



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Saarbrücken e.V.

## Kurse & Angebote



Programm 2026

Vielfältig  
wie das  
Leben

# Willkommen

Liebe Leser\*innen,

Lernen, Spiel, Bewegung und Austausch - all das macht unser Leben reicher und unsere Gemeinschaft stark. In einer Zeit, in der sich Vieles verändert, schenken uns Begegnung, Offenheit und gegenseitiges Verständnis Orientierung und Zuversicht. Bildung öffnet Türen, verbindet Generationen und schafft neue Möglichkeiten voneinander zu lernen.

Für das Jahr 2026 laden wir Sie herzlich ein, unsere bunte Vielfalt an Kursen, Workshops und Veranstaltungen zu entdecken. Ob kreative, kulturelle, handwerkliche oder gesundheitliche Themen - bei uns finden Sie inspirierende Angebote für jedes Alter und jede Lebenssituation.

Lernen Sie Neues, treffen Sie interessante Menschen und lassen Sie sich begeistern von der Freude am gemeinsamen Tun.

Wir wünschen Ihnen viele bereichernde Momente und freuen uns darauf, Groß und Klein bei unseren vielfältigen Bildungsangeboten willkommen zu heißen. Gemeinsam gestalten wir ein Jahr voller Entfaltung, Begegnung und lebendiger Gemeinschaft.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Vorstand der  
Katholischen Familienbildungsstätte  
Saarbrücken



Der Vorstand der Katholischen Familienbildungsstätte Saarbrücken e. V.: (von links) Marina Dryzlova, Joachim Kleer, Michael Groß, Anne Garnier, Nina Andres-Reindorf, Michael Schley (nicht auf dem Foto: Marion Latz)

## 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](mailto:info@fbs-saarbruecken.de)

**Homepage:** [www.fbs-saarbruecken.de](http://www.fbs-saarbruecken.de)



**Unser Team (vlnr.):**

Nina Andres-Reindorf, Sibylle Bärldges,  
Denise Erbay, Alexandra Peitz, Tanja  
Deis, Petra Lauermann

**Bürozeiten:**

Montag bis Freitag: 8 - 14 Uhr

**Bankverbindung:**

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



Katholische Familienbildungsstätte Saarbrücken  
hat durch die SQ-Cert GmbH zertifizierte Qualität  
entwicklung im Verband 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](http://www.katholische-familienbildungsstaetten.de)



# Grußwort



Foto: Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre

Christine Streichert-Clivot  
Ministerin für Bildung und Kultur

# Vorwort



Liebe Besucher\*innen der Familienbildungsstätten,

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

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

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

Wenn Sie mehr wissen möchten über

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

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

Ihr  
  
Dr. Stephan Ackermann  
Bischof von Trier



# Inhaltsübersicht

## Eltern und Kinder

**Eltern und werdende Eltern** ab 9  
**Eltern mit Kindern** ab 12

**Kinder und Jugendliche** ab 26

## Erwachsene

**Sprachkurse** ab 31  
**Kreativität** ab 34  
**Sport und Bewegung** ab 36  
**Gesundheit** ab 43

**Kita und Schule** 51

**Weiterbildung und  
Qualifizierung** ab 53

**Ferienprogramm für  
Erwachsene  
und Kinder** ab 57

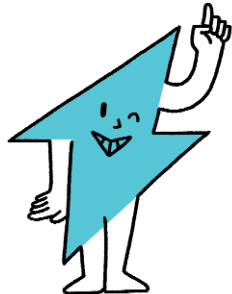
**Referent\*innen** 60-62

**Adressen FBS im Bistum** 63

**Unser Leitbild** 64-65

Der Einstieg  
in laufende Kurse  
ist nach Rücksprache  
möglich.

Einfache und  
schnelle Anmeldung  
über unsere  
Homepage  
[www.fbs-saarbruecken.de](http://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.

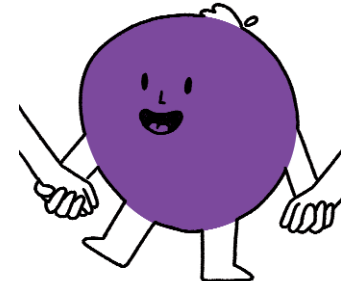
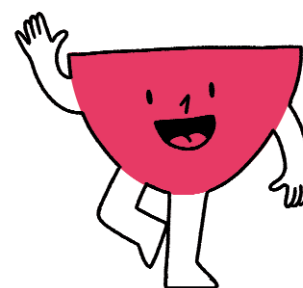
Bei Einzelterminen ist eine Platzreservierung erst mit Zahlungseingang der Kursgebühr verbindlich.

## 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](http://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](http://www.fbs-saarbruecken.de), ausliegend im Sekretariat oder können diese anfordern.



# Eltern und Kinder



Unsere Angebote jederzeit auf:  
[www.fbs-saarbruecken.de](http://www.fbs-saarbruecken.de)



## Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

### Gemeinsam für starke Familien

#### Online-Eltern-Reihe der Familienbildungsstätten im Bistum Trier

Wie verläuft die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern? Wie kann ich mein Kind beim Lernen unterstützen? Wie meistern wir die Zeit der Pubertät? .

Je nach Alter und Entwicklungsstand von Kindern stehen Eltern vor neuen Fragen und Herausforderungen. Mit dieser Online-Veranstaltungsreihe laden die Familienbildungsstätten im Bistum Trier Eltern zu Information und Austausch ein.

Nähere Informationen zu Themen und Terminen erhalten Sie unter [www.katholische-familienbildungsstaetten.de](http://www.katholische-familienbildungsstaetten.de)

**Leitung:** Anna Losert

**Gebühr:** kostenlos,  
die Zoom-Zugangsdaten  
erhalten Sie nach der  
Anmeldung

**Termin:** Donnerstag,  
12. Februar,  
von 18 bis 19:30 Uhr

### Baby- und Kleinkindschlaf

#### Online-Vortrag der Familienbildungsstätte Saarbrücken

Um den Schlaf der Babys besser zu verstehen, werden folgende Themen besprochen: kindlicher Schlaf, Schlafumgebung/ Sicherheit beim Schlafen, Einschlafen, Durchschlafen, Schlafgewohnheiten, nächtliche Nahrungsaufnahme, Schlafstörungen.





## 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, 8. Januar,  
10:30 bis 11:45 Uhr  
(8 Termine)

**Termin 2:**  
ab Donnerstag, 02. April,  
10:30 bis 11:45 Uhr  
(8 Termine)

**Termin 3:**  
ab Donnerstag,  
03. September,  
10:30 bis 11:45 Uhr  
(8 Termine)

### 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.  
Weitere Informationen: [www.hebamme-nausner.de](http://www.hebamme-nausner.de)

**Leitung:**  
Sandra Bachmann

**Gebühr:** 30 Euro  
plus 5 Euro  
Lebensmittelpauschale

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Termin 1:** Samstag,  
28. Februar,  
von 10 bis 13 Uhr  
Weitere Termine werden  
auf unserer Homepage  
bekannt gegeben.

