



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarlouis e.V.



Kurse & Angebote

Programm 2026
2. 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
Facebook:
@familienbildungsstaette.saarlouis
Instagram: fbs_saarlouis

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

Bankverbindung:
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

Grußwort



Foto: Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Zeit, in der technologische, demografische und ökologische Veränderungen unser Zusammenleben neu gestalten, gewinnt Weiterbildung vermehrt eine zentrale soziale und gesellschaftliche Bedeutung. Sie ist nicht nur ein Schlüssel zur individuellen Weiterentwicklung, sondern auch ein Motor für sozialen Zusammenhalt, Chancengleichheit und nachhaltigen Fortschritt.

Das Weiterbildungsangebot stellt genau diese Vielschichtigkeit in den Fokus. In Kursen zu den unterschiedlichsten Themengebieten, wie beispielsweise Gesellschaft, Kultur, Digitales, Arbeitswelt oder politische Bildung erhalten Sie praxisnahe Werkzeuge, um aktiv an gesellschaftlichen Prozessen mitzuwirken. Der Austausch in heterogenen Lerngruppen fördert gegenseitiges Verständnis, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und zeigt, wie kollektives Wissen Lösungen für

aktuelle Herausforderungen liefert. Ich lade Sie ein, diese Angebote zu nutzen, neue Perspektiven zu entdecken und Ihr erworbenes Knowhow in Ihrem Umfeld weiterzugeben. So tragen Sie dazu bei, Bildung als öffentliches Gut zu stärken und uns als Gesellschaft resilienter zu machen.

Ich hoffe, Sie finden ein für Sie passendes Angebot und erleben inspirierende Diskussionen, kreative Projekte und viele neuen Erkenntnisse.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken.

Ihre

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Einladung



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Familien,

wir freuen uns sehr, Ihnen das neue Programmheft der Familienbildungsstätte Saarlouis präsentieren zu dürfen. Mit unserem vielfältigen Angebot möchten wir Menschen in allen Lebensphasen begleiten, stärken und inspirieren. Ob Kurse für junge Eltern, kreative Angebote für Kinder, Bildungsangebote für Erwachsene oder gemeinschaftliche Aktivitäten - unser Ziel ist es, Orte der Begegnung, des Austausches und der Unterstützung zu schaffen.

Familie bedeutet heute vieles: sie ist bunt, vielfältig und verändert sich im Laufe des Lebens. Deshalb liegt uns besonders am Herzen, ein Programm anzubieten, das den unterschiedlichen Bedürfnissen und Interessen gerecht wird. Gemeinsam mit unseren engagierten Kursleitungen, Kooperationspartnern und Ehrenamtlichen möchten wir Ihnen Räume eröffnen, in denen Sie Neues entdecken, Fähigkeiten ver-

tiefen und wertvolle Gemeinschaft erleben können.

Wir laden sie herzlich ein, unser Angebot zu erkunden, Neues auszuprobieren und uns mit Ihren Ideen und Anregungen zu bereichern. Denn ihre Teilnahme und Ihr Engagement machen die Familienbildungsstätte lebendig und zu einem besonderen Ort mitten in Saarlouis.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern im Programmheft und hoffen, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen.

Herzlichst

Bruno Steinke Vorsitzender

Inhalt

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern	ab S 9
Eltern und werdende Eltern	ab S 20
Elternschule	ab S 24

Kinder und Jugendliche

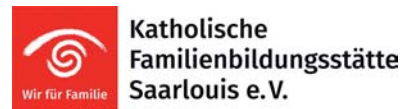
Kinder und Jugendliche	ab S 27
Ferienprogramm	ab S 30

Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe	ab S 39
Gesundheitskurse	ab S 45
Koch- und Backkurse	ab S 53
Kreativkurse	ab S 58
Mediensprechstunde	ab S 65
Frauen	ab S 68
Sport und Bewegung	ab S 75

Kita und Schule	s 87
-----------------	------

Weiterbildung und Qualifizierung	ab S 89
-------------------------------------	---------



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>**

Spendenkonto: DE39 5935 0110 0000 3561 88

Wir freuen uns über Ihre Spende. Sie hilft uns bei zahlreichen
Projekten für Familien - mit und ohne Kinder - im Raum Saarlouis.

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

Teilnahmegebühren

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

Datenschutz

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

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

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

Eltern und Kinder



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



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Spielkreise

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

Spielkreise bieten die Möglichkeit, 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: Pfarrheim St. Peter

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 Lokschuppen

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 Abenteuerausuche 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 an Wechselkleidung sowie ein 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: 107586 | dienstags, ab 01.09., 14-tägig, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurs: 107587 | dienstags, ab 01.09., 14-tägig, 15:00 - 16:30 Uhr

Kurs: 107588 | dienstags, ab 08.09., 14-tägig, 15:00 - 16:30 Uhr

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Willkommen im Spielkreis der Nationen



In der Europastadt Saarlouis wird der interkulturelle Austausch aktiv gelebt - sei es durch die Städtepartnerschaften mit Frankreich und Italien, oder auch durch interkulturelle Angebote, Veranstaltungen und Feste mit Menschen aller Nationen. In Saarlouis leben Menschen aus rund 80 verschiedenen Ländern, die nicht nur viele verschiedene Sprachen sprechen, sondern auch ihre eigene Kultur mitbringen. So kam die Idee zu einem Spielkreis der Nationen, wo Familien aus verschiedenen Kulturen und Ländern sich unabhängig von Religion oder Weltanschauung begegnen und austauschen können. Gemeinsam spielen, singen, basteln und dabei das "Leben der Anderen" kennen und vielleicht besser verstehen lernen.

Der Spielkreis richtet sich an Eltern und Großeltern mit Kindern im Alter von 10 Monaten bis zum Kindergarteneintritt.

Leitung: Angélique Orlando und Shaimaa Alsulaiman
Gebühr: 39 Euro für 10 Termine, Geschwisterkinder zahlen die Hälfte

Ort: Saarlouis, Esther-Bejarano-Haus,
Holtzendorffer Straße 2

Kurs: 104170 | dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr,
Starttermin ist abhängig von der Teilnehmerzahl

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
im 10er Block fortlaufend,
90 Minuten je Termin

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 acht Eltern-Kind-Paaren. Während des Jahres finden in Absprache mit der Gruppe zwei erweiterte Familien-PEKiP-Treffen statt. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an. 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: 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 Loksuppen



wöchentlich im 10er Block fortlaufend,
60 Minuten je Termin



Leitung:
Angélique Orlando

Gebühr: 66 Euro für
6 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107335
wöchentlich freitags,
ab 14.08.,
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.

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung:
Petra Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin

Gebühr: 65 Euro
für 10 Termine

Kurse: 107336, 107337
Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis
wöchentlich montags oder
dienstags,
ab 10.08. oder 11.08.,
10er Block fortlaufend,
10:30 - 11:15 Uhr

Kurs: 107338
Ort: Saarlouis,
Esther-Bejarano-Haus,
Holtzendorffer Straße 2
wöchentlich freitags,
ab 14.08.,
10er Block fortlaufend,
14:30 - 15:15 Uhr

Musikzwerge

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



"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: 107347 | wöchentlich mittwochs, ab 12.08., 10er Block fortlaufend, 15:15 - 16:00 Uhr
Kurs: 107349 | wöchentlich freitags, ab 14.08., 10er Block fortlaufend, 9:30 - 10:15 Uhr



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung:
Petra Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin und
lizenzierte
Musikgartenlehrerin

Gebühr: 65 Euro
für 10 Termine

Ort: Saarlouis, Esther-
Bejarano-Haus,
Holtzendorffer Straße 2

Kurs: 107351
wöchentlich freitags,
ab 14.08.,
10er Block fortlaufend,
15:30 - 16:15 Uhr



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: 107352, 107353
samstags, 26.09. oder
28.11.,
10:00 - 11:00 Uhr



"Der musikalische Jahreskreis" - Musikgarten Phase 2

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



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.

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung: Sven Hogen,
Vater, Pastoralreferent,
Erlebnispädagoge

Gebühr: kostenfrei

Kurs: 107354

Vater-Kind-Treffen:
Ort: wird bei Anmeldung
bekannt gegeben
samstags, 29.08., 26.09.
und 24.10.,
14:00 - 16:00 Uhr

Kurs: 107355

Väter-Treffen:
Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis
Termine werden in der
Gruppe verabredet
(WhatsApp-Gruppe)

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



Pastoraler Raum
Saarlouis



Papas: aktiv Vater-Kind-Aktion "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 Papas 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, jetzt ausprobieren und schon können: alles das wollen sie zeigen und uns daran teilhaben lassen. 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 unter dem Radar bleibt. Wir in der Väterarbeit sind überzeugt, dass es gut ist, wenn Väter beginnen, sich selbstverständlich untereinander auszutauschen. Und für die Gesellschaft ist es wichtig, dass die Rahmenbedingungen für Familien - insbesondere für Vaterschaft - diskutiert und immer weiter verbessert werden. Das kommt Partnerschaften zugute, vor allem aber den Kindern.

Die Aktion ist im ersten Halbjahr gestartet und geht nun im zweiten Halbjahr in die nächste Runde. Zusätzlich zu den Vater-Kind-Treffen, bei denen wir gemeinsam mit unseren Kindern unterwegs sein werden, verabreden wir uns nur in der Väterrunde, um besser über unsere Themen ins Gespräch kommen zu können. Wir werden auch gemeinsam überlegen, was wir und die Kinder brauchen, und wie wir "Papas: aktiv" weiterentwickeln wollen.

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung: Isabell Riebl,
PEKiP-Leiterin

Gebühr: kostenfrei

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

Kurse: 107356, 107358 - 107366

monatlich am ersten
und dritten Mittwoch,
ab 05.08.,
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

Leitung: Michelle Gillo

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 107368 - 107372
sonntags, 02.08., 06.09.,
04.10., 01.11. oder 06.12,
15:00 - 17:15 Uhr

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!

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Lasset die Kinder zu mir kommen



Erntedank

Leitung: Tanja Theobald,
Gemeindereferentin

Gebühr: kostenfrei

Kurs: 107373

Wir wollen in diesem Jahr einen Erntedankgottesdienst für Familien mit kleinen Kindern feiern. Ort, Datum und Uhrzeit werden wir rechtzeitig veröffentlichen. Der Gottesdienst soll im Freien stattfinden! Anschließend wollen wir auch noch etwas gesellig zusammenbleiben. Genaueres wird rechtzeitig veröffentlicht. Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Leitung: Referent*in des
Pastoralen Raums
Saarlouis

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107374
Freitag, 13.11.,
17:30 Uhr

St. Martinsumzug - auch für die Allerkleinsten

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

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung.

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

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Lasset die Kinder zu mir kommen



Der Heilige Nikolaus kommt

Leitung: Sven Hogen,
Pastoralreferent

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107375
Montag, 07.12.,
10:00 Uhr

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



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 Forschungsangeboten, 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 Menschen, Tieren 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 4 Termine: 12 Euro pro Familie
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107421 | sonntags, 30.08., 20.09., 25.10. und 29.11., 14:30 - 16:00 Uhr

In Kooperation mit der NABU-Ortsgruppe Saarlouis/Dillingen



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Dufte Zeit - ätherische Öle

Für Kinder bis 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

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

Gebühr: 27 Euro (17 Euro
Kursgebühr plus 10 Euro
Materialumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107433
Dienstag, 06.10.,
10:00 - 11:30 Uhr

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

Welche Mama oder welcher Papa kennt das nicht: Kaum ist das Kind auf der Welt hat man für nichts mehr Zeit. Ätherische Öle können dir und deinem Kind einen neuen Weg zur Entspannung und zum Wohlbefinden zeigen - ob als Streicheleinheit oder bei kleinen Zipperlein oder schlechtem Schlaf. Hier könnt ihr viel schnuppern und ausprobieren.

Plätzchen backen mit den Kleinen

Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

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

Gebühr: 25 Euro pro
Paar (17 Euro
Kursgebühr plus 8
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107435
Dienstag, 10.11.,
15:00 - 16:30 Uhr

Es ist nun nicht mehr lange bis Weihnachten, und gemeinsam wollen wir nun starten in die Plätzchenbäckerei: verzieren, garnieren und naschen!



Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern



Leitung: Holger Tönnies,
Fachdozent Rettungswesen

Gebühr: 40 Euro für
Einzelpersonen,
55 Euro für Paare

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

Kurse: : 107437 - 107442
montags, 13.07., 17.08.,
14.09., 12.10., 16.11. oder
14.12.,
17:30 - 21:00 Uhr

Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen

Der größte Teil an Unfällen, in die Kinder verwickelt sind, ereignet sich zu Hause, in der Freizeit oder in der Kita. Sie als Eltern und Großeltern oder als Erzieherinnen und Erzieher sind 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 gerade Eltern oder sind es 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 Grundkenntnisse, um 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 (Elternteil 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.

Kurs: 107444 | Mittwoch, 02.09., 10:00 - 11:45 Uhr

Workshop: "Finde deine richtige Trage"

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Frage: Welche Trage passt zu uns? Es gibt wertvolle 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.

Kurs: 107445, 107446 | mittwochs, 04.11., 10:00 - 11:45 Uhr, oder 13.01.2027, 12:00 - 13:45 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.

Kurs: 1047447, 107449, 107450 | mittwochs, 02.09. oder 04.11., 12:00 - 13:45 Uhr, oder Mittwoch, 13.01.2027, 10:00 - 11:45 Uhr

Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern



Leitung: Kristin Eckhardt und Yvonne Schäfer

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte SaarLouis

Kurse: 107462, 107463
donnerstags, 24.09.
oder 12.11.,
18:00 - 20:15 Uhr



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

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

Leitung: Michelle Kilper, Sozialpädagogin B.A.

Gebühr: 20 Euro

Ort: Familienbildungsstätte SaarLouis

Kurs: 107514
Donnerstag, 19.11.,
15:30 - 17:45 Uhr



Mit Kindern sprechen auf Augenhöhe

"Ist doch nicht so schlimm! Du brauchst nicht zu weinen!" - Sätze wie diese fallen im Alltag schnell. Doch wie wir mit Kindern sprechen, hat einen großen Einfluss auf ihre Entwicklung und prägt ihr zukünftiges Selbstbild. Gerade enge Bezugspersonen wie Familienmitglieder, pädagogische Fachkräfte oder andere Erwachsene nehmen dabei eine entscheidende Rolle ein. Eine Kommunikation auf Augenhöhe beginnt mit einem bewussten Hinschauen: Wie spreche ich? Und welche Wirkung haben meine Worte? Diese Veranstaltung lädt dazu ein, das eigene Sprachverhalten zu reflektieren, gewohnte Muster zu hinterfragen und neue Wege auszuprobieren. Mit praxisnahen Impulsen und konkreten Formulierungsbeispielen erhalten Sie Anregungen für eine klare, respektvolle und stärkende Sprache im Alltag.

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



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
Lokschuppen,
Werderstraße 4

Kurse: 107464, 107465
mittwochs, 22.07.
oder 25.11.,
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. Die entscheidenden 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 Lokschuppen, Werderstraße 4

Kurs: 107466 | Mittwoch, 23.09., 14:00 - 15:30 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege Dillingen



Kinder und Jugendliche



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Nach dem Body and Brain Konzept: Mit Freude lernen - Konzentration und Bewegung für Kinder!

Für Kinder von 5 bis 10 Jahre

Ob zur Unterstützung von Schulkindern oder zur Vorbereitung auf die Schule - hier lernen Kinder auf spielerische Art und Weise, Körper und Gehirn gemeinsam zu trainieren. Und das mit ganz viel Spaß statt Leistungsdruck! In unserer reizüberfluteten Welt fällt es Kindern oft schwer, sich zu konzentrieren und bei sich zu bleiben. Hier setzt die Methode von Body and Brain an. Sie kombiniert Bewegung mit Konzentrations- und Gedächtnisübungen. Dadurch werden neue Gehirnverbindungen geschaffen und die Grundlage für nachhaltiges Lernen wird gelegt. Je früher Kinder eine gute Vernetzung im Gehirn entwickeln, umso entspannter wird der Schul- und der Familienalltag erlebt. Jedes Kind macht die Übungen in seinem eigenen Tempo mit. Neben der Förderung von Konzentration und Koordination steht der Spaß an Bewegung und geistiger Aktivierung im Vordergrund. Kinder werden selbstbewusster, lernen leichter, können dem Unterricht besser folgen und erleben Erfolge.

Leitung: Ingrid Klein, zertifizierte Body and Brain Trainerin

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Gebühr: 106 Euro für 8 Termine

Kurs: 107468 | freitags, ab 14.08., 16:30 - 17:30 Uhr

Mädchen- und Jungengruppe - wöchentliches Angebot

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 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 der Stadt Saarlouis, Telefon 06831-443-422 oder per E-Mail an you@saarlouis.de

Leitung: Lena Geyer und Lars Winter, Fachkräfte der kommunalen Jugendhilfe

Ort: [Saarlouis](#), Esther-Bejarano-Haus, Holtzendorffer Straße 2

wöchentlich freitags, 16:00 - 18:00 Uhr



Besuchen Sie uns auch auf

Facebook : [@familienbildungsstaette.saarlouis](#)
oder Instagram: [fbs_saarlouis](#)



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Leitung: Julia Trabant,
Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Gebühr:
56 Euro für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107469
donnerstags in allen
Schulwochen, ab 13.08.,
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.

Leitung:
Petra Bruxmeier-Quirin,
Musikpädagogin

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107471
(für Fortgeschrittene)
Gebühr: 65 Euro für 10
Termine zzgl. Kosten für
das Arbeitsheft
wöchentlich mittwochs,
ab 12.08., 16:15 - 17:00 Uhr

Kurs: 107470
(für Anfänger)
Gebühr: 65 Euro für 10
Termine zzgl. Kosten für
das Arbeitsheft
wöchentlich freitags,
ab 14.08., 16:45 - 17:30 Uhr

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.

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche



Lange Lesenacht für Kinder

Für Leseratten und Büchernarren von 8 bis 12 Jahre

Alle lesebegeisterten Kinder sind eingeladen, einen besonderen Abend ganz im Zeichen des Lesens zu verbringen - natürlich ohne Eltern. Dann heißt es: Handys aus, Bücher auf und eintauchen in spannende Geschichten. Im gemütlich hergerichteten Esther-Bejarano-Haus können sich die jungen Leserinnen und Leser im Vorleseraum mit ihren selbst mitgebrachten Kissen und Decken einkuscheln und spannenden, lustigen oder geheimnisvollen Geschichten lauschen. In der Schmökerecke wartet außerdem ein großes Bücherangebot zum Stöbern und Selbstlesen. Wer lieber selbst aktiv werden möchte, kann bei verschiedenen Kreativangeboten rund ums Lesen mitmachen. Damit am Ende niemand hungrig oder durstig nach Hause geht, gibt es noch Snacks und Getränke.

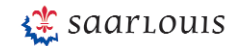
Leitung: Marie Meuren, Kinder- und Familienbeauftragte der Stadt Saarlouis, und Carina Müller, Familienbildungsstätte Saarlouis

Gebühr: kostenfrei

Ort: Saarlouis, Esther-Bejarano-Haus, Holtzendorffer Straße 2

Kurs: 107472 | Freitag, 20.11., 19:00 - 22:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Kinder- und Familienbeauftragten der Stadt Saarlouis und mit Unterstützung der Stadtbibliothek und des Landkreises Saarlouis



Weltkindertag 2026

Das Motto zum diesjährigen Weltkindertag am Sonntag, 20. September, lautet "Starke Kinder, starke Zukunft".



Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Ferienangebote

In den Schulferien laden wir Kinder und Jugendliche herzlich zu unserem bunten Ferienprogramm ein. Neben den hier abgedruckten Angeboten in den Herbstferien gibt es auch jedes Jahr ein großes Sommerferienprogramm sowie Ferienangebote in den Osterferien. Näheres wird auf unserer Homepage www.fbs-saarlouis.de veröffentlicht.

Einige Veranstaltungen führen wir im Auftrag der Stadt Saarlouis durch. Für diese Veranstaltungen gilt mit dem Saarlouiser Familien- und Sozialpass (kurz ‚Familienpass‘) eine reduzierte Teilnahmegebühr. Kinder, die in der Stadt Saarlouis wohnen, werden dort bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.



Ferienstpaß auf dem Ponyhof

Leitung:
Sarah Seichepine
und eine Lehrerin des
Reitvereins

Gebühr:
38 Euro (28 Euro Kursge-
bühr plus 10 Euro
Versicherung)

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

Kurs: 107481
Montag, 12.10.,
14:30 - 17:00 Uhr

Kurs: 107482
Dienstag, 13.10.,
9:30 - 12:00 Uhr

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!



Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Starke Kids - Selbstbehauptung für Kinder

Leitung: Dorina Insalaco,
Gewaltschutztrainerin

Gebühr: 18 Euro
für 3 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107473
montags, 05.10. und
12.10., 15:30 - 17:00 Uhr,
und
Dienstag, 13.10.,
15:00 - 16:30 Uhr

Für Kinder von 6 bis 9 Jahre

Gib deinem Kind die Werkzeuge, um stark, sicher und selbstbewusst aufzutreten. In diesem Selbstbehauptungstraining lernen Kinder auf altersgerechte und spielerische Weise, wie sie sich in schwierigen Situationen behaupten können - ohne Angst, aber mit Klarheit und Selbstvertrauen. Inhalte des Kurses: Stärke gewinnen, wertschätzender Umgang, Klarheit und Grenzen setzen, Körpersprache bewusst einsetzen, Gefahrensituationen erkennen, Selbstschutz vor Selbstverteidigung und spielerisches Lernen.

Kommt vorbei und habt Spaß!

VERSCHENKEN

Sie doch mal ein Ferienabenteuer
oder einen Kochkurs oder ein Kreativangebot oder ...
Gutscheine dazu gibt es in unserem Büro. Telefon 06831-43637

Cupcakes

Für Kinder ab 6 Jahre

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

Leitung: Paula Jungblut
Gebühr: 37 Euro (20 Euro Kursgebühr plus 17 Euro Lebensmittelumlage)
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107476 | Freitag, 16.10., 10:00 - 13:00 Uhr

Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Leitung:
Sarah Seichepine

Ort: Familienbildungsstätte
[Saarlouis](#)

Gebühr: 34 Euro (22 Euro
Kursgebühr plus 12 Euro
Lebensmittelumlage)

Kurs: 107485

Dienstag, 06.10.,
15:00 - 19:00 Uhr

Kochkurs mit französischem Flair

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.



Leitung
Jana Lützenkirchen,
Ernährungsberaterin

Gebühr für 2 Termine:
47 Euro (37 Euro
Kursgebühr plus 10 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
[Saarlouis](#)

Kurs: 107489

Montag und Dienstag,
12.10. - 13.10.,
9:00 - 12:00 Uhr

Ferienkochspaß - leckere und ausgewogene Küche

NEU

Für Kinder von 6 bis 12 Jahre

In diesem zweitägigen Ferienkurs wird die Küche zur Entdeckerwerkstatt. An zwei Vormittagen kochen und backen wir gemeinsam abwechslungsreiche Gerichte, die Kindern Freude machen und gut gelingen. Die jungen Köchinnen und Köche lernen spielerisch den Umgang mit frischen Zutaten, sammeln erste Küchenerfahrungen und dürfen natürlich alles selbst zubereiten und genießen. Dabei entdecken sie ganz nebenbei, wie lecker eine ausgewogene Küche sein kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Hörspielworkshop

Für Kinder von 9 bis 13 Jahre

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

Leitung: Harald Wesely

Gebühr: 34 Euro

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 107479 | Freitag, 09.10., 9:00 - 14:00 Uhr

Halloween-Kerzen selbst gestalten

Für Kinder von 8 bis 12 Jahre

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

Leitung: Manuela Leinenbach

Gebühr: 16 Euro (11 Euro Kursgebühr und 5 Euro Material)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 107480 | Donnerstag, 08.10., 10:00 - 12:15 Uhr

CREATIV - Gestalte deinen eigenen Schmuck

Für Kinder von 8 bis 12 Jahre

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

Leitung: Ramona Skolik, Erzieherin

Gebühr: 18 Euro (11 Euro Kursgebühr und 7 Euro Material)

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 107490 | Freitag, 16.10., 10:00 - 12:15 Uhr

Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Frischblumengesteck in einem Kürbis

Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahre

In diesem herbstlichen Kreativkurs gestaltet ihr euer eigenes Frischblumengesteck in einem ausgehöhlten Kürbis. Mit bunten saisonalen Blumen, Naturmaterialien und viel Fantasie entstehen einzigartige kleine Kunstwerke zum Mitnehmen. Unter Anleitung lernen Kinder spielerisch den Umgang mit Blumen, Steckmasse und Werkzeugen. Dabei werden Kreativität, Feinmotorik und Freude am Gestalten gefördert.

