



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarbrücken e.V.

Programm 2023

Vielfältig wie das Leben



Einrichtungen im Bistum Trier

SAARBRÜCKEN

Andernach - Bad Kreuznach - Bad Neuenahr-Ahrweiler - Bitburg - Koblenz - Linz
Mayen - Merzig - Neunkirchen - Neuwied - Saarlouis - Simmern - Trier - Trier-Ehrang

Willkommen

Liebe Leser*innen,

in unserem Logo entdecken Sie unseren Leitspruch: Wir für Familie. Genau das ist es, was uns ausmacht, wofür wir stehen und uns in unserer Arbeit antreibt.

Wir sind für Familien da, wie auch immer sich diese Familien zusammensetzen. Bei uns ist jede Form willkommen. Ob klein, groß, Patchwork oder buntes Miteinander - wir wollen Familien, Kinder, Mütter, Väter und alle, die dazugehören, unterstützen. Zusammen mit unseren qualifizierten Referent*innen haben wir auch für das Jahr 2023 ein spannendes Programm zusammengestellt, das mit Kopf, Herz und Hand weiterbildet: Reisen Sie mit uns tänzerisch in die Welt des Orients, entdecken Sie neue Sprachen, wagen Sie erste Schritte an der Nähmaschine, mit dem Pinsel oder im Pilates, backen und designen Sie Torten. Vertiefen Sie Ihr Wissen in unseren Seminaren und zertifizierten Weiterbildungsmöglichkeiten.

Besuchen Sie unsere Eltern-Kind-Gruppen und tauschen Erfahrungen aus, knüpfen Kontakte und erhalten Spielanregungen und Informationen über pädagogische, psychologische und gesellschaftliche Zusammenhänge mit Blick auf die Familie.

Was uns im neuen Jahr erwarten wird, können wir heute noch nicht wissen. Andererseits haben wir mittlerweile einen großen Erfahrungsschatz im Umgang mit der Pandemie, von AHA+L Regelung über Zugangsvoraussetzungen bis hin zum Maskenschutz. Welche Vorgaben aktuell gültig sind, finden Sie stets auf unserer Homepage www.fbs-saarbruecken.de oder erfahren diese in unserem Sekretariat.

Wir freuen uns auf Sie!

Der Vorstand der
Katholischen Familienbildungsstätte
Saarbrücken



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

Wir freuen uns auf Sie!

Katholische Familienbildungsstätte
Saarbrücken e. V.

Im Johannes-Foyer
Ursulinenstraße 67
66111 Saarbrücken

Telefon: 0681-9068-191

E-Mail: info@fbs-saarbruecken.de

Homepage: www.fbs-saarbruecken.de



Team (vlnr.):

Sibylle Bärldges (Sekretariat),
Cornelia Maron-Schwindling (Sekretariat)
Nina Andres-Reindorf (Leitung),
Alexandra Peitz (Eltern-Kind-Bereich)

Bürozeiten:

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

Bankverbindung:

Katholische Familienbildungsstätte
Saarbrücken
Pax Bank
IBAN: DE 06 3706 0193 3006 3660 22
BIC: GENODED1PAX



So finden Sie uns mitten in Saarbrücken

Bus/Bahn-Verbindung:

Saarbahnhaltestelle Hauptbahnhof oder Bus-Haltestelle Brauerstraße

Parken:

gebührenpflichtige Parkplätze gegenüber der Familienbildungsstätte,
Parkplatz Hauptbahnhof



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.



Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits zum wiederholten Mal halten Sie ein Programm in Händen, das an die momentan geltenden Bedingungen aufgrund der Corona-Pandemie angepasst ist. Aber auch in dieser schwierigen Zeit soll deutlich werden: Wir alle sind gemeinsam auf dem Weg und in der Lage, Wege zueinander zu finden. Gerade auch in den Einschränkungen dieser Tage. Wie viele Beispiele von kreativen, neuen Wegen habe ich in der letzten Zeit erleben dürfen. Wege, die die Normalität nicht ersetzen, aber doch manchmal ganz neue Impulse setzen.

Dieses Programm soll in der aktuellen Situation Hoffnung machen. Die Katholischen Familienbildungsstätten stehen ja in dem Auftrag, den Menschen die frohe Botschaft des Evangeliums zu bringen, und zwar ganz

handfest - in der Ermöglichung von gemeinsamen Erlebnissen und Lernerfahrungen. Der Apostel Paulus schreibt in seinem ersten Brief an die Gemeinde in Korinth:

*Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei;
doch am größten unter ihnen ist die Liebe.
(1 Kor 13,13)*

Die Liebe steht im Vordergrund. Denn Hoffnung kann man nicht machen. Nur dort, wo Menschen liebevoll miteinander umgehen, entsteht sie und blüht auf als das Ergebnis liebevollen, achtsamen Umgangs miteinander.

Deshalb wurde dieses Programm liebevoll für Sie zusammengestellt. Die Referentinnen und Referenten möchten Ihnen auch in diesem Jahr wieder vielfältige und unterschiedliche Anregungen bieten. Ich danke allen, die in den 15 Familienbildungsstätten unseres Bistums dafür sorgen, dass die Nähe zu Ihnen und Ihren Anliegen nie aus dem Blick gerät. Machen Sie von dem Angebot Gebrauch - damit in allen Herausforderungen die Hoffnung wächst.

Ich wünsche Ihnen Gottes Segen für Sie und Ihre Lieben!

+ *Stephan Ackermann*

Dr. Stephan Ackermann,
Bischof von Trier

Grußwort



Liebe Leserinnen
und Leser,

endlich gibt es wieder uneingeschränkte Bildungsangebote an unseren Weiterbildungseinrichtungen! Denn Wissen und Können sind unsere wichtigsten Ressourcen. Gute Bildung gibt uns die Möglichkeit, Veränderungen herbeizuführen oder mit ihnen umzugehen. Und Bildung bringt Menschen zusammen.

Die saarländischen Weiterbildungsanbieter eröffnen jedes Jahr mit ihrem Programm Menschen neue Entwicklungsmöglichkeiten. Sei es, Menschen, die bereits mitten im Berufsleben stehen, passende Angebote zu machen, oder älteren Menschen, die auf der Reise ins digitale Zeitalter mitgenommen werden: Das ist eine große Leistung, die wir nicht hoch genug schätzen können.

Nutzen Sie diesen großen Fundus und die Vielfalt der Möglichkeiten für sich! Das vorliegende Programm ist

thematisch sehr vielfältig und enthält auch Veranstaltungen, die Sie auf ihrem Weg in eine erfüllte Zukunft unterstützen.

Viele Bildungsveranstaltungen finden Sie auch auf unserem saarländischen Weiterbildungsportal, das Sie unter www.weiterbildungsportal.saarland erreichen. Gemeinsam mit dem Ministerium für Wirtschaft, Innovation, Digitales und Energie und mit der Arbeitskammer des Saarlandes haben wir es neu aufgestellt.

Ich wünsche Ihnen bei der Kurs- und Veranstaltungssuche viel Freude und Erfolg beim Lernen.

Ihre

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Familienbildungsstätten im Bistum Trier



Familien stark machen -

das haben sich die Familienbildungsstätten im Bistum Trier in dieser, von so vielen Problemen gezeichneten Zeit, auf die Fahne geschrieben.

Die Vielfalt unserer Angebote spiegelt die Vielfalt von Familien und ihren Bedürfnissen.

Vom Deutschunterricht für Geflüchtete und ihre Kinder, über die Vorstellung nachhaltiger, geld - und ressourcensparender Ideen zur Haushaltsführung: Familienbildungsstätten sind Ansprechpartnerinnen für alle Themen rund um die Stärkung von Familie und gesellschaftlichem Zusammenhalt vor Ort, für jedes Alter.

Wir freuen uns auf alle, die unser Angebot wahrnehmen und bei uns mitmachen wollen, sei es als Honorarkraft, im Ehrenamt oder einfach durch eine gute neue Idee.

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.

Wir leisten seit mehr als 5 Jahrzehnten Zukunftsarbeit mit und für Familien in Kirche und Gesellschaft und mit Ihnen gemeinsam kommen wir auch gut durch diese herausfordernde Zeit.

Ihr DiAG* Vorstand

* Diözesane Arbeitsgemeinschaft der Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier



*Der DiAG Vorstand (v. l. n. r.):
Iris Emmerich, Felicitas Flöthner,
Anne Schmidt, Brunhilde Steinmetz,
Michael Frevel*

Inhalt

Der Farbcode hilft Ihnen, sich in der Broschüre leichter zurecht zu finden.