### Beikost - gesunde Ernährung von Anfang an



In diesem Workshop werden wir viele Themen rund um den Start der Beikost und die Ernährung bis zum 2. Lebensjahr besprechen, wie

- Bedarf an Muttermilch/Formularmilch in den ersten beiden Lebensjahren
- Beziehungsvolle Pflege und Feinfühligkeit
- Aktuelles zum Allergieschutz
- Milch und Milchprodukte in der Beikostzeit / Kleinkindernährung
- Kritische Nährstoffe (Vitamin-D3, Eisen, Jod)
- Die "richtige" Menge Nahrung?
- Stressfrei Essen am Familientisch

Praktisch werden ein paar beliebte Rezepte ausprobiert, die sich gut in der Familienküche umsetzen lassen!

## Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

**Leitung:** Anne Losert

**Gebühr:** 17 Euro

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Termin 1:** Donnerstag,  
26. Februar,  
17:00 bis 19:00 Uhr  
**Termin 2:** Dienstag,  
12. Mai,  
17:00 bis 19:00 Uhr

### Workshop: "Sanft Abstillen"

NEU

Eure Stillbeziehung besteht aus dem Stillbeginn, der Zeit des Stillens sowie eurer individuellen Abstillreise. Dabei ist Abstillen so viel mehr als einfach nicht mehr zu stillen. In meinem Workshop erfährst du, wie du bedürfnisorientiert Abstillen kannst. Denn auch dieser Teil eurer Stillbeziehung kann liebevoll & kindgerecht gestaltet werden. Ich werde dir wertfrei Wissen rund um das Thema Abstillen vermitteln - von der Entscheidung über den Zeitpunkt bis hin zu der Umsetzung eurer individuellen Abstillreise.

WICHTIG: Stillen ist auch über das erste Lebensjahr hinaus sinnvoll & wertvoll für dein Kind.

Folgende Themen werden u.a. besprochen:

- o Der "richtige" Zeitpunkt zum Abstillen
- o Nötige Vorbereitungen
- o Abstillen: tagsüber & nachts
- o Bedürfnisse erkennen und einbeziehen
- o Die Rolle anderer Bezugspersonen während des Abstillprozesses
- o Kindgerechte Gestaltung des Abstillprozesses
- o Begleiten von Emotionen

**Info:** Orgateam Nest  
Saarland:  
[w-maus@t-online.de](mailto:w-maus@t-online.de),  
[baerbel.leyk@web.de](mailto:baerbel.leyk@web.de),  
[ute.schulien@online.de](mailto: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), Kompetenzschenkern (kleinere Dienstleistungen im privaten Umfeld) und ehrenamtlich Engagierten 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 und werdende Eltern

### Baby- und Kleinkindschlaf verstehen und begleiten

Du willst den Schlaf deines Babys besser verstehen oder bist erschöpft von den vielen schlaflosen Nächten? Du wirst von allen Seiten gefragt, ob dein Kind schon durchschläft und machst dir Sorgen, weil es das nicht tut? Du bist schwanger und möchtest dich vorab informieren, was es beim Baby-Schlaf zu beachten gibt? Du hast gehört, dass Babys auch mal Schreien gelassen werden sollten, aber in dir sträubt es sich dagegen? Bei wohl kaum einem anderen Babythema bekommst du so viele schlechte Ratschläge und kaum ein Thema hat ein solches Erschöpfungspotential, wie das Schlafen. Denn nachts ist alles schlimmer.

Und ob dein Kind schon auf der Welt ist oder du noch schwanger bist, hier erhältst du Antworten auf alle diese Fragen.

Folgende Themen werden u.a. besprochen:

Kindlicher Schlaf | Schlafumgebung | Sicherheit beim Schlafen | Einschlafen / Einschlafbegleitung | Durchschlafen | Schlafgewohnheiten | nächtliche Nahrungsaufnahme | Impulse für Veränderungen | Schlafstörungen

NEU

**Leitung:** Anne Losert | **Gebühr:** 17 Euro | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67  
**Termin:** Donnerstag, 7. Mai, 17:00 bis 19:00 Uhr

**Information:**  
Caritas Saarbrücken  
Telefon 0681-309060

### Hilfe für Familien und Alleinerziehende mit Kindern

caritas



Caritasverband für Saarbrücken und Umgebung e.V.



#### 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 30 90 60**

[www.caritas-saarbruecken.de](http://www.caritas-saarbruecken.de)

## Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

**Leitung:**  
Romina Köppen und  
Jannina Höppel-Gerlach

**Gebühr:** keine

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Termin 1:**  
Freitag, 13. März,  
10 bis 12 Uhr  
**Termin 2:**  
Freitag, 13. 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 mit Kindern

**Leitung:**  
Sandra Bachmann

**Gebühr:** 40 Euro  
für 2 Termine

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Termin 1:**  
24. und 31. Januar,  
jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr  
Weitere 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, 10:00 - 11:30 Uhr	12.01.2026	10 Termine	65,00 Euro
Montag, 10:00 - 11:30 Uhr	20.04.2026	8 Termine	52,00 Euro
Montag, 10:00 - 11:30 Uhr	17.08.2026	6 Termine	39,00 Euro
Montag, 10:00 - 11:30 Uhr	19.10.2026	8 Termine	52,00 Euro
Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr	15.01.2026	10 Termine	65,00 Euro
Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr	23.04.2026	7 Termine	45,50 Euro
Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr	13.08.2026	7 Termine	45,50 Euro
Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr	22.10.2026	8 Termine	52,00 Euro

# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

**Leitung:**  
Tanja Fuhr-Lieser,  
Sabine Sparwald

**Gebühr:** kostenfrei

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Termine** werden auf der  
Homepage bekannt  
gegeben.

## Babysprechstunde

NEU

### Für Familien mit Babys von Geburt bis rund um den 12. Lebensmonat

Im Rahmen der "Frühen Hilfen" im Regionalverband Saarbrücken bieten erfahrene Familienhebammen eine Babysprechstunde rund um den "Alltag mit Baby" an. Fragen zu gesunder Entwicklung Ihres Babys, Stillen und Beikosteneinführung, Schlafen, Unruhe und Schreien, Beruhigungsmöglichkeiten und vielem mehr werden individuell beraten.