Leitung: Anna-Lisa Demmer, Floristin
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 107474

Mittwoch, 07.10., | 9:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 18 Euro (8 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Material)

Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: 107475

Mittwoch, 14.10., 9:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: ohne Familienpass: 18 Euro (8 Euro Kursgebühr und 10 Euro Material) | mit Familienpass: 5 Euro (5 Euro Kursgebühr)
Kinder aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.



Töpferwerkstatt

Für Kinder ab 8 Jahre

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

Leitung: Petra Burger
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 107477 | Montag bis Donnerstag, 12.10. - 15.10., 10:00 - 12:15 Uhr
Gebühr: 72 Euro (56 Euro Kursgebühr plus 16 Euro Material)

Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: 107478

Montag bis Donnerstag, 05.10. - 08.10., 10:00 - 12:15 Uhr
Gebühr: ohne Familienpass: 72 Euro (56 Euro Kursgebühr plus 16 Euro Material) | mit Familienpass: 34 Euro (34 Euro Kursgebühr)
Kinder aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.



Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Pflasterdiplom "Erste Hilfe an sich und an anderen"

Für Kinder von 6 bis 12 Jahre

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

Leitung: Michelle Leinenbach, Sanitäterin
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 107483 | Montag, 05.10., 10:30 - 13:30 Uhr
Gebühr: 20 Euro (15 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)

Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: 107484

Dienstag, 06.10., 10:30 - 13:30 Uhr
Gebühr: ohne Familienpass: 20 Euro (15 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material) | mit Familienpass: 9 Euro (9 Euro Kursgebühr)
Kinder aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.



Nähkids - Mütze und Loop

Für Kinder ab 8 Jahre

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

Leitung: Elisabeth Bermann
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: 107486

Montag und Dienstag, 12.10. und 13.10., 9:30 - 12:30 Uhr
Gebühr für 2 Termine: ohne Familienpass: 33 Euro (29 Euro Kursgebühr plus 4 Euro Material) | mit Familienpass: 18 Euro (18 Euro Kursgebühr)
Kinder aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.



Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Bunt und gesund - jetzt wird's verrückt

Für Kinder ab 6 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 vorbei und wir kochen gemeinsam.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

Leitung: Beate Krasenbrink
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)



Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: **107487**

Montag bis Donnerstag, 05.10. - 08.10., 9:00 - 12:45 Uhr

Gebühr für 4 Termine: ohne Familienpass: 90 Euro (72 Euro Kursgebühr plus 18 Euro Lebensmittelumlage) | mit Familienpass: 44 Euro (44 Euro Kursgebühr)
Kinder aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.



Eule aus Styropor basteln - ein Kreativangebot

Für Kinder ab 6 Jahre

Gemeinsam gestalten wir mit einfachen Materialien und viel Spaß eine Eulenfigur aus Styropor, die sich wunderbar für zu Hause oder als Geschenk eignet.

Leitung: Kathrin Vogt
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)



Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: **107488**

Montag, 05.10., | 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: ohne Familienpass: 16 Euro (11 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material)
mit Familienpass: 7 Euro (7 Euro Kursgebühr)
Kinder aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.

Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm



Erzähl doch mal!

Für Kinder von 5 bis 8 Jahre

Wie war das noch mit Goldmarie und Pechmarie? Und was hat ein um Hilfe rufendes Brot damit zu tun? Warum schneit es nicht, wenn niemand die Kissen von Frau Holle ausschüttelt? Das klären wir alles, wenn wir zusammen das Märchen Frau Holle lesen. Erzählen, malen, singen und spielen rund um Grimms Märchen versprechen einen abwechslungsreichen Nachmittag.

Leitung: Mia Herber, Deutschlehrerin im Ruhestand
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)



Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: **107491**

Montag, 12.10., | 14:30 - 16:00

Gebühr: ohne Familienpass: 7 Euro | mit Familienpass: 4 Euro
Kinder aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.

Wir freuen uns auf Sie

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

Oder suchen Sie nach einer ehrenamtlichen Aufgabe oder nach einem Praktikumsplatz?

... dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

Rufen Sie uns gerne an: **06831-43637**

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

Erwachsene



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



Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



Leitung: Elina Paul

Gebühr: 20 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

wöchentlich mittwochs
und freitags,
10:00 - 12:15 Uhr

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

"Mama lernt Deutsch"

"Mama lernt Deutsch" ist ein vom Ministerium für Bildung und Kultur landesweit gefördertes Projekt. In diesen niederschweligen Sprachkursen für Zuwanderer sollen Personen nicht deutscher Muttersprache Hilfeleistung erhalten, sprachliche Barrieren zu überwinden. Die Sprachförderkurse vermitteln neben Sprachkompetenzen auch soziale und interkulturelle Kompetenzen sowie Kenntnisse zur Berufsorientierung. Damit fördern die Kurse "Mama lernt Deutsch" soziale Teilhabe.



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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107492
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



Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



Leitung: Elisabeth Both

Seniorentreff der AWO

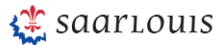
Senior*innen

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107583
dienstags fortlaufend,
14:00 - 17:00 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Ungleichheiten reduzieren.

Alle Senior*innen, egal ob als Paar oder alleinstehend, sind herzlich eingeladen. Auch mit 99 Jahren sind Sie bei uns richtig. Im Mittelpunkt der Treffen steht das gemeinsame Erleben: Gesellschafts- 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 Beisammensein mit Kaffee und Kuchen verwöhnt wird. Die Einrichtung der Familienbildungsstätte ist behindertengerecht, die Räumlichkeiten sind ebenerdig und schwellenfrei erreichbar. Dadurch ist es auch Gehbehinderten und Menschen mit Rollator möglich, an diesen Treffen teilzunehmen.



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

Prüfungsangst - Ein Vortrag

Dieser Vortrag richtet sich an Jugendliche sowie an erwachsene Personen, die selbst mit Prüfungsstress oder Prüfungsangst zu kämpfen haben, und auch an Eltern, deren Kinder durch entsprechendes Verhalten vor oder bei Prüfungen auffallen. Zunächst werden die Ursachen von Stress und Ängsten im Allgemeinen sowie deren Symptome betrachtet, um anschließend daraus Rückschlüsse auf den (eigenen) Prüfungsstress ziehen zu können. Häufig spielen körperliche Reaktionen, psychische bzw. geistige Reaktionen und Vorstellungen, soziale und energetische Einflüsse eine Rolle und können auch als Ansatzpunkte dienen, um Stress abzuschwächen. Aber Prüfungsstress ist individuell sehr unterschiedlich. Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach Ideen zu Maßnahmen, welche in Eigenverantwortung oder im therapeutischen Kontext umgesetzt werden können.

Leitung: Christian Platz, Rettungsassistent und Heilpraktiker
Gebühr: 5 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurse: 107493, 107494 | Dienstag, 27.10., 10:00 - 11:30 Uhr,
oder Donnerstag, 19.11., 18:30 - 20:00 Uhr



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 oder telefonisch unter 0179-6800784

Leitung: Uschi Buchheit, Nicole Dupré, Eun-Young Kim
Gebühr pro Termin: 30 Euro bei Hospitanz
150 Euro bei eigener Aufstellung
(35 Euro für Schüler*innen und Studierende)
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurse: 107495 - 107498 | samstags, 19.09., 10.10., 14.11.
oder 05.12., 10:00 - 16:00 Uhr



Herbst-Tagundnachtgleiche Zeit der Ahnungen - sich der Ernte bewusst werden

Wir laden mit zwei Veranstaltungen ein zu einem Rückzug aus dem Alltag, sich selbst bewusster wahrzunehmen, um neue Kraft zu schöpfen - in Verbindung mit Natur, Achtsamkeit und Kreativität. Wir nutzen die Zeit des Herbstanfangs, das Fest Mabon. Es steht für die Ernte, das Wahrnehmen der eigenen Kraft, das Erkennen und Dankbarsein für all das, was dieses Jahr reifen durfte. Die zwei Tage sind eine Einladung, innere Impulse wahrzunehmen, kreative Prozesse anzustoßen und mit Vertrauen und Verbundenheit in die Zeit der sich wandelnden Farben und des Rückzugs der Natur zu gehen.

Die beiden Tag können gemeinsam, aber auch einzeln gebucht werden und finden nur bei trockenem Wetter statt.

Leitung: Margrit Loho, Heilpraktikerin, und Anke Bier, Bildende Künstlerin

Waldbaden (Shinrin Yoku): Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen und Earth Art Kunstwerke direkt in der der Natur erschaffen.

Gebühr: 60 Euro

Ort: Wald in Hülzweiler, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kurs: 107500 | Freitag 18.09., 12:00 - 17:00 Uhr

Achtsamkeit und Meditation: angeleitete Sinneswahrnehmungen in der Natur und Raum für den individuellen, kreativen Ausdruck mit Naturmaterialien.

Gebühr: 90 Euro

Ort: Schwalbach, genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kurs: 107502 | Samstag 19.09., 9:30 - 17:00 Uhr

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:

- o Praxiserlebte Methoden, die du sofort in dein Leben integrieren kannst
- o Eine sichere, unterstützende Atmosphäre, in der du dich gesehen fühlst
- o Konkrete Schritte, um deine innere Stimme konstruktiv zu lenken
- o 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: 107505 | Freitag, 06.11., 17:30 - 20:00 Uhr, und Samstag, 07.11., 9:00 - 12:30 Uhr

Seiten und Saiten

Alle Jahre wieder ... Weihnachten kommt immer so plötzlich

Wir laden Sie ein zu einer gemütlichen Einstimmung auf die kommenden Adventstage. Heitere und besinnliche Texte, gelesen von Mia Herber und begleitet von akustischen Gitarrenklängen des Musikers Bernd Dahlmanns, lassen in den trüben Novembertagen Vorfreude auf Weihnachten aufkommen.

Leitung: Mia Herber, Lehrerin im Ruhestand;

Bernd Dahlmanns, Musiklehrer

Gebühr: 5 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107513 | Sonntag, 22.11., 16:00 - 17:00 Uhr



In Zusammenarbeit mit dem Bistum Trier

Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



Bingo-Nachmittag für Senior*innen



Liebe Senior*innen, kommen Sie vorbei und genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag in netter und wertschätzender Gesellschaft. Freuen Sie sich auf gemeinsame und spannende Spielrunden. Gute Laune ist garantiert. Kaffee und Tee werden gereicht und Sie können in den Austausch gehen. Beim Spielen werden nebenbei die Konzentration und die Merkfähigkeit gefördert.

Leitung: Isabell Riebl

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurse im Auftrag der Stadt Saarlouis: 107506, 107507

sonntags, 06.09. oder 25.10., 14:00 - 16:15 Uhr

Gebühr: ohne Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 8 Euro
mit Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 6 Euro



Im Auftrag der Seniorenmoderatorin der Stadt und in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis



Selbstvertrauen und Resilienz bei Kindern stärken - was im Alltag wirklich hilft

"Ich kann das nicht!" Die Hausaufgaben liegen auf dem Tisch und fünf Minuten später ist aus einer Aufgabe ein Streit geworden, den niemand wollte. Oder vor der Mathearbeit: Ihr Kind bekommt Bauchweh, gerät in Panik oder verweigert komplett. Eltern fragen sich: Wie kann ich mein Kind stärken, ohne Druck aufzubauen, und ohne dass jede Ermutigung in einer Diskussion endet? Dieser Themenabend zeigt, wie Selbstvertrauen und Resilienz bei Kindern wirklich entstehen und was hinter Reaktionen wie Wut, Rückzug oder "Ich mache das sowieso nicht richtig" steckt. Sie erfahren, was in Ihrem Kind in solchen Momenten vorgeht und welche kleinen Veränderungen im Alltag einen spürbaren Unterschied machen können. Ziel des Abends ist es ein besseres Verständnis für Ihr Kind zu gewinnen und konkrete Ansätze mitzunehmen, um sie dann im Alltag auszuprobieren.

