



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarbrücken e.V.

Kurse & Angebote



Programm 2025

Vielfältig
wie das
Leben

Willkommen

Liebe Leser*innen,

in einer Zeit, die von stetigem Wandel und immer neuen Herausforderungen geprägt ist, freuen wir uns, Ihnen ein vielfältiges und inspirierendes Bildungsangebot zu präsentieren. Bei uns finden Sie zahlreiche Kurse und Veranstaltungen, die Menschen aller Altersstufen ansprechen und dazu einladen, neue Perspektiven zu entdecken und gemeinsam zu wachsen.

Die letzten Jahre haben uns allen gezeigt, wie wichtig es ist, flexibel, resilient und vernetzt zu bleiben. Unser Kursangebot deckt ein breites Spektrum ab - von Eltern-Kind-Angeboten und Erziehungsthemen über Sprachen lernen bis hin zu Kreativkursen und Bewegungsangeboten. Wir möchten Ihnen den Raum bieten, sowohl Ihre praktischen Fähigkeiten zu erweitern als auch neue Perspek-

tiven zu gewinnen - und dabei als Gemeinschaft voneinander zu lernen. Lernen ist mehr denn je ein Schlüssel, um die Herausforderungen der Zukunft zu meistern und gleichzeitig ein erfülltes, bewusstes Leben zu führen.

Schauen Sie sich um, entdecken Sie die vielfältigen Angebote und finden Sie das, was zu Ihnen und Ihrer Familie passt.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen willkommen zu heißen!

Der Vorstand der Katholischen Familienbildungsstätte Saarbrücken



Der Vorstand der Katholischen Familienbildungsstätte Saarbrücken e.V.: (von links) Marina Dryzlova, Beate Feichtner, Nina Andres-Reindorf, Joachim Kleer, Anne Garnier, (nicht auf dem Foto: Dr. Michaela Collinet, Michael Schley)

Wir freuen uns auf Sie!

Katholische Familienbildungsstätte
Saarbrücken e. V.

Im Johannes-Foyer
Ursulinenstraße 67
66111 Saarbrücken

Telefon: 0681-9068-191
E-Mail: info@fbs-saarbruecken.de
Homepage: www.fbs-saarbruecken.de



Unser Team (vlnr.):
Sibylle Bärldges, Nina Andres-Reindorf,
Cornelia Maron-Schwindling, Tanja
Deis, Alexandra Peitz, Denise Erbay,
Petra Lauer mann

Bürozeiten:
Montag und Donnerstag: 8 - 15 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Freitag: 8 - 13 Uhr

Bankverbindung:
Katholische Familienbildungsstätte
Saarbrücken
Pax Bank
IBAN: DE 06 3706 0193 3006 3660 22
BIC: GENODE1PAX



Katholische Familienbildungsstätte Saarbrücken
ist durch die SQCert GmbH zertifizierte Qualität
entwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen,
Stufe A, Zertifikat Nr. 02730

So finden Sie uns mitten in Saarbrücken

Bus/Bahn-Verbindung:

Saarbahnhaltestelle Hauptbahnhof oder Bus-Haltestelle Brauerstraße

Parken:

gebührenpflichtige Parkplätze gegenüber der Familienbildungsstätte,
Parkplatz Hauptbahnhof



Vielfältig wie das Leben

Den Auftrag annehmen

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

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

Jeder Mensch ist einzigartig – jeder Mensch ist willkommen.

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

Standorte im Bistum Trier

Mehr Infos über:

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



**Katholische
Familienbildungsstätten
im Bistum Trier**

Auf unserer Webseite unter:

www.katholische-familienbildungsstaetten.de

Grußwort



Foto: Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

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

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Besuch eines Kurses.

Ihre

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

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

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

Ihr

Dr. Stephan Ackermann
Bischof von Trier

Inhaltsübersicht

Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern ab 9
Eltern mit Kindern ab 12

Kinder und Jugendliche ab 23

Erwachsene

Sprachkurse ab 27
Kreativität ab 30
Sport und Bewegung ab 32
Gesundheit ab 40

Kita und Schule 47

**Weiterbildung und
Qualifizierung** ab 49

**Ferienprogramm für
Erwachsene
und Kinder** ab 55

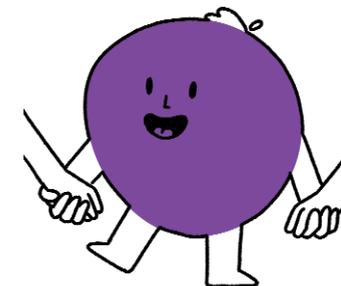
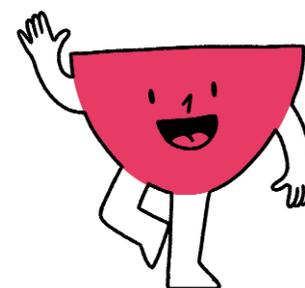
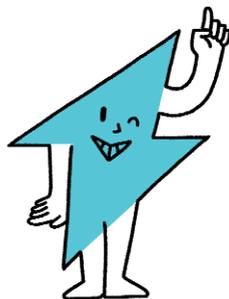
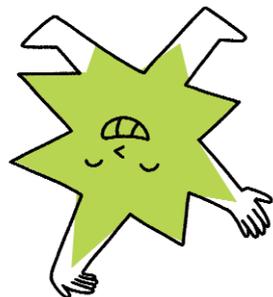
**Unsere Werte
Verhaltenscodex** 62-63

Referent*innen 59-61

Unser Leitbild 64-65

Der Einstieg
in laufende Kurse
ist nach Rücksprache
möglich.

Einfache und
schnelle Anmeldung
über unsere
Homepage
www.fbs-saarbruecken.de



Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Zu unseren Veranstaltungen sind Voranmeldungen erforderlich. Sie können sich auf unserer Homepage unter Programm schnell und direkt anmelden. Auch ist eine telefonische Anmeldung weiterhin möglich. Ein Einstieg in laufende Kurse ist nach Rücksprache möglich.

Kursgebühren

Die Teilnahmegebühren sind mit Beginn des Kurses fällig. Beim ersten Kurstermin tragen Sie sich in eine Teilnehmerliste ein. Mit Ihrer Unterschrift auf dieser Liste verpflichten Sie sich, die anfallenden Gebühren zu zahlen. Das können Sie auf zwei Arten tun:

- per Überweisung auf unser Konto (IBAN: DE 06 3706 0193 3006 3660 22)
- per EC-Kartenzahlung oder Barzahlung direkt in unserem Büro

Geschwisterkinder, die am selben Kurs teilnehmen, erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr. In Härtefällen ist eine Gebührenermäßigung möglich, bitte wenden Sie sich dazu einfach an unser Büro.

Bei Einzelterminen ist eine Platzreservierung erst mit Zahlungseingang der Kursgebühr verbindlich.

Datenschutz

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein ernstes Anliegen. Die personenbezogenen Daten, die Sie uns im Rahmen Ihrer Anmeldung zur Verfügung stellen, werden nur für die Bearbeitung Ihrer Anmeldung und Teilnahme verwendet. Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite www.fbs-saarbruecken.de oder können diese im Sekretariat anfordern.

AGB's

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Widerrufserklärung und Hinweise zur Kursteilnahme finden Sie auf unserer Homepage www.fbs-saarbruecken.de, ausliegend im Sekretariat oder können diese anfordern.

Eltern und Kinder



Unsere Angebote jederzeit auf:
www.fbs-saarbruecken.de



Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

Leitung:
Susanne Nausner

Anmeldung:
bei Susanne Nausner,
0160-1523371,
susanne@
nausner-saar.de

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1:
ab Donnerstag, 9. Januar,
10:30 bis 11:45 Uhr
(9 Termine)

Termin 2:
ab Donnerstag, 27. März,
10:30 bis 11:45 Uhr
(9 Termine)
Weitere Termine finden
Sie auf unserer Home-
page oder erfragen Sie
bitte bei der Kursleiterin
unter
www.hebamme-nausner.de

Leitung:
Martin Chouteau

Gebühr: 35 Euro
für Einzelpersonen und
60 Euro für Paare

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: werden auf
unserer Homepage
bekannt gegeben

Rückbildungsgymnastik

Ab der 6. bis 12. Woche nach der Geburt

Ungefähr 6-12 Wochen (je nach Geburtsverlauf und wie Sie sich fühlen) nach der Entbindung können Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. Durch diesen Kurs finden Sie wieder neue Kraft in Ihrer Körpermitte. Spezielle Übungen kräftigen die beanspruchten Beckenboden- und Bauchmuskeln. Die gesamte Körpermuskulatur wird sanft gestärkt. Bewegungs-, Kräftigungs- sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen gehören dazu, genauso wie das Einüben von Alltagsverhalten, das gleichzeitig den Beckenboden schont und trainiert. Daneben wird es Zeit für Gespräche und Austausch geben. Ihr Baby dürfen Sie mitbringen oder sich eine Auszeit ohne Kind gönnen.

Der Kurs wird von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

Workshop: Richtiges Reagieren bei Kindernotfällen

Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse und Fragen von Eltern ausgerichtet.

Es werden die Grundthemen wie Erstickten, Verschlucken, Verbrennung, Vergiftung, Sturz, Insektenstiche, etc. behandelt, ebenso die Reanimation und Beatmung praktisch geübt.

Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

Leitung:
Romina Köppen und
Jannina Höppel-Gerlach

Gebühr: keine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1:
Freitag, 9. Mai,
10 bis 12 Uhr

Termin 2:
Freitag, 14. November,
10 bis 12 Uhr



Wiedereinstiegs-Frühstück Tipps für den beruflichen Neustart

Spielen Sie mit dem Gedanken, beruflich (wieder-) einzusteigen oder sich beruflich zu verändern?

Sie sind herzlich eingeladen, bei einem kleinen Frühstück mit Gleichgesinnten und den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Frau & Beruf des Regionalverbandes über alle Fragen rund um den beruflichen Neustart und berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten ins Gespräch zu kommen.

Im Nachgang an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit, einen kostenfreien Einzelberatungstermin mit den Referentinnen zu vereinbaren.

Veranstalter:

Regionalverband Saarbrücken,
Beratungsstelle Frau & Beruf.

Die Beratungsstelle Frau & Beruf ist eine Anlaufstelle für alle Fragen rund um den beruflichen (Wieder-)Einstieg von Frauen und bietet darüber hinaus kostenfreie Beratung zur Ermittlung der eigenen Kompetenzen und Stärken nach dem ProfilPASS-Verfahren an.

Die Beratungsstelle Frau & Beruf wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.



Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

Information:
Caritas Saarbrücken
Telefon 0681-309060

Hilfe für Familien und Alleinerziehende mit Kindern

caritas



Hilfen für Familien und Alleinerziehende mit Kindern

Baby-Begrüßungs-Besuche
Familienpflege
HaushaltsOrganisationsTraining (HOT®)
Familien im Alltag
Familienpatenschaften

Die Dienste der Caritas informieren, beraten und helfen. **Frühe Hilfen**

Johannisstraße 2 ♦ 66111 Saarbrücken

Telefon **0681 3090 60**

www.caritas-saarbruecken.de

Info: Orgateam Nest
Saarland:
w-maus@t-online.de,
baerbel.leyk@web.de,
ute.schulien@online.de

Nestwärme Trier:
0651-99201220



NESTWÄRME e. V.

