



Wir für Familie

**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis e.V.**

Programm 2021

1. Halbjahr

Vielfältig  
wie das  
Leben

**Wichtige Infos  
zur Pandemie  
Seite 100**



Einrichtungen im Bistum Trier

**SAARLOUIS**

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

Stell dir vor:

**DEINE BANK IST SO SMART  
WIE DEIN PHONE.**



## Das SpardaGirokonto Online

**Kostenlos. Online. Fair.**

Mit dem kostenlosen Girokonto der Sparda-Bank kannst du unabhängig von Öffnungszeiten und Filial-Standorten online jederzeit und überall auf dein Konto zugreifen. Du zahlst keine Kontoführungspauschale und profitierst vom kostenlosen Bargeldservice beim Einkaufen und der kontaktlosen Zahlung.

Und wenn du einmal eine Frage hast, sind wir gerne ganz persönlich für dich da!

Sparda-Bank Südwest eG

**Sparda-Bank**

[www.sparda-sw.de](http://www.sparda-sw.de/girokonto)  
/girokonto

# So finden Sie uns ...

Katholische Familienbildungsstätte  
Saarlouis e. V.  
Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3  
66740 Saarlouis

Telefon: 06831-43637  
E-Mail: fbs-sls@t-online.de  
Homepage: www.fbs-saarlouis.de  
Facebook:  
@familienbildungsstaette.saarlouis  
Instagram: fbs\_saarlouis

**Bürozeiten:**  
Montag bis Mittwoch: 9 - 16 Uhr  
Donnerstag und Freitag: 9 - 12 Uhr

**Bankverbindungen:**  
Katholische Familienbildungsstätte  
Saarlouis e.V.  
Kreissparkasse Saarlouis  
IBAN: DE39 5935 0110 0000 3561 88  
BIC: KRSADE55XXX



**Leitung:**  
Astrid Lambert (links)  
**Pädagogische Mitarbeiterin:**  
Eva Leinenbach (rechts)  
**Sekretariat:**  
Carina Müller (2. v. l.), Rosi Schleich (3. v. l.)

**Vorstand:**  
Bruno Steinke, Lia Hoffmann,  
Beate Krasenbrink, Cornelia Nicola,  
Isabell Riebl, Tanja Theobald,  
Dechant Hans-Georg Müller



## ... mitten in Saarlouis:



Parkmöglichkeiten befinden sich auf dem nahegelegenen bewirtschafteten Parkplatz in der Pavillonstr. 20.

# 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 jede und 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,

die Katholischen Familienbildungsstätten sind in 15 verschiedenen Städten und Kommunen angesiedelt und damit fast flächendeckend in unserem Bistum präsent.

Sie ermöglichen die Begegnung von Kirche und Familie in all ihrer Vielfalt. Hier treffen Menschen aus dem gesamten Spektrum unserer Gesellschaft aufeinander. Daraus ergibt sich nicht nur ein farbenfroher Strauß unterschiedlichster Angebote, sondern auch eine bunte Mischung von Menschen aller Generationen und gesellschaftlichen Schichten.

Viele Angebote sind aufgrund der Corona-Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen leider nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich. Damit müssen wir für den

Moment leben und hoffen, dass in absehbarer Zeit wieder mehr Nähe zueinander möglich ist. Andere Angebote werden von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Familienbildungsstätten mit bemerkenswertem Engagement und viel Fantasie auf die neue Situation angepasst oder neu entwickelt. Es gilt gerade jetzt, neue Wege zu gehen, damit Sie als Familie auch in dieser Situation den verlässlichen Partner haben, auf den Sie jederzeit bauen können.

Für dieses Engagement möchte ich mich als Bischof herzlich bedanken. Es zeigt, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Familienbildungsstätten den Auftrag Jesu Christi, die Botschaft von der Liebe und Menschenfreundlichkeit Gottes allen Menschen erfahrbar zu machen, persönlich ernst nehmen und weitertragen.

Als wichtige Orte von Familienpastoral leisten die Familienbildungsstätten einen Beitrag dazu, dass Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche in unserem Bistum, auch unter den momentanen Einschränkungen, ansprechende Gemeinschaften bilden und einander im Glauben stärken können.

+ *Stephan Ackermann*

Dr. Stephan Ackermann,  
Bischof von Trier

# Grußwort



Liebe Leser\*in,

wir leben in einer ungewohnten Zeit mit teilweise großen Einschränkungen im Alltag und besonderen Herausforderungen. Andererseits bilden diese aber auch Anlass zu einer Welle innovativer Alternativen. Mit viel Kreativität wurden digitale Kursformate entwickelt, vom digitalen Kunstkurs bis zum "hybriden" Lernzimmer, einer Kombination von Präsenzkurs und Lernen von zuhause aus. Die Weiterbildung erweist sich einmal mehr als verlässlicher Partner der Bildungsarbeit, die auch in einer Krisensituation, wie wir sie lange nicht erlebt haben, Lernangebote fortentwickelt und der Situation anpasst. Sie macht so aus der Not eine Tugend und tritt in das digitale Lernzeitalter ein, ohne dabei das Bedürfnis der Menschen nach Begegnung zu vernachlässigen. Denn gerade die Bedeutung des sozia-

len und kulturellen Miteinanders wurde uns durch die Pandemie nachdrücklich aufgezeigt. Gemeinsam leben und gemeinsam bilden stehen im Zentrum des Programms der Katholischen Familienbildungsstätte Saarlouis. Mit Ihrer Beteiligung tragen Sie dazu bei, den Bestand dieses Angebotes zu sichern, und erfahren neben neuem Wissen auch den belebenden Austausch untereinander.

Ich bin sicher, dass in diesem Programm etwas für Sie dabei ist.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Se', which is the signature of Christine Streichert-Clivot.

Christine Streichert-Clivot  
Ministerin für Bildung und Kultur

# Einladung



Liebe Freundinnen  
und Freunde unserer  
Familienbildungsstätte,  
liebe Interessierte,

alle Welt redet fast nur noch von Corona. Natürlich auch bei uns ist dies zwangsläufig ein wichtiges Thema, aber wir haben für unsere Einrichtung viele gute Lösungen gefunden, um trotz allem einen möglichst sicheren und geregelten Ablauf in der Familienbildungsstätte aufrecht zu erhalten.

Die Sommerzeit des vergangenen Jahres konnten wir sehr gut nutzen mit unserem tollen Ferienprogramm, das auch in den Medien guten Anklang gefunden hat. Schade, dass dann im November die Pandemie in der zweiten Welle wieder so heftig zugeschlagen hat. Deshalb stellen wir weiterhin verschiedene Veranstaltungen als digitale Angebote zur

Verfügung und hoffen, dass diese so gut genutzt werden wie bisher. Ergänzend zu den Veranstaltungen in diesem Heft finden sie auch Online-Angebote auf [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de).

Unsere größte Stärke liegt natürlich in der persönlichen Begegnung, die im Augenblick leider tatsächlich stark leidet. Wir wollen bei allen unseren Angeboten eine Atmosphäre der Geborgenheit, der Demokratie, Toleranz und der Gewaltlosigkeit fördern, sowie Begegnungen jeglicher Art auf der Basis eines christlichen, aber auch religionsoffenen Miteinanders ermöglichen. Und vor allem Spaß soll es machen!

Ich würde mich sehr freuen, Sie und Euch in unserer Einrichtung begrüßen zu können, und wünsche noch viel Freude beim Lesen unseres Programmheftes oder beim Stöbern auf der Homepage.

Unsere Einrichtung ist behindertengerecht, ebenerdig und schwellenfrei erreichbar!

**Alle unsere Aktivitäten sind natürlich, was Hygiene, Lüften, Abstände, Rücksicht und Achtsamkeit betrifft, an den geltenden Regelungen ausgerichtet!**

Mit herzlichem Gruß

Bruno Steinke  
Vorsitzender des FBS Saarlouis e. V.