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 oder Spielanregungen zu erhalten. Die wöchentlichen Babyclubs sind ein kostenloses offenes Angebot. Sie werden von erfahrenen Leiterinnen 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 | **Leitung:** Cornelia Nicola | **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:** : Zeynep Gagliardi | **Ort:** Alte Lebacher Straße 14, Saarbrücken  
**Tel.:** 0681-7615622 | **Zeit:** Dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

### In Kooperation mit der GWA Folsterhöhe

**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:** Elina Junker | **Ort:** Zielleichstraße 2, Völklingen-Wehrden | **Tel.:** 06898-850960  
**Zeit:** Montags, 14:00 bis 15:30 Uhr

# 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.

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	13.01.2026	10 Termine	45,00 Euro
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	21.04.2026	9 Termine	40,50 Euro
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	11.08.2026	7 Termine	31,50 Euro
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	20.10.2026	8 Termine	36,00 Euro
Mittwoch, 11:00 - 11:45 Uhr	14.01.2026	10 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 11:00 - 11:45 Uhr	22.04.2026	9 Termine	40,50 Euro
Mittwoch, 11:00 - 11:45 Uhr	12.08.2026	7 Termine	31,50 Euro
Mittwoch, 11:00 - 11:45 Uhr	21.10.2026	8 Termine	36,00 Euro



## Musikwichtel midi

### Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

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, 09:00 - 09:45 Uhr	12.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Montag, 09:00 - 09:45 Uhr	20.04.2026	8 Termine	40,00 Euro
Montag, 09:00 - 09:45 Uhr	17.08.2026	6 Termine	30,00 Euro
Montag, 09:00 - 09:45 Uhr	19.10.2026	8 Termine	40,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	13.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	21.04.2026	9 Termine	45,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	11.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	20.10.2026	8 Termine	40,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	13.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	21.04.2026	9 Termine	45,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	11.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	20.10.2026	8 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr	15.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr	23.04.2026	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr	13.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr	30.10.2026	8 Termine	40,00 Euro

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	15.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	23.04.2026	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	13.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	22.10.2026	8 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	15.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	23.04.2026	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	13.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	22.10.2026	8 Termine	40,00 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 Echospiele, 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	14.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	22.04.2026	9 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	12.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	21.10.2026	8 Termine	40,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	14.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	22.04.2026	9 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	12.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	21.10.2026	8 Termine	40,00 Euro

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	12.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	20.04.2026	8 Termine	40,00 Euro
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	17.08.2026	6 Termine	30,00 Euro
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	19.10.2026	8 Termine	40,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	15.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	23.04.2026	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	13.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	22.10.2026	8 Termine	40,00 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	13.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr	21.04.2026	9 Termine	45,00 Euro
Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr	11.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr	20.10.2026	8 Termine	40,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	14.01.2026	10 Termine	50,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	22.04.2026	9 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	12.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	21.10.2026	8 Termine	40,00 Euro

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	12.01.2026	10 Termine	40,00 Euro
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	20.04.2026	8 Termine	32,00 Euro
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	17.08.2026	6 Termine	24,00 Euro
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	19.10.2026	8 Termine	32,00 Euro
Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr	16.01.2026	9 Termine	45,00 Euro
Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr	24.04.2026	6 Termine	30,00 Euro
Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr	14.08.2026	7 Termine	35,00 Euro
Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr	23.10.2026	8 Termine	40,00 Euro



## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

### Nappydancers®

#### Für Kinder von 1,5 bis 4 Jahren

Das erste 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.

Weitere Infos in der nappydancers® Erlebniswelt unter [www.nappydancers.de](http://www.nappydancers.de)

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 15:00 - 16:00 Uhr	06.01.2026	6 Termine	42,00 Euro
Dienstag, 15:00 - 16:00 Uhr	03.03.2026	6 Termine	42,00 Euro
Dienstag, 15:00 - 16:00 Uhr	28.04.2026	6 Termine	42,00 Euro
Dienstag, 15:00 - 16:00 Uhr	11.08.2026	6 Termine	42,00 Euro
Dienstag, 15:00 - 16:00 Uhr	03.11.2026	6 Termine	42,00 Euro

### Lichterkindertanzkurs

#### Für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren (mit Begleitperson)

Der erste offizielle Lichterkindertanzkurs im Saarland, geleitet von Denise Erbay, zertifizierte Lichterkindertanzkursleitung. Freut euch auf eine wundervolle Reise durch die Welt der Musik von LiKi & Lumi und erlebe tolle Features. Entdecke mit viel Freude an Bewegung die Musik von Lichterkindertanz. Vor allem sollen die Kurse Spaß am Tanzen und Singen machen und müheloses Lernen vermitteln! Ihr wollt mehr über die Welt von Lichterkindertanz erfahren? Dann schaut gerne auf [www.lichterkindertanz-musik.de](http://www.lichterkindertanz-musik.de) vorbei. Mitzubringen sind: Rutschsocken oder Turnschlappchen.

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 16:15 - 17:15 Uhr	06.01.2026	6 Termine	79,00 Euro
Dienstag, 16:15 - 17:15 Uhr	03.03.2026	6 Termine	79,00 Euro
Dienstag, 16:15 - 17:15 Uhr	28.04.2026	6 Termine	79,00 Euro
Dienstag, 16:15 - 17:15 Uhr	11.08.2026	6 Termine	79,00 Euro
Dienstag, 16:15 - 17:15 Uhr	03.11.2026	6 Termine	79,00 Euro

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

### Bewegungswichtel mini

NEU

#### Für Krabbelkinder und Laufanfänger

In dieser besonderen Bewegungsgruppe für die Kleinsten findet dein Kind dort Unterstützung, wo es gerade steht - individuell, warm und mit viel Herz begleitet. Zu Beginn jeder Stunde gibt es kurze Impulse zu Themen wie Tragen, vs. Kinderwagen, Babymassage, Meilensteine und mehr - praktisch, locker und sofort umsetzbar.

Dich erwartet:

Spielerische Bewegungsförderung | Austausch, Nähe und Spiel in einer kleinen Gruppe  
Individuelle Begleitung passend zum Entwicklungsstand deines Kindes | Raum für Fragen  
rund um Entwicklung, Haltung und Bewegung | Fachwissen, Herz und viel Zeit für euer Tempo

**Leitung:** Sandra Bachmann | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	06.01.2026	5 Termine	50,00 Euro
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	24.02.2026	5 Termine	50,00 Euro
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	21.04.2026	8 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	11.08.2026	7 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	20.10.2026	7 Termine	70,00 Euro

### Bewegungswichtel midi

NEU

#### Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Wir sind Räuber und Piraten, mal ganz laut und mal ganz leise. 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 kann ihr Kind seine neu entdeckten Fähigkeiten vertiefen und in einem geschützten Rahmen experimentieren. Mit Gleichaltrigen lernen wir den Turnraum und viele tolle Sachen wie Bälle, Matten, schiefe Ebenen, Rollbretter und vieles mehr, kennen.

**Leitung:** Sandra Bachmann | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	09.01.2026	4 Termine	30,00 Euro
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	27.02.2026	4 Termine	30,00 Euro
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	14.08.2026	7 Termine	52,50 Euro
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	23.10.2026	7 Termine	52,50 Euro

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

### Kinderyoga

#### Für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit Begleitperson

In einer spielerischen und liebevollen Atmosphäre lernen die Kinder, ihren Körper zu spüren, ihre Flexibilität zu fördern und innere Ruhe zu finden. Kinderyoga regt die Kreativität an, fördert die Motorik und Konzentration und schafft Entspannungsphasen.

#### Thema: Frühlingserwachen

Der Winter zieht sich langsam zurück - und die Natur beginnt wieder zu leben. In diesem liebevoll gestalteten Kinderyoga-Block begrüßen wir gemeinsam den Frühling. Mit fantasievollen Bewegungsgeschichten, tierischen Yogaübungen und kleinen Entspannungsritualen entdecken die Kinder, wie die Welt um sie herum (und in ihnen selbst) neu erwacht. Jede Stunde steht unter einem anderen Frühlings-Thema:  
Eine spielerische Reise durch den Frühling - voller Freude, Bewegung, Achtsamkeit und innerem Wachsen.