Der Verein NESTWÄRME e.V. mit Hauptsitz in Trier bietet im Saarland ein eigenes Nest an zur Unterstützung von Familien mit mindestens einem Kind mit Behinderung. Ehrenamtlich sind wir tätig als Familienbegleiter (regelmäßige Aktivitäten mit Kindern), Kompetenzschenkler (kleinere Dienstleistungen im privaten Umfeld) und ehrenamtlich Engagierte für Freudenmomente (ein Team, das besondere Geburtstage oder kleine Ausflüge möglich macht, um Kindern und Jugendlichen einen Wunsch zu erfüllen).

Sich für Mitmenschen einzusetzen ist immer geprägt von Momenten, in denen wir selbst sehr viel zurückbekommen.

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Leitung:
Sandra Bachmann

Gebühr: 60 Euro
für 5 Termine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: werden auf
unserer Homepage
bekannt gegeben

Babymassage

Von der 4. Lebenswoche bis 6 Monate

Babymassage ist eine besondere Art der intensiven und liebevollen Zuwendung durch Berührung. Mit gezielten Handgriffen können Sie auch die Körperfunktionen Ihres Kindes positiv unterstützen. Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs die traditionelle indische Babymassage nach Leboyer.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine Wickelunterlage und eine Mullwindel mit. Massageöl wird gestellt.

Babytreff

Für Babys von Geburt bis zum 12. Lebensmonat

Das Baby ist auf der Welt und Sie würden gerne andere Eltern und Babys kennenlernen, um sich auszutauschen und Anregungen für den Alltag mit dem Baby zu bekommen. Verbringen Sie jede Woche eine aufregende Spielstunde unter kompetenter Leitung, mit entwicklungsgerechten Spielanregungen. Lernen Sie die Bedürfnisse und die Fähigkeiten Ihres Kindes wahrzunehmen und staunen Sie über die unterschiedlichen und individuellen Entwicklungsschritte der Babys.

Leitung: Alexandra Peitz | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 10:30 - 12:00 Uhr	06.01.2025	10 Termine	65,00 Euro
Montag, 10:30 - 12:00 Uhr	28.04.2025	9 Termine	58,50 Euro
Montag, 10:30 - 12:00 Uhr	25.08.2025	6 Termine	39,00 Euro
Montag, 10:30 - 12:00 Uhr	27.10.2025	7 Termine	45,50 Euro
Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr	09.01.2025	11 Termine	71,50 Euro
Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr	08.05.2025	6 Termine	39,00 Euro
Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr	21.08.2025	7 Termine	45,50 Euro
Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr	30.10.2025	7 Termine	45,50 Euro

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Gebühren:
Alle Babyclubs werden
im Rahmen der Frühen
Hilfen vom Jugendamt
des Regionalverbandes
Saarbrücken gefördert
und sind **gebührenfrei**.



Babyclubs im Rahmen der Frühen Hilfen in den Gemeinwesen

Die Babyclubs bieten die Möglichkeit, mit anderen Eltern über schlaflose Nächte zu reden, sich über das erste strahlende Lächeln auszutauschen und Spielanregungen zu erhalten. Die Babyclubs sind ein kostenloses offenes Angebot und finden wöchentlich in den Gemeinwesen statt. Sie werden von erfahrenen Babyclubleiterinnen und Familienhebammen geleitet.

In Kooperation mit der Gemeinwesenarbeit auf dem Saarbrücker Wackenberg, PÄDSAK e. V.

Leitung: Melanie Wagner-Brach
Ort: Saarbrücken, Rubensstraße 64
Tel.: 0681-8590930
Zeit: Freitags, von 10:00 bis 11:30 Uhr

In Kooperation mit der Gemeinwesenarbeit Alt-Saarbrücken

Leitung: Anja Zuber
Ort: Bürgertreff, SB, Moltkestr. 67, **Tel.:** , 0681-59539918
Zeit: Mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: SB, Goebenstr. 25, **Tel.:** 0681-59539918
Zeit: Donnerstags, 15:00 bis 16:30 Uhr

In Kooperation mit der GWA Friedrichsthal

Leitung: Ulrike Goebel
Ort: Alte Schule, Elversberger Str. 74, Friedrichsthal
Tel.: 06897-840525
Zeit: Freitags, 10:00 bis 11:30 Uhr

In Kooperation mit der GWA Sulzbach

Leitung: Jennifer Clemens
Ort: "Tante Anna", Vopeliusstraße 1, Sulzbach
Tel.: 06897-8190212
Zeit: Dienstags, 9:30 bis 11:00 Uhr

In Kooperation mit der ZAM- Zukunftsarbeit Malstatt e.V.

Leitung: Banu Sivapalan
Ort: Alte Lebacher Straße 14, Saarbrücken
Tel.: 0681-7615622
Zeit: Dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

In Kooperation mit dem Caritasverband

Leitung: Elina Junker
Ort: Folschder Cafetass, Hirtenwies 4, Saarbrücken
Tel.: 0681-56429
Zeit: Dienstags, 14:00 bis 15:30 Uhr

In Kooperation mit der GWA Wehrden

Leitung: NN
Ort: Zielleichstraße 2, Völklingen-Wehrden, 06898-850960

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Musikwichtel mini

Für Babys von 0 bis 12 Monate

Der Kurs lädt Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. In kleinen Gruppen und einer entspannten Atmosphäre können Sie als Eltern die angeborene musikalische Sprache der Babys entdecken, Ihr Kind mit Tönen und Geräuschen zum Lachen bringen, mit einem Lied beruhigen. Bitte Rutschsocken mitbringen!

Leitung: Alexandra Peitz | Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	07.01.2025	10 Termine	45,00 Euro
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	29.04.2025	9 Termine	40,50 Euro
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	19.08.2025	7 Termine	31,50 Euro
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	28.10.2025	7 Termine	31,50 Euro
Mittwoch, 11:00 - 11:45 Uhr	08.01.2025	11 Termine	49,50 Euro
Mittwoch, 11:00 - 11:45 Uhr	30.04.2025	9 Termine	40,50 Euro
Mittwoch, 11:00 - 11:45 Uhr	20.08.2025	7 Termine	31,50 Euro
Mittwoch, 11:00 - 11:45 Uhr	29.10.2025	7 Termine	31,50 Euro



Musikwichtel midi

Für Kinder von 12 Monaten bis zum 3. Lebensjahr

Ein musikalisches Beisammensein von Eltern und Kindern. Mit Tönen und Klängen lernt das Kind seine motorischen Fähigkeiten besser einzuschätzen und Bewegungen lassen sich im Tanz freier und ausdrucksvoller gestalten. Es werden spielerisch musische Elemente aufgegriffen und vertieft. Bitte Rutschsocken mitbringen!

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Leitung: Alexandra Peitz | Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 09:30 - 10:15 Uhr	09.01.2025	10 Termine	50,00 Euro
Montag, 09:30 - 10:15 Uhr	28.04.2025	9 Termine	45,00 Euro
Montag, 09:30 - 10:15 Uhr	25.08.2025	6 Termine	30,00 Euro
Montag, 09:30 - 10:15 Uhr	27.10.2025	7 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	07.01.2025	10 Termine	50,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	29.04.2025	9 Termine	45,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	19.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	28.10.2025	7 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	27.10.2025	7 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	07.01.2025	10 Termine	50,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	29.04.2025	9 Termine	45,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	19.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr	09.01.2025	11 Termine	55,00 Euro
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr	08.05.2025	6 Termine	30,00 Euro
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr	21.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr	30.10.2025	7 Termine	35,00 Euro

Leitung: Tanja Deis | Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	09.01.2025	8 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	27.03.2025	9 Termine	45,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	21.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	30.10.2025	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	09.01.2025	8 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	27.03.2025	9 Termine	45,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	21.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	30.10.2025	7 Termine	35,00 Euro

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Musikwichtel maxi

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

In diesem Kurs werden spielerisch musikalische Inhalte vermittelt. Die Themen kommen aus der Natur, da das Kind den Ablauf des Jahres bewusst wahrnimmt. Durch Singen und Bewegung erlebt das Kind Freude an der Musik. Wir lernen rhythmische und sprachliche Echo-spiele, wir tanzen und setzen gezielt Instrumente ein.

Leitung: Alexandra Peitz | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	08.01.2025	11 Termine	55,00 Euro
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	30.04.2025	9 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	20.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	29.10.2025	7 Termine	35,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	08.01.2025	11 Termine	55,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	30.04.2025	9 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	20.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	29.10.2025	7 Termine	35,00 Euro

Leitung: Tanja Deis | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	06.01.2025	9 Termine	45,00 Euro
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	31.03.2025	9 Termine	45,00 Euro
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	18.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	27.10.2025	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	09.01.2025	8 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	27.03.2025	9 Termine	45,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	21.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	30.10.2025	7 Termine	35,00 Euro

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Abenteuer-Spielkreis

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Schon die Teilnahme an einem Spielkreis ist ein Abenteuer und wir freuen uns über alle, die daran teilnehmen. Vor allem ist die kindliche Entwicklung ein großes Abenteuer. Jedes Kind ist ein Individuum und bringt großartige Stärken mit, jede davon ist spannend in der Gruppe zu entdecken und zu erforschen.

Wir basteln, musizieren, bewegen uns, experimentieren mit allen Sinnen und lernen Sozialkompetenz im Freispiel. Zudem ist für die Erwachsenen Raum um Gleichgesinnte kennenzulernen, sich über aktuelle Themen auszutauschen und Fragen zu stellen. In den Vormittagskursen bitte Frühstück für die Kinder mitbringen.

Leitung: Alexandra Peitz | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr	07.01.2025	10 Termine	50,00 Euro
Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr	29.04.2025	9 Termine	45,00 Euro
Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr	19.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr	28.10.2025	7 Termine	35,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	08.01.2025	11 Termine	55,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	30.04.2025	9 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	20.08.2025	7 Termine	35,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	29.10.2025	7 Termine	35,00 Euro

Leitung: Tanja Deis | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	06.01.2025	9 Termine	36,00 Euro
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	31.03.2025	9 Termine	36,00 Euro
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	18.08.2025	7 Termine	28,00 Euro
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	27.10.2025	7 Termine	28,00 Euro
Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr	10.01.2025	10 Termine	50,00 Euro
Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr	04.04.2025	8 Termine	40,00 Euro
Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr	22.08.2025	12 Termine	60,00 Euro

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Nappydancers®

Für Kinder von 1,5 bis 4 Jahren

Das erste deutschlandweite Kindertanzprogramm immer gemeinsam mit einer Bezugsperson. Hier lernen die "nappys" ihren Körper mit jedem Kurstag besser kennen. Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern wirkt auch noch wunderbar auf die Entwicklung von Kleinkindern ein. Die Kurse fördern die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind, Motorik, Selbstbewusstsein und noch einiges mehr. Tücher, Rasseleier, rote und blaue Socken - bei uns ist es immer kunterbunt.

Bitte Rutschsocken mitbringen. Die nappydancers® Rutschsocken können bei der Kursleitung erworben werden.