# Inhalt

## Hinweis:

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



Eltern  
und  
Kinder



Kinder und Jugendliche



Erwachsene

# Vielfältig wie das Leben



Kita  
und  
Schule



Weiterbildung und  
Qualifizierung

# Inhalt

## Eltern und Kinder

### Eltern mit Kindern

Spielkreise	11
Interkultureller Spielkreis	12
Großeltern-Enkel-Zeit	12
Mein Baby und ich - so lernen wir gemeinsam	13
PEKiP -	
Prager-Eltern-Kind-Programm	13
Musikgarten für Babys	14
"Wir machen Musik" -	
Musikgarten Phase 1	15
"Der musikalische Jahreskreis -	
Musikgarten Phase 2	15
Mama-Kind-Yoga (Onlinekurs)	16
Familienyoga	16
"Lasset die Kinder zu mir kommen" -	
Krabbelgottesdienst Ostern	17
Elternfrühstück	17

### Eltern und werdende Eltern

Das Baby verstehen - Elternkurs für werdende und junge Eltern	18
Yoga für Schwangere (Onlinekurs)	19
Autogenes Training während der Schwangerschaft (Onlinekurs)	19
Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen (auch als Onlinekurs)	20
Tragehilfen-Workshop	21
Tragetuch-Workshop (Wickelkreuz)	22
Tragetreff	22
Stoffwindel-Workshop	23
Nähen rund ums Baby	23

### Elternschule

Elternschule - Gutes entsteht immer bei den Kleinen	25
Säuglinge schlafen, aber anders	25
Reizüberflutung	26

Weshalb Töpfchenttraining unnötig ist	26
Wohin mit dem schlechten Gewissen?	27
Ein gesunder Start ins Leben - Ernährungserziehung	27
Homöopathie von Anfang an?	28
Gesunde Ernährung mit allen Vitalstoffen, die Ihr Baby braucht	28
Wenn Babys essen lernen - (Onlinekurs)	29
Elternabend "Liebevoll und konsequent erziehen"	30
Auch Kinder trauern, aber anders	30
Dyskalkulie	31
"Wer ist das Kind an meinem Frühstückstisch?"	31
Chaos ade - Ordnung ist cool!	32
Das bewegte Gehirn -	
Brainfit für die ganze Familie	32
Musik, Videos, Fotos -	
Was ist im Internet erlaubt?	33

## Kinder und Jugendliche

### Kinder und Jugendliche

Girlsclub - Mädchen von 6 bis 12 J	35
Girlsclub - Mädchen von 12 bis 16 J	35
Boygroup - Jungen von 10 bis 14 J	35
Yoga für Teens	36
Yogakinder	36

### Ferienprogramm

Ferienstpaß auf dem Ponyhof (ab 6 J)	37
Hörspielworkshop (9-13 J)	38
Cupcakes backen (6-12 J)	38
Abenteuerland Küche (ab 7 J)	39
Töpferwerkstatt (ab 8 J)	39
Nähen für junge Leute (ab 8 J)	40
Handlettering (ab 10 J)	40



# Inhalt

"Sprechstunde Tablet,  
Handy und Co"" 70

## Frauen

Tanzworkshop zum  
Internationalen Frauentag 71  
Frauenhistorischer Arbeitskreis 72  
Saarlouiser Aktivistinnen -  
Die alternative Stadtführung 73  
Frauenwohlfühlnachmittag  
mit fairen Produkten 73  
"Stark in Alltag und Beruf":  
- Frauen-Frühstücks-Treff 74  
- Workshop (Wiedereinstieg) 74

## Sport und Bewegung

Yoga für Einsteiger 75  
Yoga für Erwachsene 75  
Yoga - Flow & Stretch 76  
Yoga Special "Frühlingserwachen" 76  
Yoga Special "Sommer" 77  
Tanz dich rückenfit 77  
Tanzen ohne Partner 78  
Linedance & Freestyle 78  
Orientalischer Tanz (Bauchtanz) 79  
Sommerferien-Tanzspaß  
Auch für 50+ geeignet 79  
Qi Gong 80  
Historischer Tanz - Renaissance 80  
Offener Tai Chi Treff 81  
Tour de Ökosee:  
Vogelkundliche Führung 83

## Kita und Schule

Offene Familiengruppe -  
begleitend zur Kinderuni 85  
Elternschule - Gutes entsteht  
immer bei den Kleinen 85

## Weiterbildung und Qualifizierung

Erste-Hilfe-Kurse 87  
"Alles was recht ist ..." 87  
Wege ins Ausland:  
- Informationsabend 88  
- Individuelle Beratung 88  
- Schule im Ausland 89  
"Reptiltunnel & Affenschaukel" 89  
Starthilfe zur Leitung von  
Eltern-Kind-Gruppen 90  
"Wie Kinder und  
Jugendliche ticken ..." 90  
"Spielen und kreativ sein  
trotz Corona ..." 91  
"Leiten - wie kann das gehen?" 92  
Gitarre spielen - auch ohne  
Vorkenntnisse (JelGi) 92  
Cybergrooming - Schutz vor  
sexueller Gewalt aus dem Internet  
(Onlinekurs) 93

## Allgemeine

Geschäftsbedingungen 94-96  
Mitarbeiter\*innen gesucht 97  
Familienbildungsstätten  
im Bistum Trier 98-99  
Informationen zum Umgang  
mit der Pandemie 100

### Hinweis:

Unsere Online-Kurse finden über  
den Videokonferenzanbieter "Zoom"  
statt. Die Kurse werden nicht auf-  
gezeichnet. Die Datenschutzricht-  
linien des Anbieters sind unter fol-  
gendem Link zu finden: [https://  
zoom.us/de-de/privacy.html](https://zoom.us/de-de/privacy.html).

# Eltern und Kinder



Anmeldung im Netz unter  
[bit.ly/ElternKinder](https://bit.ly/ElternKinder)

# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

## Spielkreise

Gruppen für Eltern/Großeltern mit Kindern von einem Jahr bis zum Kindergartenentritt.

Spielkreise bieten die Möglichkeit:

- Kontakt zu finden,
- bewusster die Entwicklung des Kindes zu beobachten und zu fördern,
- sich über Erfahrungen und Probleme im Alltag mit Kindern auszutauschen,
- Gemeinschaftsgefühl aufzubauen,
- soziale Kompetenzen und Kommunikationsfähigkeiten in der Gruppe zu erweitern,
- über altersgemäße Spiel- und Beschäftigungsangebote für alle Sinne (z.B. Lieder singen, Bewegungs-, Finger- und Kreisspiele, tanzen, basteln) gemeinsam mit dem Kind Spaß zu haben.

---

Leitung: unterschiedliche Referentinnen

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

Orte:

**Saarlouis:** Familienbildungsstätte

**Saarlouis:** Kinder-, Jugend- und Familienhaus, Lisdorfer Str. 16a

**Bous:** Pfarrheim St. Peter

**Ensdorf:** Haus für Kinder und Familien St. Marien

**Fraulautern:** Josef-Gilles-Haus

**Schwalbach:** Haus der Jugend

**Siersburg:** Martinssaal der Kirche St. Martin

**Überherrn-Wohnstadt:** Haus der Jugend

**Wallerfangen:** Jugendheim St. Katharina

**Kurs: 40945**

wöchentlich montags bis samstags, 10er Block fortlaufend,  
vor- oder nachmittags, 90 min je Termin (Uhrzeiten werden bei Anmeldung mitgeteilt)

---

# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

---

Leitung:  
Ursula Weinen-Caglioti,  
Jean Ismail

Gebühr:  
39 Euro für 10 Termine,  
Geschwisterkinder 16 Euro

Ort: Kinder-, Jugend- und  
Familienhaus **Saarlouis**,  
Lisdorfer Str. 16a

**Kurs: 48364**  
wöchentlich dienstags,  
10er Block fortlaufend,  
10:00 - 11:30 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
der Kinderbeauftragten  
der Stadt Saarlouis



## Interkultureller Spielkreis

Dieser Spielkreis für Eltern/Großeltern mit Kindern steht ganz unter dem Motto "Ein Austausch aller Nationen".