Inhalt

Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

Rückbildungsgymnastik	11
Erste Hilfe am Kind	11
Erste Hilfe am Kind &	
Erwachsenen Kompaktkurs	12
Wiedereinstiegs-Frühstück	12
Das Baby verstehen	13
Liebevoll und kompetent	13
Hilfen für Familien und	
Alleinerziehende mit Kindern	14
ZeitSchenker helfen Eltern	14

Vielfältig wie das Leben

Eltern mit Kindern

Spielraum nach Emmi Pikler	15
Spielraum goes Outdoor	17
Babymassage	18
Babytreff	19
Babyclubs im Rahmen des	
Netzwerks Erziehung in den	
Gemeinwesen	20
Musikwichtel mini (0 bis 12 Monate)	21
Musikwichtel midi	
(1 bis 3 Jahre)	22
Musikwichtel maxi (3 bis 5 Jahre)	23

Purzelturnen für kleine	
Entdecker	23
Abenteuer Spielkreis (1 bis 3 Jahre)	24
Osterbasteln (1 bis 3 Jahre)	25
Laternen basteln (1 bis 3 Jahre)	25
Weihnachtsbasteln	25
Kindergottesdienste	25

Kinder und Jugendliche

Backen für Ostern (10 bis 12 Jahre)	27
Backen in der Weihnachtszeit	
(10 bis 12 Jahre)	27
Kreativ-Workshop für Kids	
(ab 5 Jahren)	27

Einstieg in laufende Kurse
nach Rücksprache möglich.
Einfache und schnelle
Anmeldung über unsere
Homepage:
www.fbs-saarbruecken.de

"Naschereien" - Werkstatt	
für Kinder ab 6 Jahre	28
Tortendesign	29
Kindergeburtstage	29

Erwachsene

Sprachkurse

"Mama lernt Deutsch"	31
Spanisch	32
English in the morning	33
English for everybody	33

Inhalt

Kreativität

Tortendesign	34
Nähen und textiles Gestalten	35

Vielfältig wie das Leben

Nähkurs für Baby- und Kinderbekleidung	36
Weihnachtsbasteln	36

Sport und Bewegung

Zumba	37
Zumba-Gold	38
Faszien und Stretching	38
Orientalischer Tanz	39
Dancemix	
Tanzen ohne Partner	40
Linedance & Freestyle	
Workshop	40
Tanzworkshops für Frauen im Rahmen des internationalen Frauentages	41
Tanzen wie zu Königs Zeiten	41
Tango Argentino	42
Bewegungstraining Motion4Life und fayó	43
Rehabilitationssport	44
Pilates	45
Taiji-Qigong	46

Gesundheit

Klang-Ent-Spannung	47
Familie im Alltag - Haushaltskompetenztraining	47
Koch- und Backkurse	48

Religiöse Angebote und Lebenshilfen

Sternsinger-Vorbereitungstreffen	49
Zeit für mich.	
Ein Wochenende zum Entspannen	50
Ökumenische Weihnachtswerkstatt	51

Kita und Schule

Elternschule: kostenlose Vorträge - Workshops - Kurse	53
---	----

Weiterbildung und Qualifizierung

Smartphone und Tablet für Einsteiger	55
Ernährungsbildung "Ich kann kochen"	55
Qualifizierung Kindertagespflege für pädagogische Fachkräfte	56
Qualifizierung Kindertagespflegeperson	57
Vorbereitungskurs für ehrenamtliche "ZeitSchenker"	57

Inhalt

Sommerferienprogramm für Erwachsene und Kinder

English for kids (8-12 Jahre)	59
Click dich schlau!	
Computerkurs für Kinder	59

Einstieg in laufende Kurse
nach Rücksprache möglich.
Einfache und schnelle
Anmeldung über unsere
Homepage:
www.fbs-saarbruecken.de

Kreativ-Workshop (Kinder ab 6 Jahre)	60
Crash-Nähkurs	60
Tortendesign für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren	61
"Naschereien"	
Werkstatt (ab 6 Jahre)	62
Dai Ragazzi Backen mit Kindern (8 bis 12 Jahre)	62
Kochspaß für Kinder	
Summer-Feeling	63
Tolle Kreativangebote in den Sommerferien	63

Referent*innen	64-66
----------------	-------

Corona-Pandemie	67
-----------------	----

Anmelde- und Teilnahmebedingungen	68
--------------------------------------	----

Familienbildungsstätten im Bistum Trier	69
--	----

**Für Ihre Gesundheit passen wir die Rahmenbedingungen
zur Durchführung unserer Kurse stets den jeweils
geltenden Hygieneregeln an.**

Eltern und Kinder



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:

Donnerstag, 26. Januar,
10:00 - 11:15 Uhr
Weitere Termine
erfragen Sie bitte bei
der Kursleiterin

Leitung: Kerstin Simon

Gebühr: 77 Euro

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: werden auf
unserer Homepage
bekannt gegeben

Rückbildungsgymnastik

Ab der 6. bis 12. Woche nach der Geburt

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

Der Kurs wird von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

Erste Hilfe am Kind

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

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



Bild von Freeplik

Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

Leitung: Kerstin Simon

Gebühr: 97 Euro

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: werden auf
unserer Homepage
bekannt gegeben

Leitung:
Romina Köppen und
Jannina Höppel-Gerlach

Gebühr: keine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin: Freitag, 21. April,
10 bis 12 Uhr
Weitere Termine finden
Sie auf unserer
Homepage



Erste Hilfe am Kind & Erwachsenen Kompaktkurs

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

Es werden die Grundthemen wie Erstickten, Verschlucken, Verbrennung, Vergiftung, Sturz, Insektenstiche behandelt, ebenso die Reanimation und Beatmung praktisch geübt. Zusätzlich wird eine sinnvolle Notfallapotheke besprochen, Literatur vorgestellt, sowie Zusatzthemen, wie Fieber, Epiglottitis, etc. erläutert.

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 Weiterentwicklungsmöglichkeiten ins Gespräch zu kommen.

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

Veranstalter:

Regionalverband Saarbrücken,
Beratungsstelle Frau & Beruf.

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

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

Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

Leitung: N.N.

Gebühr: 20 Euro pro Paar für 5 Termine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: auf Anfrage



Das Baby verstehen

Sie erwarten in den nächsten Wochen Ihr Baby? Sicher haben Sie sich schon Gedanken gemacht, wie Ihr Leben gemeinsam mit dem Kind aussehen könnte. An fünf Abenden, beginnend vor der Geburt, wollen wir Sie unterstützen, sich in Ruhe auf den Alltag mit Ihrem Baby und Ihre Rolle als Mutter und/oder Vater vorzubereiten.

Weitere Termine auf Anfrage beim Sozialdienst kath. Frauen e.V. Ortsverein Saarbrücken
Schwangerschaftsberatung, Richard-Wagner-Straße 23,
Info-Telefon: 0681-31122
Dieser Kurs wird im Rahmen der "Frühe Hilfen"
in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des
Regionalverbandes Saarbrücken angeboten.

Leitung: Beraterinnen
und Berater der
Lebensberatung

Gebühr für 4 Termine:
30 Euro pro Person,
50 Euro für Paare.

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstr. 67

Termine: auf Anfrage

Anmeldung/Info:
Lebensberatung,
Tel.: 0681-66704 oder
Familienbildungsstätte
Tel.: 0681-9068-191

Liebevoll und kompetent Ein Training für alle, die Kinder erziehen

Im Training wird eine erzieherische Grundhaltung vorgestellt, die den Aufbau einer sicheren, entwicklungsfördernden Beziehung und Bindung zum Kind ermöglicht. Anhand praktischer Übungen werden Erziehungsmethoden vermittelt, die sich nach dem Stand der Forschung und aufgrund der Erfahrung in der Erziehungsberatung bewährt haben. Ein darauf aufbauendes Problemlösungstraining soll helfen, Erziehungsprobleme eigenständig leichter lösen zu können. Das Angebot richtet sich an Eltern von Kindern zwischen 2 und 11 Jahren.

Ab 3 angemeldeten Kindern kann eine Kinderbetreuung eingerichtet werden.



Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

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

Info: nestwärme e.V.,
Telefon: 01755991064
oder per Mail
[dagmar.munkelt@nest-
waerme.de](mailto:dagmar.munkelt@nest-waerme.de)

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: auf Anfrage



nestwärme

ZeitSchenker helfen Eltern

Nestwärme e.V. unterstützt und begleitet Familien mit schwerkranken oder beeinträchtigten Kindern.

Wie wertvoll Zeit ist, können Familien und besonders Alleinerziehende mit einem schwer kranken oder beeinträchtigten Kind besonders gut beurteilen, da sie im Dauereinsatz für das kranke Kind keine Zeit für sich und oft auch nur limitiert Zeit für gesunde Geschwisterkinder haben.

Um diesen Familien Zeit für eine Auszeit zu schenken und Zeit, um Kraft zu tanken, hat nestwärme das Projekt ZeitSchenken ins Leben gerufen.

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Spielraum nach Emmi Pikler

Spielraum nach Emmi Pikler ist ein Spiel- und Bewegungsangebot für Kinder von 4-24 Monaten. Die vorbereitete Umgebung unterstützt die Eigenaktivität der Kinder. Selbstständig und ohne Anleitung erforschen sie im freien Spiel sich und ihre Welt. Die Kinder können einander beobachten und untereinander in Kontakt kommen. Für die Erwachsenen besteht die Möglichkeit über aktuelle Fragen und Themen zu sprechen. Diese ruhige Atmosphäre bietet eine Auszeit vom Alltag. Hier kann Vertrauen wachsen und ein respektvolles Miteinander gelebt werden.