Weitere Infos in der nappydancers® Erlebniswelt unter www.nappydancers.de

Leitung: Denise Erbay | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	06.01.2025	5 Termine	35,00 Euro
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	28.04.2025	5 Termine	35,00 Euro

Lichterkinder



Für Kinder von 2 bis 4 Jahren (mit Begleitperson)

Der erste offizielle Lichterkinder-Tanzkurs im Saarland, der 2. in Deutschland! - geleitet von Denise Erbay, zertifizierte Lichterkinder-Kursleitung. Freut euch auf eine wunderbare Reise durch die Welt der Musik von LiKi & Lumi und erlebe tolle Features. Entdecke mit viel Spaß und Freude an Bewegung die Musik von Lichterkinder. Vor allem sollen die Kurse Spaß am Tanzen und Singen machen und müheloses Lernen vermitteln! Mit gut 450 Millionen Views auf Youtube, hat sich Lichterkinder mit wundervoller Musik von Kindern, für Kinder einen Namen gemacht. Ihr wollt mehr über die Welt von Lichterkinder erfahren? Dann schaut gerne auf www.lichterkinder-musik.de vorbei. Mitzubringen sind: Rutschsocken oder Turnschlappchen.

Leitung: Denise Erbay | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr	07.01.2025	6 Termine	79,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr	04.03.2025	6 Termine	79,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr	06.05.2025	6 Termine	79,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr	19.08.2025	6 Termine	79,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr	04.11.2025	6 Termine	79,00 Euro

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Purzelturnen für kleine Entdecker

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Wir sind Räuber und Piraten, mal ganz laut und mal ganz leise. Wir schleichen durch den Dschungel oder sind Löwen im Zirkus. Wir tanzen gemeinsam zur Musik wie Prinzessinnen. Im Mittelpunkt steht die Interaktion zwischen Mama/Papa und Kind und der Spaß und die Freude an der Bewegung. In Bewegungslandschaften zum Krabbeln und Laufen kann ihr Kind seine neu entdeckten Fähigkeiten vertiefen und in einem geschützten Rahmen experimentieren. Mit gleichaltrigen Läufern und "Krabblern" lernen wir den Turnraum und viele tolle Sachen wie Bälle, Matten, schiefe Ebenen, Schwungtuch, Rollbretter und vieles mehr, kennen.

Leitung: Tanja Deis | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Freitag, 11:00 - 12:15 Uhr	10.01.2025	9 Termine	67,50 Euro
Freitag, 11:00 - 12:15 Uhr	04.04.2025	7 Termine	52,50 Euro

Leitung: Tanja Deis | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Freitag, 10:00 - 11:15 Uhr	05.09.2025	5 Termine	37,50 Euro
Freitag, 10:00 - 11:15 Uhr	31.10.2025	7 Termine	52,50 Euro



Kindergottesdienste

Im Frühjahr, Herbst und zum Nikolaus laden wir Familien zu unserem Krabbelgottesdienst ein. Der Gottesdienst findet jeweils freitags ab 16:00 Uhr statt. Im Anschluss laden wir zum gemütlichen Beisammensein ein.

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage www.fbs-saarbruecken.de

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstr. 67

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Miniatelier



Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Willkommen im Miniatelier, wo Kinder unter drei Jahren ihre Fantasie frei entfalten können! Hier wird geschmiert, gematscht, gekleckst und in Bewegung gemalt - ein buntes Abenteuer für die Kleinen. Dabei fördern wir spielerisch die motorische, emotionale und kognitive Entwicklung durch kreative Sinneserlebnisse. Jedes Kind ist einzigartig, und genau so darf es sich auch ausdrücken. Im Miniatelier stehen viele Materialien bereit, um zu gestalten, zu experimentieren und einfach Spaß zu haben.

Kein vorgegebenes Ergebnis, keine Bewertung - nur pures Entdecken und Ausprobieren. Begleitpersonen unterstützen sanft und beobachten, wie die Kleinen ihre Welt gestalten. Hinweis: Es kann farbenfroh werden! Wechselkleidung und ein Handtuch sind empfehlenswert. Warmes Wasser ist in einer Wickelstation verfügbar.

Leitung: Cheng-Hua Bai | Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Für Kinder von 12 bis 19 Monaten

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 14:15 - 15:15 Uhr	09.01.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 14:15 - 15:15 Uhr	13.02.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 14:15 - 15:15 Uhr	03.04.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 14:15 - 15:15 Uhr	05.06.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 14:15 - 15:15 Uhr	04.09.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 14:15 - 15:15 Uhr	02.10.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 14:15 - 15:15 Uhr	20.11.2025	4 Termine	40,00 Euro

Für Kinder von 20 bis 27 Monaten

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr	09.01.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr	13.02.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr	03.04.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr	05.06.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr	04.09.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr	02.10.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr	20.11.2025	4 Termine	40,00 Euro

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Für Kinder von 28 bis 36 Monaten

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr	09.01.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr	13.02.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr	03.04.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr	05.06.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr	04.09.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr	02.10.2025	4 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr	20.11.2025	4 Termine	40,00 Euro

Osterbasteln - Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Gemeinsam basteln wir eine schöne Osterdeko, sodass auch schon die ganz Kleinen mitmachen können.

Leitung: Tanja Deis | Termin: Samstag, 12. April, 09:30 bis 11 Uhr
Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | Gebühr: 10 Euro, inklusive Material

Laternen basteln - Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Ich geh mit meiner Laterne...aber zuerst bastle ich sie und das (fast) ganz alleine!
Herzliche Einladung zum Laternenbasteln, auch schon für die ganz Kleinen.

Leitung: Alexandra Peitz | Termin: Samstag, 25. Oktober, 09:30 bis 11 Uhr
Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | Gebühr: 10 Euro, inklusive Material

Weihnachtsbasteln

Für Familien mit kleineren Kindern, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die kreativ sein wollen

Wir basteln tolle Dekoration für die Weihnachts- und Adventszeit. An Tischen werden verschiedene Bastelideen vorgestellt und gebastelt.

Leitung: Tanja Deis und Alexandra Peitz | Termin: 29. November, 09:30 bis 11 Uhr
Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | Gebühr: 10 Euro inklusive Material

Kinder und Jugendliche



Unsere Angebote jederzeit auf:
www.fbs-saarbruecken.de



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

Kinder-Kreativkurs auf Italienisch

Für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Mit kreativen Angeboten, wie Basteln, Singen, Tanzen und Backen, können Kinder spielerisch der italienischen Sprache näherkommen. Durch den Austausch untereinander lassen sich Begrifflichkeiten aus dem Alltag auf Italienisch leicht erlernen. Sprechen und Gestalten sollte einfach Spaß bereiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Maria Alaimo | Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr	09.01.2025	10 Termine	55,00 Euro
Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr	08.05.2025	10 Termine	55,00 Euro
Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr	11.09.2025	10 Termine	55,00 Euro

NEU

Nähmaschinen Führerschein für Kinder ab 7 Jahren

Nähen ist nicht nur etwas für Erwachsene - im Gegenteil! Bei uns lernen Kinder bereits ab 7 Jahren, wie man eine Nähmaschine bedient und zaubern dabei ihr erstes Nähprojekt. Unser Nähmaschinen-Führerschein ermöglicht es den kleinen Schöpfer*innen ihre kreativen Näh-Ideen sicher zu verwirklichen. Zum Termin bringt bitte Stecknadeln mit.

Leitung: Viktoria Maslennikov | Ort: Pfarrheim Christkönig, Präsident-Baltz-Str. 6, hinter dem Eingang der KiTa rechts bergab, 66119 Saarbrücken

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	18.01.2025	1 Termin	35,00 Euro
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	08.05.2025	1 Termin	35,00 Euro
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	22.03.2025	1 Termin	35,00 Euro
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	24.05.2025	1 Termin	35,00 Euro
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	12.07.2025	1 Termin	35,00 Euro
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	21.07.2025	1 Termin	35,00 Euro
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	23.08.2025	1 Termin	35,00 Euro
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	11.10.2025	1 Termin	35,00 Euro

Zusatzkosten: 2 Euro Materialkosten pro Termin

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

"Naschereien" - Werkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Wir gehen auf eine Reise in die fantasievolle Welt der Backkunst und zaubern zusammen kleine Naschereien wie Cupcakes, französische Macarons, kleine Törtchen, Cake-Pops, Lebkuchen, Plätzchen etc. Dabei lernen die Kinder Zutaten abzuwiegen und den Teig anzurühren. Die kindgerechten Verzierungen dürfen natürlich auch nicht fehlen. Die selbst hergestellten süßen Werke können entweder sofort vernascht oder mit nach Hause genommen werden. In jedem Kurs freuen wir uns auf ein neues Motto und neue Backideen.

Leitung: Viktoria Maslennikov | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67
Gebühr: 25,00 Euro plus Lebensmittelumlage

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	14.02.2025	Schokoherz zum Valentinstag
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	11.04.2025	Osternest Muffins
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	09.05.2025	Red Velvet Cake für Mama
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	27.06.2025	Erdbeer-Dessert im Gläschen
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	07.07.2025	Erdbeertraum
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	14.07.2025	Himbeer-Cheesecake
Donnerstag, 16:00 - 19:00 Uhr	24.07.2025	Kleine Blaubeeren Gugelhupfen
Donnerstag, 16:00 - 19:00 Uhr	31.07.2025	Pina Colada Törtchen
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	29.08.2025	Zwetschgen-Mohn Käsekuchen
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	26.09.2025	Apfel-Marzipan Crumble
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	24.10.2025	Halloween Cupcakes
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	28.11.2025	Spekulatius Tiramisu
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	05.12.2025	Feines Weihnachtsgeschenk: Schokoprälinen



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

Näh - Workshop - Für Kinder ab 7 Jahren

NEU

Entdecke die wunderbare Welt des Nähens und lass deiner Kreativität freien Lauf! In unseren spannenden Näh-Workshops für Kinder ab 7 Jahren lernen die Kinder, wie sie mit viel Spaß und Erfolg auch größere Projekte realisieren können. Teilnehmen können Kinder, die unseren Kurs "Nähmaschinen Führerschein" bereits abgeschlossen oder anderweitig Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine erworben haben.

Leitung: Viktoria Maslennikov | **Ort:** Pfarrheim Christkönig, Präsident-Baltz-Str. 6, hinter dem Eingang der KiTa rechts bergab, 66119 Saarbrücken
Gebühr: 35 Euro pro Termin
Das mitzubringende Zubehör finden Sie pro Kurstermin auf unserer Homepage.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	25.01.2025	Lese-Knochen
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	08.03.2025	Herzkissen zum Muttertag
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	05.04.2025	Osternest
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	07.06.2025	Stirnband
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	19.07.2025	Strandtasche
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	28.07.2025	Rock
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	28.09.2025	Twist Mütze
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	08.11.2025	Weihnachtsschürze
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	22.11.2025	Nikolausstiefel



Erwachsene



Unsere Angebote jederzeit auf:
www.fbs-saarbruecken.de



Erwachsene

Sprachkurse

Sprachkurse

Die Sprachkurse sind über das ganze Jahr fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Interessenten bitte im Sekretariat nachfragen. Die Einstufung der Teilnehmer erfolgt nach Rücksprache mit der Kursleiterin und/ oder nach einer Probestunde in einer der Gruppen.

Die Kurse starten mit 6 Teilnehmer*innen, gegen Aufpreis auch mit weniger Teilnehmer*innen.