Die Spielkreisleiterinnen sprechen deutsch, spanisch, portugiesisch, arabisch, kurdisch, französisch und englisch. Der Spielkreis bietet daher besondere Möglichkeiten:

- Kontakt zu finden,
- über kulturelle Barrieren hinweg Gemeinschaftsgefühl aufzubauen,
- soziale Kompetenzen und Kommunikationsfähigkeiten in einer multikulturellen Gruppe zu erweitern,
- über altersgemäße Spiel- und Beschäftigungsangebote für alle Sinne (z.B. Lieder singen, Bewegungs-, Finger- und Kreisspiele, tanzen, basteln) gemeinsam mit dem Kind Spaß zu haben und fremde Sprachen kennenzulernen.

---

Leitung: Christa Berrens

Gebühr: 5 Euro pro Termin

Ort: Kinder-, Jugend-  
und Familienhaus  
**Saarlouis**, Lisdorfer Str. 16a

**Kurse: 54977-54980**  
mittwochs, 17.03., 14.04.,  
12.05. oder 16.06.  
10:30 - 12:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
der Kinderbeauftragten  
der Stadt Saarlouis



## Großeltern-Enkel-Zeit

**SENIOREN  
TIPP**

Viele Großeltern sind heute ein wichtiger Bestandteil in der Betreuung von Kindern. Die Großeltern-Enkel-Zeit bietet die Möglichkeit, Kontakt zu finden und bewusster die Entwicklung des Kindes wahrzunehmen und zu unterstützen. Zwischen den Kindern soll der Kurs das Gemeinschaftsgefühl und das soziale Miteinander fördern. Aber am wichtigsten ist es, gemeinsam mit dem Kind Spaß zu haben. Altersgemäße Spiel- und Beschäftigungsangebote für alle Sinne, Bewegungs-, Sing-, Finger- und Kreisspiele dürfen dabei nicht fehlen. Es bleibt aber auch genug Zeit, sich bei einem Kaffee über Erfahrungen im Alltag mit Enkelkindern auszutauschen.

# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

---

Leitung:  
Esther Lambert-Rust,  
Dipl. Soz. Arb./Soz. Päd. (FH),  
Fachkraft ‚Mein Baby  
und ich‘

Gebühr: 68 Euro  
für 10 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 54982**  
wöchentlich mittwochs,  
ab 20.01.,  
9:30 - 10:30 Uhr

---

## Mein Baby und ich - so lernen wir gemeinsam

In diesem Kurs lernen Sie als Eltern, was Ihr Säugling im jeweiligen Entwicklungsstadium kann und braucht. Die Kursleiterin begleitet dabei die vom Säugling selbst gestaltete ‚Bildungszeit‘ und liefert darüber hinaus, wenn nötig, dem Entwicklungsstand Ihres Kindes entsprechende Anregungen. Dabei ist ihr oberstes Ziel immer die Unterstützung der Eltern-Kind-Kommunikation. Sie als Eltern werden dabei begleitet, die Signale Ihres Säuglings wahrzunehmen, diese richtig zu interpretieren und angemessen und feinfühlig darauf zu reagieren. Dabei spielt die Gruppensituation eine wesentliche Rolle. Säuglinge lernen in der Gemeinschaft sehr viel von- und miteinander. Dieses Angebot richtet sich an Eltern und ihre Kinder im Alter von 6 Wochen bis 12 Monate. Die Gruppe startet mit 6 Kindern.

---

Leitung:  
unterschiedliche  
Referentinnen

Gebühr:  
85 Euro für 10 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurse: 46036**  
wöchentlich montags  
bis freitags, 10er Block  
fortlaufend,  
vor- oder nachmittags,  
90 min je Termin  
(Uhrzeiten werden bei  
Anmeldung mitgeteilt)

---

## PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Dieses Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im 1. Lebensjahr wurde von dem Prager Psychologen Dr. Koch entwickelt und bietet für Säuglinge im Alter von 6 Wochen bis 12 Monate ein Bewegungs- und Spielangebot, das der Altersstufe der Kinder entspricht und Entwicklungsanreize vermittelt.



# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

Leitung:  
Christa Berrens,  
lizenzierte Musikgarten-  
lehrerin

Gebühr: 58 Euro für 10  
Termine zzgl. 12,50 Euro  
für Instrumentensäckchen  
(zu zahlen bei der Kurs-  
leiterin)

Ort: Kinder-, Jugend-  
und Familienhaus  
Saarlouis, Lisdorfer Str. 16a

Kurs: 54983  
wöchentlich donners-  
tags, 10:30 - 11:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
dem Elternservice Saarlouis,  
in Kooperation mit  
der Kinderbeauftragten  
der Stadt Saarlouis



## Musikgarten für Babys

Der Musikgarten für Babys ist ein Gruppenangebot und lädt Babys im Alter zwischen 6 und 18 Monaten und deren Eltern zum gemeinsamen Musikerleben ein. Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase sind für das Kind ‚Nahrung‘ für Körper, Geist und Seele. Lieder zum Schaukeln, Fingerspiele, Kniereiter und Körpererfahrungsspiele sind Inhalte des Babykurses. Babys untersuchen alles in der näheren Umgebung, was rasselt und knistert, leuchtet und klap-pert. Genau die richtige Zeit, um im ‚Musikgarten für Babys‘ Rasseln, Klanghölzer und bunte Tücher zu erobern.



# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

---

Leitung: Christa Berrens,  
lizenzierte Musikgarten-  
lehrerin

Gebühr: 58 Euro  
für 10 Termine  
ggf. zzgl. 12,50 Euro für  
Instrumentensäckchen  
(zu zahlen bei Kursbeginn  
bei der Kursleiterin)

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 54984  
freitags, ab 15.01.,  
15:30 - 16:15 Uhr



---

Leitung: Christa Berrens,  
lizenzierte Musikgarten-  
lehrerin

Gebühr: 58 Euro  
für 10 Termine  
ggf. zzgl. 12,50 Euro für  
Instrumentensäckchen  
(zu zahlen bei Kursbeginn  
bei der Kursleiterin)

Ort: Siersburg,  
Martinssaal der Kirche  
St. Martin

Kurs: 54985  
wöchentlich montags,  
16:30 - 17:15 Uhr



## "Wir machen Musik" - Musikgarten Phase 1

Kinder von 18 Monate bis 3 Jahre musizieren gemeinsam mit ihren Eltern. Dieser Musikgartenkurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen Zuhause, Tierwelt, Beim Spiel und Draußen. Der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird mit interaktiven musikalischen Spielen und Freiraum für eigene Gestaltungsideen Rechnung getragen. Tanzspiele, der Einsatz einfacher Instrumente und der Umgang mit Tüchern fördern Ausdruck und Kreativität.

Sofern noch nicht vorhanden kann das Musikgarten-Instrumentensäckchen bei der Kursleiterin käuflich erworben werden.

## "Der musikalische Jahreskreis" - Musikgarten Phase 2

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

Sofern noch nicht vorhanden kann das Musikgarten-Instrumentensäckchen bei der Kursleiterin käuflich erworben werden.

# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

---

Leitung: Carmen Bonner,  
Entspannungspädagogin,  
Yogalehrerin

Gebühr: 62 Euro  
für 4 Termine

Ort: **Onlinekurs**

Kurs: 54986  
freitags, ab 15.01.,  
15:00 - 15:45 Uhr

## Mama-Kind-Yoga Onlinekurs für Kinder im Alter von 6 Wochen bis 3 Jahre

Mama-Kind-Yoga ist eine wundervolle Weise, mit dem Kind eine wertvolle Zeit zu verbringen und gemeinsam Yoga zu praktizieren. In diesem Kurs praktizieren wir Asana für das Kind und für die Mutter. Dabei lernen Sie, wie angenehm und entspannt es sein kann, die Übungen mit Ihrem Kind zu teilen. Am Ende der Sitzung gehen Sie mit Ihrem Kind in eine entspannte Position, wir schließen mit einer Tiefenentspannung ab. Je ausgeglichener und ruhiger die Mutter ist, desto entspannter ist auch das Kind.

---

In Zusammenarbeit mit:



## Familienyoga



Kinder erleben Yoga gemeinsam mit ihren Eltern. Dabei geht es anders zu als im Erwachsenen-yoga, ganz einfach weil Kinder Kinder sind. Über eine spielerische Herangehensweise, die durch Geschichten und Massagen unterstützt wird, schaffen wir Abwechslung zu unseren alltäglichen Abläufen und können auf diese Weise Stress abbauen. Partner-, Gruppenübungen und Spiele ermöglichen Gemeinsamkeit, Nähe und Freude an den Bewegungen. Auch für Erwachsene kann es sehr bereichernd sein, eine Yogastunde gemeinsam mit dem eigenen Kind/ den eigenen Kindern zu erleben. Für Kinder in Begleitung mindestens eines Erwachsenen. Auch Omas und Opas sind herzlich willkommen

---

### Für Kinder von 3 bis 6 Jahre

Leitung: Julia Trabant, Kinderyogalehrerin und Entspannungspädagogin  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**; auch als **Onlinekurs** möglich

Gebühr:  
13 Euro für Erwachsenen-Kind-Paare

Kurse: 54987-54988  
samstags, 20.03. oder 15.05.,  
10:00 - 11:00 Uhr

---

### Für Kinder von 7 bis 11 Jahre

Gebühr:  
16 Euro für Erwachsenen-Kind-Paare

Kurse: 54989-54990  
Samstag, 24.04., 9:00 - 10:30 Uhr, oder  
Samstag, 12.06., 10:00 - 11:30 Uhr

# Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern

---

Leitung: Tanja Theobald,  
Gemeindereferentin

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 54991  
Donnerstag, 01.04.,  
10:30 Uhr

---



## "Lasset die Kinder zu mir kommen!" Ostern

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



## Elternfrühstück

Interessierte können sich im Haus für Kinder und Familie St. Marien anmelden:  
durch Eintrag auf der Anmelde- und Mitbringliste im Foyer oder unter 06831-53391.

---

Ort: **Ensdorf**, Haus für Kinder und Familie St. Marien, Am Pfarrgarten 3

Kurse: 53755, 55199-55203  
Dienstag, 12.01., Mittwoch, 10.02., Donnerstag, 11.03., Freitag, 09.04., Dienstag, 11.05.,  
Mittwoch, 02.06., je 8:30 - 10:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



# Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

## Das Baby verstehen Elternkurs für werdende und junge Eltern

Sie werden Eltern oder sind gerade Eltern geworden. Eine große Herausforderung. Was will mir mein Kind sagen? Warum schreit mein Kind? Warum schläft es nicht?... Viele Eltern fühlen sich besonders in der ersten Zeit unsicher. Damit die Beziehung zu Ihrem Kind von Anfang an positiv verläuft, stehen das ‚Lesen‘ und ‚Deuten‘ kindlicher Signale im Vordergrund des Kurses. Denn eine treffsichere Kommunikation zwischen Eltern und Säugling ist für den gelungenen Aufbau einer Bindungsbeziehung unerlässlich. Sie erfahren in diesem Kurs, wie sich die Motorik, aber auch die Gehirntätigkeit Ihres Säuglings im ersten Lebensjahr entwickeln, und wie Sie den Bedürfnissen Ihres Kindes je nach Entwicklungsstand Rechnung tragen können. Der Kurs richtet sich an Mütter, Väter und Paare ab der 7. Schwangerschaftswoche. Bei Bedarf wird eine Kinderbetreuung angeboten.

---

Leitung: Ines Spies-Fritzen, Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: 20 Euro für 5 Termine

Orte: Familienbildungsstätte **Saarlouis** | **Dillingen**, Hebammenpraxis "Über'm Berg" **Schwalbach**, MuKiBude - Zentrum für Mutter und Kind | **Wadgassen**, Hebammenpraxis VIVA! | auch als **Onlinekurs** möglich

**Kurs: 46050**, Termine auf Anfrage, abends

---

In Zusammenarbeit mit:

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

SAARLAND



MuKiBude  
Zentrum für Mutter und Kind



Hebammenpraxis  
„Über'm Berg“



VIVA!  
HEBAMMENPRAXIS



Landkreis  
Saarlouis



# Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

---

Leitung: Carmen Bonner,  
Entspannungspädagogin,  
Yogalehrerin

Gebühr: 62 Euro  
für 4 Termine

Ort: **Onlinekurs**

**Kurs: 55000**  
freitags, ab 15.01.,  
16:00 - 17:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



---

Leitung: Carmen Bonner,  
Entspannungspädagogin

Gebühr: 52 Euro  
für 4 Termine

Ort: **Onlinekurs**

**Kurs: 55274**  
mittwochs, ab 13.01.,  
16:00 - 17:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## Yoga für Schwangere Onlinekurs

Zahlreiche Frauen kommen während der Schwangerschaft zum Yoga. Sie nehmen sich bewusst Zeit für sich selbst und ihr ungeborenes Kind. Es fällt ihnen im Yoga leichter, sich auf die "richtige" Atmung zu konzentrieren. Sie bekommen ein besseres Körpergefühl und spüren, was Ihnen gut tut. Manche Yoga-Haltungen ähneln den Geburtspositionen. Es wird Asana im Sitzen, im Stehen, im Knien und in der Rückenlage praktiziert. Die Übungen kann man in verschiedenen Schwierigkeitsgraden durchführen. Mit Hilfe der Referentin finden die Teilnehmenden eine für sich angenehme Position. Die Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung.

## Autogenes Training während der Schwangerschaft Onlinekurs

Die tief in unserer Kultur verankerte Angst der Frauen vor der Geburt bewirkt im Körper drei entscheidende Reaktionen: Die Muskeln verkrampfen sich, die Durchblutung wird reduziert und bestimmte Stress-Hormone werden ausgeschüttet. Das Autogene Training bereitet Sie auf eine entspannte Schwangerschaft und Geburt vor. Es begleitet Sie auf der Reise zu sich selbst und zu Ihrem Baby. So können Sie die Entspannung auch während der Geburt abrufen und einen Großteil der möglichen Schwangerschafts- und Geburtsbeschwerden lindern. Sie stärken Ihr Wohlbefinden vor, während und auch nach der Geburt. Durch regelmäßiges Üben entwickeln Sie Routinen und lernen, die Techniken abzurufen, wenn sie gebraucht werden. Beim Autogenen Training kann man bereits nach wenigen Trainingseinheiten die ersten positiven Effekte erleben.

# Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

Leitung: Lara Meiser,  
Hebamme und  
Kindernotfalltrainerin

Gebühr: 24 Euro für  
Einzelpersonen,  
35 Euro für Paare

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55277  
Samstag, 29.05.,  
10:00 - 13:00 Uhr

## Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen

Der größte Teil an Unfällen, in die Kinder verwickelt sind, ereignet sich zu Hause, in der Freizeit oder in der Kita. Demnach sind Sie als Eltern und Großeltern oder als Erzieherinnen und Erzieher sehr häufig als Ersthelfer vor Ort. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie wissen, was im Notfall zu tun ist. Zumal im Durchschnitt acht Minuten vergehen, bis ein Rettungswagen kommt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie bei einem Unfall richtig reagieren, aber auch, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen können.

Für Gruppen können gerne gesonderte Termine vereinbart werden. Sprechen Sie uns an.

## Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen

Kursbeschreibung siehe vorheriger Kurs.

Leitung: Andreas Zimmer,  
Fachdozent Rettungswesen,  
Rettungsassistent

Gebühr: 24 Euro für Einzelpersonen,  
35 Euro für Paare

Ort: **Dillingen**, Hebammenpraxis  
"Über'm Berg", Limbergstraße 2a,  
auch als **Onlinekurs** möglich

Kurse: 55001-55003  
freitags, 22.01., 19.03. oder 07.05.,  
18:00 - 21:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit:



## Onlinekurs

Kursbeschreibung siehe vorheriger Kurs.

Leitung: Andreas Zimmer,  
Fachdozent Rettungswesen,  
Rettungsassistent

Gebühr: 24 Euro für Einzelpersonen,  
35 Euro für Paare

Ort: **Onlinekurs**

Kurse: 55204-55205  
freitags, 12.03. oder 16.04.,  
18:00 - 21:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit:



# Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

Leitung:  
Anna Anton, Erzieherin  
und ausgebildete Trage-  
und Stoffwindelberaterin

Gebühr: 12 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55004  
Samstag, 17.04.,  
10:00 - 11:30 Uhr

## Tragehilfen-Workshop

Eine bunte Welt von Tragehilfen wartet auf werdende, frischgebackene und auch erfahrene Eltern. Dort die richtige für sich und das eigene Kind zu wählen, ist oft schwierig. Hier erfahren Sie die Grundlagen des Tragens und der Anatomie des Kindes. Was ist ein Fullbuckle, was ein Halfbuckle und wie trägt sich das Ganze? Testen, testen, testen ist das Motto dieses Workshops. Testen Sie sich durch das Sortiment der Trageberatung und schauen Sie, was für Sie und Ihr Kind die passende Tragehilfe ist. Wenn Sie bereits eine Tragehilfe besitzen, bringen Sie sie gerne mit. Gemeinsam können wir diese genauer anschauen und bei Bedarf noch besser anpassen.

Bei vielen  
Angeboten für  
Mütter  
und ihre Babys  
arbeiten wir seit  
Jahren gerne mit  
**Hebammen**  
aus der Region  
zusammen.

Katholische  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis



# Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

---

Leitung:  
Anna Anton, Erzieherin  
und ausgebildete Trage-  
u. Stoffwindelberaterin

Gebühr: 12 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55006  
Samstag, 17.04.,  
14:00 - 15:30 Uhr

---

## Tragetuch-Workshop - die Wickelkreuztrage

Mehr als nur ein praktischer Alltagshelfer - das Tragetuch für Babys. Lernen Sie in diesem Workshop eine Grundtechnik des Tragens mit Tragetüchern und erfahren Sie Grundlagen über das Tragen und die Anatomie von Säuglingen. Die sogenannte Wickelkreuztrage ermöglicht ein anatomisch korrektes Tragen bereits ab der Geburt. Genießen Sie die Nähe zu Ihrem Baby und bleiben Sie dabei flexibel. Der Workshop eignet sich sowohl für werdende, frischgebackene als auch erfahrene Eltern. Sollten Sie bereits ein Tragetuch besitzen, können Sie dieses gerne zum Workshop mitbringen. Dies ist jedoch nicht zwingend erforderlich, es sind Testtücher vorhanden.

---

Leitung: Eva Leinenbach,  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis, zertifizierte  
Trageberaterin

Gebühr: 5 Euro pro  
Termin

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 53784  
Termine auf Anfrage

---

## Tragetreff

Hier besteht in regelmäßigen Abständen für tragebegeisterte Mamas und Papas die Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch in entspannter und gemütlicher Atmosphäre. Für Fragen rund ums Tragen des Kindes sowie Tipps und Tricks steht Ihnen eine erfahrene Trageberaterin bei den Treffen zur Seite. Der Tragetreff ersetzt keine Trageberatung, sondern dient der Begleitung von Trageeltern sowie dem Einüben bereits bekannter Trage Techniken.



# Eltern und Kinder

Eltern und werdende Eltern

---

Leitung:

Anna Anton, Erzieherin  
und ausgebildete Trage-  
u. Stoffwindelberaterin

Gebühr: 12 Euro

Ort:

Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55008

Samstag, 17.04.,  
12:00 - 13:30 Uhr

---

## Stoffwindel-Workshop

Hier erfahren Sie alles rund um die moderne Stoffwindel. Gesund für Babys Po, gut für die Umwelt und für den elterlichen Geldbeutel! Das geht ganz einfach durch das Wickeln mit Stoffwindeln. Wickeln mit Stoff? Diese viereckigen Stofftücher von Oma? Nach einem Einblick in das Wickeln früher und anderswo lernen Sie die unterschiedlichen Systeme moderner Stoffwindeln sowie deren Vor- und Nachteile kennen. Die Referentin erklärt Ihnen alles zum Waschen und Pflegen der Windeln und gibt Ihnen Tipps und Tricks für ein nachhaltiges Wickeln an die Hand. Auf Stoffwindeln können Sie jederzeit umsteigen, auch dann noch, wenn Ihr Kind schon im Trainers-Alter ist.



---

Leitung:

Elisabeth Bermann

Gebühr: 39 Euro  
für 3 Termine

Ort:

Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55009

mittwochs, 10.03., 17.03.  
und 24.03.,  
17:00 - 20:00 Uhr

---

## Nähen rund ums Baby

Die Familie bekommt Zuwachs? Sie haben Lust, sich mit Gleichgesinnten auf diese neue Phase vorzubereiten? Nähen ist etwas, was Sie schon immer einmal lernen wollten? Sie möchten Ihrem Baby, Enkel- oder Patenkind etwas Besonderes schenken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Unsere Kursleiterin hat tolle Ideen rund ums Thema Schwangerschaft und Baby. Fertigen Sie Ihrem kleinen Schatz ein individuelles Geschenk an, über welches er sich noch in vielen Jahren freuen wird. An die Nadel - fertig - los! Bitte mitbringen: ca. 1 m bzw. 2 mal 0,50 m zueinander passenden Stoff (Kinderjersey), Nähutensilien wie Schere, Stecknadeln, Lineal, Schreiber, Papier ...

## Willkommen im Leben



- einfühlsam, kompetent, zuverlässig
- für einen gelungenen Start ins Leben
- mit perinatalem Schwerpunkt



*Informationen zur Geburt erhalten  
Sie beim virtuellen Rundgang:*

*[www.marienhaus-klinikum-saar.de](http://www.marienhaus-klinikum-saar.de)*

*Telefon 06831 16-1540*

# Eltern und Kinder

Elternschule

## Elternschule - Gutes entsteht immer bei den Kleinen

Die Elternschule ist ein Projekt des saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur. Im Rahmen dieses Projektes bieten wir Ihnen verschiedene kostenfreie Vorträge zu Fragen des Erziehens und Lernens an. Ziel der Elternschule ist, den Lernerfolg von Kindern durch die Verbesserung ihres Lernumfeldes zu unterstützen. Dazu leisten Sie als Eltern einen wesentlichen Beitrag.

**Neben unseren im Folgenden veröffentlichten Vorträgen organisieren wir für Sie, Ihren Kindergarten oder Ihre Schule auch weitere kostenfreie Elternveranstaltungen im Themenfeld Bildung und Erziehung. Sprechen Sie uns gerne an.**

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



---

Leitung:  
Ines Spies-Fritzen,  
Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55010  
Dienstag, 04.05.,  
18:45 - 20:15 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## Säuglinge schlafen, aber anders

Säuglinge schlafen viel, aber nur verhältnismäßig wenig Zeit am Stück. Das liegt daran, dass der Schlafzyklus eines Babys anders ist als bei uns Erwachsenen. Wie sieht ein solcher Zyklus aus? Was kann ich tun, um einem Säugling das Einschlafen zu erleichtern? Auch Geräusche, Gerüche, Temperatur, Berührungen und visuelle Reize werden von ihm ganz anders wahrgenommen als von uns Erwachsenen. Was bedeutet das für uns als Eltern? Diese und viele weitere Fragen rund ums Thema kindliches Schlafverhalten werden an diesem Abend bearbeitet.