Weitere Informationen unter www.kinderentfaltungsraum.de

Leitung: Eyliene Schunack | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Geburtsdatum	Wochentag/Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
16 bis 24 Monate	Mittwoch, 09:15 - 10:15 Uhr	11.01.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 09:15 - 10:15 Uhr	22.03.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 09:15 - 10:15 Uhr	12.04.2023	7 Termine	59,50 Euro
	Mittwoch, 09:15 - 10:15 Uhr	31.05.2023	5 Termine	42,50 Euro
	Mittwoch, 09:15 - 10:15 Uhr	05.07.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 09:15 - 10:15 Uhr	06.09.2023	8 Termine	68,00 Euro
	Mittwoch, 09:15 - 10:15 Uhr	08.11.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr	11.01.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr	22.03.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr	12.04.2023	7 Termine	59,50 Euro
	Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr	31.05.2023	5 Termine	42,50 Euro
	Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr	05.07.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr	06.09.2023	8 Termine	68,00 Euro
	Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr	08.11.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 12:00 - 13:00 Uhr	11.01.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 12:00 - 13:00 Uhr	22.03.2023	6 Termine	51,00 Euro
01 - 02/2022	Mittwoch, 12:00 - 13:00 Uhr	12.04.2023	7 Termine	59,50 Euro
	Mittwoch, 12:00 - 13:00 Uhr	31.05.2023	5 Termine	42,50 Euro
	Mittwoch, 12:00 - 13:00 Uhr	05.07.2023	6 Termine	51,00 Euro
01 - 02/2023	Mittwoch, 12:00 - 13:00 Uhr	06.09.2023	8 Termine	68,00 Euro
	Mittwoch, 12:00 - 13:00 Uhr	08.11.2023	6 Termine	51,00 Euro

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Spielraum nach Emmi Pikler

Leitung: Eyllene Schunack | Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Geburtsdatum	Wochentag/Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
03 - 04/2022	Mittwoch, 13:15 - 14:15 Uhr	11.01.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 13:15 - 14:15 Uhr	22.03.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 13:15 - 14:15 Uhr	12.04.2023	7 Termine	59,50 Euro
	Mittwoch, 13:15 - 14:15 Uhr	31.05.2023	5 Termine	42,50 Euro
	Mittwoch, 13:15 - 14:15 Uhr	05.07.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Mittwoch, 13:15 - 14:15 Uhr	06.09.2023	8 Termine	68,00 Euro
05 - 06/2022	Mittwoch, 13:15 - 14:15 Uhr	08.11.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 09:15 - 10:15 Uhr	13.01.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 09:15 - 10:15 Uhr	24.02.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 09:15 - 10:15 Uhr	14.04.2023	7 Termine	59,50 Euro
	Freitag, 09:15 - 10:15 Uhr	02.06.2023	5 Termine	42,50 Euro
	Freitag, 09:15 - 10:15 Uhr	07.07.2023	6 Termine	51,00 Euro
05 - 06/2023	Freitag, 09:15 - 10:15 Uhr	08.09.2023	8 Termine	68,00 Euro
	Freitag, 09:15 - 10:15 Uhr	10.11.2023	6 Termine	51,00 Euro
07 - 08/2022	Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr	13.01.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr	24.02.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr	14.04.2023	7 Termine	59,50 Euro
	Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr	02.06.2023	5 Termine	42,50 Euro
	Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr	07.07.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr	08.09.2023	8 Termine	68,00 Euro
09 - 10/2021	Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr	10.11.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 12:00 - 13:00 Uhr	13.01.2023	6 Termine	51,00 Euro
09 - 10/2022	Freitag, 12:00 - 13:00 Uhr	24.02.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 12:00 - 13:00 Uhr	14.04.2023	7 Termine	59,50 Euro
	Freitag, 12:00 - 13:00 Uhr	02.06.2023	5 Termine	42,50 Euro
	Freitag, 12:00 - 13:00 Uhr	07.07.2023	6 Termine	51,00 Euro
09 - 10/2023	Freitag, 12:00 - 13:00 Uhr	08.09.2023	8 Termine	68,00 Euro
	Freitag, 12:00 - 13:00 Uhr	10.11.2023	6 Termine	51,00 Euro

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Spielraum nach Emmi Pikler

Leitung: Eyllene Schunack | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Geburtsdatum	Wochentag/Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
11 - 12/2021	Freitag, 13:15 - 14:15 Uhr	13.01.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 13:15 - 14:15 Uhr	24.02.2023	6 Termine	51,00 Euro
11 - 12/2022	Freitag, 13:15 - 14:15 Uhr	14.04.2023	7 Termine	59,50 Euro
	Freitag, 13:15 - 14:15 Uhr	02.06.2023	6 Termine	42,50 Euro
	Freitag, 13:15 - 14:15 Uhr	07.07.2023	6 Termine	51,00 Euro
	Freitag, 13:15 - 14:15 Uhr	08.09.2023	8 Termine	68,00 Euro
	Freitag, 13:15 - 14:15 Uhr	10.11.2023	6 Termine	51,00 Euro

Leitung:
Eyllene Schunack

Ort: Spielplatz hinter der Kita Bruchwiese, neben Willi-Graf-Schulen in St. Johann

Spielraum goes Outdoor

Piklern auf dem Spielplatz

Auf dem Spielplatz treffen wir uns zu einem Spielplatz-Spielraum. Hier können Kinder von 4 bis 24 Monaten die Natur erleben und gleichzeitig die angenehme Atmosphäre des Spielraums erleben. Der Kontakt zu den anderen Kindern, verbunden mit der Spielplatzumgebung gibt auch Dir die Möglichkeit Dein Kind nochmal ganz neu kennen zu lernen. Durch die offene Altersstruktur der Kinder während dieses Treffens gibt es hier die Möglichkeit andere Kursteilnehmer und Gleichgesinnte kennenzulernen. Die Anmeldung gilt für 1 Elternteil.

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie hier:
www.kinderentfaltungsraum.de

Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr	13.05.2023	8,00 Euro
Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr	17.06.2023	8,00 Euro
Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr	15.07.2023	8,00 Euro
Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr	12.08.2023	8,00 Euro
Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr	16.09.2023	8,00 Euro

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Leitung:
Sandra Bachmann

Gebühr: 60 Euro
für 5 Termine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

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.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	10.01.2023	5 Termine	60,00 Euro
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	14.02.2023	5 Termine	60,00 Euro
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	18.04.2023	5 Termine	60,00 Euro
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	13.06.2023	5 Termine	60,00 Euro
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	05.09.2023	5 Termine	60,00 Euro
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr	24.10.2023	5 Termine	60,00 Euro



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

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, 09:00 - 10:30 Uhr	09.01.2023	10 Termine	60,00 Euro
Montag, 09:00 - 10:30 Uhr	17.04.2023	11 Termine	66,00 Euro
Montag, 09:00 - 10:30 Uhr	04.09.2023	11 Termine	66,00 Euro
Montag, 10:45 - 12:15 Uhr	09.01.2023	10 Termine	60,00 Euro
Montag, 10:45 - 12:15 Uhr	17.04.2023	11 Termine	66,00 Euro
Montag, 10:45 - 12:15 Uhr	04.09.2023	11 Termine	66,00 Euro
Donnerstag, 10:45 - 12:15 Uhr	12.01.2023	10 Termine	60,00 Euro
Donnerstag, 10:45 - 12:15 Uhr	13.04.2023	11 Termine	66,00 Euro
Donnerstag, 10:45 - 12:15 Uhr	07.09.2023	11 Termine	66,00 Euro



Bild von Drazan Zigic auf freepic

Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Gebühren:

Alle Babyclubs werden im Rahmen des Netzwerks Erziehung vom Jugendamt des Regionalverbandes Saarbrücken gefördert und sind daher gebührenfrei.



Babyclubs im Rahmen der Frühen Hilfen in den Gemeinwesen

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

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

Leitung: Melanie Wagner-Brach

Ort: Saarbrücken, Rubensstraße 64

Tel.: 0681-85909-30

Zeit: Freitags, von 10:00 bis 11:30 Uhr

In Kooperation mit der Gemeinwesenarbeit Alt-Saarbrücken

Leitung: Anja Zuber

Ort: Montessori Kinderhaus, Moltkestr. 33, Saarbrücken

Tel.: 0681-94745301

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: Carolin Evans

Ort: "Tante Anna", Vopeliusstraße 1, Sulzbach

Tel.: 06897-8408153

Zeit: Dienstags, 10:30 bis 12:00 Uhr

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

Leitung: : Banu Sivapalan

Ort: Alte Lebacher Straße 14, Saarbrücken

Tel.: 0681-7615611

Zeit: Mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr

In Kooperation mit dem Caritasverband

Leitung: Nicole Martin

Ort: Folschder Cafetass, Hirtenwies 4, Saarbrücken

Tel.: 0681-56458

Zeit: Dienstags, 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. Bitte Rutschsocken mitbringen!

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 09:30 - 10:15 Uhr	12.01.2023	10 Termine	45,00 Euro
Donnerstag, 09:30 - 10:15 Uhr	13.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Donnerstag, 09:30 - 10:15 Uhr	07.09.2023	12 Termine	54,00 Euro
Freitag, 10:45 - 11:30 Uhr	13.01.2023	10 Termine	45,00 Euro
Freitag, 10:45 - 11:30 Uhr	14.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Freitag, 10:45 - 11:30 Uhr	08.09.2023	12 Termine	54,00 Euro



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

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!

