30 - 16:15 Uhr,  
16:30 - 17:15 Uhr,  
17:30 - 18:15 Uhr oder  
18:30 - 19:15 Uhr

## Yoga-Workshop "Neuro-Yogatherapie"

Neuro-Yogatherapie könnte das Yoga der Zukunft werden, seine Inhalte könnten deine bisherige Yoga-praxis durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Experimentieren auf eine andere Stufe heben. Trau dich und sei bei diesem kreativen, inspirierenden Workshop dabei. Neuro-Yoga reduziert Stress im Gehirn, verbessert den Umgang mit Gefühlen und den resultierenden Reaktionen, trägt zur Verbesserung der Gedächtnisleistung bei, steigert die Stressresistenz und macht einfach Spaß! Klingt gut? Ich freue mich auf eure Anmeldungen.

## 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.



## 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.

Leitung: Jutta Haverkamp, Trainerin für Fitness und Gesundheit, Tanzpädagogin

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

**Kurse: 104222, 104224, 104225**

Gebühr: 60 Euro für 9 Termine | montags, ab 12.01., 17:00 - 17:45 Uhr, 18:00 - 18:45 Uhr oder 19:00 - 19:45 Uhr

**Kurs: 104226** | Gebühr: 67 Euro für 10 Termine | dienstags, ab 13.01., 17:00 - 17:45 Uhr

## Linedance & Freestyle Workshop

Leitung:  
Jutta Haverkamp,  
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 12 Euro,

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurse: 104227, 104228**

Samstag, 25.04.,  
16:00 - 17:00 Uhr oder  
17:30 - 18:30 Uhr

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

Senior\*innen

Leitung: Jutta Haverkamp,  
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 18 Euro pro Termin

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurse: 104229, 104230**

Samstag, 07.03.,  
15:00 - 17:00 Uhr oder  
17:15 - 19:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
den Frauenbeauftragten  
der Stadt und des  
Landkreises Saarlouis

## Tanz-Workshop zum Internationalen Frauentag

Probieren Sie einfach verschiedene Tanzstile nach Lust und Laune aus: Orientalischer Tanz, Dance Mix/Tanzen ohne Partner oder Linedance & Freestyle. Testen Sie sich durch und schauen Sie, was Ihnen Freude bereitet.





## Erwachsene

Sport und Bewegung



### Sommerferien-Tanzspaß

Senior\*innen

#### Auch für die Altersgruppe 50+ geeignet

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

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Gebühr: 12 Euro pro Termin

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

#### Kurs: 104231

Freitag, 03.07.,  
18:00 - 19:00 Uhr

#### Kurs: 104233

Samstag, 11.07.,  
18:00 - 19:00 Uhr

#### Kurs: 104234

Mittwoch, 15.07.,  
18:00 - 19:00 Uhr

#### Kurs: 104235

Freitag, 24.07.,  
18:00 - 19:00 Uhr

### Offener Tai Chi Treff - Saarlouis-Mitte

Senior\*innen

Tai Chi ist eine natürliche und ganzheitliche Übungsmethode für Menschen jeden Alters. Die alte chinesische Bewegungskunst wird auch Schattenboxen genannt. Sie entstand in China im 15. Jahrhundert ursprünglich als Kampfkunst, wird heute aber größtenteils unter Gesundheitsaspekten ausgeübt. Es werden langsame fließende Bewegungen ausgeführt, die allgemein körperstärkend und gesundheitsfördernd wirken. Das Training richtet sich an alle Altersgruppen - der Treff ist offen für alle. Nähere Informationen über den Trainer, Christian Marx, Telefon 0176-20526026.