# Eltern und Kinder

Elternschule

---

Leitung:  
Ines Spies-Fritzen,  
Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55012  
Dienstag, 23.03,  
18:45 - 20:15 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## Reizüberflutung

Können Babys Stress haben? Die Antwort lautet: Ja! Das Klingeln des Telefons, die vielen Lichter an der Wohnzimmerdecke, ja bereits Gerüche können einen Säugling in Stress versetzen. Dies liegt daran, dass das Gehirn eines Säuglings noch nicht in der Lage ist, Reize zu sortieren. Das Leben eines Säuglings ist in der heutigen Zeit jedoch reizvoller denn je. Warum schafft es dennoch eine Vielzahl von Babys, ausgeglichen und ruhig zu bleiben, während andere schreckhaft zusammenzucken? Wie können Sie Ihrem Kind dabei behilflich sein, mit den alltäglichen Herausforderungen klarzukommen? In diesem Vortrag erhalten Sie Antwort auf diese und weitere Fragen zum Thema.

---

Leitung:  
Ines Spies-Fritzen,  
Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55014  
Termine auf Anfrage

## Sauberkeitserziehung???

### Weshalb Töpfchentaining unnötig ist

Endlich die Windel los werden, das ist oft ein Meilenstein für die Eltern in der kindlichen Entwicklung und stellt für viele eine Erleichterung bei der Betreuung ihrer Kinder dar. Doch wie sinnvoll sind sogenannte Töpfchentrainings überhaupt? Ist doch das Sauberwerden des Kindes ein Reifungsprozess und keine Angelegenheit von mangelndem Training, der gegen den Willen des Kindes ebenso wenig beschleunigt werden kann wie Laufen- oder Sprechenlernen. Doch es gibt einige Dinge, die den Prozess und die Entwicklung liebevoll und aufmerksam unterstützen können. Interessierte Einrichtungen können sich gerne an die Familienbildungsstätte Saarlouis, Telefon 06831-43637, wenden. Wir kommen gerne zu Ihnen in Ihre Einrichtung.

# Eltern und Kinder

Elternschule

---

Leitung:  
Ines Spies-Fritzen,  
Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Ensdorf**, Haus für  
Kinder und Familie St.  
Marien, Am Pfarrgarten 3

**Kurs: 55013**  
Samstag, 06.03,  
9:30 - 11:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## Wohin mit dem schlechten Gewissen?

Viele Eltern plagt das schlechte Gewissen, wenn sie ihr Kind in die Kita bringen. Fragen wie: "Bin ich eine Rabenmutter? Können Erzieher\*innen meinem Kind das geben, was es zu Hause hätte? Fühlt sich mein Kind von mir verlassen?..." machen sich im Kopf breit. Nicht auf die Quantität von Eltern-Kind-Aktionen, sondern auf die Qualität kommt es an. Was können die Beteiligten tun, damit es allen mit der Entscheidung für die Krippe gut geht?

---

Leitung: Fabienne Quarz,  
Hebamme

Gebühr: kostenfrei

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

**Kurse: 55015, 55389**  
mittwochs, 24.03.  
oder 28.07.,  
14:00 - 15:30 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
der Stadtjugendpflege  
Dillingen



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

Eine gesunde Ernährung spielt für die positive Entwicklung Ihres Kindes eine bedeutende Rolle. Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden maßgeblich im Elternhaus geprägt. Entscheidende Weichen hierfür werden bereits im ersten Lebensjahr gestellt. Als Eltern möchten Sie, dass sich Ihr Kind gesund entwickelt und auch für das spätere Leben die besten Voraussetzungen erhält. Hierzu ist es wichtig, das Essverhalten Ihres Kindes von Anfang an in die richtigen Bahnen zu lenken. Aber wie sieht eine solche Ernährungserziehung aus? Wann ist es Zeit für welche Nahrung? Welche Rolle spielen Sie als Vorbild? Auf was sollten Sie achten?

# Eltern und Kinder

Elternschule

## Homöopathie von Anfang an?

Die Homöopathie ist eine alternativmedizinische Behandlungsmethode, die auf dem Ähnlichkeitsprinzip beruht: "Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden". Voraussetzung für eine effektive Wirkung der Homöopathie ist jedoch die richtige Anwendung von homöopathischen Mitteln. Lernen Sie in diesem Kurs, wie und vor allem wann Sie als Eltern ‚Wehwechen‘ selbst behandeln können. Erfahren Sie, wie Sie die richtigen homöopathischen Mittel finden, die Ihr Baby dabei unterstützen, gesund zu werden und zu bleiben.

Leitung: Alexandra Gerlach,  
Heilpraktikerin

Gebühr: kostenfrei

Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

**Kurs: 55207**  
Freitag, 16.04.,  
17:00 - 18:30 Uhr

Leitung: Margrit Loho, Heilpraktikerin

Gebühr: kostenfrei

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

**Kurs: 55208**  
Mittwoch, 03.03.,  
14:00 - 15:30 Uhr



In Zusammenarbeit mit der Stadt-  
jugendpflege Dillingen



Leitung:  
Sandra Langbehn,  
Hebamme

Gebühr: kostenfrei

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

**Kurse: 55016, 55209**  
mittwochs, 20.01.  
oder 26.05.,  
14:00 - 15:30 Uhr

## Gesunde Ernährung mit allen Vitalstoffen, die Ihr Baby braucht

Ein weiterer Meilenstein im Leben Ihres Babys steht bevor und dieser Schritt sollte gut vorbereitet sein. Wann benötigt Ihr Säugling welche Vitalstoffe? Worauf sollten Sie beim Thema ‚Beikost‘ achten? Denn eine gesunde Ernährung ist sowohl für die körperliche Entwicklung als auch für die Gehirnentwicklung förderlich.

In Zusammenarbeit mit  
der Stadtjugendpflege  
Dillingen



# Eltern und Kinder

Elternschule

Leitung: Miriam Heinz,  
Hebamme

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Onlinekurs**

**Kurse: 55017, 55210**  
donnerstags, 14.01.  
oder 25.03.,  
12:00 - 13:30 Uhr



## Wenn Babys essen lernen - Ernährung mit Freude und Genuss Onlinekurs

Eine Vielzahl von Kinderärzten beklagt schon bei Säuglingen und Kleinkindern zunehmend ein gestörtes Essverhalten. Die meisten Ratgeber und Broschüren informieren nur darüber, was gegessen werden soll. Das ist wichtig, aber auch das "Wie" spielt eine entscheidende Rolle. Babys entwickeln sich im ersten Lebensjahr rasant. Auch in der Ernährung machen sie gewaltige Fortschritte: Von der Milchernährung über die Beikost bis hin zur Familienkost. Was und wann füttere ich bei? Wie lassen sich schwierige Essenssituationen meistern? Wie entwickeln Kinder ein gesundes Essverhalten? Auf all diese Fragen werden Sie in diesem Vortrag eine Antwort erhalten.