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	10.01.2023	9 Termine	40,50 Euro
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	18.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Dienstag, 11:00 - 11:45 Uhr	05.09.2023	11 Termine	49,50 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	10.01.2023	9 Termine	40,50 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	18.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr	05.09.2023	11 Termine	49,50 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	10.01.2023	9 Termine	40,50 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	18.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr	05.09.2023	11 Termine	49,50 Euro

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	12.01.2023	10 Termine	45,00 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	13.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	07.09.2023	12 Termine	54,00 Euro



Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Musikwichtel maxi

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

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

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	11.01.2023	10 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	19.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr	06.09.2023	12 Termine	54,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	11.01.2023	10 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	19.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr	06.09.2023	12 Termine	54,00 Euro

Purzelturnen für kleine Entdecker

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

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

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	13.01.2023	5 Termine	37,50 Euro
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	17.02.2023	5 Termine	37,50 Euro
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	21.04.2023	5 Termine	37,50 Euro
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	16.06.2023	5 Termine	37,50 Euro
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	08.09.2023	5 Termine	37,50 Euro
Freitag, 09:30 - 10:45 Uhr	27.10.2023	7 Termine	52,50 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	10.01.2023	9 Termine	40,50 Euro
Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr	18.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr	05.09.2023	11 Termine	49,50 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	11.01.2023	10 Termine	45,00 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	19.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr	06.09.2023	12 Termine	54,00 Euro
Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr	13.01.2023	10 Termine	45,00 Euro
Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr	14.04.2023	11 Termine	49,50 Euro
Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr	08.09.2023	12 Termine	54,00 Euro

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	09.01.2023	10 Termine	30,00 Euro
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	24.04.2023	10 Termine	30,00 Euro
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr	04.09.2023	12 Termine	36,00 Euro

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: Alexandra Peitz | **Termin:** Samstag, 31. März von 09:30 bis 11 Uhr
Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | **Gebühr:** 5 Euro plus Materialkosten

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.

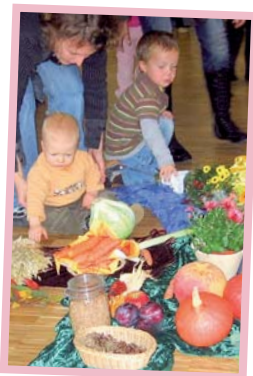
Leitung: Tanja Deis | **Termin:** Samstag, 4. November von 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | **Gebühr:** 5 Euro plus Materialkosten

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 | **Termin:** 02. Dezember von 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | **Gebühr:** 5 Euro plus Materialkosten



Kindergottesdienste

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

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

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstr. 67

Kinder und Jugendliche



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

Backen für Ostern

Für Kinder von 10-12 Jahren

Wir backen für den Ostertisch und laden die Familie auf ein gemeinsames Frühstück ein oder feiern den Osternachmittag mit Freunden. Häschen, Lämmchen, Eier vereint in einem Nest bilden ein schönes Miteinander und sind etwas Feines zum Naschen.

Leitung: Doris Ludwig

Termin: Dienstag, 04. April, von 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Gebühr: 15 Euro plus Lebensmittelumlage

Backen in der Weihnachtszeit

Für Kinder von 10-12 Jahren

In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei und so machen wir uns dran und backen Allerlei. Feine Zedernplätzchen, einen Weihnachtsmann, bunte Sterne, Elche und dazu gibt es leckeren Kinderpunsch.

Leitung: Doris Ludwig

Termin 1: Samstag, 02. Dezember, von 9:30 bis 12:30 Uhr

Termin 2: Samstag, 09. Dezember, von 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Gebühr: 15 Euro plus Lebensmittelumlage

Kreativ - Workshop

Für Kids ab 5 Jahren

In diesem Kreativkurs können die Kinder mit Silikonformen Keramikfiguren aller Art mit Gips gießen. Nach der Trocknung werden die Figuren ausgeformt und bunt bemalt. Am Ende erhalten die Kinder 1-2 Gipsfiguren und einen kleinen Edelstein.

Leitung: Elisabeth Scherer

Termin 1: Freitag, 24. März, 16 - 18 Uhr

Termin 2: Freitag, 01. Dezember, 16 - 18 Uhr

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Gebühr: 10 Euro plus Materialkosten

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

"Naschereien" - Werkstatt für Kinder ab 6 Jahren

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

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Freitag, 15:30 - 18:30 Uhr	03.02.2023	Cremiges Bratapfel-Dessert
Freitag, 15:30 - 18:30 Uhr	10.03.2023	Karottenkuchen mit Marzipanmöhren
Freitag, 15:30 - 18:30 Uhr	31.03.2023	Lämmchen-Törtchen
Freitag, 15:30 - 18:30 Uhr	21.04.2023	Häschen Cupcakes
Freitag, 15:30 - 18:30 Uhr	12.05.2023	Letter-Cake für Mama
Freitag, 15:30 - 18:30 Uhr	30.06.2023	Erdbeer-Tiramisu
Montag, 15:00 - 18:00 Uhr	24.07.2023	Cupcakes in Waffeltüte
Dienstag, 15:00 - 18:00 Uhr	29.08.2023	Petit Fours
Freitag, 15:30 - 18:30 Uhr	22.09.2023	Kürbis-Cheesecake-Brownie
Montag, 16:00 - 19:00 Uhr	30.10.2023	Halloween-Cupcakes
Freitag, 15:30 - 18:30 Uhr	01.12.2023	Lebkuchen
Freitag, 15:30 - 18:30 Uhr	15.12.2023	Plätzchen



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

Leitung:

Viktoria Maslennikov

Gebühr: 70 Euro
für 2 Termine,
plus 15 Euro
Lebensmittelumlage

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1: Montag,
07. und Dienstag,
08. August,
jeweils von
12 bis 16:30 Uhr

Termin 2: Mittwoch,
25. und Donnerstag
26. Oktober,
jeweils von
12 bis 16:30 Uhr

Tortendesign

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Möchtet ihr eure Familie oder Freunde mit einer einzigartigen Torte überraschen? Dann seid ihr bei uns richtig! Taucht ein mit uns in die wunderbare Welt der Motivtorten und lernt, wie aus einem einfachen Rührkuchen ein ausgefallenes süßes Kunstwerk entsteht. **Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich**, Hauptsache ihr habt Spaß an der kreativen Beschäftigung. Abhängig vom eingeplanten Tortendesign arbeiten wir entweder mit Rollfondant oder mit Einstreichcreme. Diese Lebensmittel, so wie evtl. Schokoganache, Zuckerkleber und Lebensmittelfarben werden euch zur Verfügung gestellt. Alle Modellierwerkzeuge, Ausstecher, Moulds, Veiner, Ausrollstäbe usw. dürfen auch mitbenutzt werden.

Bitte bringt zum Kurs einen Rührkuchen mit einem Durchmesser von 20 cm und mindestens 8 - 10 cm hoch mit (am besten zwei kleine Kuchen backen und wir stapeln sie im Kurs zusammen).

Leitung: Sibylle Bärdeg

Gebühr: 85 Euro

Materialkosten: 5 Euro
je Kind

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Kindergeburtstage

Kindergeburtstage im Johannes-Foyer
Du hast Geburtstag? - Wir haben tolle Ideen für Dein Fest.

1. Acrylbilder auf eine 30x40cm Leinwand
2. "Zaungäste"

Ob Hund, Katze, Maus, Osterhasen, Weihnachtsmann, Engel oder "beste Freunde", ihr dürft entscheiden, welches Thema euch am besten gefällt. Einfache Zaunlatten werden mit Acrylfarbe und Dekorationsmaterial zu tollen Figuren für euer Zimmer verwandelt. Voranmeldung bis spätestens 3 Wochen vor dem Fest. Dauer: 3 Stunden, samstags auf Anfrage

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.

Leitung: Karin Lieske

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Sprachkurs "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 bzw. vorhandene Kenntnisse zu erweitern. So sollen die Sprachprobleme des Alltags bewältigt werden, und so ein erster Schritt zur Überwindung der Grenzen getan werden, die ihnen durch fehlende Sprachkenntnisse gesetzt sind.

Angesprochen sind alle, die Deutsch lernen wollen, unabhängig von ihrer Nationalität.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Kosten
Montag, 13:30 - 15:00 Uhr	ab 09.01.2023	keine
Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr	ab 11.01.2023	keine
Freitag, 12:30 - 14:45 Uhr	ab 13.01.2023	keine

Leitung:
Azimeh Yousef

Ort: Kinderhaus Völklingen,
Marktstraße 15,
Völklingen

Sprachkurs "Mama lernt Deutsch"

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Kosten
Dienstag, 09:00 - 11:15 Uhr	ab 10.01.2023	keine
Mittwoch, 09:00 - 11:15 Uhr	ab 11.01.2023	keine

Erwachsene

Sprachkurse

Leitung:

Joyce Strange Herrera

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

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.

Fortgeschrittene:

Die Kurse sind für Personen, die bereits Erfahrungen mit der spanischen Sprache gesammelt haben. Die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse werden ausgebaut und der Wortschatz erweitert.