Leitung: Christian Marx, Monika Giudici

Gebühr: 5 Euro pro Termin

Ort Winter: (Oktober bis April): Familienbildungsstätte Saarlouis

Ort 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



## Erwachsene

Sport und Bewegung



### Liebscher & Bracht Schmerztherapie - Was ist das eigentlich?

NEU

Fast jede\*r hat schon Videos von Liebscher & Bracht im Internet gesehen und vielleicht gedacht "...wie soll ich das denn machen?" Genau das möchte ich Ihnen erklären! Was muss ich tun? Tut das weh? Kann ich das schaffen? In diesem Vortrag informiere ich Sie darüber, wie Muskeln und Faszien das Schmerzgeschehen in unserem Körper beeinflussen. Ich erkläre Ihnen, wie die Osteopressur abläuft, und warum wir dabei die Übungen und das Faszien-Rollen kombinieren. Und zum Selber-Reinspüren wird auch eine praktische Übung angeleitet. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Referentin unter Telefon 0174-9868827.

Leitung: Silvia Münchhausen, Heilpraktikerin, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin  
Gebühr: 3 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 104236 | Montag, 19.01., 18:00 - ca. 18:45 Uhr

### Liebscher & Bracht für Senior\*innen

Senior\*innen

#### Erobern Sie Ihre Beweglichkeit zurück!

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. Bitte kommen Sie in Sportkleidung. Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt. Sollten Sie unter starken Schmerzen leiden, kontaktieren Sie bitte vor Anmeldung die Dozentin telefonisch unter 0174-9868827.

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin  
Gebühr: ohne Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 45 Euro für 5 Termine, mit Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 36 Euro für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 104325 | mittwochs, ab 14.01., 5er Block fortlaufend, 10:30 - 11:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis und der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis





### NEUJAHRSVORSÄTZE positiv umsetzen



#### Mit den Übungen von Liebscher & Bracht!

Du willst dich besser um dich kümmern? Und du hast öfter mal einen steifen Rücken oder 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 dein Nacken weh? Dann ist das dein Kurs! Du lernst die speziellen Dehnübungen von Liebscher & Bracht kennen, bei denen aktiv und passiv gedehnt und gekräftigt wird. Hinzu kommen die Anleitung und Durchführung der Faszien-Rollmassage sowie Bewegungsabfolgen, die helfen können, deine Beweglichkeit zu verbessern.

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

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin  
Gebühr: 48 Euro für 4 Termine  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104328** | freitags, 23.01., 30.01., 06.02. und 13.02., 16:30 - 17:30 Uhr



### Rückenschmerzen?

#### Komm zum RÜCKEN-WORKSHOP Liebscher & Bracht!

Längere Zeit sitzen, liegen oder gehen bereitet dir Schmerzen? Dich zu bücken oder zu strecken fällt dir sehr schwer? In diesem Workshop zeige ich, wie du mit gezielten Dehnübungen und Faszien-Rollmassagen nach Liebscher & Bracht für deinen Rücken neue Beweglichkeit und spürbare Erleichterung finden kannst!

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

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin  
Gebühr: 30 Euro für 2 Termine  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104333** | Samstag, 07.02., und Sonntag, 08.02., 9:00 - 10:30 Uhr



### Schulterschmerzen?

#### Komm zum SCHULTER-WORKSHOP Liebscher & Bracht!

Die Arme heben, über Kopf arbeiten oder Dinge tragen fällt Dir schwer oder ist gar nicht mehr möglich? Ich zeige dir, wie du mit gezielten Dehnübungen und Faszien-Rollmassagen nach Liebscher & Bracht in deinen Schultern neue Beweglichkeit finden und Deine Schmerzen angehen kannst!

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

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin  
Gebühr: 30 Euro für 2 Termine  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104337** | Samstag, 07.02., und Sonntag, 08.02., 10:45 - 12:15 Uhr?

### Knieschmerzen?

#### Komm zum KNIE-WORKSHOP Liebscher & Bracht!

Beugen und/oder Strecken der Knie sind nicht möglich oder sehr schmerzhaft? Du vermeidest Treppen oder Spaziergänge? Ich zeige, wie du mit gezielten Dehnübungen und Faszien-Rollmassagen nach Liebscher & Bracht in deinen Knien neue Beweglichkeit finden und deine Schmerzen angehen kannst!