Leitung: Karin Lieske
Orte: Johannes-Foyer
Ursulinenstraße 67,
Pädsak e.V.
Rubensstraße 64,
und als **Online**-Angebot

Leitung: Marina Dryzlova
Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Leitung: Gülsere Bastug
Ort: Kinderhaus Völklingen,
Marktstraße 15, Völklingen

Leitung:
Hedayat Youssef
Ort: Grünes Haus,
Schillerstraße 2,
Völklingen

Niederschwellige Deutsch-Kurse für Zuwanderer (Vorher Mama lernt Deutsch)

Niederschwellige Deutsch-Kurse für Zuwanderer werden vom saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur gefördert.

Die Kurse sollen Zugewanderten helfen, Deutschkenntnisse zu erwerben oder vorhandene Kenntnisse zu erweitern. Wenn Sprachprobleme des Alltags besser bewältigt werden können, ist ein erster Schritt zur Überwindung der Grenzen gemacht, die durch fehlende Sprachkenntnisse manchmal auftreten.

Angesprochen sind alle, die Deutsch lernen wollen, unabhängig von ihrer Nationalität. Diese Kurse sind kostenlos. In einigen Kursen wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage.



Erwachsene

Sprachkurse

Spanisch

Es wird eine ausgewogene Auswahl der Inhalte angeboten, wobei Praxis bevorzugt wird, ohne die Grammatik völlig zu vernachlässigen. Aufgrund einer kleinen Teilnehmerzahl pro Kurs ist es möglich individuell auf die Schüler einzugehen. In den Lerninhalten wird auf die Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmer geachtet. Die Dozentin hat als Muttersprachlerin die Möglichkeit, im Unterricht nicht nur die Sprache zu vermitteln, sondern auch einen Einblick in die verschiedenen spanisch sprechenden Kulturen zu verschaffen. Zur Unterstützung der Verinnerlichung und Festigung der verschiedenen Lerninhalte sind ausgesuchte methodische Aktivitäten eingeplant (Spiele, Musik, Videos u.a.). Das Lerntempo wird der jeweiligen Gruppe angepasst.

Die Einstufung erfolgt nach Absprache mit der Dozentin. Einzelunterricht in Präsenz oder Online ist ebenfalls möglich.

Leitung: Joyce Strange Herrera | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

	Wochentag/Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Anfänger	Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr	15.01.2025	10 Termine	95 Euro
Fortgeschrittene II	Montag, 13:00 - 14:30 Uhr	13.01.2025	10 Termine	95 Euro
Fortgeschrittene IV	Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr	14.01.2025	10 Termine	95 Euro
Konversation	Montag, 09:15 - 10:45 Uhr	13.01.2024	10 Termine	95 Euro



Erwachsene

Sprachkurse

English in the morning

Leitung: Marina Dryzlova

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Zusatzkosten (einmalig): 20,95 Euro für Unterrichtsmaterial

Wir bieten Englischkurse für Senioren, in denen wir älteren Menschen in lockerer Atmosphäre Kenntnisse der englischen Sprache vermitteln, ohne dabei den Spaß an der Sache aus den Augen zu verlieren.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 11:30 - 13:00 Uhr	06.01.2025	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr	07.01.2025	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr	07.01.2025	10 Termine	80,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	08.01.2025	10 Termine	80,00 Euro
Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr	08.01.2025	10 Termine	80,00 Euro
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	09.01.2025	10 Termine	80,00 Euro
Donnerstag, 11:30 - 13:00 Uhr	09.01.2025	10 Termine	80,00 Euro

Anfängerkurs: Start Mittwoch, 22.01.25, 09:00 bis 10:30 Uhr, ganzjährig

Leitung: Karin Lieske

Gebühr: 65 Euro für 5 Termine

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Termin: ab Montag, 06. Januar, von 10:00 bis 12:30 Uhr

Die Termine finden fortlaufend, ganzjährig statt.

Zusatzkosten (pro Kurs): 3,00 Euro für Unterrichtsmaterial

English for everybody - A2/B1

Sie planen ein Wochenende in London? Sie wollen in New York shoppen gehen? Machen Sie sich sprachlich fit für Ihren nächsten Trip ins Ausland. Es geht um die Buchung von Unterkünften, Wegbeschreibung, Restaurantbesuch etc. Sie lernen authentische Redewendungen und trainieren die Kommunikation in typischen Urlaubssituationen.

Sie lernen ohne Zeitdruck und Stress. Abwechslungsreiche Übungen in der Gruppe regen dazu an, viel auf Englisch zu sprechen. Außerdem gibt es viele Informationen zu den verschiedenen Sprach- und Kulturräumen, in denen Englisch gesprochen wird.

Erwachsene

Kreativität

Leitung:
Gabriele Brockmüller

Ort: Pfarrheim Christkönig
Präsident-Baltz-Str. 6,
hinter dem Eingang der
KiTa rechts bergab,
66119 Saarbrücken

Nähen und textiles Gestalten

Anfänger und Fortgeschrittene können bei uns das Nähen erlernen oder ihre vorhandenen Kenntnisse verbessern und erweitern. Bereits im ersten Kurs wird ein Bekleidungsstück hergestellt; das Zuschneiden erfolgt durch die Kursleiterin. Mitzubringen sind Stoff, Schnitt und Zubehör.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 08:30 - 11:30 Uhr	14.01.2025	10 Termine	85,00 Euro
Dienstag, 08:30 - 11:30 Uhr	29.04.2025	10 Termine	85,00 Euro
Dienstag, 08:30 - 11:30 Uhr	16.09.2025	10 Termine	85,00 Euro
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr	14.01.2025	10 Termine	85,00 Euro
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr	29.04.2025	10 Termine	85,00 Euro
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr	16.09.2025	10 Termine	85,00 Euro
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr	16.01.2025	10 Termine	85,00 Euro
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr	03.04.2025	10 Termine	85,00 Euro
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr	18.09.2025	10 Termine	85,00 Euro
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr	17.01.2025	10 Termine	85,00 Euro
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr	09.05.2025	10 Termine	85,00 Euro
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr	19.09.2025	10 Termine	85,00 Euro
Freitag, 18:15 - 21:15 Uhr	17.01.2025	10 Termine	85,00 Euro
Freitag, 18:15 - 21:15 Uhr	09.05.2025	10 Termine	85,00 Euro
Freitag, 18:15 - 21:15 Uhr	19.09.2025	10 Termine	85,00 Euro



Erwachsene

Kreativität

Leitung:
Viktoria Maslennikov

Ort: Pfarrheim Christkönig
Präsident-Baltz-Str. 6,
hinter dem Eingang der
KiTa rechts bergab,
66119 Saarbrücken

Nähwerkstatt

Ob für Ihr Kind, Ihre Liebsten oder sich selbst - bei uns können Sie alles nähen lernen, was Ihr Herz begehrt! Unser Nähkurs ist individuell und fachlich begleitend an Anfänger und Fortgeschrittene angepasst. Schaffen Sie Kleidungsstücke, die qualitativ hochwertig und nachhaltig sind.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	06.01.2025	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	17.02.2025	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	14.04.2025	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	02.06.2025	4 Termine	47,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	18.08.2025	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	29.09.2025	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	17.11.2025	4 Termine	47,00 Euro



Weihnachtsbasteln

Für Familien mit kleineren Kindern, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die kreativ sein wollen

Wir basteln tolle Dekoration für die Weihnachts- und Adventszeit. An Tischen werden verschiedenen Bastelideen vorgestellt und gebastelt.

Leitung: Tanja Deis und Alexandra Peitz | **Termin:** 29. November, 09:30 bis 11 Uhr
Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | **Gebühr:** 10 Euro inkl. Materialkosten

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:
Ekatarina Lysenko

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Zumba

Zumba ist eine anspruchsvolle Ganzkörpertraining-Methode, entwickelt vom kolumbianischen Fitness-trainer Alberto Perez. Lateinamerikanische Tanz-elemente verbinden sich mit Elementen aus Aerobic und dienen zur Verbrennung von körpereigenem Fett. Getanzt wird nach der Choreographie der jeweiligen Lieder. Sie stammen aus Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha, Reggaeton usw. Wer Spaß mit Fitness verbinden möchte, ist auf der Zumba Fitness Party genau richtig.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 11:00 - 12:00 Uhr	13.01.2025	10 Termine	75,00 Euro
Montag, 11:00 - 12:00 Uhr	28.04.2024	8 Termine	60,00 Euro
Montag, 11:00 - 12:00 Uhr	11.09.2025	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr	13.01.2025	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr	28.04.2025	6 Termine	45,00 Euro
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr	01.09.2025	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr	13.01.2025	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr	28.04.2025	6 Termine	45,00 Euro
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr	01.09.2025	10 Termine	75,00 Euro



Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:
Ekatarina Lysenko

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Faszien und Stretching

Der menschliche Körper ist umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien. Spröde, steife oder beschädigte Faszien verursachen Verspannungen, Verklebungen und damit Schmerzen. Die Anwendung der Hartschaumrolle im trainingstherapeutischen Rahmen hat die Verbesserung der Körperwahrnehmung, des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der Kräftigung zum Ziel. Durch Druck mit dem eigenen Körpergewicht können Verspannungen gelöst und die Durchblutung gesteigert werden. Bitte Faszienrolle, falls vorhanden, mitbringen.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr	13.01.2025	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr	28.04.2025	6 Termine	45,00 Euro
Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr	01.09.2025	10 Termine	75,00 Euro

Leitung:
Ekatarina Lysenko

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Drums Alive® (Golden Beats)

Drums Alive® nutzt Rhythmus als Quelle der Inspiration. Um neue Fitness-Erfahrungen in der Gruppe zu entdecken, kombiniert es die Effekte herkömmlicher Fitness-Programme mit dem Nutzen von Musik und Rhythmus.

Das Ziel von Drums Alive® ist es, Lebensqualität physisch und psychisch zu verbessern mit Hilfe eines einzigartigen senso-motorischen Trommel-Programms, das nur den Einsatz von Sticks, einem Gymnastikball und Musik erfordert.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Freitag, 18:00 - 18:45 Uhr	09.05.2025	5 Termine	40,00 Euro
Freitag, 18:00 - 18:45 Uhr	07.11.2025	5 Termine	40,00 Euro

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:
Jutta Haverkamp

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Der orientalische Tanz ist ein sanftes Rücken-, Beckenboden- und Ganzkörpertraining. Weiche Wellenbewegungen und ausgefallene Choreographien werden ergänzt durch Tänze aus den Bereichen Latino, Afro, India, Flamenco und den neuesten Trends.
Ein Tanz für Geist & Körper.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	16.01.2025	10 Termine	62,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	03.04.2025	8 Termine	49,60 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	18.09.2025	10 Termine	62,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	16.01.2025	10 Termine	62,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	03.04.2025	8 Termine	49,60 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	18.09.2025	10 Termine	62,00 Euro



Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:
Jutta Haverkamp

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Dancemix 50+ Tanzen ohne Partner

Eine Mischung aus verschiedenen Stilrichtungen wie Salsa, Rock'n'Roll, Samba, Cha-Cha-Cha u.v.m. Line-dance und aktuelle Trends aus aller Welt ergänzen diesen stimmungsvollen Tanzspaß. Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude, trainiert Koordinationsfähigkeit und bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Der Kurs ist für jedes Alter und für jede Figur geeignet. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden bei fetziger Musik!