	Wochentag/Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Anfänger	Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr	17.01.2023	10 Termine	85 Euro
Fortgeschrittene II	Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr	11.01.2023	10 Termine	85 Euro
Fortgeschrittene IV	Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr	10.01.2023	10 Termine	85 Euro
Konversation	Montag, 10:30 - 12:00 Uhr	09.01.2023	10 Termine	85 Euro
Intensiv F IV	Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr	12.01.2023	10 Termine	85 Euro



Erwachsene

Sprachkurse

Leitung: Marina Dryzlova

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Zusatzkosten (einmalig):
20,95 Euro für
Unterrichtsmaterial

English in the morning

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 11:30 - 13:00 Uhr	09.01.2023	10 Termine	75,00 Euro
Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr	10.01.2023	10 Termine	75,00 Euro
Dienstag, 13:30 - 15:00 Uhr	10.01.2023	10 Termine	75,00 Euro
Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr	11.01.2023	10 Termine	75,00 Euro
Mittwoch, 11:30 - 13:00 Uhr	11.01.2023	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	12.01.2023	10 Termine	75,00 Euro
Donnerstag, 11:30 - 13:00 Uhr	12.01.2023	10 Termine	75,00 Euro

Anfängerkurs: Freitag, 11:30 bis 13:00 Uhr, ganzjährig

English for everybody

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.

Leitung: Karin Lieske | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Gebühr: 65 Euro für 5 Termine, zusätzlich 3 Euro für Unterrichtsmaterial (pro Kurs)

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Montag, 10:00 - 12:30 Uhr	09.01.2023	Englisch A2/B1
Dienstag, 10:30 - 13:00 Uhr	10.01.2023	Anfängerkurs
Dienstag, 17:30 - 20:00 Uhr	10.01.2023	Englisch für Beruf und Reise

Erwachsene

Kreativität

Leitung:

Viktoria Maslennikov

Gebühr: 70 Euro

für 2 Termine,
plus 15 Euro
Lebensmittelumlage

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1: Montag,
07. und Dienstag,
08. August,
jeweils von
12 bis 16:30 Uhr

Termin 2: Mittwoch,
25. und Donnerstag
26. Oktober,
jeweils von
12 bis 16:30 Uhr

Tortendesign

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Möchtet ihr eure Familie oder Freunde mit einer einzigartigen Torte überraschen? Dann seid ihr bei uns richtig! Taucht ein mit uns in die wunderbare Welt der Motivtorten und lernt, wie aus einem einfachen Rührkuchen ein ausgefallenes süßes Kunstwerk entsteht.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Hauptsache ihr habt Spaß an der kreativen Beschäftigung. Abhängig vom eingeplanten Tortendesign arbeiten wir entweder mit Rollfondant oder mit Einstreichcreme. Diese Lebensmittel, so wie evtl. Schokoganache, Zuckerkleber und Lebensmittelfarben werden euch zur Verfügung gestellt. Alle Modellierwerkzeuge, Ausstecher, Moulds, Veiner, Ausrollstäbe usw. dürfen auch mitbenutzt werden.

Bitte bringt zum Kurs einen Rührkuchen mit einem Durchmesser von 20 cm und mindestens 8 - 10 cm hoch mit (am besten zwei kleine Kuchen backen und wir stapeln sie im Kurs zusammen).



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	10.01.2023	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 08:30 - 11:30 Uhr	18.04.2023	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 08:30 - 11:30 Uhr	19.09.2023	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr	10.01.2023	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr	18.04.2023	10 Termine	80,00 Euro
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr	19.09.2023	10 Termine	80,00 Euro
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr	12.01.2023	10 Termine	80,00 Euro
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr	20.04.2023	10 Termine	80,00 Euro
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr	21.09.2023	10 Termine	80,00 Euro
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr	13.01.2023	10 Termine	80,00 Euro
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr	21.04.2023	10 Termine	80,00 Euro
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr	22.09.2023	10 Termine	80,00 Euro
Freitag, 18:15 - 21:15 Uhr	13.01.2023	10 Termine	80,00 Euro
Freitag, 18:15 - 21:15 Uhr	21.04.2023	10 Termine	80,00 Euro
Freitag, 18:15 - 21:15 Uhr	22.09.2023	10 Termine	80,00 Euro



Erwachsene

Kreativität

Leitung:

Viktoria Maslennikov

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

Nähkurs für Baby- und Kinderbekleidung

Erwarten Sie ein Baby, oder haben Sie bereits Kinder oder Enkel? Was gibt es Schöneres, für die Kleinen echte, selbst angefertigte Unikate herzustellen? Sie lernen bei uns, Kleidungsstücke wie z.B. coole Pump-hosen oder süße Kleidchen selbst zu nähen.

Alles ist möglich.

Die Nähkurse sind an Anfänger und Fortgeschrittene individuell und fachlich begleitend angepasst. Schaffen Sie die Kleidungsstücke, die qualitativ hochwertig und nachhaltig sind.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	09.01.2023	4 Termine	32,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	06.02.2023	4 Termine	32,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	13.03.2023	4 Termine	32,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	17.04.2023	4 Termine	32,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	22.05.2023	4 Termine	32,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	26.06.2023	4 Termine	32,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	28.08.2023	4 Termine	32,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	25.09.2023	4 Termine	32,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	23.10.2023	4 Termine	32,00 Euro
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr	27.11.2023	4 Termine	32,00 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 | Termin: 02. Dezember von 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67 | Gebühr: 5 Euro plus Materialkosten

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:
Ekatarina Lysenko

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Zumba

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 11:00 - 12:00 Uhr	09.01.2023	10 Termine	60,00 Euro
Montag, 11:00 - 12:00 Uhr	17.04.2023	10 Termine	60,00 Euro
Montag, 11:00 - 12:00 Uhr	04.09.2023	10 Termine	60,00 Euro
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr	12.01.2023	10 Termine	60,00 Euro
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr	13.04.2023	10 Termine	60,00 Euro
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr	07.09.2023	10 Termine	60,00 Euro
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr	12.01.2023	10 Termine	60,00 Euro
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr	13.04.2023	10 Termine	60,00 Euro
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr	07.09.2023	10 Termine	60,00 Euro



Bild von Freepik

Erwachsene

Sport und Bewegung

Zumba-Gold

Wie üblich dreht sich auch beim Zumba Gold Programm alles um rhythmische Musik und Spaß an der Bewegung. Im Unterschied zu den normalen Programmen ist das Tempo jedoch deutlich reduziert und auch die Bewegungen sind vergleichsweise einfach gehalten. Dadurch ist Zumba Gold einfacher zu erlernen und weit weniger fordernd als die normalen Choreografien, die Sie sonst vielleicht mit diesem Sport in Verbindung bringen.

Auch wenn Zumba Gold in erster Linie für ältere Semester gedacht ist, können natürlich prinzipiell auch junge Menschen an den Kursen teilnehmen. Vor allem wenn Sie körperlich eingeschränkt sind, etwa weil Sie eine Verletzung auskurieren müssen, können die Programme Zumba Gold durchaus eine gute Möglichkeit darstellen, wieder mit dem Training anzufangen.

Leitung: Ekatarina Lysenko | **Ort:** Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Mittwoch, 16:00 - 17:00 Uhr	11.01.2023	10 Termine	60,00 Euro
Mittwoch, 16:00 - 17:00 Uhr	19.04.2023	10 Termine	60,00 Euro
Mittwoch, 16:00 - 17:00 Uhr	06.09.2023	10 Termine	60,00 Euro

Leitung:
Ekatarina Lysenko

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Faszien und Stretching

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr	12.01.2023	10 Termine	60,00 Euro
Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr	13.04.2023	10 Termine	60,00 Euro
Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr	07.09.2023	10 Termine	60,00 Euro

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:

Jutta Haverkamp

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Der orientalische Tanz ist ein sanftes Rücken-, Becken-
boden- und Ganzkörpertraining. Weiche Wellen-
bewegungen 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	19.01.2023	8 Termine	46,40 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	06.04.2023	8 Termine	46,40 Euro
Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr	21.09.2023	10 Termine	58,00 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	19.01.2023	8 Termine	46,40 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	06.04.2023	8 Termine	46,40 Euro
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr	21.09.2023	10 Termine	58,00 Euro



Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:

Jutta Haverkamp

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Dancemix - Tanzen ohne Partner - Tanzkurs

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	19.01.2023	8 Termine	46,40 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	06.04.2023	8 Termine	46,40 Euro
Donnerstag, 17:30 - 18:15 Uhr	21.09.2023	10 Termine	58,00 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr	19.01.2023	8 Termine	46,40 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr	06.04.2023	8 Termine	46,40 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr	21.09.2023	10 Termine	58,00 Euro

Leitung:

Jutta Haverkamp

Gebühr: 10 Euro
pro Einzeltermin

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1: Freitag, 5. Mai,
18:30 bis 19:30 Uhr

Termin 2: Freitag,
10. November,
18:30 bis 19:30 Uhr

Linedance & Freestyle Workshop

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

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:

Jutta Haverkamp

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Gebühr: 15 Euro
für drei Workshops

Termin: Freitag, 3. März

Tanzworkshops für Frauen - im Rahmen des Internationalen Frauentages

16 bis 16:30 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.

16:45 bis 17:15 Uhr 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.