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

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin  
Gebühr: 30 Euro für 2 Termine  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104338** | Samstag, 07.03., und Sonntag, 08.03., 10:00 - 11:30 Uhr

## Erwachsene

Sport und Bewegung



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

Gebühr: 177 Euro

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104339**  
Samstag und Sonntag,  
18.04. und 19.04.,  
Samstag: 10:00 - 12:30 Uhr  
und 14:00 - 17:00 Uhr,  
Sonntag: 10:00 - 13:00 Uhr

### Rhythmus - Atem - Bewegung (RAB) nach Scharing

Sie wollen sich befreien von körperlichen Blockaden und Fehlhaltungen? Ihre "Altlasten" loslassen und sich leichter fühlen? Dieser Kurs ist dafür eine gute Gelegenheit. Mit der Übungsweise Rhythmus - Atem - Bewegung (RAB) biete ich Ihnen einen sanften Weg dorthin. Mit einfachen Übungen, die zunächst am Boden liegend stattfinden, können sich Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur lösen. Der eigene Tonus reguliert sich und fördert die innere und äußere Beweglichkeit.

Bitte bringen Sie zum Üben auf dem Boden ein Bettlaken oder großes (Hand-)Tuch sowie bequeme Kleidung und Wollsocken mit.



### Meditation und Schreiben

NEU

Leitung: Melanie Hilgers,  
zertifizierte  
Entspannungstrainerin

Gebühr: 35 für 3 Termine

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104344**  
montags, 09.02., 23.02.  
und 09.03.,  
18:00 - 19:00 Uhr

Schreiben kann ein meditativer Vorgang sein. Meditation kann aber auch kreative Prozesse in Gang bringen. Schreib- oder Journaling-Meditationen verbinden Achtsamkeit mit dem Schreiben, um Gedanken und Gefühle zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen. Man beginnt mit einer kurzen Meditation zur inneren Vorbereitung und schreibt anschließend die während des Meditierens aufkommenden Gedanken und Gefühle oder auch die vorgegebenen Impulse auf, um den Prozess der Meditation zu vertiefen und deren Wirkung zu verlängern.

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

## Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Ulrich Leyhe,  
Vorsitzender des NABU  
Saarlouis/Dillingen

Gebühr: kostenfrei

Treffpunkt: Parkplatz  
am Ökosee Dillingen,  
Fischerstraße 193

**Kurs: 104340, 104341**  
sonntags, 15.03.  
oder 14.06.,  
10:30 - 12:45 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der NABU-Ortsgruppe  
Saarlouis/Dillingen, der  
Frauenbeauftragten des  
Landkreises und der  
Seniorenmoderatorin  
der Stadt 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



Leitung: Melanie Hilgers,  
zertifizierte  
Entspannungstrainerin

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Gebühr: 35 Euro für 3  
Termine

**Kurs: 104345**  
samstags, 02.05., 16.05.  
und 23.05.,  
10:00 - 11:00 Uhr

### Frühlingsmeditation - Hello Spring

Hallo Frühling! Diese farbenfrohe Meditation mit ätherischen Ölen, die den Frühling willkommen heißt, lädt zum Entspannen und Genießen und zum gleichzeitigen Aktivieren der sieben Haupt-Chakren ein. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Stadtpark statt. Gerne ein Kissen, eine Decke, 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: 104346**  
Samstag, 13.06.,  
10:00 Uhr - 11:00 Uhr

### Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

#### Schnupperstunde

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.

## Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Ulrich Leyhe,  
Vorsitzender des NABU  
Saarlouis/Dillingen, und  
Winfried Hoffmann,  
Zukunftswerkstatt Saar e.V.

Gebühr: kostenfrei

Treffpunkt: wird  
bekannt gegeben

**Kurs: 104342**  
Samstag, 20.06.,  
13:00 - 15:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der NABU-Ortsgruppe  
Saarlouis/Dillingen und  
der Zukunftswerkstatt  
Saar e.V.