**Leitung:** Janine Bija | **Gebühr:** 50 Euro für 4 Termine | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | **Beginn:** Dienstag, 3. März, 15:30 bis 16:15 Uhr

#### Thema: Winterzauber

Wenn die Tage kürzer werden und die Welt draußen leiser wird, schaffen wir drinnen einen warmen Raum zum Ankommen, Bewegen und Entspannen. In diesem Kinderyoga-Block tauchen wir gemeinsam ein in die stille, funkelnde Welt des Winters. Mit sanften Bewegungen, achtsamen Atemübungen und liebevollen Fantasiereisen erleben die Kinder vier wohltuende Stunden voller Ruhe, Geborgenheit und Licht.

Jede Stunde widmet sich einem winterlichen Thema:

Ein Kurs, der den Übergang in die dunklere Jahreszeit achtsam begleitet - mit Wärme, Freude und kleinen inneren Lichtmomenten.

**Leitung:** Janine Bija | **Gebühr:** 50 Euro für 4 Termine | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | **Beginn:** Dienstag, 3. November, 15:30 bis 16:15 Uhr



## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

### Einzeltermine Kinderyoga

**Leitung:** Janine Bija | **Gebühr:** 12,50 Euro pro Termin | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr	17.02.2026	Faschingsparty
Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr	07.04.2026	Der Schatz im Frühlingswald
Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr	14.04.2026	Tiere auf dem Bauernhof
Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr	30.06.2026	Reise zum Meer
Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr	07.07.2026	Die geheimnisvolle Schatzinsel
Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr	14.07.2026	Zirkuszauber
Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr	06.10.2026	Der geheimnisvolle Nebelwald
Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr	13.10.2026	Waldgeister und Herbstelfen



## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



# UNSERE WERTE

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

### 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, 28. März, 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, 31. 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:** 28. November, 09:30 bis 11 Uhr  
**Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | **Gebühr:** 10 Euro inklusive Material



### 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](http://www.fbs-saarbruecken.de)**

**Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstr. 67



# Kinder und Jugendliche



Unsere Angebote jederzeit auf:  
[www.fbs-saarbruecken.de](http://www.fbs-saarbruecken.de)



## 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, Macarons, kleine Törtchen, Cake-Pops, Lebkuchen, Plätzchen etc. Dabei lernen die Kinder Zutaten abzuwiegen und den Teig anzurühren. Die kindgerechten Verzierungen dürfen auch nicht fehlen. Die selbst hergestellten süßen Werke können entweder sofort vernascht oder mitgenommen werden.

**Leitung:** Viktoria Maslennikov | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67  
**Gebühr:** 30,00 Euro plus 12 Euro Lebensmittelumlage

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	27.03.2026	Oster-Bento-Cake
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	08.05.2026	Letter Cake für Mama
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	13.07.2026	Pfirsich-Maracuja Torte
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	30.11.2026	Halloween Cupcakes
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	04.12.2026	Dubai-Schokolade

### 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. Bitte Stecknadeln mitbringen.

**Leitung:** Viktoria Maslennikov | **Gebühr:** 35 Euro pro Termin, 3 Euro Materialkosten  
**Ort:** Pfarrheim Christkönig, Präsident-Baltz-Str. 6, hinter dem Eingang der KiTa rechts bergab, 66119 Saarbrücken

Wochentag, Uhrzeit	Termin
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	31.01.2026
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	07.03.2026
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	25.04.2026
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	30.05.2026
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	27.06.2026
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	11.07.2026
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	28.11.2026



# Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

## Näh - Workshop

### Für Kinder ab 7 Jahren

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	07.02.2026	Herz-Geldbeutel
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	11.02.2026	Herzkissen für die Liebsten
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	01.04.2026	Kuscheliges Osterhasen-Kissen
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	18.04.2026	Handy-Tasche
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	13.06.2026	2 schicke Spitzen-Scrunchies
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	03.07.2026	Sonnenbrillen-Etui
Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr	08.07.2026	Sommerrock
Donnerstag, 11:00 - 14:00 Uhr	16.07.2026	Maritim Shopper
Donnerstag, 16:00 - 19:00 Uhr	23.07.2026	Reise-Nackenhörnchen
Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr	19.08.2026	Strand-Kosmetiktasche
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	29.08.2026	Federmäppchen mit Reißverschluss
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	19.09.2026	Lunch Bag
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	17.10.2026	Wärmendes Stirnband
Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr	18.11.2026	Kuscheliges Dreiecktuch
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	12.12.2026	Ofen-Handschuh
Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr	16.12.2026	Kuscheliges Weihnachtskissen

# Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

## Großes Näh - Projekt für kleine Hände

NEU

Hast du bei mindestens drei unserer Näh-Workshops mitgemacht? Dann bist du bereit für ein größeres Abenteuer an der Nähmaschine - und wir können gemeinsam mit dir ein richtig großes Herzensprojekt verwirklichen! Wie immer erwartet dich viel Spaß, Kreativität und eine Portion Geschick. Und das Beste: Am Ende kannst du dein Meisterstück voller Stolz präsentieren!

**Leitung:** Viktoria Maslennikov | **Ort:** Pfarrheim Christkönig, Präsident-Baltz-Str. 6, hinter dem Eingang der KiTa rechts bergab, 66119 Saarbrücken  
**Gebühr:** 58 Euro pro Termin  
Das mitzubringende Zubehör finden Sie pro Kurstermin auf unserer Homepage.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr	17.01.2026	Sweat-Pullover
Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr	21.03.2026	Osterhasen-Rucksack
Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr	23.05.2026	Zauberhaftes Einhorn-Kissen
Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr	18.07.2026	T-Shirt
Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr	14.11.2026	Weihnachtsreh-Kuscheltier

## Kinder Näh - Geburtstagsparty

NEU

### Nähen, Feiern und Spaß haben!

Gemeinsam entdecken wir die Grundlagen des Nähens und setzen sofort ein tolles Projekt um - z.B. einen hübschen Rock, ein Scrunchy oder eine kleine schicke Tasche, die natürlich alle mit nach Hause nehmen dürfen. Zwischendurch stärken wir uns mit deiner mitgebrachten Geburtstagsstorte an einem liebevoll dekorierten Tisch. Danach veranstalten wir eine kleine "Modeschau", bei der jedes Kind sein selbstgenähtes Designerstück stolz präsentieren darf- Applaus garantiert! Zum krönenden Abschluss halten wir die glücklichen Momente in einem Fotoshooting fest - damit ihr die Erinnerungen an diesen besonderen Tag für immer festhalten könnt.