# Eltern und Kinder

Elternschule

---

Leitung:  
Mitarbeiter\*innen der  
Lebensberatung Lebach

Gebühr: kostenfrei

Kurs: 53825

---

In Zusammenarbeit mit:



---

Leitung: Tanja Theobald,  
Gemeindereferentin

Gebühr: kostenfrei

Ort: Kloster und  
Pfarrheim **Überherrn**,  
Schloßstraße 8

Kurs: 55018

Termine auf Anfrage

---

In Zusammenarbeit mit:



## Elternabend "Liebevoll und konsequent erziehen" Ein Abrufangebot für Kitas und Grundschulen

Bei diesem Elternabend wollen wir zeigen, wie Erziehung, die von Liebe und Wertschätzung einerseits und zugleich auch von konsequentem Handeln andererseits geprägt ist, bei Kindern eine kooperative Haltung Erziehenden gegenüber fördert. Die Erziehungsmethoden, die vorgestellt werden, orientieren sich am Stand der aktuellen Forschung und sind auch Teil des Elternkurses "Liebevoll und kompetent", den die Lebensberatung Lebach regelmäßig in ihren Räumen anbietet. Interessierte Einrichtungen in der Stadt Lebach und Umgebung können sich gerne an die Familienbildungsstätte Saarlouis, Telefon 06831-43637, oder an die Lebensberatung Lebach, Telefon 06881-4065, wenden. Wir kommen gerne zu Ihnen in Ihre Einrichtung.

---

## Auch Kinder trauern, aber anders ... Ein Themenabend nicht nur für betroffene Eltern

Irgendwann kann das Thema Tod auch Kinder betreffen, sei es in der direkten Familie, im Bekannten- und Freundeskreis oder in Kita und Schule. Wie gehen wir dann als Erwachsene mit unseren Kindern um? Oft wird dieses Thema Kindern gegenüber tabuisiert; dann hindern wir Kinder daran, trauern zu dürfen. Aber Kinder nehmen wahr, dass etwas nicht stimmt, und brauchen ihren Raum, damit umgehen zu dürfen. Wie kann ich altersentsprechend mit meinem Kind über dieses schwierige Thema und die damit verbundenen Gefühle reden? Darüber wollen wir an diesem Abend gemeinsam ins Gespräch kommen.

# Eltern und Kinder

Elternschule

---

Leitung:  
Petra Naumann-Kipper,  
Diplom-Informatikerin,  
Dyskalkulietrainerin

Gebühr: kostenfrei

Ort: Kinder-, Jugend-  
und Familienhaus  
Saarlouis, Lisdorfer Str. 16a

Kurs: 55045  
Donnerstag, 18.03.,  
18:00 - 20:15 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
dem Elternservice Saar-  
louis, in Zusammenar-  
beit mit der Kinderbe-  
auftragten der Stadt  
Saarlouis



---

Leitung: Margrit Loho,  
Heilpraktikerin,  
Lösungsorientiertes  
System-Coaching für  
ADS/ADHS,  
Resilienztrainerin

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 54992  
Mittwoch, 19.05.,  
19:00 - 20:30 Uhr



## Dyskalkulie

Immer mehr Schüler erhalten die "Diagnose" Rechenschwäche (Dyskalkulie). Tatsächlich handelt es sich dabei um eine "Symptom-Beschreibung": Das Kind hat Schwierigkeiten mit dem Erlernen des Rechnens. Die eigentlichen Ursachen einer Rechenschwäche bleiben jedoch häufig unerkannt oder werden nur unzureichend therapiert. Aber wie kann man effektiv helfen? Welche Einflüsse spielen eine Rolle? Und wo liegen die Ursachen? Wie wirken sich z.B. Medienkonsum oder Wahrnehmungsdefizite aus? Und was können Eltern, Erzieher\*innen und Lehrer\*innen zur Unterstützung beitragen? In diesem Vortrag erfahren Sie, was die Ursachen für eine Rechenschwäche/Dyskalkulie sind, welche Anzeichen es im Vorschul- und im Schulalter gibt, welche Feststellungsverfahren geeignet sind und wie Eltern und Erzieher\*innen unterstützen können. Es bleibt auch Zeit zur Beantwortung Ihrer individuellen Fragen.

## "Wer ist das Kind an meinem Frühstückstisch?"

### Hilfestellung zur besseren Kommunikation bei jungen Heranwachsenden

Die Pubertät ist häufig eine herausfordernde Phase im Zusammenleben von Eltern und Kindern. Wir werden an diesem Abend Sichtweisen und eigene Strategien betrachten, erläutern und trainieren. Sie bekommen die Möglichkeit, sich und das Kind unter einem anderem Blickwinkel zu erleben, und können so eine bessere Kommunikation zu ihm aufbauen.

# Eltern und Kinder

Elternschule

Leitung: Heike Hagenau,  
Ordnungstrainerin

Gebühr: kostenfrei

Ort: Kinder-, Jugend-  
und Familienhaus  
Saarlouis, Lisdorfer Str. 16a

Kurs: 55049

Dienstag, 02.02.,  
18:00 - 20:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
dem Elternservice Saarlouis,  
in Zusammenarbeit mit der Kinderbeauftragten der Stadt  
Saarlouis



## Chaos ade - Ordnung ist cool! Ordnungstricks für Kids

Aufräumen ist kinderleicht - ja eigentlich. Doch wenn es nicht so gut klappt? Wie können wir als Eltern unsere Kinder dabei unterstützen? Schüler\*innen, egal ob als Schulneulinge oder in der weiterführenden Schule, brauchen dafür Motivation und liebevolle Förderung. Wer bestimmte Tricks und Techniken kennt, bekommt seinen Alltag besser in den Griff. Den Schulkindern helfen beispielsweise Farben beim Einsortieren oder die Größeren können sich über einen Plan Lern- und Entspannungszeiten besser einteilen. Gewohnheiten können sich so neu entwickeln und den Alltag für die ganze Familie deutlich entspannter machen. Und falls es den Eltern selbst schwerfällt ... die Tricks sind generationenübergreifend! Die Referentin ist als Ordnungstrainerin in Büros und Wohnungen tätig und hat Erfahrung als Familienmanagerin und zweifache Mutter. Ihr Motto ist: Ordnung führt zu Frei-Raum für die wesentlichen Dinge des Lebens.

Leitung: Susanne  
Schiffmann-Ullrich,  
Lernberaterin P.P.

Gebühr: kostenfrei

Ort: Kinder-, Jugend-  
und Familienhaus  
Saarlouis, Lisdorfer Str. 16a

Kurs: 55052

Dienstag, 20.04.,  
16:30 - 18:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
dem Elternservice Saarlouis,  
in Kooperation mit der Kinderbeauftragten der Stadt Saarlouis

## Das bewegte Gehirn - Brainfit für die gesamte Familie

### Für Eltern und Kinder

An diesem Nachmittag erfahren Sie ‚bewegt‘ und theoretisch, wie Bewegung die Entwicklung des Gehirns Ihrer Kinder fördert. Außerdem lernen Sie 7 einfache Bewegungsübungen (nach den neuesten gehirnpfysiologischen Erkenntnissen) in einem Bewegungsparcour für die ganze Familie kennen.



# Eltern und Kinder

Elternschule

---

Leitung:  
Nicole Burkert-Arbogast,  
Erziehungswissenschaft-  
lerin M.A., Systemische  
Therapeutin &  
Supervisorin (SGST)

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55054  
Dienstag, 06.07.,  
18:00 - 20:15 Uhr

---



## Musik, Videos, Fotos - Was ist im Internet erlaubt?

Digitale Medien sind aus dem Alltag der Kinder und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Sie dienen der Information und Unterhaltung und vor allen Dingen der Kommunikation, d.h. die sozialen Kontakte werden darüber gepflegt. Dabei spielen Videos und Fotos eine große Rolle. Was müssen Kinder und Jugendliche beachten, wenn sie Musik hören und aus dem Internet herunterladen, wenn sie Bilder und Videos selbst erstellen und in den sozialen Medien veröffentlichen? Was ist erlaubt und was sollten Eltern hierzu wissen und beachten? Die Veranstaltung gibt hilfreiche Informationen und lässt Raum für Fragen und Austausch. Im Sommerferienprogramm bietet die Referentin für Kinder und Jugendliche einen Kurs zum Fotografieren mit dem Smartphone an, nähere Informationen unter [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de).