17: 30 bis 18 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:

Christiane Mandernach

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Tanzen wie zu Königs Zeiten - Barocktanz

Eine schöne Gasse bilden, in der sich die Partner gegenüber stehen, Figuren miteinander und mit anderen Partnern tanzen und derweil immer einen Platz weiter rücken. Man lacht und redet und gibt sich höf(l)i(s)cher Geselligkeit wie zu alten Zeiten hin. Dazu lernen wir barocke Schritte wie Menuett, Gavotte und Pas de bourrée. Der Kurs ist für jedes Alter und jede Figur geeignet, ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr	10.01.2023	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr	25.04.2023	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr	12.09.2023	10 Termine	70,00 Euro

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:

Andreas Ernst

Ort: Antiquitätenhaus,
Halberg 1,
66121 Saarbrücken
(neben Brockenhaus)

Tango Argentino

Für Tanzbegeisterte, Teilnahme auch ohne Tanzpartner

In unserer heutigen Zeit, die geprägt ist von Funktionalität, Effizienz und Geld, spielt das Gefühl eine untergeordnete Rolle. Dies ist einer der Gründe dafür, weshalb der argentinische Tango im Augenblick so boomt. Tango ist Gefühl: Ein weiterer Grund, warum dieser Tanz gerade jetzt wieder ein Hoch erlebt, ist die Freiheit des Tänzers. Nichts ist festgelegt. Die Musik wird in der Körpersprache mit voller Leidenschaft umgesetzt. Keine festen Schrittfolgen, Interpretation der Musik, Ausdruck, alles bleibt dem Tanzpaar überlassen. Dies erfordert ein hohes Maß an Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen und Wahrnehmung. Beim "Tango Argentino" handelt es sich nicht um den Standard-Tanzschul-Tango, der als einer der Standard-Tänze unterrichtet wird.

(Keine Tanzschuhe und Vorkenntnisse notwendig)

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr	05.01.2023	5 Termine	100,00 Euro
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr	09.02.2023	5 Termine	100,00 Euro
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr	16.03.2023	5 Termine	100,00 Euro
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr	27.04.2023	5 Termine	100,00 Euro
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr	01.06.2023	5 Termine	100,00 Euro
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr	31.08.2023	5 Termine	100,00 Euro
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr	05.10.2023	5 Termine	100,00 Euro
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr	09.11.2023	5 Termine	100,00 Euro

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung: Axel Markert

Gebühr: 39 Euro
pro Monat

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

Termin 1: ab Dienstag,
10. Januar, wöchentlich
von 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 2:
ab Donnerstag, 5. Januar,
wöchentlich von
19 bis 20 Uhr
Ort: ITANIS, Dudweiler
Landstraße 141, 3. Stock

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

Bewegungstraining Motion4Life und fayo

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

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

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



Fotolia

Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:
Ekatarina Lysenko

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

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

Rehabilitationssport

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt und wird Ihnen vom Arzt verordnet. Er findet in Übungsgruppen mit speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern und in einem begrenzten Zeitraum statt. Danach sollen die Übungen in Eigenverantwortung weiter durchgeführt werden. Der Leistungsumfang des Rehabilitationssports ist zeitlich begrenzt, mit dem Ziel, die eigene Verantwortung für die Gesundheit zu stärken und zum langfristigen und selbstständigen Bewegungstraining zu motivieren: Im Regelfall beträgt er 50 Übungseinheiten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten abzuleisten sind. Bei bestimmten Indikationen werden 120 Übungseinheiten in 36 Monaten verordnet. Der Rehabilitationssport dient der Krankheitsbewältigung und ergänzt die ärztliche Behandlung.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer
Montag, 12:30 - 13:15 Uhr	09.01.2023	ganzjährig
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr	09.01.2023	ganzjährig
Montag, 18:00 - 18:45 Uhr	09.01.2023	ganzjährig
Samstag, 10:00 - 10:45 Uhr	14.01.2023	ganzjährig



Fotolia

Erwachsene

Sport und Bewegung

Pilates

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

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	10.01.2023	12 Termine	84,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	18.04.2023	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	11.07.2023	10 Termine	70,00 Euro
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr	10.10.2023	10 Termine	70,00 Euro

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	09.01.2023	8 Termine	56,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	27.03.2023	8 Termine	56,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	26.06.2023	8 Termine	56,00 Euro
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr	09.10.2023	10 Termine	70,00 Euro



Erwachsene

Sport und Bewegung

Leitung:

Ute Recktenwald

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Taiji-Qigong

Vom Alltag abschalten und zur Ruhe kommen, neue Energie schöpfen und die eigene Mitte finden mit Taiji-Qigong. Taijiquan ist eine Jahrtausende alte Kultur und hat ihre Wurzeln in der Selbstverteidigung, deren Bewegungsabläufe allerdings in "Zeitlupen-tempo" ausgeführt werden. Die Übungen des Qigong und Taijiquan bauen Stress ab, stärken das Immun-system und die Selbstheilungskräfte, wirken regulierend auf das gesamte Nervensystem, erhöhen die Beweglichkeit, verbessern die Stimmungslage, fördern Gesundheit und Wohlbefinden.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr	12.01.2023	10 Termine	62,00 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr	13.04.2023	10 Termine	62,00 Euro
Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr	07.09.2023	10 Termine	62,00 Euro



Erwachsene

Gesundheit

Leitung: Martina Klein

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Klang - Ent - Spannung

Klangentspannung, Klang- und Phantasiereisen mit Klangschalenbegleitung usw. auch mit Elementen aus autogenem Training und progressiver Muskelrelaxation. Klänge und Schwingungen lassen uns sehr schnell zur Ruhe kommen, Stress vorbeugen und bewältigen, neue Kraft tanken, bringen mehr Lebensfreude, lösen Verspannungen und lassen uns besser schlafen.

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr	17.01.2023	5 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr	14.03.2023	5 Termine	35,00 Euro
Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr	07.11.2023	5 Termine	35,00 Euro



Gebühren: keine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: werden über
unsere Homepage
bekanntgegeben

In Kooperation mit dem
Caritasverband für Saar-
brücken und Umgebung

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.



Caritasverband für
Saarbrücken und
Umgebung e.V.

Erwachsene

Gesundheit

Leitung: Lilla Tumminelli

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße67

Koch- und Backkurse

Wir bieten viele tolle Koch- und Backkurse, mit Leckereien aus Italien an. Die genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Bei einigen Gerichten, die Vorbereitungen erfordern, damit Gewürze und Essenzen durch das vorherige Marinieren schmackhafter werden, bereitet die Referentin zuhause eine kleine Menge zu und bringt sie zu den Kursen mit. Es wird nach Lust und Laune zusammen gegessen oder mit nach Hause genommen. Die Lebensmittelumlage kann ggf. variieren. Die Kosten werden so gering wie möglich gehalten. Die Referentin kauft Gemüse, Nudeln, Olivenöl, Mandeln, Feigen, getrocknetes Obst aus Sizilien und Gewürze im italienischen Lebensmittelhandel oder bezieht sie aus Sizilien bzw. Kalabrien. Bitte unbedingt Behälter mitbringen für die Mitnahme!

Gebühr: 15 Euro plus Lebensmittelumlage pro Person

Wochentag, Uhrzeit	Termin	Lebensmittel	Thema
Samstag, 11 - 14 Uhr	18.02.2023	15 Euro	Partygebäck und Fingerfood
Samstag, 14 - 17 Uhr	18.03.2023	20 Euro	Sizilianische Antipasti
Freitag, 18 - 21 Uhr	15.09.2023	15 Euro	Pasta, Pasta und Basta
Samstag, 14 - 17 Uhr	21.10.2023	15 Euro	Partygebäck und Fingerfood
Samstag, 11 - 14 Uhr	18.11.2023	20 Euro	Weihnachtsgebäck

Gebühr: 20 Euro plus Lebensmittelumlage pro Person

Wochentag, Uhrzeit	Termin	Lebensmittel	Thema
Freitag, 17 - 21 Uhr	24.03.2023	30 Euro	Italienisches 4-Gänge-Ostermenü
Samstag, 11 - 15 Uhr	10.06.2023	20 Euro	Antipasti und Grillbeilagen
Samstag, 11 - 15 Uhr	08.07.2023	15 Euro	Streetfood - wie im Urlaub
Samstag, 11 - 15 Uhr	02.12.2023	30 Euro	Italienisches Weihnachtsfest

Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfen

Leitung: Susanne Reis
und Ursula Zewe-Petry

Gebühr: 2 Euro

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin: wird auf unserer
Homepage bekannt
gegeben

Kooperation mit der
KEB Saarbrücken



Katholische
Erwachsenenbildung
Saarbrücken

Sternsinger-Vorbereitungstreffen

Wir laden die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen, die in den Pfarreien die jährliche Sternsingeraktion organisieren und Interessierte herzlich ein, sich mit und auf die **Sternsingeraktion 2024** einzustimmen und vorzubereiten.

Schwerpunkte dieser Veranstaltung sind das aktuelle Beispielland der Aktion, das Vorstellen des neuen Materials und das Ausprobieren von Liedern, Spielen, Tänzen Kreativem, passend zum Thema. Darüber hinaus bleibt Zeit für den Erfahrungsaustausch. Die Veranstaltung endet mit einer meditativen Einheit.