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



# Erwachsene



Unsere Angebote jederzeit auf:  
[www.fbs-saarbruecken.de](http://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,  
Pödsak e.V.  
Rubensstraße 64,  
und als **Online**-Angebot

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

**Leitung:** Gülseren 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	Dienstag, 16:30 - 17:45 Uhr	13.01.2026	10 Termine	95 Euro
Fortgeschrittene	Montag, 13:00 - 14:30 Uhr	12.01.2026	10 Termine	95 Euro
Konversation	Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr	13.01.2026	10 Termine	95 Euro
Konversation	Montag, 09:15 - 10:45 Uhr	12.01.2026	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, 11:00 - 12:30 Uhr	05.01.2026	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr	06.01.2026	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr	06.01.2026	10 Termine	80,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	07.01.2026	10 Termine	80,00 Euro
Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr	07.01.2026	10 Termine	80,00 Euro
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	08.01.2026	10 Termine	80,00 Euro
Donnerstag, 11:30 - 13:00 Uhr	08.01.2026	10 Termine	80,00 Euro

**Anfängerkurs: Mittwochs, 09:00 bis 10:30 Uhr, ganzjährig**

**Leitung:** Karin Lieske

**Gebühr:** 65 Euro  
für 5 Termine

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

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

**Die Termine finden fort-  
laufend, 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	13.01.2026	10 Termine	88,00 Euro
Dienstag, 08:30 - 11:30 Uhr	14.04.2026	10 Termine	88,00 Euro
Dienstag, 08:30 - 11:30 Uhr	15.09.2026	10 Termine	88,00 Euro
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr	13.01.2026	10 Termine	88,00 Euro
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr	14.04.2026	10 Termine	88,00 Euro
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr	15.09.2026	10 Termine	88,00 Euro
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr	15.01.2026	10 Termine	88,00 Euro
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr	16.04.2026	10 Termine	88,00 Euro
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr	17.09.2026	10 Termine	88,00 Euro
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr	16.01.2026	10 Termine	88,00 Euro
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr	17.04.2026	10 Termine	88,00 Euro
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr	18.09.2026	10 Termine	88,00 Euro
Freitag, 18:15 - 21:15 Uhr	16.01.2026	10 Termine	88,00 Euro
Freitag, 18:15 - 21:15 Uhr	17.04.2026	10 Termine	88,00 Euro
Freitag, 18:15 - 21:15 Uhr	18.09.2026	10 Termine	88,00 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, 17:15 - 20:15 Uhr	05.01.2026	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:15 - 20:15 Uhr	16.02.2026	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:15 - 20:15 Uhr	13.04.2026	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:15 - 20:15 Uhr	01.06.2026	4 Termine	47,00 Euro
Montag, 17:15 - 20:15 Uhr	10.08.2026	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:15 - 20:15 Uhr	21.09.2026	6 Termine	70,00 Euro
Montag, 17:15 - 20:15 Uhr	09.11.2026	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:** 28. November, 09:30 bis 11 Uhr  
**Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | **Gebühr:** 10 Euro inkl. Materialkosten

## Erwachsene

Sport und Bewegung

**Leitung:**  
Ekaterina Lysenko

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

### Zumba

Zumba ist eine anspruchsvolle Ganzkörpertraining-Methode, entwickelt vom kolumbianischen Fitnesstrainer Alberto Perez. Lateinamerikanische Tanzelemente 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	05.01.2026	10 Termine	75,00 Euro
Montag, 11:00 - 12:00 Uhr	20.04.2026	8 Termine	60,00 Euro
Montag, 11:00 - 12:00 Uhr	31.08.2026	12 Termine	90,00 Euro
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr	08.01.2026	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr	23.04.2026	7 Termine	52,50 Euro
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr	03.09.2026	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr	08.01.2026	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr	23.04.2026	7 Termine	52,50 Euro
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr	03.09.2026	10 Termine	75,00 Euro



## Erwachsene

Sport und Bewegung

**Leitung:**  
Ekaterina 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	08.01.2026	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr	23.04.2026	7 Termine	52,50 Euro
Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr	03.09.2026	10 Termine	75,00 Euro

**Leitung:**  
Ekaterina Lysenko

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

### Drums Alive® (Golden Beats)

Drums Alive® nutzt Rhythmus als Quelle der Inspiration. Um neue Fitness-Erfahrungen in Gruppe zu entdecken, kombiniert es die Effekte ner-kömmlicher 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.

**NEU**

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	14.01.2026	5 Termine	40,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	02.09.2026	5 Termine	40,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	04.11.2026	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-, Becken- 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	08.01.2026	10 Termine	64,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	26.03.2026	8 Termine	51,20 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	17.09.2026	10 Termine	64,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	08.01.2026	10 Termine	64,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	26.03.2026	8 Termine	51,20 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	17.09.2026	10 Termine	64,00 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. Linedance 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	08.01.2026	10 Termine	64,00 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	26.03.2026	8 Termine	51,20 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	17.09.2026	10 Termine	64,00 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr	08.01.2026	10 Termine	64,00 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr	26.03.2026	8 Termine	51,20 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr	17.09.2026	10 Termine	64,00 Euro

**Leitung:**  
Jutta Haverkamp

**Gebühr:** 10 Euro  
pro Einzeltermin

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Termin 1:**  
Freitag, 24. April,  
17:00 bis 18:00 Uhr

**Termin 2:**  
Freitag, 06. 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 Choreographien mit leicht erlernbaren Schrittfolgen.

## Erwachsene

Sport und Bewegung

**Leitung:**  
Jutta Haverkamp

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Gebühr:** 15 Euro  
für drei Workshops

**Termin:** Freitag,  
27. Februar

### 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.

**Leitung:** Axel Markert

**Gebühr:** 39 Euro  
pro Monat

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

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

**Termine:** ab Dienstag,  
06. 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 fayō

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.

## Erwachsene

Sport und Bewegung

**Leitung:**  
Ekaterina 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, 12:15 - 13:00 Uhr	05.01.2026	ganzjährig
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	05.01.2026	ganzjährig
Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr	07.01.2026	ganzjährig
Samstag, 10:30 - 11:15 Uhr	10.01.2026	ganzjährig



Foto:olia

## 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	06.01.2026	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	14.04.2026	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	14.07.2026	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	13.10.2026	10 Termine	70,00 Euro

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	05.01.2026	7 Termine	49,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	09.03.2026	7 Termine	49,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	15.06.2026	7 Termine	49,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	03.08.2026	7 Termine	49,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	19.10.2026	8 Termine	56,00 Euro



## Erwachsene

Gesundheit

**Leitung:**  
Angela Bloedorn

**Gebühr:** 25 Euro  
zusätzlich 16 Euro  
Unkostenbeitrag

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Termin:** Donnerstag,  
12. Februar,  
18:30 bis 21:00 Uhr

### Essenz der Natur: Oxyssel selbst herstellen und genießen

NEU

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Naturheilkunde und lernen Sie die Kunst der Oxyssel-Herstellung in unserem eintägigen Workshop! Oxyssel, ein traditionelles Hausmittel aus Honig, Essig und Kräutern, ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern bietet auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

**Workshop-Inhalte:**

Einführung in die Geschichte des Oxyssels: Erfahren Sie mehr über die Ursprünge dieses alten Heilmittels und seine Verwendung in der modernen Naturmedizin. Wir besprechen die Auswahl hochwertiger Zutaten, darunter verschiedene Essigsorten, Honigarten und die besten Kräuter, die Ihre Mischungen bereichern.

**Praktische Herstellung**

Sie stellen Ihr eigenes Oxyssel her und lernen Techniken zur Extraktion der wertvollen Inhaltsstoffe. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zur Kombination der Aromen.