Leitung: Janine Orlau, Kinder-Jugend- und Familiencoach zertifiziert

Gebühr: 30 Euro

Ort: Online-Veranstaltung

Kurse: 107516, 107518 | mittwochs, 09.09. oder 11.11., 19:30 - 20:30 Uhr

Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe



Gewaltprävention und Selbstschutz für Senior*innen

Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen, die ihre persönliche Sicherheit stärken, souverän auftreten und sich in Alltagssituationen selbstbewusst behaupten möchten. Sie lernen in geschützter Atmosphäre, potenzielle Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihre Grenzen zu wahren und sich im Ernstfall wirksam zu schützen - verbal wie körperlich, altersgerecht und praxisnah. Der Kurs ist für alle Senior*innen geeignet - unabhängig von Fitness, Vorerfahrung oder körperlicher Leistungsfähigkeit.

Leitung: Dorina Insalaco, Gewaltschutztrainerin

Gebühr: 21 Euro für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107510 | sonntags, 27.09. und 04.10., 11:00 - 12:30 Uhr

Expedition Eine Welt

Digitale Stadtrallye zum fairen und nachhaltigen Handel in Saarlouis

Zwei Rahmenfiguren führen die Spielenden durch Saarlouis und entdecken gemeinsam mit ihnen 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.



In Kooperation mit der Fairen Stadt Saarlouis



Mascha-Kaléko - eine LESUNG

"Sozusagen grundlos vergnügt ..." ist der Titel eines Gedichtes von Mascha Kaléko (1907-1975). Heiter und tiefgründig, so schreibt die 1975 verstorbene Lyrikerin, deren Lebensgeschichte keineswegs nur heiter war. Bei der Lesung wird das Leben Kalékos vorgestellt und mit ihren Gedichten illustriert.

Leitung: Mia Herber, Deutschlehrerin im Ruhestand

Gebühr: 6 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107515 | Montag, 28.09., 17:00 - 18:30 Uhr



In Zusammenarbeit mit dem Bistum Trier

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.

Klar im Kopf, stark im Alltag

NEU

Ein Praxisworkshop zur konzentrationsfördernden Ernährung, besonders bei Kindern

Ernährung ist mehr als das, was auf dem Teller liegt. Sie beginnt bei dem, was wir essen, und geht weiter über das, was wir täglich an unsere Haut lassen, womit wir unsere Zähne pflegen und wie wir mit Medien wie Handy und Fernsehen umgehen. All das beeinflusst unsere Konzentration, bei uns selbst und ganz besonders bei den Kindern. In einer Zeit voller Reize und ständiger Ablenkung fällt es vielen Menschen schwer, sich zu fokussieren, gerade Kinder stehen vor einer großen Herausforderung. Hinzu kommt, dass in der täglichen Ernährung oft genau die Nährstoffe fehlen, die das Gehirn und die Nerven für eine stabile Konzentration brauchen. In diesem Workshop schauen wir ganzheitlich auf das Thema Konzentration und wie diese im Alltag gestärkt werden kann. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche Gerichte zu, die wichtige Nährstoffe für Gehirn und Nervensystem liefern und gleichzeitig kindgerecht und lecker sind. Außerdem stellen wir eine Zahnpasta her, die frei ist von unnötigen Zusatzstoffen. Bitte bringen Sie ein Glas mit, damit Sie die Zahnpasta einfüllen und mitnehmen können.

Leitung: Nora Backes, Köchin und Ernährungsberaterin

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Gebühr: ohne Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 25 Euro (inklusive Lebensmittelumlage) | mit Saarlouiser Familien- und Sozialpass 20 Euro (inklusive Lebensmittelumlage)

Kurs: 107526 | Freitag, 25.09., 18:00 - 20:15 Uhr



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

In Zusammenarbeit mit der nachhaltigen Stadt Saarlouis



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: 107520 | mittwochs, 12.08., 19.08., 26.08. und 02.09., 10:15 - 11:45 Uhr

Kurs: 107521 | mittwochs, 04.11., 11.11., 18.11. und 25.11., 10:15 - 11:45 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: 107522 | wöchentlich montags, ab 03.08., 14:00 - 15:30 Uhr

Kurs: 107524 | wöchentlich montags, ab 03.08., 15:45 - 17:15 Uhr



Erwachsene

Gesundheitskurse



Der Duft der Erinnerung - ätherische Öle für Senior*innen

Zimt, Vanille, Nelke - wer denkt bei diesen Düften nicht an Weihnachten? Düfte wecken Erinnerungen, wirken beruhigend und entspannend und können auch die Gesundheit fördern. Gemeinsam er-riechen wir altbekannte und neue Düfte und erfahren mehr über deren Wirkungen und Anwendungen.

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

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: **107531**

Dienstag, 20.10., 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: ohne Familien- und Sozialpass: 24 Euro (14 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Materialumlage) | mit Familien- und Sozialpass: 21 Euro (11 Euro Kursgebühr plus 10 Euro Materialumlage)

Teilnehmer*innen aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.

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



Im Auftrag der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis



Kakao-Zeremonie

Unbehandelter Kakao ist auch als Trank der Götter bekannt und traditioneller Bestandteil vieler mittel- und südamerikanischer Kulturen. Ob als Wachmacher aztekischer Soldaten, als Getränk zur Fastenbegleitung, als Medizin oder auch rein für den Genuss: Kakao birgt einen reichen Schatz an gesunden Inhaltsstoffen, die sowohl auf den Körper, den Geist und emotional wirken. An diesem Abend steigen wir tiefer in die Welt des Kakaos ein und lernen Mythologie, Hintergründe und die Wirkung des Kakaos mit einem Becher dieses wundervollen Getränks kennen.

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

Leitung: Melanie Hilgers, zertifizierte Entspannungstrainerin

Gebühr: 30 Euro pro Termin

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurse: 107574, 107575 | donnerstags, 03.12. oder 10.12., 18:00 - 19:30 Uhr

Erwachsene

Gesundheitskurse



Meditative Wanderung zur Winterzeit

Für Familien und alle, die Lust haben, mit uns die dunkle Jahreszeit zu genießen

Gemeinsam spazieren wir durch die Dunkelheit, lauschen Geschichten und stimmen uns auf die bevorstehende Weihnacht ein. Von 0 bis 100 Jahre ist jeder herzlich willkommen, den 3. Advent mit uns gemeinsam bei einem meditativen Spaziergang zu verbringen.

Bitte bringt Trinkbecker mit und, wer hat, eine Taschenlampe.

Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin
Gebühr: pro Person 18 Euro (14 Euro Kursgebühr plus 4 Euro Material),
Kinder bis 6 Jahre sind kostenfrei

Treffpunkt: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107532 | Sonntag, 13.12., 16:00 - 17:30 Uhr

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

Nach dem Body and Brain Konzept: Fit bis ins hohe Alter bleiben

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. Mit sanften Übungen, die Freude machen, unterstützt der Kurs Konzentration, Balance und sowohl geistige als auch körperliche Fitness auf natürliche Art und Weise. Im Mittelpunkt stehen wirkungsvolle kognitive Übungen in Kombination mit leichten koordinativen Übungen, die die linke und die rechte Gehirnhälfte aktivieren. So können neue neuronale Verbindungen angeregt und verstärkt werden. Der Spaß an geistiger Aktivierung und Bewegung, gemeinsame positive Erlebnisse und Lebensfreude stehen dabei natürlich immer im Vordergrund. Die Methode von Body and Brain fördert geistige Aktivität und kann unterstützend dazu beitragen, die kognitive Gesundheit zu erhalten und altersbedingten Einschränkungen wie Stürzen, Alzheimer und Demenz vorzubeugen.

Leitung: Ingrid Klein, zertifizierte Body and Brain Trainerin
Gebühr für 8 Termine: 106 Euro Kursgebühr

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107537 | montags, 10.08., 9:00 - 10:00 Uhr

Erwachsene

Gesundheitskurse



Macht Fett fett - oder fit?

Viele von uns sind mit der Überzeugung aufgewachsen: Fett ist ungesund, macht dick und erhöht den Cholesterinspiegel. Deshalb versuchen viele Menschen, Fett möglichst zu vermeiden, und greifen zu sogenannten Light-Produkten. Was jedoch noch immer zu wenig bekannt ist: Unser Körper braucht Fett zum Leben. Gute Fette sind lebensnotwendig. Sie sind wertvolle Energiespender, wichtige Baustoffe für unseren Körper und natürliche Satt- und Schlankmacher. In diesem Kurs erfahren Sie auf verständliche Weise, welche Fette unserem Körper wirklich guttun und worauf es im Alltag ankommt. Nach einem informativen theoretischen Teil folgt die praktische Umsetzung in der Küche. Gemeinsam bereiten wir ein koreanisches Gericht mit einem kleinen deutschen Akzent zu - zubereitet überwiegend mit Zutaten aus biologischem Anbau. So kann das Gelernte nicht nur verstanden, sondern auch erlebt und geschmeckt werden. Entdecken Sie, wie gesund und genussvoll gute Fette sein können.

Bitte bringen Sie Block und Schreiber mit, sowie 2 bis 3 leere Marmeladengläser.

Leitung: Eun-Young Kim, Apothekerin, Dozentin

Gebühr: 50 Euro (35 Euro Kursgebühr plus 15 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurse: 107538, 107539 | Samstag, 10.10., 10:00 - 14:00 Uhr
oder Samstag, 16.01.27, 10:00 - 14:00 Uhr

Gesundheit ganzheitlich verstehen - Ein Vortrag

NEU

Kennen Sie das auch? Sie brauchen medizinische Hilfe - doch die Wartezeiten beim Arzt werden immer länger, die Wartezimmer immer voller und oft bleibt nur wenig Raum für persönliche Fragen. In diesem Vortrag geht es um den Zusammenhang zwischen Körper und Unbewusstem. Es werden praxisnahe Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sowohl auf stofflicher als auch auf feinstofflicher Ebene selbst zu Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen können - alltagsnah, verständlich und als Ergänzung zur medizinischen Versorgung. Ziel des Vortrags ist es, ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper sowie das Zusammenwirken von Körper, Geist und seelischen - auch unbewussten - Prozessen zu vermitteln und konkrete Impulse mitzugeben, die sich im Alltag umsetzen lassen. Wenn Sie im Anschluss Interesse an mehr haben, bietet die Referentin eine Psychodynamische Schulung an. Diese ist auch als Onlinekurs möglich. Bitte sprechen Sie die Referentin oder uns an.

Leitung: Eun-Young Kim, Apothekerin, Dozentin

Gebühr: 7 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107540 | Donnerstag, 03.09., 18:00 - 20:00 Uhr

Erwachsene

Gesundheitskurse



NEU

Persönlichkeit verstehen - warum andere anders ticken (und das gut so ist)

Kennen Sie das auch? Sie erklären etwas ganz klar - und Ihr Gegenüber versteht etwas völlig anderes. Oder jemand plant den Urlaub sechs Monate im Voraus, während Sie schon stolz sind, wenn Sie morgens wissen, wo Ihre Schlüssel liegen. In diesem zweiteiligen Vortrag lernen Sie den Myers-Briggs-Typenindikator (MBTI) kennen - und damit eine unterhaltsame Landkarte menschlicher Unterschiede. Sie erfahren, warum manche Menschen Listen lieben, andere spontan entscheiden, einige erst reden und dann denken, andere wiederum erst denken und dann sehr lange gar nichts sagen. Mit Beispielen aus dem echten Leben, kleinen Selbsttests und garantiertem Wiedererkennungsfaktor. Ziel des Vortrags ist es, sich selbst mit einem Augenzwinkern besser zu verstehen, andere gelassener zu nehmen und praktische Impulse mitzunehmen, die Kommunikation erleichtern, Konflikte entschärfen und den Alltag ein kleines bisschen lockerer machen können.