Martin Werner, Kindermissionswerk

Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfen

Leitung: Petra Jahr und
Sabine Kelkel

Ort: Haus Sonnental,
66798 Wallerfangen

Termin: Freitag, 07. Juli
ab 14 Uhr bis Sonntag,
09. Juli, 13 Uhr

Gebühr: auf Anfrage

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

Zeit für mich

Ein Wochenende zum Entspannen

Sie fühlen sich erschöpft, überfordert und ausgelaugt durch Ihr vielseitiges Engagement, sei es im Ehrenamt, im Beruf und/oder im Privatleben, wo Sie vielleicht noch einen lieben Menschen versorgen. Gern würden Sie mit belastenden Situationen oder Dauerstress besser umgehen können ... Dann verdienen Sie jetzt eine Auszeit - ohne schlechtes Gewissen. Füllen Sie in sommerfrischer Waldumgebung Ihre wertvollen Energieressourcen wieder auf!

Sie lernen Methoden und Techniken der Entspannung kennen, die sich im Alltag recht einfach umsetzen lassen. Das hilft Ihnen, gerade in belastenden Situationen bei sich - in Ihrer Mitte - zu bleiben und mit mehr Gelassenheit zu reagieren. Und wenn Sie "Stress" besser verstehen und damit gut umgehen können, gewinnen Sie neue Lebensqualität, wovon letztlich auch Ihr gesamtes Umfeld profitiert. An diesem Wochenende überreichen wir Ihnen einen hochkarätigen Blumenstrauß voller Impulse zur Stressbewältigung, psychologischen Gesundheitsförderung, zu Lifestyle und geistiger Fitness gepaart mit Körper-Meditation, Fantasiereisen, Selbstmassage, leichten Qi-Gong-Übungen und einer Extraportion Raum und Zeit für sich.



Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfen

Termin: Mittwoch,
8. November,
15:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstrasse 67

Kooperationspartner
sind: LAG KEB Saar,
Rheinischer Verband für
Kindergottesdienste der
Evangelischen Kirche



Ökumenische Weihnachtswerkstatt

Mit diesem Angebot wollen wir Erzieherinnen, Grundschullehrerinnen, Spielkreisleiterinnen und Menschen, die Kindergottesdienste planen und durchführen, einladen, Ideen zu tanken.

Mit einer bunten Palette von musisch-kreativen, erzählerisch - darstellenden und sinnorientierten Workshopangeboten nähern wir uns thematisch der Advents- und Weihnachtszeit.

Bastelangebote, ein Büchertisch sowie Beratung und Verkauf von Arbeitsmaterialien sollen Ihnen weitere Anregungen geben, um Ihre Arbeit und Ihr Engagement vor Ort zu bereichern.



Wir suchen **Dich!**

Werde Mitglied in der FBS Saarbrücken e.V. !

Du hilfst unser
Angebot für Familien
auszubauen!

Du unterstützt die
Arbeit mit Familien!

Du gestaltest mit!

Du kommst jährlich
zur Mitgliederversammlung
und triffst Gleichgesinnte!

Du bringst Dich mit
Deinen Kompetenzen
und zeitlichen
Möglichkeiten ein!

Interesse? Fragen?

0681-9068191 | nina.andres@fbs-saarbruecken.de

Kita und Schule



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



Weiterbildung und Qualifizierung

Leitung: Karin Lieske

Gebühr: 65 Euro
für 5 Termine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin: Freitag, 3. März,
10 bis 12:15 Uhr

Smartphone und Tablet für Einsteiger

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

Inhalte: Das Smartphone richtig bedienen - Wischtechnik und virtuelle Tastatur - Die diversen "Knöpfe" bzw. Apps - Pflege - Grundeinstellungen - Telefonieren - Nachrichten senden und empfangen - Tipps und Tricks.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android) und alles, was Sie beim Kauf des Geräts erhalten haben mit.

Gebühr: Die Teilnahme
ist kostenfrei

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Weitere Informationen
finden Sie unter
www.sw-stiftung.de
oder unter
www.ichkannkochen.de

In Kooperation mit der
Sarah Wiener Stiftung.



Ernährungsbildung "Ich kann kochen"

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

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Art der Fortbildung
Freitag, 10:00 - 14:00 Uhr	03.03.2023	Einstiegsfortbildung
Freitag, 10:00 - 14:00 Uhr	07.07.2023	Einstiegsfortbildung
Mittwoch, 10:00 - 14:00 Uhr	08.11.2023	Aufbaufortbildung

Weiterbildung und Qualifizierung

Leitung: Julia Afgan,
Esther Kuhn,
Kathrin Müller

Gebühr: keine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Beginn: September 2023
Berufsbegleitend in
Abend- und
Wochenendform

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

Kooperation mit dem
bfw-Unternehmen für
Bildung, Gemeinnützige
Bildungseinrichtung des
DGB GmbH



Unternehmen für Bildung.

Tätigkeitsvorbereitende Qualifizierung Kindertagespflege für pädagogische Fachkräfte

Die Qualifizierung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die im Arbeitsfeld Kindertagespflege tätig werden wollen. Sie umfasst 80 Unterrichtseinheiten, ist für Teilnehmende aus dem Regionalverband Saarbrücken 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

Telefon: 0681/8308626,

info@service-kinderbetreuung.de



Weiterbildung und Qualifizierung

Leitung: Julia Afgan,
Esther Kuhn,
Kathrin Müller

Gebühr: keine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Beginn: Donnerstag,
02. Februar, 19 bis 21:15 Uhr
Immer Dienstag- und
Donnerstagsabend sowie
einzelne Samstagsblöcke.

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

Kooperation mit dem
bfw-Unternehmen für
Bildung, Gemeinnützige
Bildungseinrichtung des
DGB GmbH (bfw)

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
Telefon: 0681/8308626, info@service-kinderbetreuung.de



Unternehmen für Bildung.

Leitung:
Dagmar Munkelt

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

**Information und
Anmeldung:**
nestwärme e.V.,
Telefon: 0175 5991064
Mail: dagmar.munkelt@nestwaerme.de



nestwärme

Vorbereitungskurs für "ZeitSchenker"

Nestwärme e.V. unterstützt und begleitet Familien mit schwerkranken oder beeinträchtigten Kindern. Wie wertvoll Zeit ist, können Familien und besonders Alleinerziehende mit einem schwer kranken oder beeinträchtigten Kind besonders gut beurteilen, da sie im Dauereinsatz für das kranke Kind keine Zeit für sich und oft auch nur limitiert Zeit für gesunde Geschwisterkinder haben. Um diesen Familien Zeit für eine Auszeit zu schenken und Zeit, um Kraft zu tanken, hat nestwärme das Projekt ZeitSchenken ins Leben gerufen. Beim "ZeitSchenken" vermittelt der nestwärme engagierte Menschen an bedürftige Familien. In regelmäßigen Zusammenkünften erhalten diese "ZeitSchenker" Schulung und Supervision.

Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

Leitung: Karin Lieske

Gebühr: 45 Euro
für 3 Termine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: Montag, 31. Juli,
Mittwoch, 2. und
Donnerstag, 3. August,
jeweils
von 10 bis 13:30 Uhr

English for kids

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Englisch spielerisch lernen? Nichts leichter als das! Unser Grammatik- und Vokabeltraining verpacken wir in eine abwechslungsreiche Mischung aus Spiel, Musik und Theater. Wir schulen unsere Aussprache und unser Gehör, lernen Neues und Interessantes über die englische Sprache, die Briten und ihre Insel. Wir trainieren in lustigen Übungen Vokale und Konsonante, lesen, schreiben und sprechen miteinander und studieren gemeinsam ein kleines Theaterstück in englischer Sprache ein, das wir am letzten Kurstag aufführen. Have Fun!

Leitung: Karin Lieske

Gebühr: 45 Euro
für 3 Termine

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

**Für Kinder von
7 bis 9 Jahren**
Termine: Montag, 7.,
Mittwoch, 9. und
Donnerstag, 10. August,
jeweils von
10 bis 13:30 Uhr

**Für Kinder von
10 bis 12 Jahren**
Montag, 14., Mittwoch,
16. und Donnerstag,
17. August,
jeweils von
10 bis 13:30 Uhr

Click dich schlau! Computerkurs für Kinder

In den Ferien könnt ihr etwas ganz Besonderes erleben. Eine Woche lang wollen wir mit euch in die Welt des Computers eintauchen. Ihr lernt den Einstieg in die Textverarbeitung mit MS Word und die Bildbearbeitung mit dem Programm Photoshop. Auf eine spielerische Art werden wir das Internet erforschen und weitere Anwendungen wie PowerPoint und Co. kennenlernen. **Bitte eigenen Laptop mit Office Programm und einen USB-Stick mitbringen.**



Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

Leitung:

Elisabeth Scherer

Gebühr: 10 Euro
plus 7 Euro Material

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin 1: Dienstag,
1. August, 10 bis 12 Uhr

Termin 2: Dienstag,
8. August, 10 bis 12 Uhr

Kreativ - Workshop

Für Kids ab 5 Jahren

In diesem Kreativkurs können die Kinder mit Silikonformen Keramikfiguren aller Art mit Gips gießen. Nach der Trocknung werden die Figuren ausgeformt und bunt bemalt. Am Ende erhalten die Kinder 1-2 Gipsfiguren und einen kleinen Edelstein.
Bitte Schürze mitbringen!