**Verwendung und Anwendung:** Entdecken Sie vielfältige Einsatzmöglichkeiten für Ihr Oxyssel in der Küche, u.a. als erfrischendes Getränk.

Bitte ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen





## Erwachsene

Gesundheit

### Wildkräuter Wanderung im Frühling

NEU

#### Von der Wiese zum Gaumenschmaus

Bei unserer Kräuterwanderung tauchen wir gemeinsam ein in die faszinierende Welt der Wildkräuter und Wildgemüse, die unsere heimische Natur bereithält. Diese wertvollen Pflanzenschätze sind nicht nur eine Bereicherung für unseren Speiseplan, sondern auch reich an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, die uns guttun.

#### Erkennungsmerkmale von Wildkräutern

Während unserer Wanderungen besprechen wir die wichtigsten Erkennungsmerkmale der essbaren Pflanzen, und wie wir sie sicher bestimmen können. Ob Brennessel, Löwenzahn oder Giersch - jede Pflanze hat ihre einzigartigen Eigenschaften, die es zu entdecken gilt.

#### Verarbeitung in der Wildkräuterküche

Ein besonderer Teil unserer Tour widmet sich der Zubereitung schmackhafter Delikatessen aus diesen Wildkräutern. Dazu gibt es Tipps und Anregungen zur Verarbeitung, und um das Ganze abzurunden, natürlich noch die ein oder andere kleine wilde Kostprobe.

Zum Abschluss werden wir noch gemeinsam ein Kräuterprodukt herstellen für zu Hause (dazu bitte ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen)

Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzunterlagen, sowie einen Becher.

Unkostenbeitrag an den Dozenten (zusätzlich

**Leitung:** Angela Bloedorn | **Gebühr:** 25 Euro, zusätzlich 12 Euro Unkostenbeitrag

**Ort:** Aschbachkirche, Saarbrücken-Gersweiler

**Termin:** Samstag, 9. Mai, 14:00 bis 16:30 Uhr



## Erwachsene

Gesundheit

**Leitung:**  
Angela Bloedorn

**Gebühr:** 25 Euro, 16 Euro  
Unkostenbeitrag

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Termin:** Donnerstag,  
13. August,  
18:30 bis 21:00 Uhr

**Leitung:**  
Angela Boedorn

**Gebühr:** 25 Euro,  
zusätzlich 16 Euro  
Unkostenbeitrag

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

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

### Wild und Lecker - Kreative Rezepte mit Wildpflanzen

NEU

Wir entdecken gemeinsam u.a. die bunte Welt der Hülsenfrüchte - von Bohnen über Linsen bis hin zu Kichererbsen - und erfahren, wie wir sie mit köstlichen Wildkräutern kombinieren können. Hülsenfrüchte sind nicht nur nährstoffreich, sondern auch vielseitig und ressourcenschonend. Gemeinsam werden wir verschiedene Zubereitungsarten kennenlernen und auch umsetzen, unter anderem in Form von z.B.:

Brottaufstrichen: schmackhafte Aufstriche aus Hülsenfrüchten und Wildkräutern | Burger-Pattys: Nahrhafte und leckere vegetarische Burger.

Am Ende des Workshops nehmen Sie neue Rezepte und Ideen mit nach Hause, um die Vielfalt der Natur in Ihrer Küche zu nutzen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend!

Bitte 2- 3 kleine Schraubgläser oder Behälter mitbringen.

### DIY-Projekte mit (Wild)kräutern Kleine Kräutergeschenke

NEU

In diesem Workshop erfahren Sie, wie man mit einfachen Mitteln und frischen Kräutern individuelle Geschenke, wie z.B. ein Kräutersalz, Kräutertees, Kräuteröle oder ein Peeling, für Freunde und Familie kreieren kann. Kräutergeschenke sind nicht nur persönlich, sondern auch nachhaltig und können in vielen Variationen hergestellt werden.

Diese kleinen Aufmerksamkeiten sind ideal für jede Gelegenheit und bringen einen Hauch von Natur in den Alltag!

Gestaltung und Verpackung der Kräutergeschenke  
Zusätzlich gibt es noch Tipps zur ansprechenden Präsentation der Geschenke (z.B. Etiketten gestalten, natürliche Materialien verwenden, etc.)

## Erwachsene

Gesundheit

**NEU**

**Leitung:**  
Angela Bloedorn

**Gebühr:** 25 Euro,  
zusätzlich 16 Euro  
Unkostenbeitrag

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Termin:** Donnerstag,  
26. November,  
18:30 bis 21:00 Uhr

### Waldgenüsse in der Adventszeit - Kreative Ideen mit Nadelbäumen

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür, und mit ihr die Sehnsucht nach festlichen Aromen, die uns in eine besinnliche Stimmung versetzen. In meinem Workshop lade ich Sie herzlich ein, die faszinierende Welt der kulinarischen Verwendung von Nadelbäumen zu erkunden. Von der geheimnisvollen Fichte bis zur aromatischen Kiefer - lassen Sie sich von den köstlichen Möglichkeiten inspirieren!

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die verschiedenen essbaren Nadelbaumarten kennen, sondern erfahren auch, wie diese besonderen Pflanzen in der Küche eingesetzt werden können.

Ein Höhepunkt des Workshops wird die Verkostung sein! Hier haben Sie die Gelegenheit, die Aromen der essbaren Nadelbäume direkt zu erleben, u.a. Nadelbaumsirup über frischen Waffeln, aromatische Tees von Nadelbäumen, Fichtennadelsenf zu Käse. Bitte mitbringen: ein Schraubglas



**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, Verwertung und Verwendung von Lebensmitteln und Ernährung von Kindern. Das Projekt spricht alle Interessierten an.

## Erwachsene

Gesundheit

**Leitung:** Joachim Kleer

**Gebühr:** siehe unten  
inkl. Verpflegung und  
Unterkunft

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

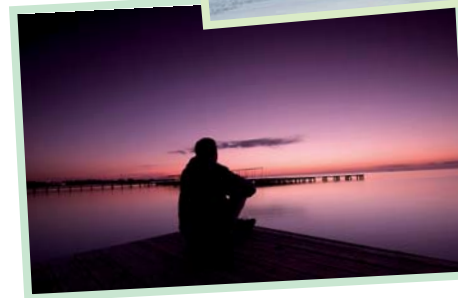
**Termin 1:** 21.05. - 24.05.  
Gebühr 380 Euro

**Termin 2:** 07.09. - 10.09.  
Gebühr 380 Euro

**Termin 3:** 18.12 - 20.12.  
Gebühr 280 Euro

### "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, Yogasequenzen, Wahrnehmungsübungen in der Natur und Zeiten der Stille. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer\*innen mit und ohne Meditationserfahrung.



# Erwachsene

Gesundheit

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

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.

**Leitung:** Joachim Kleer

**Gebühr:** 325,00 Euro - inkl. Vor- und Nachgespräch

**Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

**Termin 1:** Montag, 27.04.2026, 8 Termine jeweils 18:30 Uhr - 21:00 Uhr

**Termin 2:** Montag, 26.10.2026, 8 Termine jeweils 18:30 Uhr - 21:00 Uhr

## "Achtsamkeit draußen" Meditation und Bewegung in der Natur

Wir treffen uns im Café saisonal und wandern ein Stück durch die schöne Bliesgaulandschaft. 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.