Leitung: Eun-Young Kim, Apothekerin, Dozentin
Gebühr: 60 Euro
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107541 | freitags, 25.09. und 02.10., 18:00 - 20:00 Uhr

Hypnose - Ein Vortrag

Spätestens seit der Schlange Kaa aus dem Dschungelbuch haben wir alle irgendeine Vorstellung davon, was Hypnose ist. Aber stimmt diese auch wirklich? Dieser Vortrag soll mit Mythen, falschen Bildern von Hypnose sowie Vorurteilen und Ängsten aufräumen. In einem Überblick der aktuellen Theorien zur Hypnose wird deutlich, wie weit gefächert die Fachwelt das Thema sieht, und es wird aufgezeigt, warum es aktuell noch keinen wissenschaftlichen Beweis für Hypnose gibt (vielleicht nie geben wird). An einem Bewusstseinsmodell wird erklärt, warum die Hypnose beispielsweise beim Coaching, der Persönlichkeitsfindung oder in der Psychotherapie über ein gigantisches Potenzial verfügt, um Veränderungen zu begünstigen. In einer Gruppen-Hypnose zur Entspannung können die Teilnehmenden einen kleinen Einblick bekommen und Hypnose selbst erleben (freiwillig, man kann den Raum auch kurz verlassen). Abschließend wird ein kleiner Teil der Einsatzmöglichkeiten von Hypnose aufgezeigt.

Leitung: Christian Platz, Rettungsassistent und Heilpraktiker
Gebühr: 5 Euro
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107546 | Sonntag, 20.09., 17:00 - 18:30 Uhr



Erwachsene

Gesundheitskurse



Gib der "Freck" keine Chance - Ein Vortrag

Die bevorstehende kalte und nasse Jahreszeit kann für unser Immunsystem eine Herausforderung darstellen. Gerade bei Infektionen der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts kann Unterstützung für den Körper notwendig sein. Im Vortrag werden Möglichkeiten der Vorbeugung und der Risikominimierung für Infektionen aufgezeigt. Es werden Ideen gesammelt zu der Frage: Gibt es noch Rettung, wenn eine Erkältung oder ein grippaler Infekt gerade beginnen? Ein Überblick über schulmedizinische und alternative Therapien sowie althergebrachte Hausmittel bilden den Abschluss.

Leitung: Christian Platz, Heilpraktiker
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: 107547
Montag, 07.12., | 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: ohne Familien- und Sozialpass: 5 Euro
mit Familien- und Sozialpass: 4 Euro
Teilnehmer*innen aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.



Im Auftrag der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis.

Feng-Shui-Workshop: Räume, die dich stärken

Unsere Wohn- und Arbeitsräume sind mehr als Möbel und Dekoration - sie beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Wer Räume harmonisch gestaltet, schafft Klarheit und neue Kraft. Im praxisnahen Workshop lernst du die Prinzipien des authentischen, klassischen Feng-Shui kennen. Du erfährst, wie du Farben, Formen, Materialien und Möbel gezielt einsetzt, um Blockaden aufzulösen. Du bekommst Wissen über die Energie in Räumen und lernst, wie du sie für dein Wohlbefinden nutzen kannst. Dein Mehrwert in diesem Workshop: Bring deine Grundrisse von Wohn- und Arbeitsräumen mit und wende das Gelernte direkt an. Analysiere, wo Energie fließt oder blockiert ist. Erhalte Tipps, die du sofort umsetzen kannst. Entdecke, wie du Räume gestaltest, die dich, deine Familie und dein Business nachhaltig stärken. Profitiere von Beratung und praxisnahen Anleitungen, die du in deinem Alltag einsetzen kannst. Nach dem Workshop bist du in der Lage, deine Wohn- und Arbeitsräume zu Orten zu machen, die dich stärken, inspirieren und unterstützen.

Leitung: Dorina Insalaco, Feng-Shui-Beraterin
Gebühr: 35 Euro
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107548 | Samstag, 28.11., 10:00 - 14:00 Uhr



In Zusammenarbeit mit den Frauenbeauftragten der Stadt und des Landkreises Saarlouis

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 (0 68 31 171-426). Dieses Angebot ist kostenlos.

Lernen Sie unsere
Geburtshilfe im Video
kennen!



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. (0 68 31) 171-104
krs@drk-kliniken-saar.de
www.drk-krankenhausgesellschaft.saarland

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!

Meal Prep für jeden Tag

Gesunde Ernährung kommt im hektischen Alltag schnell zu kurz - dabei ist sie die Grundlage für Energie und Wohlbefinden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit cleverer Planung und einfachen Strategien ausgewogene Mahlzeiten für mehrere Tage vorbereiten können. Meal Prep - das bewusste Vorbereiten von Gerichten - hilft, gesunde Routine zu entwickeln und im Alltag Zeit zu sparen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene nährstoffreiche Rezepte zu, probieren sie vor Ort und stellen zusätzliche Portionen zum Mitnehmen zusammen.

Bringen Sie bitte mehrere Vorratsdosen mit!

Leitung: Jana Lützenkirchen, Ernährungsberaterin

Gebühr: 37 Euro (19 Euro Kursgebühr plus 18 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 107562 | Mittwoch, 23.09., 18:00 - 21:00 Uhr

Gesunder Start in den Tag - leckere und vollwertige Frühstücksideen

Wie wir in den Tag starten, beeinflusst unser Energielevel und Wohlbefinden maßgeblich. In diesem Meal-Prep-Kurs dreht sich alles um nährstoffreiche, ausgewogene Frühstücksideen, die lange sättigen und gut schmecken - von kreativem Porridge über gesunde Waffeln und herzhaften Stullen bis hin zu selbstgemachten Müslis. Sie erhalten praktische Tipps für eine unkomplizierte Vorbereitung und erfahren, wie sich die Gerichte stressfrei in den Alltag integrieren lassen. Anschließend genießen wir die frisch zubereiteten Speisen gemeinsam und nehmen viele Ideen mit, die sich auch zu Hause umsetzen lassen.

Leitung: Jana Lützenkirchen, Ernährungsberaterin

Gebühr: 37 Euro (19 Euro Kursgebühr plus 18 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 107563 | Samstag, 24.10., 9:30 - 12:30 Uhr

Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung:
Jana Lützenkirchen,
Ernährungsberaterin

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107564
Sonntag, 29.11.,
14:00 - 18:00 Uhr

Bewusste Weihnachtsleckerei

Plätzchen gehören zur Weihnachtszeit einfach dazu - und das geht auch mit mehr Nährstoffen und weniger Zucker. In diesem Kurs lernen Sie ausgewählte Zutaten kennen, entdecken unterschiedliche Süßungsmöglichkeiten und probieren kreative Rezeptideen aus. Mit kleinen Veränderungen entstehen Leckereien, die Genuss und Wohlbefinden miteinander verbinden. Freuen Sie sich auf Inspiration, Austausch und eine besinnliche Auszeit in der Adventszeit. Bitte bringen Sie geeignete Dosen mit, damit Sie die gebackenen Leckereien mit nach Hause nehmen können.

Leitung: Lilla Tumminelli

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107565
Sonntag, 30.08.,
11:00 - 14:00 Uhr

Italienische Antipasti und Grillbelag

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

Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 60 Euro (25 Euro
Kursgebühr plus 35 Euro
Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107566
Sonntag, 13.12.,
11:00 - 15:00 Uhr

Weihnachten in Italien

Ein italienisches Weihnachtsmenü

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

Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung: Lilla Tumminelli

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107567
Mittwoch, 11.11.,
15:00 - 18:00 Uhr

Italienisches Gebäck

Backen für Senior*innen

Gemeinsam backen wir miteinander Weihnachtsgebäck nach traditionellen italienischen Rezepten. Wir werden Marzipanmandelgebäck, Kleinkuchen und Blätterteigkleingebäck mit weihnachtlicher Füllung fertigen. Aber alles wird nicht verraten, es gibt noch Überraschungen. Für jeden Geschmack ist sicher etwas dabei. Kindheitserinnerungen werden wachgerufen und Ihre Geschicklichkeit beim Backen ist gefragt. Damit Sie die Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen können, ist in der Gebühr für jede*n Teilnehmer*in eine Gebäckdose inbegriffen. Außerdem werden wir vor Ort die Köstlichkeiten bei Kaffee, Kakao oder Tee probieren. Wenn Sie eine Unverträglichkeit haben, geben Sie diese bitte bei der Anmeldung an.

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

Eigenständiges Würzen - Geschmack bewusst gestalten

In diesem Workshop begleitet eine gelernte Köchin und ganzheitliche Ernährungsberaterin Sie auf dem Weg zu einem neuen selbstbestimmten Umgang mit Gewürzen. Im Mittelpunkt stehen hochwertige naturbelassene Gewürze. Diese werden in ihren Herkunftsländern voll ausgereift geerntet und besonders schonend getrocknet. Auf dem Weg nach Deutschland wird bewusst auf Begasung und Bestrahlung verzichtet. Das ist ein entscheidender Faktor für die Reinheit, das volle Aroma und die Qualität. Das Gewürz wird erst im Saarland frisch gemahlen und sorgfältig verpackt. Der Workshop zeigt praxisnah, wie sich durch die gezielte Kombination verschiedener Gewürze individuelle Geschmackswelten erschließen lassen. Ziel ist es, Sicherheit und Kreativität im eigenständigen Würzen zu entwickeln und den eigenen Geschmack bewusst zu formen. Gemeinsam werden aus einfachen, ausgewählten Lebensmitteln kleine kreative Gerichte zusammengestellt und zubereitet und natürlich auch verkostet. Das Ausprobieren steht im Vordergrund: riechen, schmecken und kombinieren.

Leitung: Nora Backes, Köchin, Ernährungsberaterin
Gebühr: 31 Euro (16 Euro Kursgebühr
plus 15 Euro Lebensmittelumlage)
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107568 | Samstag, 14.11., 10:00 - 13:00 Uhr



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

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

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.



Leitung:
Beate Krasenbrink, u.a.

Gebühr: 40 Euro pro
Zeitstunde plus
Lebensmittelumlage je
nach Angebot

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Termine auf Anfrage

Teambuilding durch Kochen - Hochseilgarten war gestern

Ein Abrufangebot für Firmen und 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.

Erwachsene

Koch- und Backkurse



Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin

Gebühr:
ohne Saarlouiser
Familien- und Sozialpass:
32 Euro (12 Euro Kursge-
bühr plus 20 Euro Lebens-
mittelumlage)
mit Saarlouiser Familien-
und Sozialpass: 30 Euro
(10 Euro Kursgebühr
plus 20 Euro Lebens-
mittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107570
Freitag, 11.12.,
17:30 - 21:30 Uhr

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

Das Alternativmenü zum Weihnachtsfest

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



VERSCHENKEN

Sie doch mal einen Kochkurs
oder ein Ferienabenteuer oder ein Kreativangebot oder ...
Gutscheine dazu gibt es in unserem Büro. Telefon 06831-43637

Erwachsene

Kreativkurse



Kunstkurse

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

Klimahelden in der Stadt Saarlouis - 17 Ziele, 17 Helden, 17 Taten

Vom Kindergartenkind bis zur Senior*in - ein Mitmachprojekt für Gruppen aus der Stadt Saarlouis

Wir suchen 17 Helden-Gruppen aus der Stadt Saarlouis passend zu den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung der UN. Die Referentin erarbeitet zusammen mit euch im ersten Workshop Ideen zur Nachhaltigkeit. Im zweiten Workshop setzt ihr diese Ideen kreativ um und gestaltet künstlerisch einen Fahnenentwurf. Denn für jede Gruppe wird eine Fahne gedruckt, die ihr später für euch nutzen könnt. Die Dauer jedes Workshops beträgt 3 Unterrichtseinheiten.

Ziele des Projektes:

- Wertschätzung und Sichtbarkeit für nachhaltige Beiträge, die bereits umgesetzt werden, stärken;
- Nachhaltigkeitsthemen positiv konnotieren und motivierend in die Mitte der Gesellschaft tragen.

Alle Ergebnisse werden bei einer Abschlussveranstaltung am 24.11. in den Räumen der Familienbildungsstätte Saarlouis präsentiert.