### "Tour de Inclusion"

Die "Tour de Inclusion" hat das Ziel, die Natur am Ökosee Dillingen für Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam erfahrbar zu machen und die barrierefreie touristische Erschließung der Region voranzutreiben. Der NABU Saarlouis/Dillingen wird die Führung übernehmen und Ihnen die faszinierende Flora und Fauna des Ökosees näherzubringen. Die Zukunftswerkstatt Saar e.V. (Projekt Barrierefreies Leben) engagiert sich für die barrierefreie Gestaltung unserer Umwelt und die Familienbildungsstätte Saarlouis setzt sich für familienfreundliche und barrierefreie Angebote ein. Um Anmeldung bei der Familienbildungsstätte wird gebeten. Wegen des genauen Treffpunkts kontaktieren Sie bitte Herrn Leyhe, Telefon 0175-3384359.



Leitung:  
Silvia Münchhausen,  
Heilpraktikerin, zertifi-  
zierte Liebscher &  
Bracht-Therapeutin

Gebühr: 65 Euro  
für 5 Termine

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

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

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

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

Durch unseren Alltag entstehen im Körper häufig Verspannungen, welche in Schmerzen münden können. Mit den in diesem Kurs angeleiteten Dehnübungen und Faszien-Rollmassagen von Liebscher und Bracht kannst Du Deinem Körper helfen, diese Spannungen wieder abzubauen und Schmerzen zu lindern bzw. deren Entstehungen zu vermeiden. 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! Bei einmalig freien Plätzen ist auch eine Schnupper-Teilnahme möglich. Anmeldung direkt bei der Dozentin, Telefon 0174-9868827



## 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: 104347, 104348**  
freitags, 23.01. oder  
12.06.,  
18:00 - 19:30 Uhr

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



Leitung:  
Simone Marquardt

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurse: 104349, 104356**  
freitags, 06.02. oder  
08.05.,  
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 Kapiteln "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),  
Coachin für  
Familienmanagement

Gebühr: 27 Euro

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 104357**  
Freitag, 24.04.,  
17:45 - 20:00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit  
der Stadt Saarlouis

### KI in Erziehung und Pflege

Dieses Seminar beleuchtet, wie künstliche Intelligenz (KI) grundlegende Bereiche des menschlichen Zusammenlebens - von der frühkindlichen Erziehung bis zur Pflege älterer Menschen - verändert. Gemeinsam diskutieren wir ethische Fragen, praktische Anwendungen wie adaptive Lernsysteme oder assistive Roboter sowie deren 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 an auf Chancen, Risiken und Wege zu einer menschenzentrierten KI-Zukunft.



### Das Whiteboard und der AI Companion bei 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: **Onlinekurs**

**Kurs: 104358**  
Donnerstag, 11.06.,  
14:00 - 16:15 Uhr

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



### Es war einmal?

#### Kennen unsere Kinder noch Märchen?

Kennen unsere Kinder heute noch Märchen? Sind die Geschichten nicht zu grausam? Welchen aktuellen Bezug haben unsere alten Volksmärchen? Im Workshop werden Eltern, Erzieher\*innen und Lehrer\*innen Möglichkeiten eines zeitgemäßen Zugangs zu Märchen und eines kreativen Umgangs mit diesen zeitlosen Erzählungen aufgezeigt. Märchen gehören zu unserem kulturellen Erbe, vermitteln Einblick in vergangene Zeiten, erweitern den kindlichen Sprachschatz und regen die Fantasie an. Es lohnt sich daher auch heute noch, mit Kindern Märchen zu lesen und zu besprechen.

Leitung: Mia Herber, Deutschlehrerin im Ruhestand  
Gebühr: 5 Euro  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104360** | Donnerstag, 25.09., 16:30 - 18:00 Uhr



In Zusammenarbeit mit der Stadt Saarlouis

### Kinderyoga-Ausbildung 2027 - Ausblick

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 und 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 auf- oder ausbauen.