**Leitung:** Joachim Kleer

**Gebühr:** 40 Euro, inkl. vegetarischem Essen

**Ort:** Café saisonal, Blieskasteler Weg 5, 66453 Herbitzheim

**Termin 1:** Freitag, 15. Mai 2026, 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Termin 2:** Freitag, 29. Mai 2026, 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Termin 3:** Freitag, 12. Juni 2026, 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Termin 4:** Freitag, 26. Juni 2026, 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Termin 5:** Freitag, 4. September 2026, 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Termin 6:** Freitag, 18. September 2026, 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Katholische  
Familienbildungsstätten  
im Bistum Trier**

**Verhaltenskodex  
gegen (sexuelle) Gewalt**



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

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





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

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



**STOP**

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



## Kita und Schule



Unsere Angebote jederzeit auf:  
[www.fbs-saarbruecken.de](http://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](http://www.fbs-saarbruecken.de)



## Weiterbildung und Qualifizierung

**Leitung:** Julia Afgan,  
Esther Kuhn,  
Kathrin Müller

**Gebühr:** keine

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Beginn:**  
Dienstag, 24. Februar 2026,  
19:00 bis 21:15 Uhr  
Immer Dienstag-, und  
Donnerstagabend sowie  
einzelne Samstagsblöcke.

**Info und Anmeldung:**  
Julia Afgan,  
Berufsfortbildungswerk  
Saarbrücken (bfw),  
Mail: [afgan.julia@bfw.de](mailto: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 Berufsfortbildungswerk 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](http://www.service-kinderbetreuung.de)



Unternehmen für Bildung.

**Leitung:** Julia Afgan,

**Gebühr:** keine

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Beginn:**  
Montag, 1. Juni 2026,  
19:00 bis 21:15 Uhr  
Immer Montagabend sowie  
einzelne Samstagsblöcke.

**Info und Anmeldung:**  
Julia Afgan,  
Berufsfortbildungswerk  
Saarbrücken (bfw),  
Mail: [afgan.julia@bfw.de](mailto: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

## 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:** Samstag, 22. und 29. August und 19. und 26. September, jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr

In Kooperation mit der  
KEB Saar



## Rühren, Schnipseln, Klecksen - Kreatives Allerlei im Spielkreis

Kinder entdecken ihre Welt mit allen Sinnen - sie rühren, schnipseln und klecksen, um zu begreifen, was um sie herum geschieht. Im kreativen Tun entwickeln sie ihr Wissen, ihre Persönlichkeit und ihre Wahrnehmungsfähigkeit: Sehen, Fühlen und Verstehen wachsen Hand in Hand.

Um diese natürliche Entdeckerfreude im Spielkreis aufzugreifen, wird im Workshop ein erprobtes Sortiment an kreativen Ideen für die Kleinsten vorgestellt, das zunächst selbst ausprobiert wird.

**Leitung:** Alexandra Peitz

**Gebühr:** 29 Euro für Mitarbeiter\*innen (42 Euro für Interessierte) inkl. kleiner Imbiss und Unterlagen

**Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

**Termin:** Samstag, 20. Juni, 9:30 bis 14:30 Uhr

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

In Kooperation mit der  
KEB Saar



# 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](http://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](http://www.fbs-saarbruecken.de)



## Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

**Leitung:**  
Gabriele Bockmüller

**Gebühr:** 50 Euro  
für 5 Termine

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

**Termin 1:**  
Montag, 29. Juni bis  
Freitag, 03. Juli,  
10 bis 13 Uhr

**Termin 2:**  
Montag, 06. Juli,  
bis Freitag, 10. Juli,  
10 bis 13 Uhr

**Vorbesprechung:**  
Donnerstag, 25. Juni,  
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.



### 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. Bitte Stecknadeln mitbringen.

**Leitung:** Viktoria Maslennikov | **Gebühr:** 35 Euro, 3 Euro Materialkosten  
**Ort:** Pfarrheim Christkönig, Präsident-Baltz-Str. 6, hinter dem Eingang der KiTa rechts bergab, 66119 Saarbrücken

Wochentag, Uhrzeit	Beginn
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	27.06.2026
Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr	11.07.2026

## Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

### Näh - Workshop - Für Kinder ab 7 Jahren

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
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	03.07.2026	Sonnenbrille-Etui
Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr	08.07.2026	Sommerrock
Donnerstag, 11:00 - 14:00 Uhr	16.07.2026	Maritim Shopper
Donnerstag, 16:00 - 19:00 Uhr	23.07.2026	Reise Nackenhörnchen

### Großes Näh - Projekt für kleine Hände



Hast du bei mindestens drei unserer Näh-Workshops mitgemacht? Dann bist du bereit für ein größeres Abenteuer an der Nähmaschine - und wir können gemeinsam mit dir ein richtig großes Herzensprojekt verwirklichen! Wie immer: erwartet dich viel Spaß, Kreativität und eine Portion Geschick. Und das Beste: Am Ende kannst du dein Meisterstück voller Stolz präsentieren!

**Leitung:** Viktoria Maslennikov | **Ort:** Pfarrheim Christkönig, Präsident-Baltz-Str. 6, hinter dem Eingang der KiTa rechts bergab, 66119 Saarbrücken  
**Gebühr:** 58 Euro  
Das mitzubringende Zubehör finden Sie pro Kurstermin auf unserer Homepage.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr	18.07.2026	T-Shirt

## Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

### "Naschereien"

**Leitung:**  
Viktoria Maslennikov

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

**Gebühr:** 30 Euro  
plus 12 Euro  
Lebensmittelumlage

#### 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	13.07.2025	Pfirsich-Maracuja Torte

**Leitung:** Alexandra Peitz

**Gebühr:** 10 Euro  
inklusive Materialkosten

**Ort:** Johannes-Foyer,  
Ursulinenstraße 67

### Tolle Kreativangebote in den Sommerferien

#### Für Kindervon 1 bis 3 Jahren

Nähere Beschreibungen zu den einzelnen Themen finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.fbs-saarbruecken.de](http://www.fbs-saarbruecken.de)

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Montag, 10:00 - 11:00 Uhr	29.06.2026	Schaumparty
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	02.07.2026	Korallenriff
Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr	07.07.2026	Schli, Schla, Schlange
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	09.07.2026	Pilzgarten
Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr	14.07.2026	Fädelquallen
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	16.07.2026	Kolibri-Mobile