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	16.01.2025	10 Termine	62,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	03.04.2025	8 Termine	49,60 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	18.09.2025	10 Termine	62,00 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr	16.01.2025	10 Termine	62,00 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr	03.04.2025	8 Termine	49,60 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr	18.09.2025	10 Termine	62,00 Euro

Leitung:
Jutta Haverkamp

Gebühr: 10 Euro
pro Einzeltermin

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1:
Freitag, 11. April,
17:00 bis 18:00 Uhr

Termin 2:
Freitag, 14. November,
17:00 bis 18:00 Uhr

Linedance & Freestyle Workshop

In einer Reihe werden Schrittfolgen erlernt und getanzt. Daher erfordert diese Form des Tanzens keinen Partner. Musik aus unterschiedlichen Bereichen wie: Country, Irish, Disco, Soul, Rock'n Roll, Tango, Cuban und aus den aktuellen Charts ermöglichen unterschiedliche Choreografien mit leicht erlernbaren Schrittfolgen.

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:
Jutta Haverkamp

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Gebühr: 15 Euro
für drei Workshops

Termin: Freitag, 7. März

Tanzworkshops für Frauen - im Rahmen des Internationalen Frauentages

16:30 bis 17:00 Uhr: Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Gemeinsam erlernen wir eine kleine Choreographie, üben die Grundtechnik des orientalischen Tanzes und tanzen mit dem Schleier, zu bezaubernd schöner Musik aus 1001 Nacht.

17:15 bis 17:45: Dancemix - Tanzen ohne Partner

Ein Mix aus verschiedenen Stilrichtungen wie Salsa, Rock'n Roll, Cha-Cha-Cha u.v.m.
Aktuelle Trends aus aller Welt ergänzen diesen stimmungsvollen Tanzspaß.

18:00 bis 18:30 Uhr: Linedance & Freestyle

In einer Reihe werden Schrittfolgen erlernt und getanzt. Musik aus unterschiedlichen Bereichen und aus den aktuellen Charts ermöglichen unterschiedliche Choreografien mit leicht erlernbaren Schrittfolgen.

Entspannung und Tanz

Erleben Sie Tanz und Entspannung als ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele, ganz ohne Choreographie und anstrengende Übungen. Lernen Sie loszulassen, lösen Sie sich von den Alltags-sorgen und steigern Sie Ihr Wohlbefinden. Jede Stunde beginnt mit einem leichten Aufwärmprogramm, um Muskeln und Gelenke vorzubereiten. Es endet mit einer wohltuenden Entspannungsphase.

Leitung: Maria Alaimo | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr	07.01.2025	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr	08.04.2025	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr	09.09.2025	10 Termine	80,00 Euro

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung: Axel Markert

Gebühr: 39 Euro
pro Monat

Anmeldung:
a.markert@arcor.de
oder 0157-71985091

Termine: ab Dienstag,
07. Januar, wöchentlich
von 18:45 bis 19:45 Uhr

Die Kurse sind fortlaufend und ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Bewegungstraining Motion4Life und fayò

Jede Position und Bewegung von LNB MOTION orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates. Der Körper wird entspannt, Stress abgebaut, körperliche und geistige Kräfte werden freigesetzt. Als neues Stimulations-training wird nun auch die Methode nach "fayo" trainiert. So kann den meisten der heute häufig vorkommenden Schmerzen vorgebeugt werden.

Das LNB Bewegungs-Training führt zum dauerhaften Erhalt von Schmerzfreiheit und Fitness - ob nach Verletzungen, Operationen oder auch nach chronischen Schmerzzuständen.

Das Bewegungstraining LNB-Motion nach Liebscher & Bracht, ist für jeden geeignet - ganz gleich ob jung oder alt, Schmerzpatient oder Sportler.



Fotolia

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:
Ekatarina Lysenko

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Infos und Anmeldung:
0162-2887789,
www.ekaterina-tanz.de,
info@ekaterina-tanz.de

Rehabilitationssport

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen.

Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt und wird Ihnen vom Arzt verordnet.

Er findet in Übungsgruppen mit speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern und in einem begrenzten Zeitraum statt. Danach sollen die Übungen in Eigenverantwortung weiter durchgeführt werden.

Der Leistungsumfang des Rehabilitationssports ist zeitlich begrenzt, mit dem Ziel, die eigene Verantwortung für die Gesundheit zu stärken und zum langfristigen und selbstständigen Bewegungstraining zu motivieren: Im Regelfall beträgt er 50 Übungseinheiten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten abzuleisten sind. Bei bestimmten Indikationen werden 120 Übungseinheiten in 36 Monaten verordnet. Der Rehabilitationssport dient der Krankheitsbewältigung und ergänzt die ärztliche Behandlung.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer
Montag, 12:30 - 13:15 Uhr	06.01.2025	ganzjährig
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	06.01.2025	ganzjährig
Montag, 18:00 - 18:45 Uhr	06.01.2025	ganzjährig
Samstag, 09:30 - 10:15 Uhr	11.01.2025	ganzjährig
Samstag, 10:30 - 11:15 Uhr	11.01.2025	ganzjährig



Fotolia

Erwachsene

Sport und Bewegung

Pilates

Sanfte und fließende Bewegungen mit großer Konzentration ausgeführt, kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik bilden das ganzheitliche Pilates-Trainingskonzept. Die Übungen nach Joseph Pilates sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und zielen vor allem auf eine Stärkung der Körpermitte und dadurch auch auf die Stabilisierung der idealen Körperhaltung ab. Die Haltung verbessert sich, Muskeln bauen sich wieder auf, Rückenbeschwerden und Verspannungen verschwinden, der Geist entspannt sich, Stress wird abgebaut und das Körperbewusstsein wird gestärkt.

Leitung: Thomas Trockle | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	07.01.2025	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	15.04.2025	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	15.07.2025	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	14.10.2025	10 Termine	70,00 Euro

Leitung: Larissa Jelin | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	06.01.2025	8 Termine	56,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	31.03.2025	8 Termine	56,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	30.06.2025	7 Termine	49,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	25.08.2025	7 Termine	49,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	27.10.2025	7 Termine	49,00 Euro



Erwachsene

Gesundheit

Leitung:
Nicole Schweitzer

Gebühr: 15 Euro

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin: Freitag,
7. Februar,
18:30 bis 20:00 Uhr

Weitere Termine werden
auf unserer Homepage
veröffentlicht

Wege zur Entspannung - Stressprävention

NEU

In lebendigen Exkursen werden wir gemeinsam die Grundlagen zum Thema "Stress und Entspannung" beleuchten.

Im Herzstück des Aktiv - Vortrags werden Sie die Möglichkeit haben verschiedene Übungen aus der Körpertherapie und Achtsamkeitspraxis zu erproben: Simple und kraftvolle Körperübungen, Atemübungen sowie Methoden der verfeinerten Wahrnehmung, die einfach und praktisch in unseren Alltag miteinfließen können.

Abschließend wenden wir uns der Frage der Integration in den Alltag zu.

Leitung:
Stephanie Ludwig

Gebühr: 50 Euro

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1: Samstag,
15. März,
14:00 bis 18:00 Uhr

Termin 2: Samstag,
27. September,
10:00 bis 14:00 Uhr

Stress und Burnout

NEU

Hilfen aus der Naturheilkunde des Ostens und des Westens

Begriffe wie "Stress" und "Burnout" sind heute zum festen Bestandteil unseres Wortschatzes geworden. Sie gelten als die typischen Leiden unserer Zeit. Müdigkeit, Erschöpfung, aber auch Ärger, Frustration und Ratlosigkeit können sich angesichts einer schwierigen Situation in Beruf oder Privatleben breit machen. Viele Betroffene verlieren dabei die Fähigkeit, das Leben zu genießen und empfinden keine Lebensfreude mehr.

In diesem Seminar lernen Sie hilfreiche Methoden und Mittel aus der westlichen und östlichen Naturheilkunde kennen, die es Ihnen erleichtern, die mit dem Stress verbundenen negativen, emotionalen Zustände zu verlassen. Bewährte homöopathische Mittel und Bach-Blüten kommen dabei ebenso zur Sprache wie einfache Meditationen und Atemtechniken aus der tibetischen Medizin. Auch wird zur Beantwortung von Fragen genug Zeit zur Verfügung stehen.

Erwachsene

Gesundheit

Leitung:
Stephanie Ludwig

Gebühr: 42 Euro
für 6 Termine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Beginn: Mittwoch,
29. Januar,
18:00 bis 19:00 Uhr

Sechs Meditationen für Glaubende und Nicht-Glaubende

NEU

Inmitten einer Welt voller Unruhe, äußerem und innerem Stress und Anspannung sehnen wir uns alle nach Ausgeglichenheit und Stabilität. Warum gelingt es uns trotz des Strebens nicht, dieses Ziel zu erreichen? Es scheint, dass wir uns dabei selbst im Wege stehen. Je mehr wir nach dem Erhofften streben umso weiter rückt es in die Ferne... In dieser kurzen Einführung in die Meditation lernen wir wie unser Geist arbeitet und wir lernen Methoden kennen, die uns auf dem Weg zum inneren Frieden und zur Entspannung verhelfen. Dabei ist es von keiner Bedeutung wie alt wir sind, ob wir glauben oder nicht glauben, welcher Religion wir angehören oder über welche Schulbildung wir verfügen. Alle können es lernen. Die Methode steht im Vordergrund, nicht die persönliche Weltanschauung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und, falls vorhanden, Sitzkissen und/oder Yogamatte mit.

Leitung:
Stephanie Ludwig

Gebühr: 25 Euro

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1: Donnerstag,
13. Februar,
18:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2: Donnerstag,
30. Oktober,
18:00 bis 21:00 Uhr

Homöopathie für kleine Notfälle des Alltags

NEU

Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung

Der Vortrag gibt eine Einführung in die alte Heilkunst der Homöopathie nach dem Arzt Samuel Hahnemann: Worin besteht der Unterschied zwischen Homöopathie und Pflanzenheilkunde? Wie sehen homöopathische Heilmittel aus und was ist drin? Wieso helfen die Mittel bei dem einen sehr schnell, bei anderen scheinbar gar nicht? Was steckt hinter dem Ähnlichkeitsgesetz?

Im zweiten Teil lernen Sie einige homöopathische Mittel kennen, die sich auch zur Selbstbehandlung eignen und die zur Grundausstattung einer homöopathischen Hausapotheke gehören sollten. Auch wird zur Beantwortung von Fragen genügend Zeit zur Verfügung stehen.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Erwachsene

Gesundheit

Gebühren: keine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: werden über
unsere Homepage
bekanntgegeben

In Kooperation mit dem
Caritasverband für Saar-
brücken und Umgebung



Caritasverband für
Saarbrücken und
Umgebung e.V.

Familie im Alltag - Haushaltsorganisationstraining

Das Projekt "Familie im Alltag" ist ein Gruppenangebot mit dem Ziel, wichtige Fähigkeiten im Umgang mit der häuslichen Situation und mit Kindern in Gruppen zu trainieren. Das Projekt beinhaltet Workshops zu den Themen Haushaltsplanerstellung, Wohnungsreinigung, Wäsche waschen, Verwendung und Verwendung von Lebensmitteln und Ernährung von Kindern. Das Projekt spricht alle Interessierten an.