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

Leitung: Julia Trabant, Kinderyogalehrerin und Entspannungspädagogin  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 102742** | Modul 1: 19.02. - 21.02.2027 Yoga für Kinder im Kindergartenalter  
**Kurs: 102743** | Modul 2: 19.03. - 21.03.2027 Yoga für Kinder im Grundschulalter  
**Kurs: 102744** | Modul 3: 21.05. - 23.05.2027 Yoga und Achtsamkeit für Pre-Teens und Teenager  
**Kurs: 102745** | Supervision: 19.06.2027, 9:00 - 18:00 Uhr

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



### Qualifizierung zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen

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

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

Leitung: Lia Hoffmann, Dipl.-Sozialarbeiterin/Dipl.-Sozialpädagogin, Saarlouis; Cornelia Nicola, Spielkreisleiterin/Coachin, Saarlouis; Alexandra Peitz, Musikgartenlehrerin, Babyclub- und Spielkreisleiterin, Saarbrücken  
Gebühr: 170 Euro für 4 Termine  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
**Kurs: 104408** | samstags, 22.08., 29.08., 19.09. und 26.09., 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







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

In Zusammenarbeit mit:



## Dialogforum

Die Vereinigung der Profession Soziale Arbeit e.V. (VPSA) verfolgt mit ihrem Dialogforum das Ziel, einen überparteilichen gesellschaftlichen Dialog 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/flipped-classroom>

Leitung: Lena Fischer, Dipl. Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin, Fachkraft für Prävention und sexuelle Bildung; Jörg Ries, Religionspädagoge, Sexualpädagoge (gsp)

Gebühr: 10 Euro inklusive Verpflegung

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

**Kurs: 104416**  
Freitag, 12.06.,  
16:00 - 20:00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle Jugend im Visitationsbezirk Saarbrücken

## Kinderschutz geht uns alle an

### Eine Schulung zu den Themen Kindeswohl und Kindeswohlgefährdung

Es ist die Verpflichtung aller, Kinder und Jugendliche vor (sexualisierter) Gewalt zu schützen und dafür zu sorgen, dass das Recht von Kindern auf "Schutz vor Gewaltanwendung, Misshandlung und Verwahrlosung" (Artikel 19, Abs.1 der UN-Kinderrechtskonventionen) eingehalten wird. Die Teilnehmenden gehen in der Schulung der Frage nach, was Kinder für ihr Wohl benötigen. Sie bekommen Klarheit über die verschiedenen Formen von Kindeswohlgefährdung und werden für Auffälligkeiten sensibilisiert. Außerdem werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, was zu tun ist, wenn etwas nicht kindgerecht abläuft. Bei Interesse melden Sie sich bitte spätestens bis zum 29.05. an.



Katholische Familienbildungsstätten im Bistum Trier

## Verhaltenskodex gegen (sexuelle) Gewalt



Wir setzen uns für die **Rechte** von Kindern, Jugendlichen und schutz- und hilfebedürftigen Erwachsenen **aktiv** ein. Wir achten diese und weisen andere auf die **Einhaltung** hin.

Unser Verhalten ist von **Respekt**, **Wertschätzung** und **Vertrauen** geprägt.



Wir achten die **Persönlichkeit** und **Würde** der Anderen.

Wir beachten die **Persönlichkeitsrechte** bei der Nutzung von Medien.



Abwertendes und **grenzüberschreitendes Verhalten** wird von uns **deutlich benannt** und **nicht toleriert**.

Wir beziehen aktiv Stellung gegen sexistisches, diskriminierendes und gewalttätiges Verhalten.



Wir machen auf **Misstände** und **Konflikte** in der Einrichtung aufmerksam und benutzen die bekannten **Beschwerdewege**. Unser\*e **Ansprechpartner\*in** ist die Einrichtungsleitung.

**Individuelle Grenzen** werden respektiert und geachtet.



Wir gehen verantwortungsbewusst mit **Nähe** und **Distanz** um und gestalten **Beziehungen transparent**.