## Referent\*innen



**Julia Afgan**  
Diplom-Psychologin  
Referentin für Fort-  
und Weiterbildung



**Sandra Bachmann**  
Physiotherapeutin  
Referentin für Eltern-  
Kind-Angebote



**Gülseren Bastug**  
Referentin für  
Sprachkurse



**Janine Bija**  
Yogalehrerin  
Referentin für Eltern-  
Kind-Angebote



**Angela Bloedorn**  
Natur- und  
Achtsamkeitstrainerin  
Referentin für  
Gesundheitsangebote



**Gabriele Brockmüller**  
Schneidermeisterin  
Referentin für  
Nähkurse



**Jennifer Clemens**  
Gesundheits- und  
Kinderkrankens-  
schwester  
Referentin für  
Babyclub



**Tanja Deis**  
Tagespflegemutter  
Referentin für Eltern-  
Kind-Angebote



**Marina Dryzlova**  
Diplom-Pädagogin  
Referentin für  
Sprachkurse



**Denise Erbay**  
Referentin für Eltern-  
Kind-Angebote



**Zeynep Gagliardi**  
Kinderpflegerin  
Referentin für  
Babyclub



**Nicole Geißler**  
Sonderpädagogin  
Referentin für  
Qualifizierungs-  
angebote



**Ulrike Goebel**  
Diplom-  
Sozialarbeiterin/-  
pädagogin  
Referentin für  
Babyclub



**Jutta Haverkamp**  
Tanzpädagogin,  
ausgebildete  
Bühnentänzerin  
Referentin für  
Tanzangebote

## Referent\*innen



**Larissa Jelin**  
Rehasport- und  
Pilatestrainerin



**Elina Junker**  
Referentin für  
Babyclub



**Joachim Kleer**  
Pastoralreferent  
Referent für  
Achtsamkeitsangebote



**Esther Kuhn**  
Referentin für  
Qualifizierungs-  
angebote



**Karin Lieske**  
Betriebswirtin  
Referentin für  
EDV-Kurse und  
Sprachkurse



**Anna Losert**  
Bindungsorientierte  
Familienbegleiterin  
Referentin für  
Eltern-Angebote



**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



**Cornelia Nicola**  
Referentin für  
Babyclub



**Alexandra Peitz**  
Referentin für Eltern-  
Kind-Angebote



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

## Referent\*innen



**Thomas Trockle**  
Pilatestrainer



**Hedayat Youssef**  
Referentin für  
Sprachkurse



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



**Anja Zuber**  
Referentin für  
Babyclub

## Honorarkräfte gesucht

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

**Telefon 0681-9068191**

## 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.**

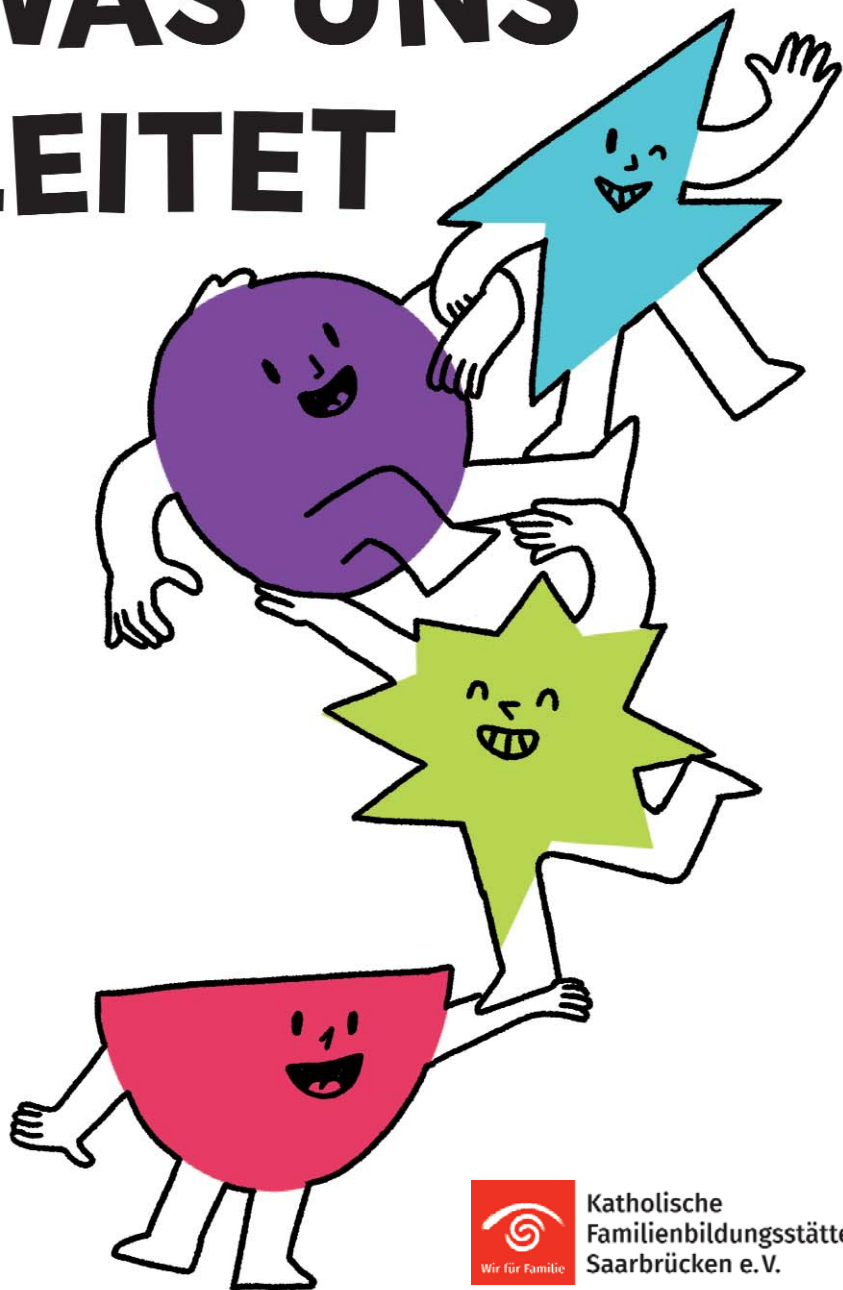
Krahenstr. 39b  
54290 Trier  
Telefon: 0651-74535  
info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de

### **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



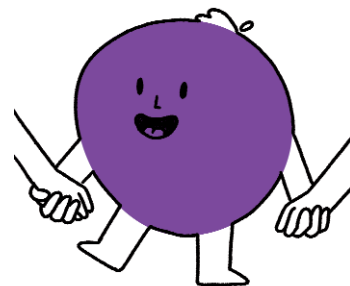
# WAS UNS LEITET



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Saarbrücken e.V.

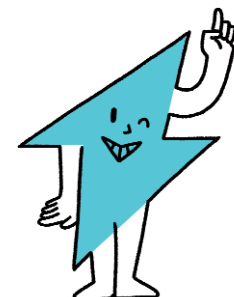
## **gemeinsam**

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.



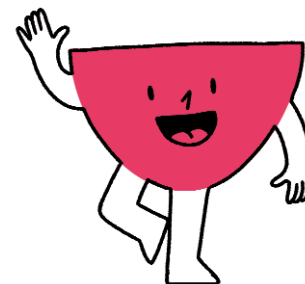
## **vielfältig**

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





# Richtig alt werden.

**Die besten Lösungen für Ihre  
Altersvorsorge.**

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für eine  
individuelle Beratung. Mehr dazu unter:

[sk-sb.de/altersvorsorge](https://sk-sb.de/altersvorsorge)



**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Saarbrücken