Habt ihr Interesse, eine der 17 Helden Gruppen zu werden? Seid ihr bereits mit eurer Institution oder Gruppe auf nachhaltigen Wegen und wollt diese sichtbar machen oder noch ausbauen? Ist eure Gruppe in der Stadt Saarlouis verortet? Dann freuen wir uns, von euch zu hören.

Leitung: Kirsten Dembowski, Bildungsreferentin für nachhaltige Entwicklung
Gebühr: kostenfrei

Kurs: 107388

Orte und Termine nach Vereinbarung, bitte meldet euch bei der FBS Saarlouis

Im Auftrag der Stadt Saarlouis und gefördert vom saarländischen Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz



Erwachsene

Kreativkurse



Nähen für Anfänger*innen und auch für Fortgeschrittene

Hier kann jede*r von der Kreativität der anderen profitieren.

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. Auch Fortgeschrittene können sehr gerne an diesem Kurs teilnehmen. 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: 107389 | mittwochs, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09. und 30.09., 16:45 - 18:45 Uhr

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



Näh dir dein persönliches Oberteil

Sweatshirt, Pullover, T-Shirt oder Hoodie

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nähen Sie unter fachkundiger Anleitung ein Oberteil. Damit Sie ein individuelles Einzelstück fertigen können, bringen Sie bitte Ihren gewünschten Stoff und Bündchenware sowie passendes 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: 107390 | Samstag, 12.09., 10:00 - 14:00 Uhr

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

Erwachsene

Kreativkurse



Schlupfrose nähen

Leggings, Yoga-, Sporthose oder kurze Hose

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: 107401 | Samstag, 31.10., 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: 107402 | Samstag, 17.10., 10:00 - 14:00 Uhr

Erwachsene

Kreativkurse



Kreatives Töpfern

Senior*innen

Leitung: Petra Burger

Gebühr inklusive
Materialumlage: 68 Euro
für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107403
montags, 19.10., 26.10.,
02.11., 09.10. und
Glasertermin nach
Vereinbarung,
18:00 - 20:15 Uhr

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 pro Termin,
keine Anmeldung notwendig:
ohne Saarlouiser
Familien- und
Sozialpass: 4 Euro
mit Saarlouiser
Familien- und
Sozialpass: 3 Euro

Ort: Saarlouis-
Steinrausch,
Miteinander der
Generationen,
Gemeindezentrum

Kurse: 107404 - 107407
mittwochs, 09.09., 11.11.,
09.12.26 oder 13.01.27,
17:00 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Bistum Trier,
dem Familienbündnis
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.



Erwachsene

Kreativkurse



Leitung: Susanne Marzen-Schwindling,
Lehrerin, RITMO -
Musikpädagogin

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

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 107408 - 107411
freitags, 14.08., 18.09.,
06.11. oder 04.12.,
18:00 - 20:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Fairen 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 Trommels 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.



Frischblumengesteck in einem Kürbis

In diesem herbstlichen Kreativkurs gestalten Sie Ihr eigenes Frischblumengesteck in einem ausgehöhlten Kürbis. Mit bunten saisonalen Blumen, Naturmaterialien und viel Fantasie entstehen einzigartige kleine Kunstwerke zum Mitnehmen, die als Dekoration in Ihrem zu Hause zur Geltung kommen. Unter Anleitung werden ihre Kreativität, Feinmotorik und Freude am Gestalten gefördert.

Leitung: Anna-Lisa Demmer, Floristin
Gebühr: 40 Euro (20 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Material)
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107416 | Freitag, 11.09., 16:00 - 19:00 Uhr

Erwachsene

Kreativkurse



Gestaltet einen weihnachtlichen Türkranz



Workshop für Erwachsene, gerne gemeinsam mit einem Kind

In der besinnlichen Vorweihnachtszeit laden wir dich und dein Kind herzlich zu einem kreativen Workshop ein. Gemeinsam gestaltet ihr euren persönlichen weihnachtlichen Türkranz und schafft dabei nicht nur festliche Dekoration, sondern auch wertvolle gemeinsame Erinnerungen. Unter Anleitung entstehen individuelle Kränze aus natürlichen Materialien, mit weihnachtlichen Accessoires und viel Liebe zum Detail. Egal ob klassisch verspielt oder modern - eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Leitung: Anna-Lisa Demmer, Floristin
Gebühr: 40 Euro (20 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Material) pro Eltern-Kind Paar
37 Euro (17 Euro Kursgebühr plus 20 Euro Material) pro Einzelperson
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107417 | Freitag, 20.11., 16:00 - 18:30 Uhr



Mit Nadel und Faden: Stricken - Sticken - Häkeln

Offener Kreativtreff

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! Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Bitte eigenes Material mitbringen.

Leitung: Anita Meeß
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurse: 107418 - 107420, 107424 - 107430
dienstags, ab 11.08., vierzehntägig, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: ohne Familien- und Sozialpass: 4 Euro pro Treffen
mit Familien- und Sozialpass: 3 Euro pro Treffen



Im Auftrag der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis.

Erwachsene

Kreativkurse



Drum & Sing Circle für alle Altersklassen

Spüre den Rhythmus, lass deine Stimme frei und erlebe die Kraft der Gemeinschaft! Der Drum & Sing Circle lädt Menschen jeden Alters ein, gemeinsam Musik zu machen - ganz ohne Vorkenntnisse. Komm vorbei, bring deine Energie mit und werde Teil eines einzigartigen Klangerlebnisses! Instrumente sind vorhanden, aber wer ein eigenes Instrument besitzt, kann dies gerne mitbringen.

Leitung: Susanne Marzen-Schwindling, Lehrerin, RITMO-Musikpädagogin
Gebühr: 15 Euro
Ort: **Saarlouis-Steinrausch**, Miteinander der Generationen, Gemeindezentrum
Kurs: 107431 | Samstag, 29.08., 16:00 - 19:00 Uhr

Leseabend für Erwachsene

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

Leitung: Beate Krasenbrink
Gebühr: 10 Euro
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 107432 | Freitag, 06.11., 19:00 - 21:15 Uhr



In Zusammenarbeit mit dem Bistum Trier

Unkrautvernichtung der anderen Art

Eine Buchvorstellung

In ihrem neuen Pflanzenbuch stellt die Kräuterpädagogin Tanja Both eine leckere und gesunde Art der Unkrautvernichtung vor - einfach wegessen, ganz nach dem Motto "Hauptsach gudd gess". Lassen Sie sich bei Tee und Kuchen aus dem Buch vorlesen. Erfahren Sie dabei, welches Unkraut besser in dem Komposter oder der grünen Tonne entsorgt wird, und welches Unkraut auf dem Teller landet.

Leitung: Tanja Both, Autorin und Kräuterpädagogin
Gebühr: 5 Euro inklusive Imbiss
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 107434 | Dienstag, 08.09., 18:30 - 19:30 Uhr

Erwachsene

Kreativkurse | Mediensprechstunde



Ticket ins Ungewisse - kein Kinderbuch

Eine Buchvorstellung

In Ihrem ersten Fantasyroman entführt uns Tanja Both mit Spannung, Spaß und Herz in die Welt der Hexen und Zauberer. Bei Plätzchen und Tee lauschen Sie einem kurzen Abschnitt des Buches und werden in eine andere Welt entführt zu Tina Kreuzkamp und ihrer Tochter. Tina Kreuzkamp ist gestresst, berufstätig und alleinerziehend. Gemeinsam mit ihrer Tochter möchte sie in den wohlverdienten Urlaub fahren. Wer mit der Bahn in Urlaub fährt muss sich auf so manches Hindernis einstellen. Dass sich dieses Hindernis als eine Explosion und eine Verschiebung zwischen zwei Welten entpuppt, damit hat Tina nicht gerechnet...

Leitung: Tanja Both, Autorin und Kräuterpädagogin
Gebühr: 5 Euro inklusive Imbiss
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 107436 | Samstag, 14.11., 16:00 - 17:00 Uhr



Die Bank in der Hosentasche

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

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107455
Donnerstag, 24.09.,
10:00 - 11:30 Uhr

Onlinebanking für Einsteiger

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



Erwachsene

Mediensprechstunde



Mein Smartphone und ich - einfach und sicher???

Senior*innen

Anfängerkurs

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

Leitung: Wolf-Dieter Scheid, Referent der LAG für Ev. Erwachsenenbildung
Gebühr: 31 Euro für 2 Termine
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107443
donnerstags, 05.11. und 12.11., 14:00 - 16:15 Uhr

Aufbaukurs

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

Leitung: Wolf-Dieter Scheid, Referent der LAG für Ev. Erwachsenenbildung
Gebühr: 31 Euro für 2 Termine
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107448 | donnerstags, 03.12. und 10.12, 14:00 - 16:15 Uhr

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 am Lehrstuhl für Didaktik
Gebühr: 8 Euro
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107451 | Freitag, 23.10., 14:30 - 16:00 Uhr

Die Veranstaltungen auf dieser Seite unterstützen das UN-Nachhaltigkeitsziel **Hochwertige Bildung** und finden in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung und Kultur statt.

Erwachsene

Mediensprechstunde



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 am Lehrstuhl für Didaktik
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: 104423
Freitag, 30.10., 14:30 - 16:00 Uhr
Gebühr: ohne Familien- und Sozialpass: 8 Euro
mit Familien- und Sozialpass: 6 Euro
Teilnehmer*innen aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.



Im Auftrag der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis und in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung und Kultur.

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: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107453 | Freitag, 25.09., 14:30 - 16:00 Uhr

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

Erwachsene

Frauen



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

Gebühr: 64 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis (erstes
Treffen) und **Onlinekurs**
(vier weitere Termine)

Kurs: 107457
dienstags, 20.10.
(Treffen in Präsenz),
27.10., 03.11., 10.11. und
17.11., 18:30 - 20:00 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. Das erste Treffen ist in der Familienbildungsstätte in Saarlouis, die nächsten vier Treffen sind im Online-Format.

Leitung:
Dr. Claudia Wiotte-Franz

Gebühr: kostenfrei

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

Kurs: 107458
Termine auf Anfrage

In Zusammenarbeit mit
den Frauen im
Saarlouiser
Familienbündnis



Frauen im Saarlouiser Familienbündnis

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 im Saarlouiser Familienbündnis" 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

Erwachsene

Frauen



Leitung: Emmanuelle
Durand-Block

Gebühr: 5 Euro

Treffpunkt: Rathaus
Saarlouis, Großer Markt

Kurs: 107459
Samstag, 29.08.,
16:00 - 18:00 Uhr

Kurs: 107499
Samstag, 24.10.,
14:00 - 16:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
den Frauen im
Saarlouiser
Familienbündnis



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.



Erwachsene

Frauen



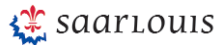
Selbstbehauptung für Frauen - Klarheit, Stärke und Selbstvertrauen

Fühlen Sie sich stark und sicher - auch in schwierigen Situationen! Dieser Kurs zeigt Frauen, wie sie ihre innere Stärke entfalten, selbstbewusst auftreten und ihre persönlichen Grenzen klar schützen. Sie lernen, in herausfordernden Momenten, souverän zu handeln - verbal ebenso wie körperlich. Praxisnah und in geschützter Atmosphäre stehen folgende Inhalte im Zentrum des Kurses: Selbstvertrauen stärken, Grenzen setzen und schützen, Präsenz durch Körpersprache, Gefahren erkennen und souverän reagieren, Selbstschutz statt Konfrontation. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, unabhängig von Alter, Fitness oder Vorerfahrung.

Leitung: Dorina Insalaco, Gewaltschutztrainerin
Gebühr: 18 Euro für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107517 | freitags, 18.09. und 25.09., 18:00 - 19:30 Uhr



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Saarlouis

Erwachsene

Frauen



Sich doppelt wohlfühlen - Frauenwohlfühlnachmittag mit fairen Produkten

Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 17 Euro inklusive
Lebensmittelumlage

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107501
Samstag, 31.10.,
14:30 - 19:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der dem Fair-Trade-
Landkreis Saarlouis



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**.

Zum kostenlosen

inklusive
Mastercard®
Classic

GIRO,00 KONTTO?