Leitung: Joachim Kleer

Gebühr: 235 Euro
inkl. Verpflegung und
Unterkunft

Ort: Exerzitienhaus
Sankt Thomas,
Hauptstraße 23, 54655
St. Thomas

Termin 1:
5. - 7. Mai 2025

Termin 2:
15. - 17. Dezember 2025

"Hamsterrad adé" Tage der Meditation und Stille

Geht es Ihnen manchmal auch so, dass Sie das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren und sich durch den Arbeitsalltag wie in einem nicht enden wollenden Aufgabenrad zu drehen? Wie wäre es für Sie, Lärm und Verpflichtungen hinter sich zu lassen, um in schöne Umgebung die eigenen Kraftquellen zu erleben und die besondere Atmosphäre eines lebendigen Klosters zu genießen? "Hamsterrad adé" beinhaltet geführte Meditationen und Zeiten der Stille. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen mit und ohne Meditationserfahrung.

Erwachsene

Gesundheit

Leitung: Joachim Kleer

Gebühr: 461 Euro
inkl. Verpflegung und
Unterkunft

Ort: Exerzitienhaus
Sankt Thomas,
Hauptstraße 23, 54655
St. Thomas

Termin:
21. - 24. August 2025,
Beginn:
Donnerstag, 18 Uhr;
Ende: Sonntag, 13:30 Uhr

Leitung: Joachim Kleer

Gebühr: 35 Euro, inkl.
vegetarisches Essen

Ort: Café saisonal,
Blieskasteler Weg 5,
66453 Herbitzheim

Termine: Freitag,
jeweils 15:30 Uhr bis
20:00 Uhr

04.04.2025
16.05.2025
30.05.2025
27.06.2025
12.09.2025
26.09.2025

"Bei sich selbst zu Hause sein" - Achtsamkeitstage

NEU

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die bereits erste Erfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation gemacht haben. Die Tage vertiefen die eigene Achtsamkeitspraxis mit gemeinsamen Meditationen, Yogasequenzen und Wahrnehmungübungen in der Natur. Stille und die gute Atmosphäre von Sankt Thomas unterstützen uns dabei.

Es geht in diesen "Achtsamkeitstagen" darum, bei sich selbst anzukommen, sich dem zu widmen, was jetzt wichtig ist. So kann ein Freiraum entstehen, der Abstand vom Alltag ermöglicht und neue Kraft schöpfen lässt. Dabei haben auch das Genießen schöner Momente und die eigene Lebensfreude ihren Platz.

"Achtsamkeit draußen" Meditation und Bewegung in der Natur

NEU

Wir treffen uns im Café saisonal und wandern ein Stück durch die schöne Bliesgau-Landschaft. Zwischendurch machen wir Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, sind dabei in Resonanz mit der uns umgebenden Natur. Wir gelangen schließlich zu einem kleinen Weiher, ein guter Ort für die Meditation in Stille. Stille ist ein wesentliches Element an diesen Tagen, durch die äußere Ruhe kann sich unsere Wahrnehmung vertiefen und uns so besser zu unserem inneren Erleben führen. Nach der Rückkehr ins Café saisonal verwöhnt uns Gabi Steinmann kulinarisch.

Erwachsene

Gesundheit

Leitung: Joachim Kleer

Gebühr: 557 Euro inkl. Verpflegung und Unterkunft

Ort: Exerzitienhaus Sankt Thomas Hauptstraße 23, 54655 St. Thomas

Termine:
29. - 30. März,
26. - 27. April,
24. - 25. Mai 2025,
Beginn jeweils samstags
10 Uhr
und Ende sonntags
17 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR Kompakt Kurs

NEU

In diesem Kurs geht es darum, zu erfahren, wie Achtsamkeit helfen kann, mit Stress besser zu recht zu kommen und somit die eigene Lebensqualität und Lebensfreude zu erhöhen. Der Kurs bietet zahlreiche Hilfen, eigene Bedürfnisse genauer zu erkennen und zu respektieren, körperliche Symptome als hilfreiche Signale wahrzunehmen, mit körperlichen Schmerzen und mit schwierigen Gefühlen wie Wut und Angst konstruktiv umzugehen.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickeltes und in seiner Wirksamkeit vielfach wissenschaftlich erprobtes Trainingsprogramm. Neben Impulsen zum jeweiligen Thema gibt es zahlreiche Übungen, die gut in den Alltag integriert werden können. Körperwahrnehmung, Meditation und achtsame Körperübungen aus dem Yoga spielen dabei eine besondere Rolle. Zwischen den Kursterminen eine tägliche Übungspraxis (von ca. 40 Minuten) vorgesehen, um eine nachhaltige Veränderung im Alltag zu erreichen.

Der MBSR-Kompaktkurs umfasst ein persönliches Vor- und Nachgespräch, jeweils drei Termine an einem Wochenende, angeleitete Übungen als Audiodateien und ein umfangreiches Kurshandbuch.



Erwachsene

Gesundheit

Leitung: Joachim Kleer

Gebühr: 325,00 Euro - inkl. Vor- und Nachgespräch, Verpflegung am Achtsamkeitstag

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Termin 1:
Montag, 12.05.2025,
8 Termine jeweils
18:30 Uhr - 21:00 Uhr
Tag der Achtsamkeit
am 15. Juni

Termin 2:
Montag, 27.10.2025,
8 Termine jeweils
18:30 Uhr - 21:00 Uhr
Tag der Achtsamkeit am
16. November

"MBSR-Acht-Wochen-Kurs" Stressbewältigung durch Achtsamkeit

NEU

In diesem Kurs geht es darum, zu erfahren, wie Achtsamkeit helfen kann, mit Stress besser zurecht zu kommen und somit die eigene Lebensqualität und Lebensfreude zu erhöhen. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickeltes und in seiner Wirksamkeit vielfach erprobtes Trainingsprogramm. Neben theoretischen Impulsen zum jeweiligen Thema gibt es zahlreiche Übungen, die gut in den Alltag integriert werden können. Körperwahrnehmung, Meditation und achtsame Körperübungen spielen dabei eine besondere Rolle. Der MBSR-Kurs soll Gelegenheit zur intensiven Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmustern geben. Deshalb ist die tägliche Übungspraxis ein zentrales Element.



Kita und Schule



Unsere Angebote jederzeit auf:
www.fbs-saarbruecken.de



Kita und Schule

Elternschule

Elternschule

Ziel der Elternschule ist es, den Lernerfolg von Kindern durch die Verbesserung des Lernumfeldes Elternhaus zu unterstützen. Wir bieten dazu in Zusammenarbeit mit Schulen und Kindertagesstätten vor Ort Veranstaltungen für Eltern zu wichtigen Themen von Erziehung und effektivem Lernen an. Die Bildungsformate sind offen, vom Vortrag bis hin zur Beratung, von der Abendveranstaltung über Workshops bis hin zu Kurzzeitkursen. Wir organisieren die Veranstaltung und die Dozent*innen sowie die Werbung in Absprache mit den Einrichtungen vor Ort. Melden Sie sich gerne bei uns. Die Elternschule ist ein Projekt des saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur und für die Einrichtungen kostenfrei.



Themen für Elternschule in KiTa's, Kindergarten und Schulen

- Sinnvolle Grenzen setzen
- Elternkompetenz-Training: Das Elterntraining für fröhliche Kinder und gelassene Eltern, das den Alltag erleichtert.
- Kommunikations- und Interaktionstraining
- Resilienz
- Die Sprache der Kinder verstehen
- Gesund und achtsam nach der Krisenzeit
- Stress- und Krisenprophylaxe bei akutem Notfall am Kind
- Gesunde Ernährung: fit, aktiv und schlau
- Mythos "der kleine Tyrann": zärtliche Erziehung im Säuglingsalter
- Sauberkeitserziehung
- Doktorspiele und kindliche Neugierde, was ist normal im Kindesalter
- Umgang mit aggressivem und selbst-aggressivem Verhalten bei Kindern
- Die Sprache der Kinder verstehen
- Sinnvoller Umgang mit digitalen Medien, altersgerechte Nutzung von Handy, Computer und Internet
- Umgang mit Schul- und Trennungsangst
- Begleitung von Hausaufgaben
- Das Lernen zu Hause mit und ohne digitale Medien
- Fußfassen an einer weiterführenden Schule
- Kinder in der Pubertät
- Kinder stark machen - zur Suchtprävention

Weiterbildung und Qualifizierung



Unsere Angebote jederzeit auf:
www.fbs-saarbruecken.de



Weiterbildung und Qualifizierung

Leitung: Karin Lieske

Ort: Johannes-Foyer,
 Ursulinenstraße 67

Fit am Smartphone oder Tablet

Sie haben ein Smartphone, wissen aber nicht, wie Sie es für Ihre Bedürfnisse richtig nutzen und bedienen können? In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät mit seinen Grundfunktionen sowie die Bedienung und erste Einstellungen kennen.

Inhalte: Das Smartphone richtig bedienen - Wischtechnik und virtuelle Tastatur - Die diversen "Knöpfe" bzw. Apps - Pflege - Grundeinstellungen - Telefonieren - Nachrichten senden und empfangen - Tipps und Tricks. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android) und alles was Sie beim Kauf des Geräts erhalten haben mit.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 10:00 - 12:15 Uhr	07.01.2025	5 Termine	65,00 Euro
Dienstag, 10:00 - 12:15 Uhr	11.03.2025	5 Termine	65,00 Euro
Dienstag, 10:00 - 12:15 Uhr	02.09.2025	5 Termine	65,00 Euro

Gebühr: Die Teilnahme ist kostenfrei

Ort: Johannes-Foyer,
 Ursulinenstraße 67

Termin1: 21.05.25
 08:00 -13:30 Uhr

Termin2: 11.09.25
 08.00 -13:30 Uhr

In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung. Weitere Informationen finden Sie unter www.sw-stiftung.de



Ernährungsbildung "Ich kann kochen"

Ich kann kochen! begeistert Kinder für frische Lebensmittel und eine vielseitige Ernährung. Die bundesweite Initiative qualifiziert Erzieher*innen und Lehrer*innen mit kostenfreien Fortbildungen und Bildungsmaterialien dafür, in Kitas, Grundschulen und Horten mit Kindern zu kochen und praktische Ernährungsbildung zu leisten. Mit Spaß erlangen Kinder Küchenkompetenz und Ernährungswissen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

Anmeldungen: <https://ichkannkochen.de/mitmachen/>

Weiterbildung und Qualifizierung

Leitung: Julia Afgan,
Esther Kuhn,
Kathrin Müller

Gebühr: keine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Beginn: Dienstag, 18. März,
19:00 bis 21:15 Uhr
Immer Dienstag-, und
Donnerstagabend sowie
einzelne Samstagblöcke.