Wir gestalten unsere **Kommunikation respektvoll** und **wertschätzend**.



Als Mitarbeitende, Referierende, Honorarkräfte und Ehrenamtliche haben wir eine besondere Autoritäts- und Vertrauensstellung, derer wir uns bewusst sind und die wir nicht zu unserem Vorteil nutzen.

Jede grenzüberschreitende und/oder sexuelle Handlung mit Kindern, Jugendlichen und schutz- und hilfebedürftigen Erwachsenen hat disziplinarische, arbeitsrechtliche und gegebenenfalls strafrechtliche Konsequenzen.

Wir achten auf eine **respektvolle** und **professionelle Zusammenarbeit**.





### Kinderschutz in Eltern-Kind-Gruppen

Ob PEKiP, Mini-Club oder Spielkreis - nicht selten kommen Gruppenleiter\*innen in Situationen, in denen ein angespanntes Eltern-Kind-Verhältnis zu beobachten ist. Manchmal sind Situationen konfliktreich, grenzwertig oder sogar grenzüberschreitend. Doch wo sind hier die Grenzen? Wer legt diese fest? Wie kann ein\*e Gruppenleiter\*in damit umgehen? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und Antworten finden. Neben einem Einblick in die Arbeit des Kinderschutzes sollen auch eigene Beispiele eingebracht und besprochen werden. Ziel ist es, mehr Sicherheit und Souveränität zu erlangen, um Berührungspunkte abzubauen und zu verlieren.

Also: Let's go to Kinderschutz!

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

Leitung: Lia Hoffmann, Dipl.-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Ausbilderin für Eltern-Kind-Gruppenleiter\*innen

Gebühr inkl. Imbiss und Unterlagen: 29 Euro für Mitarbeitende, 41 Euro für Interessierte

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

**Kurs: 104424** | Samstag, 25.04., 9:30 - 14:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung Saarland (KEB-Saar)



### Antifeminismus erkennen und entgegentreten

Leitung: Mitarbeiterin des Adolf-Bender-Zentrums

Gebühr: 10 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

**Kurs: 104427**

Donnerstag, 18.06., 9:00 - 15:00

In Zusammenarbeit mit dem Adolf-Bender-Zentrum und der Fachstelle gegen Rechtsextremismus - für Demokratie

#### Eine Fachtagung

Antifeminismus wurde lange Zeit als integraler Bestandteil rechtsextremer Ideologie unterschätzt. Gleichzeitig sind antifeministische Haltungen und Narrative kein gesellschaftliches Randphänomen - sie begegnen uns in sozialen Medien, in Klassenzimmern, in der Jugendarbeit und im gesellschaftlichen Diskurs. Antifeminismus kann dabei ein Türöffner in menschenverachtende und demokratiefeindliche Welten sein. In der Fortbildung werden ein Überblick über aktuelle Erscheinungsformen von Antifeminismus gegeben, dessen Verbindung zu rechtsextremer Ideologie analysiert und praxisnahe Handlungsmöglichkeiten für den (pädagogischen) Alltag erarbeitet.



### MAMA LERNT DEUTSCH

#### Мама вивчає німецьку

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

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



## 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)

Wir freuen uns auf Sie



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

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

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

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

... dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

Rufen Sie uns gerne an: 06831-43637  
Oder schreiben Sie uns: [fbs-sls@t-online.de](mailto:fbs-sls@t-online.de)

# KO,00STET NIX, KANN ALLES!

Kostenloses Girokonto eröffnen  
und Prämie sichern.



[www.giro-kostenlos.de](http://www.giro-kostenlos.de)

**Sparda-Bank**

## 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





# Weil's um den Landkreis Saarlouis geht.

## Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns für all das ein,  
was in unserer Region wichtig  
ist. Für die Wirtschaft, für den  
Sport sowie für soziale und  
kulturelle Projekte.

[www.ksk-saarlouis.de](http://www.ksk-saarlouis.de)



Kreissparkasse  
Saarlouis