Hier
lang!



www.sparda-sw.de

Sparda-Bank

Leitung:
Margit Both-Weber,
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 10 Euro
inklusive Materialumlage

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

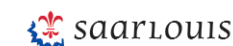
Kurs: 107503
Samstag, 12.09.,
10:00 - 13:00 Uhr

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

Erwachsene

Frauen



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

Kurs: 107504
(Onlinevortrag)
Montag, 10.08.,
18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: kostenfrei

Kurs: 107592 (4 Module
in Präsenz)
samstags, 12.09., 17.10.
und 07.11., und
Sonntag, 27.09.,
14:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 427 Euro
für 4 Module

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Das Gold deiner Jahre - Ayurveda in den Wechseljahren

Es gibt diese Zeit im Leben einer Frau, in der 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

Um die Referentin kennenzulernen, wird es zu diesem Kurs am 10.08. einen Onlinevortrag geben.



Erwachsene

Frauen



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 Ohringe - jedes Stück wird zu deinem persönlichen Einzelstück. Kreativität, Spaß und großartige Ergebnisse garantiert - ganz ohne Vorkenntnisse. Melde dich jetzt an, lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte Schmuck, der deine Persönlichkeit unterstreicht. In jedem einzelnen Termin kannst Du dir ein besonderes Schmuckstück herstellen. Ich freue mich auf unsere gemeinsame kreative Zeit.

Leitung: Anna Gehl, Logopädin in Ausbildung
Gebühr pro Termin: 17 Euro (10 Euro Kursgebühr und 7 Euro Material)
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurse: 107508, 107760 bis 107763 | samstags, 31.10., 07.11., 14.11., 21.11. oder 28.11.,
15:00 - 17:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit den Frauenbeauftragten des Landkreises und der Stadt Saarlouis



Marrakesch nur für Frauen - Sicher reisen in weiblicher Begleitung

Ein Vortrag

Ein märchenhaftes Land bereisen und ein traumhaftes Abenteuer erleben? Wollten Sie nicht immer schon nach Marrakesch, in die verheißungsvolle Stadt am Fuße des Atlas-Gebirges in Marokko? Gehören Sie zu den allein reisenden Frauen, welche unbedingt das magische Marrakesch und die zimtfarbene Wüste kennenlernen wollen, dies jedoch noch nicht realisiert haben? Dann sind sie hier richtig! Viele Frauen reisen gerne alleine oder mit einer Freundin, fühlen sich allerdings in fremden Ländern unsicher, speziell in den muslimischen Regionen. Deshalb begleite ich Sie in kleinen Gruppen als weibliche ortskundige Reiseleitung, damit sich jede Teilnehmerin sicher und gut aufgehoben fühlt. Tauchen Sie ein in Ihre persönliche Geschichte aus "1001 Marrakesch" und fühlen sich wie ein Teil aus Sheherazades Erzählungen. Kontaktdaten: E-Mail: mille.et.un.marrakech@gmail.com

Leitung: Petra Zimmermann, Reisespezialistin für Frauen in Marokko
Gebühr: 3 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurse: 107509, 107511 | Donnerstag, 27.08., oder Freitag, 30.10., 18:00 - 19:30 Uhr

Erwachsene

Frauen



Wie wichtig ist Protein vor, in und nach den Wechseljahren?

Workshop mit gemeinsamem Kochen

Braucht es Supplementierung oder reichen unsere Lebensmittel aus? Protein spielt in allen Phasen rund um die Wechseljahre eine wichtige Rolle - aber warum und wie viel ist optimal, was verändert sich im Laufe der Jahre?

Wir kochen heute gesund, lecker und mit hoher Nährstoffdichte.

Leitung: Beate Krasenbrink, Heilpraktikerin

Gebühr: 39 Euro (14 Euro Kursgebühr plus 25 Euro Lebensmittelumlage)

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107512 | Samstag, 05.09., 11:00 - 14:00 Uhr

Diese Veranstaltung unterstützt die UN-Nachhaltigkeitsziele

Geschlechtergleichheit, Nachhaltiger Konsum und Produktion sowie Gesundheit und Wohlergehen.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Saarlouis



Hilfe, jeder zieht an mir!

Ein Workshop

Fühlen Sie sich oft zerrissen und zerrieben von all Ihren Aufgaben, von den Erwartungen anderer? In unserem Workshop lernen Sie, Grenzen klar und zugleich wertschätzend zu kommunizieren, stimmig zu handeln und Ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Sie entwickeln ein Gespür dafür, Erwartungen zu sortieren, bewusst abzuwägen und Ihren Gestaltungsspielraum so zu nutzen, dass es wirklich zu Ihnen passt.

Leitung: Kerstin Bay, Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung

Gebühr: 27 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107519 | Samstag, 12.09., 10:00 - 14:00 Uhr

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



Erwachsene

Sport und Bewegung



Yoga Basics Den Anfängergeist wecken!

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),
18:30 - 19:30 Uhr



Kennst du das Gefühl, wenn du dich traust, neue Wege einzuschlagen? Dieses Gefühl von freudiger Unsicherheit? 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.

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),
18:00 - 19:15 Uhr



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 wohl fühlst und Freude am Yoga-Üben entwickelst. Diese Freude lässt sich meist ganz von selbst in deinen Alltag übertragen.



Erwachsene

Sport und Bewegung



Gentle Yoga

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

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.

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: 107594 - 107597 | freitags, 25.09., 30.10., 27.11. oder 18.12., 18:30 - 19:30 Uhr



Erwachsene

Sport und Bewegung



HEALTHY BACK - Yoga-Kurs

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

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.



Jahreszeitspecial - Yoga

Herbsterwachen

Im Herbst wird es Zeit, sich zurückzuziehen, es sich mit sich gemütlich zu machen. Das gelingt uns umso besser, wenn wir ausgeglichen sind und uns in unserem Körper wohl fühlen. Wir werden zu diesem Termin eine ausgleichende Ruhe schaffen, die uns gestärkt durch die Herbstzeit führt.

Kurs: 107523 | Sonntag, 27.09., 9:00 - 10:00 Uhr

Wintererwachen

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und die Vorfreude auf Weihnachten ist zu diesem Zeitpunkt schon groß. Familienmitglieder treffen sich wieder. Es gibt Vorfreude, Wiedersehensfreude, und staunende Kinderaugen. Öffnen wir gemeinsam unser Herz für diese wunderbare Vorweihnachtszeit, für Mitgefühl und Verständnis uns selbst und anderen gegenüber.

Kurs: 107525 | Sonntag, 29.11., 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:
Jutta Haverkamp,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 67 Euro
für 10 Termine

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 107527 - 107530
mittwochs, ab 16.09.,
15:30 - 16:15 Uhr,
16:30 - 17:15 Uhr,
17:30 - 18:15 Uhr oder
18:30 - 19:15 Uhr

Tanzen ohne Partner - Tanzkurs

Senior*innen

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



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
Gebühr: 67 Euro für 10 Termine
Kurse: 107533 - 107535 | montags, ab 14.09., 17:00 - 17:45 Uhr, 18:00 - 18:45 Uhr oder 19:00 - 19:45 Uhr

Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung:
Jutta Haverkamp,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 12 Euro,

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 107598, 107599
Samstag, 14.11.,
15:00 - 16:00 Uhr oder
16:30 - 17:30 Uhr

Linedance & Freestyle Workshop

Senior*innen

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

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
Sommer (Mai bis September): Stadtgarten Saarlouis, Festwiese
Kurse: 107542, 107543 | Für Geübte und Anfänger*innen:
montags, 15:45 - 16:45 Uhr, oder freitags, 14:00 - 15:00 Uhr
Kurse: 107544, 1047545 | 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



Pilates für alle - Kraft, Beweglichkeit & Balance

NEU

Möchtest du dich in deinem Körper so richtig wohlfühlen? Der Kurs "Pilates für alle" ist der perfekte Mix aus sanftem Training und effektiver Kräftigung. Egal, ob du Anfänger*in bist, nach einer Sportpause wieder einsteigen willst oder bereits fit bist - dieser Kurs holt dich dort ab, wo du stehst. Pilates ist weit mehr als nur ein bisschen Mattentraining: Es ist ein ganzheitliches System, das Körper und Geist in Einklang bringt. Wir konzentrieren uns auf:

- Die Stärkung des "Powerhouse": Gezieltes Training der tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur für eine starke Mitte.
- Haltung und Flexibilität: Wir lösen Verspannungen und arbeiten an einer aufrechten, selbstbewussten Ausstrahlung.
- Atem & Fokus: Durch die bewusste Atmung steigert du deine Konzentration und baust gleichzeitig Alltagsstress ab.
- Gelenkschonendes Training: Alle Übungen werden kontrolliert und fließend ausgeführt.

Jeder trainiert in seinem eigenen Tempo und nach seinen individuellen Möglichkeiten, ohne sich unter Druck gesetzt zu fühlen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Effekte sind ein starker Rücken, ein flacher Bauch und ein entspannter Geist. Es erwartet dich eine motivierende und entspannte Atmosphäre. Bitte bring bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Leitung: Carolin Barth, Pilates Trainerin
Gebühr: 80 Euro für 6 Termine
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107549 | donnerstags, 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09. und 17.09., 17:00 - 18:00 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 findest 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: 36 Euro für 2 Termine
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107554 | Samstag, 29.08., und Sonntag, 30.08., 10:45 - 12:15 Uhr
Kurs: 107557 | Samstag, 14.11., und Sonntag, 15.11., 10:45 - 12:15 Uhr

Erwachsene

Sport und Bewegung



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
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs im Auftrag der Stadt Saarlouis: 107550
mittwochs, ab 05.08., 5er Block fortlaufend, 10:30 - 11:15 Uhr
Gebühr:

ohne Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 45 Euro für 5 Termine
mit Saarlouiser Familien- und Sozialpass: 36 Euro für 5 Termine
Teilnehmer*innen aus der Stadt Saarlouis werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.



Im Auftrag der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis

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! Du brauchst keine Vorkenntnisse! 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: 36 Euro für 2 Termine
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Kurs: 107553 | Samstag, 29.08., und Sonntag, 30.08., 9:00 - 10:30 Uhr
Kurs: 107556 | Samstag, 14.11., und Sonntag, 15.11., 9:00 - 10:30 Uhr

Erwachsene

Sport und Bewegung



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 findest und deine Schmerzen angehen kannst!

Du brauchst keine Vorkenntnisse! 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: 36 Euro für 2 Termine

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 107555 | Samstag, 05.09., und Sonntag, 06.09., 9:00 - 10:30 Uhr

Kurs: 107558 | Samstag, 28.11., und Sonntag, 29.11., 10:30 - 12:00 Uhr

Beweglicher werden mit den Übungen von Liebscher & Bracht!

Mit den Übungen von Liebscher & Bracht!

Deutschland hat Rücken... und Hüfte... und Knie... Bei dir tut eher die Schulter weh? Vielleicht fühlst du dich aber auch nur steif und unbeweglich - egal wie, in diesem Kurs gehen wir all diese Befindlichkeiten an! Du lernst die speziellen Dehnübungen von Liebscher & Bracht kennen, bei denen aktiv und passiv gedehnt und auch gekräftigt wird. Hinzu kommen die Anleitung und Durchführung der Faszien-Rollmassage und Bewegungsabfolgen.

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: 60 Euro für 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

Kurs: 107551 | freitags, 09.10., 16.10., 23.10., 30.10. und 06.11., 15:00 - 16:00 Uhr

Kurs: 107552 | dienstags, 20.10., 27.10., 03.11., 10.11. und 17.11., 9:00 - 10:00 Uhr

Erwachsene

Sport und Bewegung



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! Anmeldung direkt bei der Dozentin, Telefon 0174-9868827

Leitung: Silvia Münchhausen, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin
Gebühr: 65 Euro für 5 Termine, Einzeltermin 15 Euro

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

Rhythmus - Atem - Bewegung (RAB) nach Scharing

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

Gebühr: 177 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107571

Samstag und Sonntag,
21.11. und 22.11.,
Samstag: 10:00 - 12:30 Uhr
und 14:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag: 10:00 - 13:00 Uhr

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.