Info und Anmeldung:
Julia Afgan,
Berufsbildungswerk
Saarbrücken (bfw),
Mail: afgan.julia@bfw.de
Tel.: 0681- 59187904

Tätigkeitsvorbereitende Qualifizierung Kindertagespflege

Die Qualifizierung richtet sich an Interessierte aus dem Regionalverband Saarbrücken und bereitet auf die Tätigkeit zur Kindertagespflegeperson vor. Sie umfasst 160 Unterrichtseinheiten, ist gebührenfrei und endet mit einem Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Der Kurs wird in Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte angeboten durch das Berufsbildungswerk Saarbrücken Gemeinnützige Bildungseinrichtung des DGB GmbH (bfw). Eine Teilnahme ist nur möglich unter vorheriger Abklärung der Eignungsvoraussetzungen durch die Servicestelle Kinderbetreuung & Kindertagespflege Saarbrücken: www.service-kinderbetreuung.de



Unternehmen für Bildung.

Leitung: Julia Afgan,

Gebühr: keine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Beginn: Montag, 6. Januar,
19:00 bis 21:15 Uhr
Immer Montagabend sowie
einzelne Samstagblöcke.

Info und Anmeldung:
Julia Afgan,
Berufsbildungswerk
Saarbrücken (bfw),
Mail: afgan.julia@bfw.de
Tel.: 0681- 59187904

Tätigkeitsbegleitende Anschlussqualifizierung von Kindertagespflegepersonen

Die Qualifizierung richtet sich an aktuell tätige Kindertagespflegepersonen aus dem Regionalverband Saarbrücken. Praxisbegleitend werden Themen der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung vertieft sowie der Alltag in der Kindertagespflege reflektiert. Die Teilnehmenden erhalten neue Impulse, können sich in der festen Lerngruppe regelmäßig austauschen und ihre Arbeit weiterentwickeln. Der Kurs endet mit einem Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V.



Unternehmen für Bildung.

Weiterbildung und Qualifizierung

Leitung: Alexandra Peitz

Gebühr: 29 Euro für
Mitarbeiter/-innen -
44 Euro für Interessierte,
inkl. Imbiss und Liederheft

Kursort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Anmeldung: KEB-Saar,
info@keb-saar.de,
06831 769264

Termin: Samstag,
17. Mai 2025,
9:30 - 14:30 Uhr

In Kooperation mit der
Katholischen
Erwachsenenbildung
Saarland (KEB Saar)

Lachend kommt der Sommer ... Musik im Spielkreis

Kinder lieben Verse und Lieder, am besten kombiniert mit Bewegung und Klang. Das fördert früh ihre Sprach- und Denkfähigkeit und bahnt sozial-emotionale Kompetenzen. Bekanntes und Neues werden in diesem Workshop für Eltern-Kind-Gruppenleitende und Co. mit einfachen Instrumenten und Tänzen wertvoll aufgepeppt.



Schlafen & Ruhen - Die Kleinsten am Alltag beteiligen

Vor dem Hintergrund der "Partizipation im Alltag von Kleinkindern" als Teil des UN-Kinderrechts auf kindliche Mitbestimmung und Teilhabe, nehmen wir den Alltagschwerpunkt "Schlafen & Ruhen" theoretisch wie praktisch in den Blick.

- Partizipation im Alltag von Kleinkindern ist ein UN-Kinderrecht. Was bedeutet das mit Blick auf "Bedürfnisorientierte Pädagogik"?
- Wie sieht kindliche Mitbestimmung beim "Schlafen & Ruhen" in der Praxis aus?
- Wie gelingt es Eltern, ihre unter Dreijährigen an der Gestaltung des Schlafens und Ausruhens zu beteiligen?
- Wie kann ich die Selbstwirksamkeitserfahrung von unter Dreijährigen in Kleinkind-Gruppen unterstützen und auch den Eltern eine Hilfestellung bieten?

Leitung: Katja Binkle
Gebühr: 29 Euro für Mitarbeiter/-innen -
43 Euro für Interessierte, inkl. Imbiss und Handout
Kursort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67
Anmeldung: KEB-Saar, info@keb-saar.de,
06831 769264

Termin: Samstag, 20. September 2025, 9:30 - 14:00 Uhr

In Kooperation mit der
KEB Saar



Weiterbildung und Qualifizierung

Grundausbildung zur Eltern-Kind-Gruppen-Leitung

Neben theoretischem Wissen werden praktische Handlungskompetenzen zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen (0 bis 3 Jahre) in vier Modulen vermittelt.

Leitung:

Lia Hoffmann, Cornelia Nikola, Alexandra Peitz

Gebühr: 170 Euro (ggf. 50 % Rückerstattung möglich)

Ort: FBS Saarlouis, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis

Anmeldung: KEB Saar, info@keb-saar.de, 06831-769264

Termine: 30.08., 06.09., 20.09. und 27.09.2025, jeweils 9:00 - 16:00 Uhr

In Kooperation mit der
KEB Saar



Leitung: Cornelia Nikola

Gebühr: 29 Euro / 43 Euro
inkl. Imbiss und
Handout

Ort: FBS Saarlouis,
Ludwig-Karl-Balzer-Allee
3, 66740 Saarlouis

Anmeldung: KEB Saar,
info@keb-saar.de,
06831-769264

Termin: Samstag,
08. November 2025,
10:00 - 14:30 Uhr

In Kooperation mit der
Katholischen
Erwachsenenbildung
Saarland
und der FBS Saarlouis



Eisberg voraus! Klare Kommunikation in der Eltern-Kind-Gruppe

Warum sind "unsichtbare" Kommunikationsebenen und das Senden von Ich-Botschaften im Umgang mit Eltern und Kindern wichtig?

Im Fokus der theoretischen Überlegung und praktischen Anwendung steht hier der "Eisberg", ein etabliertes und bewährtes Kommunikationsmodell. Ein praktisches wie wertvolles Werkzeug für eine klare und empathische Kommunikation ist zum Beispiel das Senden von Ich-Botschaften. Diese Methode, nach der Konflikte ohne Stress bewältigt werden können, lernen wir kennen, probieren sie an Fallbeispielen aus und üben sie ein. Angesprochen sind Kurs- und Gruppenleiter*innen sowie alle Interessierten, die ihre Kommunikations- und Leitungskompetenzen in der Arbeit mit Eltern und Kindern vertiefen möchten.

Familienbildungsstätten im Bistum Trier



Kinder sind die Zukunft.

Eltern und Familien haben die Aufgabe die Kinder für diese Zukunft stark zu machen. Eine Zukunft, die vielfältige und schwierige Herausforderungen mit sich bringen wird.

Die Familienbildungsstätten im Bistum Trier begleiten Eltern, Familien und Kinder seit mehr als 6 Jahrzehnten bei dieser herausfordernden Aufgabe und schauen dabei auf die Anforderungen der Zeit. Wir begegnen Familien, Eltern und Kindern mit echter, tiefer, liebevoller Wertschätzung und unterstützen sie dabei, dass ihre Kinder die Baumeister*innen ihres eigenen Lebens werden und wissen, wie sie durch Beteiligung, Einfluss und Verantwortung die Zukunft nachhaltig und lebenswert gestalten können.

Unsere Familienbildungsstätten sind Begegnungsorte für alle Generationen, Geschlechter und eine Vielzahl von

Nationen. Unsere Angebote machen uns zu Orten gegen Einsamkeit. Besonders stolz sind wir auf unsere kostenfreien Online-Angebote für Eltern. Schauen Sie auf www.katholische-familienbildungsstaetten.de vorbei.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, ob als Teilnehmende, Ehrenamtliche oder Honorarkraft, seien Sie dabei, bringen Sie sich ein! Unsere Arbeit wird unterstützt von Bund und Ländern, den Kommunen, dem Bistum, pastoralen Einrichtungen und anderen Trägern und Institutionen.

Durch Qualitätsmanagement verbessern wir unsere Arbeit stetig.

Ihr DiAG* Vorstand

* Diözesane Arbeitsgemeinschaft der Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier

Ferienprogramm



Unsere Angebote jederzeit auf:
www.fbs-saarbruecken.de



Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

Leitung:
Jutta Haverkamp

Gebühr: 10 Euro

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1:
Donnerstag, 17. Juli,
17:30 bis 18:30 Uhr

Termin 2:
Freitag, 25. Juli,
17:30 bis 18:30 Uhr

Sommerferien-Tanzspaß für Jung und Alt

NEU

Tänze, mit "Gute-Laune-Garantie" bringen uns in ausgelassene Ferien- und Partystimmung. Heiße Karibik-Rhythmen, fetzige Musik der 70er bis 90er Jahre sowie Club- und Discotänze aus den aktuellen Charts. Jeder kann, ohne Vorkenntnisse, den einfachen Bewegungen folgen. Für jedes Alter und jede Figur geeignet.



Leitung:
Gabriele Bockmüller

Gebühr: 50 Euro
für 5 Termine

Ort: Pfarrheim
Christkönig
Präsident-Baltz-Str. 6
66119 Saarbrücken

Termin 1: Montag, 7. Juli,
bis Freitag, 11. Juli,
10 bis 13 Uhr

Termin 2: Montag,
14. Juli, bis Freitag,
18. Juli, 10 bis 13 Uhr

Vorbesprechung:
Donnerstag, 3. Juli,
15 bis 16 Uhr

Crash-Nähkurs

Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren, aber auch junge Erwachsene, die Lust auf Trendmode haben, können mit einfachen Schnitten die Grundkenntnisse des Nähens erwerben. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Nähmaschinen sind vorhanden.



Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

Leitung:
Viktoria Maslennikov

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Gebühr: 25,00 Euro plus
Lebensmittelumlage
pro Termin

"Naschereien"

Werkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Wir gehen auf eine Reise in die fantasievolle Welt der Backkunst und zaubern zusammen kleine Naschereien wie Cupcakes, französische Macarons, kleine Törtchen, Cake-Pops, Lebkuchen, Plätzchen etc. Dabei lernen die Kinder Zutaten abzuwiegen und den Teig anzurühren. Die kindgerechten Verzierungen dürfen natürlich auch nicht fehlen. Die selbst hergestellten süßen Werke können entweder sofort vernascht oder mit nach Hause genommen werden. In jedem Kurs freuen wir uns auf ein neues Motto und neue Backideen.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	07.07.2025	Erdbertraum
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	14.07.2025	Himbeer-Cheesecake
Donnerstag, 16:00 - 19:00 Uhr	24.07.2025	Kleine Blaubeeren Gugelhupfen
Donnerstag, 16:00 - 19:00 Uhr	31.07.2025	Pina Colada Törtchen

NEU

Nähmaschinen Führerschein für Kinder ab 7 Jahren

Nähen ist nicht nur etwas für Erwachsene - im Gegenteil! Bei uns lernen Kinder bereits ab 7 Jahren, wie man eine Nähmaschine bedient und zaubern dabei ihr erstes Nähprojekt. Unser Nähmaschinen-Führerschein ermöglicht es den kleinen Schöpfer*innen ihre kreativen Näh-Ideen sicher zu verwirklichen. Zum Termin bringt bitte Stecknadeln mit.

Leitung: Viktoria Maslennikov | **Ort:** Pfarrheim Christkönig, Präsident-Baltz-Str. 6, hinter dem Eingang der KiTa rechts bergab, 66119 Saarbrücken

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	12.07.2025	1 Termin	35,00 Euro
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	21.07.2025	1 Termin	35,00 Euro

Zusatzkosten: 2 Euro Materialkosten pro Termin

Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

Näh - Workshop - Für Kinder ab 7 Jahren

NEU

Entdecke die wunderbare Welt des Nähens und lass deiner Kreativität freien Lauf! In unseren spannenden Näh-Workshops für Kinder ab 7 Jahren lernen die Kinder, wie sie mit viel Spaß und Erfolg auch größere Projekte realisieren können. Teilnehmen können Kinder, die unseren Kurs "Nähmaschinen Führerschein" bereits abgeschlossen oder anderweitig Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine erworben haben.