Leitung:

Gabriele Bockmüller

Gebühr: 45 Euro
für 5 Termine

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

Termin 1: Montag,
24. Juli, bis Freitag,
28. Juli, 10 bis 13 Uhr

Termin 2: Montag,
31. Juli, bis Freitag,
4. August, 10 bis 13 Uhr

Vorbesprechung:
Donnerstag, 20. Juli,

Crash-Nähkurs

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



Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

Leitung:

Viktoria Maslennikov

Gebühr: 70 Euro
für 2 Termine,
plus 15 Euro
Lebensmittelumlage

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine: Montag,
07. August und
Dienstag 08. August,
jeweils
von 12 bis 16:30 Uhr

Tortendesign

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Möchtet ihr eure Familie oder Freunde mit einer einzigartigen Torte überraschen?

Dann seid ihr bei uns richtig! Taucht ein mit uns in die wunderbare Welt der Motivatorten und lernt, wie aus einem einfachen Rührkuchen ein ausgefallenes süßes Kunstwerk entsteht.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Hauptsache ihr habt Spaß an der kreativen Beschäftigung. Abhängig vom eingeplanten Tortendesign arbeiten wir entweder mit Rollfondant oder mit Einstreichcreme. Diese Lebensmittel, so wie evtl. Schokoganache, Zuckerkleber und Lebensmittelfarben werden euch zur Verfügung gestellt. Alle Modellierwerkzeugen, Ausstecher, Moulds, Veiner, Ausrollstäbe usw. dürfen auch mitbenutzt werden.

Bitte bringt zum Kurs einen Rührkuchen mit einem Durchmesser von 20 cm und mindestens 8 - 10 cm hoch mit (am besten zwei kleine Kuchen backen und wir stapeln sie im Kurs zusammen).



Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

Leitung:
Viktoria Maslennikov

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Gebühr: 25,00 Euro plus
Lebensmittelumlage
pro Termin

"Naschereien" - Werkstatt

Für Kinder ab 6 Jahren

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Thema
Montag, 15:00 - 18:00 Uhr	24.07.2023	Cupcakes in Waffeltüte
Dienstag, 15:00 - 18:00 Uhr	29.08.2023	Petits Fours

Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 15 Euro
plus 8 Euro
Lebensmittelumlage

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termin: Samstag,
5. August, 11 bis 14 Uhr

Dai Ragazzi - Backen mit Kindern

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Auf geht's Kinder!

Wir formen und backen süße und herzhafte Blätterteig- und Laugenteilchen nach eigenem Belieben und Geschmack.



Ferienprogramm

Sommerferienprogramm für Kinder und Erwachsene

Leitung: Doris Ludwig

Gebühr: 30 Euro
für 2 Termine,
plus Lebensmittelumlage

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Termine:

Für Kinder von 8-11 J:
Dienstag, 25. Juli und
Mittwoch 26. Juli,
jeweils von 10 bis 13 Uhr

Für Kinder von 12-15 J:
Dienstag, 01. August und
Mittwoch 02. August,
jeweils von 10 bis 13 Uhr

Kochspaß für Kinder - Summer-Feeling

"Summer in the City" und dazu gehört essen, trinken, tanzen, lachen, zusammen sein! Ein schönes Picknick draußen mit Tomatensalat und Melone, Burger, Smoothie, Pommes, Früchtecocktail, Eis und vielem mehr. Lasst euch überraschen, was es Leckeres gibt.



Leitung: Alexandra Peitz

Gebühr: 5 Euro plus
Materialkosten

Ort: Johannes-Foyer,
Ursulinenstraße 67

Tolle Kreativangebote in den Sommerferien

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

Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Alter	Thema
Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr	25.07.2023	1-3	Eis am Stiel fürs Fenster
Dienstag, 11:30 - 13:00 Uhr	25.07.2023	4-8	Muschelketten & Drachenschuppen
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	27.07.2023	1-3	Fädelfische
Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr	01.08.2023	1-3	Meerjungfrauen und Drachen
Dienstag, 11:30 - 13:00 Uhr	01.08.2023	4-8	Meerjungfrauen und Drachen
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	03.08.2023	1-3	Quallen im Meer
Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr	08.08.2023	1-3	Quallendrachen
Dienstag, 11:30 - 13:00 Uhr	08.08.2023	4-8	Quallendrachen
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr	10.08.2023	1-3	Schmetterlinge am Stiel

Referent*innen



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



Carolin Evans
Ergotherapeutin
Referentin für
Babyclub



Sandra Bachmann
Physiotherapeutin
Referentin für Eltern-
Kind-Angebote



Ulrike Goebel
Diplom-
Sozialarbeiterin/-
pädagogin
Referentin für
Babyclub



Sibylle Bärdegès
Künstlerin,
zertifizierte
Kunsttherapeutin
Referentin für kreati-
ve Angebote



Jutta Haverkamp
Tanzpädagogin,
ausgebildete
Bühnentänzerin
Referentin für
Tanzangebote



Gabriele Brockmüller
Schneidermeisterin
Referentin für
Nähkurse



Larissa Jelin
Rehasport- und
Pilatestrainerin



Tanja Deis
Tagespflegemutter
Referentin für Eltern-
Kind-Angebote



Martina Klein
Entspannungs-
pädagogin
Referentin für
Klangmassage



Marina Dryzlova
Diplom-Pädagogin
Referentin für
Englisch



Karin Lieske
Betriebswirtin
Referentin für EDV-
Kurse und
Sprachkurse



Andreas Ernst
Tanzlehrer
Referent für Tango



Doris Ludwig
Dipl. Ing. für
Haushalts- und
Ernährungstechnik
Referentin für
Kochkurse

Referent*innen



Ekatarina Lysenko
Tanzlehrerin
Referentin für
Bewegungskurse



Ute Recktenwald
Referentin für
Taiji-Qigong



Christiane Mandernach
Diplom-
Musikpädagogin
Referentin für
Historischen Tanz



Susanne Reis
Diplom-
Religionspädagogin
Referentin für
Religionspädagogik



Axel Markert
Geprüfter
Bewegungslehrer
Liebscher & Bracht
Referent für
Bewegungstraining



Elisabeth Scherer
Referentin für
Kreativangebote



Nicole Martin
Kinderkranken-
schwester
Referentin für
Babyclub



Eyliene Schunack
Pikler-Pädagogin
Referentin für
Spielraum nach
Emmi Pikler



Viktoria Maslennikov
Schneiderin
Referentin für
Kreativkurse



Kerstin Simon
Krankenschwester
Referentin für Erste
Hilfe, Babymassage



Susanne Nausner
Hebamme
Referentin für
Rückbildungs-
gymnastik



Banu Sivapalan
Referentin für
Babyclub



Alexandra Peitz
Referentin für Eltern-
Kind-Angebote



Joyce Strange Herrera
Diplom-Biologin,
Dolmetscherin
Referentin für
Spanisch

Referent*innen



Thomas Trockle
Pilatetrainer



Ursula Zewe-Petry
Diplom-
Religionspädagogin
Referentin für
Religionspädagogik



Lilla Tumminelli
Referentin für Back-
und Kochkurse



Anja Zuber
Referentin für
Babyclub



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

Honorarkräfte gesucht

Wir suchen
qualifizierte Referent*innen
für unsere
verschiedenen Fachbereiche.

Telefon 0681-9068191

Informationen zur Corona-Pandemie

Wir sind auch in der Corona-Pandemie für Sie da!

Wir haben eine Vielzahl von Hygienemaßnahmen ergriffen, um Teilnehmer*innen, Referent*innen und Mitarbeiter*innen vor Ort den größtmöglichen Schutz zu gewähren. Dazu bitten wir die Hinweise zu Ihrem und dem Schutz aller Beteiligten sorgfältig zu beachten.

Abstand halten

Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen.

Hygieneregeln beachten

Bleiben Sie bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) unbedingt zu Hause. Beachten Sie die Husten- und Nies-Etikette. Reinigen Sie sich die Hände gründlich.

Im Alltag Maske tragen

Empfohlen wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.

Lüften

Wir lüften in regelmäßigen Abständen unsere Räume.

Sekretariat alleine aufsuchen

Kommen Sie bitte nur einzeln in unser Sekretariat. Wir stehen Ihnen jederzeit auch telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Wir haben gerade in diesen besonderen Zeiten ein Ohr für Sie. Bei allen Themen rund um die Familie, Kursanfragen oder auch persönlichen Anliegen können Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns wenden.

Wir passen die Rahmenbedingungen zur Durchführung unserer Kurse stets den jeweils gültigen Hygieneregeln an. Die aktuellen Vorgaben finden Sie immer auf unserer Homepage www.fbs-saarbruecken.de oder erfahren Sie diese im Sekretariat.

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.

Datenschutz

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

AGB's

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



Einrichtungen im Bistum Trier

Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V.

Bischof-Bernhard-Stein-Haus
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
Am Markt 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

Marienstr. 5
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. 39d
54290 Trier
Telefon: 0651-74535
info@fbs-trier.de
www.fbs-trier.de

Katholische Familienbildungszentrum Remise Trier-Ehrang e.V.

Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier
Telefon: 0651-64895
remise-ehrang@t-online.de
www.remise-ehrang.de



**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**