Erwachsene

Sport und Bewegung



Leitung: Ulrich Leyhe,
Vorsitzender des NABU
Saarlouis/Dillingen

Treffpunkt: Parkplatz
am Ökosee Dillingen,
Fischerstraße 193



Kurs im Auftrag der
Stadt Saarlouis: **107573**
Sonntag, 13.09.,
10:30 - 12:45 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Teilnehmer*innen aus
der Stadt Saarlouis wer-
den bei der Anmeldung
bevorzugt berücksichtigt.

Im Auftrag der
Seniorenmoderatorin
der Stadt Saarlouis und
in Zusammenarbeit mit
der NABU-Ortsgruppe
Saarlouis/Dillingen



"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 vor den Toren der Stadt Saarlouis. 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 individuellen Termin.

Erwachsene

Sport und Bewegung



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

Gebühr: kostenfrei

Kurs: 107572
Treffpunkt und Termin
nach Vereinbarung

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 näherbringen. Die Zukunftswerkstatt Saar e.V. (Projekte Barrierefreieres Leben) engagiert sich für die barrierefreie Gestaltung unserer Umwelt und die Familienbildungsstätte Saarlouis setzt sich für familienfreundliche und barrierefreie Angebote ein.

Wenn Sie als Einzelperson oder als Gruppe Interesse an der Tour haben, wenden Sie sich bitte an die Familienbildungsstätte Saarlouis. Wir vermitteln den Kontakt zum Referenten, der Termin und Treffpunkt und Wegstrecke mit Ihnen abstimmt. Die Strecke kann den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen angepasst werden. Es geht hier um das Miteinander der Menschen, die sich diesem Angebot anschließen wollen. Um Anmeldung bei der Familienbildungsstätte wird gebeten.

La tienda.
das Fachgeschäft für fairen Handel

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)

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: 107576, 107579
freitags, 11.09. oder
13.11.,
18:00 - 19:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.



Leitung:
Simone Marquardt

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurse: 107577, 107578
freitags, 04.09. oder
06.11.,
18:00 - 19:30 Uhr

Diese Veranstaltung
unterstützt das UN-
Nachhaltigkeitsziel
Hochwertige Bildung.



Abi, was dann? - Ab ins Ausland!

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

High School weltweit - mehr als nur Schule!

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

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

Weiterbildung und Qualifizierung



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



Weiterbildung und Qualifizierung



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: 7 Euro
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**
Kurs: 104360 | Donnerstag, 24.09., 16:30 - 18:00 Uhr



Im Auftrag der Stadt Saarlouis

Leitung: Michelle Kilper,
Sozialpädagogin B.A.

Gebühr: 20 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107514
Donnerstag, 19.11.,
15:30 - 17:45 Uhr



Mit Kindern sprechen auf Augenhöhe

"Ist doch nicht so schlimm! Du brauchst nicht zu weinen!" - Sätze wie diese fallen im Alltag schnell. Doch wie wir mit Kindern sprechen, hat einen großen Einfluss auf ihre Entwicklung und prägt ihr zukünftiges Selbstbild. Gerade enge Bezugspersonen wie Familienmitglieder, pädagogische Fachkräfte oder andere Erwachsene nehmen dabei eine entscheidende Rolle ein. Eine Kommunikation auf Augenhöhe beginnt mit einem bewussten Hinschauen: Wie spreche ich? Und welche Wirkung haben meine Worte? Diese Veranstaltung lädt dazu ein, das eigene Sprachverhalten zu reflektieren, gewohnte Muster zu hinterfragen und neue Wege auszuprobieren. Mit praxisnahen Impulsen und konkreten Formulierungsbeispielen erhalten Sie Anregungen für eine klare, respektvolle und stärkende Sprache im Alltag.



Qualifizierung zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen

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

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

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



Dialogforum

Kurs: 107344
wöchentlich dienstags,
11:00 - 13:15 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit:



Vernetzen - diskutieren - voneinander lernen

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://vpsa-dialogforum.jimdofree.com>

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 telefonisch 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: 107346 | Samstag, 31.10., | 9:30 - 14:00 Uhr

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





Leitung: Lia Hoffmann,
Dipl. Sozialarbeiterin
Sozialpädagogin

Gebühr: 35 Euro

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107345

Samstag, 21.11.,
9:00 - 13:00 Uhr

Moderationsworkshop

Dieser Workshop richtet sich an alle, die in ihrem täglichen Umgang auf beruflicher oder ehrenamtlicher Ebene mit Gruppen arbeiten. Die Referentin informiert in einem interaktiven Austausch unter anderem über Gruppenmerkmale, Gruppendynamiken, Gruppenkonflikte, Rollen in Gruppen sowie verschiedene Gruppenphasen. Sie erwerben grundlegende und fortgeschrittene Moderationskompetenzen. Sie üben nachhaltig, Gruppen strukturiert zu leiten, Diskussionen zielführend zu steuern und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.



Leitung:
Jana Lützenkirchen,
Ernährungsberaterin

Gebühr: 10 Euro inklusive
Lebensmittellage

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107348

Freitag, 02.10.,
9:30 - 13:30 Uhr



Im Auftrag der Stadt
Saarlouis

Workshop "Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz"

Zwischen Terminen, Aufgaben und wenig Pausen bleibt für bewusstes Essen oft kaum Raum. Vieles passiert nebenbei - und nicht immer so bewusst oder ausgewogen, wie es eigentlich guttun würde. Das kann sich auf Energie, Konzentration und Wohlbefinden auswirken. Der Workshop setzt dort an und zeigt, wie sich gesunde Ernährung einfach und ohne großen Aufwand in den beruflichen Alltag integrieren lässt. Nach einem kurzen Überblick über die Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf der Praxis: Es werden schnelle, ausgewogene Gerichte und Snacks zubereitet, die sich gut vorbereiten lassen und auch an langen Arbeitstagen funktionieren. Ziel ist es, unkomplizierte Ideen mitzugeben, die sich direkt umsetzen lassen.



Achtsamkeit im pädagogischen Alltag - Selbstfürsorge

Immer funktionieren! Zwischen Lärm, Personalmangel und hohen Anforderungen bleibt im pädagogischen Alltag oft wenig Raum zum Innehalten. Doch wie gelingt es dabei, die eigene Balance zu bewahren. Mit einfachen, alltagstauglichen Achtsamkeitsübungen und inspirierenden Impulsen entdecken die Teilnehmenden, wie sie ihre Wahrnehmung stärken und auch in herausfordernden Situationen bei sich bleiben können. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung - für mehr Ruhe, Gelassenheit und weniger Stress im Berufsalltag.

Leitung: Michelle Kilper, Sozialpädagogin B.A.

Gebühr: 35 Euro

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis

Kurs: 107350 | Mittwoch, 21.10., | 9:30 - 13:15 Uhr



Leitung: Regina Fetz,
Rentnerin, Erzieherin
und Kamishibai-
Fortbildnerin

Gebühr: 27 Euro (In der
Gebühr ist eine Ideen-
Mappe enthalten, die
Sie vor Ort erhalten)

Ort: Familienbildungsstätte
Saarlouis

Kurs: 107357

Dienstag, 29.09.,
10:00 - 17:00 Uhr
(eine Stunde Pause)



Im Auftrag der Stadt
Saarlouis

Kamishibai - Geschichten erleben

Ein Workshop für alle, die mit Kindern arbeiten

Das Papiertheater KAMISHIBAI ist überall dort einsetzbar, wo Menschen einander etwas zu erzählen haben. Erfahren Sie bei uns, welche tausend Möglichkeiten der Sprachbildung dieses Medium in sich birgt. Das Papiertheater ist leicht zu transportieren und überall sofort einsetzbar, der Erzähler hat Augenkontakt zu den Kindern. Die Geschichte wird interaktiv erarbeitet, die Kinder können die Bilder anschauen, während sie der Geschichte lauschen. Das Kamishibai hilft, ganzheitlich zu lernen, bildgestützt zu erzählen, Fantasie zu entwickeln, Inhalte zu strukturieren und zu visualisieren und auch Kreativität zu entfalten. Arbeiten mit dem Kamishibai ist Kommunikationstraining par excellence!



Leitung: Jörg Ries,
Religionspädagoge,
Sexualpädagoge (gsp)

Gebühr: 10 Euro

Ort: Neunkirchen

Kurs: 107367

Samstag, 26.09.,
10:00 - 15:00 Uhr
(Pause inbegriffen)

In Zusammenarbeit mit
der Fachstelle Jugend im
Visitationsbezirk
Saarbrücken



Kinder schützen - Prävention sexualisierter Gewalt

Präventionsschulung

Diese Schulung ist für ehrenamtlich Tätige in der Kinder- und Jugend(verbands)arbeit ab 16 Jahren und alle Interessierte. In der Schulung werden die Teilnehmenden im Austausch mit anderen für einen grenzachtenden Umgang und für noch mehr Achtsamkeit im Miteinander sensibilisiert. Sie erhalten grundlegende Informationen zum Thema sexualisierte Gewalt und Kindeswohlgefährdung, zu den Strategien von Täter*innen sowie Handlungssicherheit im Umgang mit grenzverletzendem Verhalten und Hinweise dazu, wo man Unterstützung im Gefährdungsfall erhält. Die kirchliche Kinder- und Jugend(verbands)arbeit soll einen guten und sicheren Ort für Kinder und Jugendliche bieten, an dem sie sich entfalten und ihre Identität und Persönlichkeit weiter entwickeln können. Diese Schulung leistet dazu einen wichtigen Beitrag.

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



Ihre Fragen.
Unsere Antworten.
Persönlich.

Ihre persönliche Beratung – so flexibel wie Ihr Leben:
– Ob vor Ort im Kundencenter oder ganz entspannt von zu Hause per Telefon oder Videoanruf – sichern Sie sich jetzt Ihren Wunschtermin online und vermeiden Sie lange Wartezeiten.

Wunschtermin vereinbaren leicht gemacht

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



Jetzt Termin vereinbaren

etermin.net/terminbuchung_swsls
Telefon: 06831 9596-541

Geburtshilfe in Saarlouis

Schwangerschaft und Geburt zählen zu den bedeutendsten Ereignissen unseres Lebens. Die Zeit ist geprägt von Hoffnung und Freude, dennoch können Ängste und Unsicherheiten auftreten. Wir leisten unseren Beitrag dazu, dass werdende Eltern voller Zuversicht und Vertrauen der Geburt ihres Kindes entgegenblicken können und bereiten sie auf diese einzigartige Zeit vor.

Unsere Leistungen:

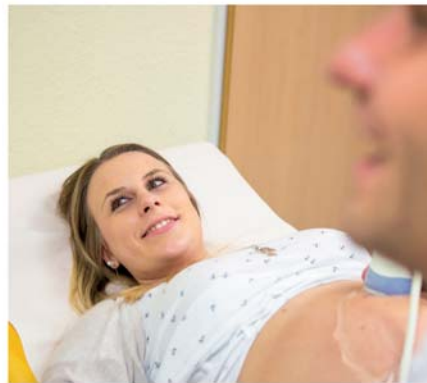
- Klinik für Kinder- und Jugendmedizin mit Intensivstation für Frühgeborene
- ganzheitliche Betreuung rund um die Uhr
- Gebärhocker und Badewanne
- alle modernen Verfahren der Geburtshilfe (Aromatherapie, Homöopathie, Periduralanästhesie)
- freundliche und wohnliche Atmosphäre in unseren Entbindungsräumen
- Marienhaus MVZ Praxis für Pädiatrie
- Regelmäßig Still-Infoabende

MARIENHAUS KLINIKUM
ST. ELISABETH SAARLOUIS

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität des Saarlandes

Kapuzinerstraße 4
66740 Saarlouis
Telefon 06831 / 16-0

www.marienhaus-klinikum-saar.de



Infoabend für werdende Eltern

Jeden 1. Montag
im Monat, 18:30 Uhr.
Mit Besichtigung der
Kreißsäle und Station.
Anmeldung nicht
erforderlich

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



**Bei uns stehen
Sie im Fokus!**

**Wir sind für Sie da –
persönlich, kompetent
und zuverlässig.**

Auf Ihrem Weg begleiten und
unterstützen wir Sie bei allen
finanziellen Angelegenheiten.
Denn es geht um Ihre Träume,
Ihre Ziele und Ihre Zukunft.

www.ksk-saarlouis.de



 **Kreissparkasse
Saarlouis**