Leitung: Viktoria Maslennikov | **Ort:** Pfarrheim Christkönig, Präsident-Baltz-Str. 6, hinter dem Eingang der KiTa rechts bergab, 66119 Saarbrücken
Gebühr: 35 Euro pro Termin
Das mitzubringende Zubehör finden Sie pro Kurstermin auf unserer Homepage.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	19.07.2025	Strandtasche
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	28.07.2025	Rock



Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

Leitung: Alexandra Peitz

Gebühr: 5 Euro plus Materialkosten

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Tolle Kreativangebote in den Sommerferien

Füt Kindervon 1 bis 3 Jahren

Nähere Beschreibungen zu den einzelnen Themen finden Sie auf unserer Homepage: www.fbs-saarbruecken.de

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr	08.07.2025	Baumquallen
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	10.07.2025	Schleim selbst gemacht
Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr	15.07.2025	Bilder und Ketten aus Nudeln
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	17.07.2025	Schatzsuche
Montag, 09:30 - 11:00 Uhr	21.07.2025	Meeresrauschen
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	24.07.2025	Fische gestalten



Referent*innen



Julia Afgan
Diplom-Psychologin
Referentin für Fort- und Weiterbildung



Tanja Deis
Tagespflegemutter
Referentin für Eltern-Kind-Angebote



Maria Alaimo
Referentin für Italienisch und Entspannung



Marina Dryzlova
Diplom-Pädagogin
Referentin für Sprachkurse



Chang-Hua Bai
Tagespflegemutter
Referentin für Eltern-Kind-Angebote



Denise Erbay
Referentin für Eltern-Kind-Angebote



Sandra Bachmann
Physiotherapeutin
Referentin für Eltern-Kind-Angebote



Ulrike Goebel
Diplom-Sozialarbeiterin/-pädagogin
Referentin für Babyclub



Gülseren Bastug
Referentin für Sprachkurse



Jutta Haverkamp
Tanzpädagogin, ausgebildete Bühnentänzerin
Referentin für Tanzangebote



Gabriele Brockmüller
Schneidermeisterin
Referentin für Nähkurse



Larissa Jelin
Rehasport- und Pilatustrainerin



Jennifer Clemens
Kinderkrankenschwester
Referentin für Babyclub



Elina Junker
Referentin für Babyclub

Referent*innen



Joachim Kleer
Pastoralreferent
Referent für
Achtsamkeitsangebote



Esther Kuhn
Referentin für
Qualifizierungs-
angebote



Karin Lieske
Betriebswirtin
Referentin für EDV-
Kurse und
Sprachkurse



Stephanie Ludwig
Heilpraktikerin
Referentin für
Gesundheitsangebote



Ekatarina Lysenko
Tanzlehrerin
Referentin für
Bewegungskurse



Axel Markert
Geprüfter
Bewegungslehrer
Liebscher & Bracht
Referent für
Bewegungstraining



Viktoria Maslennikov
Schneiderin
Referentin für
Kreativkurse



Kathrin Müller
Diplom Psychologin
Referentin für
Qualifizierungs-
angebote



Susanne Nausner
Hebamme
Referentin für
Rückbildungs-
gymnastik



Alexandra Peitz
Referentin für Eltern-
Kind-Angebote



Nicole Schweitzer
Sozialpädagogin
Referentin für
Gesundheitsangebote



Banu Sivapalan
Referentin für
Babyclub



**Joyce Strange
Herrera**
Diplom-Biologin,
Dolmetscherin
Referentin für
Spanisch



Thomas Trockle
Pilatestrainer

Referent*innen



**Melanie Wagner-
Brach**
Diplom-
Sozialpädagogin
Referentin für
Babyclub



Anja Zuber
Referentin für
Babyclub



Hedayat Youssef
Referentin für
Sprachkurse

Honorarkräfte gesucht

**Wir suchen
qualifizierte Referent*innen
für unsere
verschiedenen Fachbereiche.**

Telefon 0681-9068191

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

UNSERE WERTE



Katholische Familienbildungsstätten im Bistum Trier
Wir für Familie

Verhaltenskodex gegen (sexuelle) Gewalt



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





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





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





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





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





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





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





Individuelle Grenzen werden respektiert und geachtet.





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





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



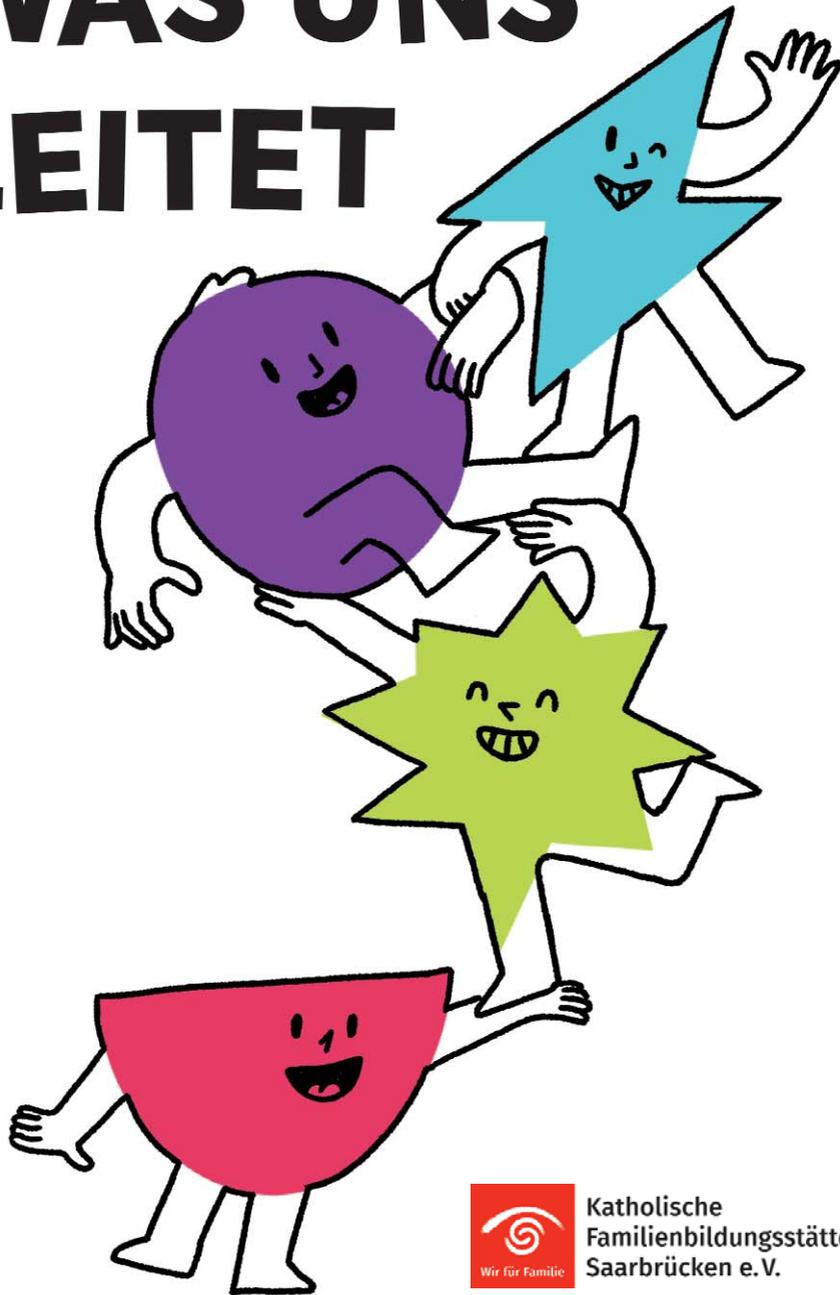
Als Mitarbeitende, Referierende, Honorarkräfte und Ehrenamtliche haben wir eine besondere **Autoritäts- und Vertrauensstellung**, derer wir uns bewusst sind und die wir nicht zu unserem Vorteil nutzen.

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

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

  www.katholische-familienbildungsstaetten.de

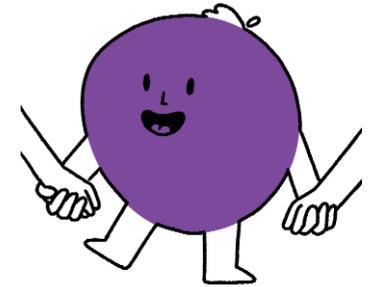
WAS UNS LEITET



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarbrücken e.V.

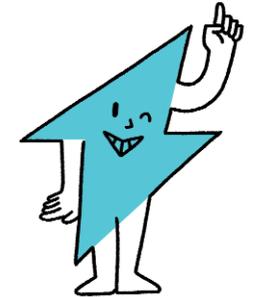
gemeinsam

Als engagiertes, kompetentes Team schätzen wir Zusammenarbeit. Wir arbeiten mit Referent*innen und Vorstand eng zusammen. Diese sympathische Synergie macht uns zu einem verlässlichen Kooperationspartner. Unsere Angebote bieten Platz für Gemeinschaft, Geselligkeit und ein gutes Miteinander; einen Raum in dem man gemeinsam Erfahrungen macht, Kontakte knüpfen und nette Menschen kennenlernen kann.



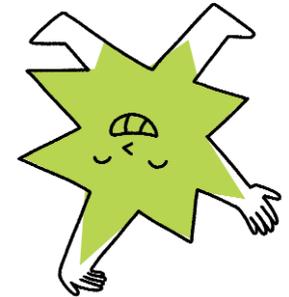
innovativ

Neuem gegenüber sind wir aufgeschlossen. Wir reagieren auf Entwicklungen und lassen Innovationen in unsere Arbeit einfließen. Wir sind davon überzeugt, dass über den Tellerrand zu schauen uns inspirieren und verbessern kann.



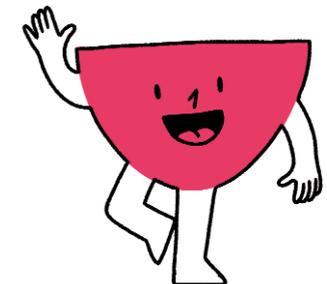
vielfältig

So vielfältig wie das Leben ist auch unser Angebot. Gleichberechtigung und Offenheit sind das Fundament unserer Arbeit, deshalb ist bei uns jeder Mensch willkommen, von klein bis groß. Wir richten uns insbesondere an Familien in all ihrer Vielfalt und schaffen einen Ort der Geborgenheit.



freundlich

Unser Umgang miteinander ist herzlich, empathisch und authentisch. Auf der Basis christlicher Werte setzen wir uns für Toleranz und gegenseitigen Respekt ein. Wir hören zu, unterstützen und zeigen Wege auf. Wir helfen Menschen gerne und uns ist wichtig, dass man das auch spürt





Liane Homes

**Wir lotsen Sie durch
den Dschungel an
Möglichkeiten.**

Bankenunabhängig.



sk-sb.de/baufinanzierung



Sparkasse
Saarbrücken