# Kinder und Jugendliche



Anmeldung im Netz unter  
[bit.ly/KinderJugendliche](https://bit.ly/KinderJugendliche)  
und [bit.ly/KinderFerien](https://bit.ly/KinderFerien)



# Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

## Girlsclub - Für Mädchen im Alter von 6 bis 12 Jahre

Auch Kids haben viel zu besprechen und Eltern sind dabei nicht immer erwünscht. Im Austausch mit Gleichaltrigen oder beim gemeinsamen Tun und Erleben sind die Stunden in diesen Gruppen immer ein schönes aktives Erlebnis. Konkret heißt dies: gemeinsam reden, spielen, malen, basteln, werken, Musik hören, Ausflüge machen, Leckereien in der Küche zaubern, Sport machen und vieles mehr. Das Programm wird immer mit den Kindern der einzelnen Gruppen abgestimmt. Ziel der Treffen innerhalb der eigenen Geschlechtergruppe sind die Förderung einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung, die Einübung positiven Sozialverhaltens, der Aufbau von Freundschaften sowie die Beschäftigung mit Werten, Normen, Rollenbildern. "Typisch Mädchen" oder "typisch Junge" - manchmal steht auch gezielt etwas nicht Geschlechterspezifisches im Vordergrund des Erlebens und Erfahrens.

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei der Kinderbeauftragten Corinna Bast, Telefon 06831-443-600, oder freitags direkt vor Ort.**

---

Ort: Kinder-, Jugend- und Familienhaus [Saarlouis](#), Lisdorfer Str. 16a  
Kurs: 40542, freitags in allen Schulwochen, 16:00 - 18:00 Uhr

## Girlsclub - Für Mädchen im Alter von 12 bis 16 Jahre

Kursbeschreibung siehe vorheriger Kurs.

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei der Kinderbeauftragten Corinna Bast, Telefon 06831-443-600, oder mittwochs direkt vor Ort.**

---

Ort: Kinder-, Jugend- und Familienhaus [Saarlouis](#), Lisdorfer Str. 16a  
Kurs: 46090, monatlich mittwochs, 17:00 - 19:00 Uhr

## Boygroup - Für Jungen im Alter von 10 bis 14 Jahre

Kursbeschreibung siehe vorheriger Kurs.

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei der Kinderbeauftragten Corinna Bast, Telefon 06831-443-600, oder freitags direkt vor Ort.**

---

Ort: Kinder-, Jugend- und Familienhaus [Saarlouis](#), Lisdorfer Str. 16a  
Kurs: 40544, freitags in allen Schulwochen, 16:00 - 18:00 Uhr

Die Angebote auf dieser Seite finden statt in Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle Mädchen, Jungen, Diverse und der Kinderbeauftragten der Stadt Saarlouis

# Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

---

Leitung: Julia Trabant,  
Kinderyogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr: 12 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis, auch als  
Onlinekurs möglich

Kurse: **55058**,  
**55062-55066**  
samstags, 06.02., 06.03.,  
10.04., 01.05., 05.06.  
oder 03.07.,  
10:30 - 11:45 Uhr



---

Leitung: Julia Trabant,  
Kinderyogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr:  
45 Euro für 6 Termine  
8,50 Euro für 1 Termin

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis, auch als  
Onlinekurs möglich

Kurs: **55071**  
(Kinder 3 - 6 Jahre)  
dienstags, ab 12.01.,  
15:00 - 16:00 Uhr

Kurs: **55072**  
(Kinder 7 - 11 Jahre)  
dienstags, ab 12.01.,  
16:15 - 17:15 Uhr

---

## Yoga für Teens 14 bis 21 Jahre

Schulstress? Langes Sitzen in der Schule und nachmittags auch noch am Schreibtisch ackern? Einseitige Belastungen können zu Rückenschmerzen oder Verspannungen führen, was wiederum langfristige Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben kann. Yoga beugt dem vor und verhilft uns zu einer gesunden Ausrichtung unseres Körpers. Durch eine regelmäßige Yogapraxis lässt sich Alltagsstress abbauen. Yoga hilft dir, dich ausgeglichen zu fühlen und steigert dein Konzentrationsvermögen.

Gemeinsam mit deinen Freund\*innen ist der Spaßfaktor natürlich besonders hoch - vor allem das "CHILLEN" am Ende der Stunde.

## Yogakinder



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

# Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm

## Ferienangebote

In den Schulferien laden wir in Kooperation mit der Stadt Saarlouis und dem Jugendamt des Landkreises Saarlouis Kinder und Jugendliche herzlich zu einem bunten Programm ein. Mit dem Saarlouiser Familien- und Sozialpass (kurz ‚Familienpass‘) gilt auf die Angebote des Ferienprogramms eine reduzierte Teilnahmegebühr.

Neben den hier abgedruckten Angeboten in den Oster- und Pfingstferien gibt es auch immer ein Sommer- und ein Herbstferienprogramm. Näheres wird im Vorfeld auf unserer Homepage [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de) veröffentlicht.

In Zusammenarbeit mit:



## Osterferien

Leitung:  
Sarah Seichepine  
und eine Lehrerin des  
Reitvereins

Gebühr:  
ohne Familienpass: 13 Euro  
plus 10 Euro Versicherung  
mit Familienpass: 10 Euro  
plus 10 Euro Versicherung

Treffpunkt: Centre  
Equestre du Domaine de  
la Forge, F 57550 Falck,  
Reiterhof zwischen  
Merten und Falck

Kurse: 55074-55075  
Montag, 29.03., oder  
Dienstag, 30.03.,  
9:30 - 12:00 Uhr

## Ferenspaß auf dem Ponyhof Für Kinder ab 6 Jahre

Du wolltest dich schon immer mal wie Bibi und Tina fühlen? Pferde striegeln und streicheln, reiten und gemeinsam Spaß haben. All das gehört zu einem Vormittag auf dem Ponyhof Falck. Du lernst das Leben auf einem Reiterhof kennen und kannst ganz nebenbei menschliche und tierische Freundschaften knüpfen.



# Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm

---

Leitung:  
Harald Wesely

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
25 Euro  
mit Familienpass: 15 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55076  
Montag, 29.03.,  
9:00 - 14:00 Uhr

---

## Hörspielworkshop Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 13 Jahre

Sei aktiv mit dabei und erstelle gemeinsam mit den anderen Kids ein eigenes Hörspiel! Verwandle dich in einen Akteur, Geräuscherzeuger, Sprecher oder Techniker und lasse deiner Kreativität freien Lauf. Mithilfe eines elektronischen ‚Klangbaukastens‘ werden zunächst Sprache, Geräusche, Musik und elektronische Klänge, welche von dir und den anderen Kids selbst erzeugt werden, aufgenommen. Danach werden alle Elemente gemeinsam zu einer fertigen Hörgeschichte bearbeitet, montiert und mit Effekten versehen. Und fertig ist dein eigenes Hörspiel! Du kannst es direkt als MP3-Format mit nach Hause nehmen. Bitte bring dafür einen USB Stick mit!

---

Leitung: Paula Jungblut

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
15 Euro plus 12 Euro  
Material  
mit Familienpass: 10 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55283  
Donnerstag, 01.04.,  
14:00 - 17:00 Uhr

---

## Cupcakes backen und dekorieren Für Kinder von 6 bis 12 Jahre

Du hast Spaß am Backen und Dekorieren und wolltest immer schon mal wissen, wie man originelle Cupcakes herstellt? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Paula zaubert mit euch süße Köstlichkeiten, die auch noch toll aussehen. Das Beste daran: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Du solltest lediglich Spaß und Freude am Backen und Modellieren mitbringen. Alle Verbrauchsmaterialien (Fondant, Farben usw.) sind in den Materialgebühren enthalten. Das benötigte Werkzeug steht während des Kurses zur Verfügung.



# Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm

---

Leitung: Mariette Kiefer,  
Hauswirtschafterin

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
44 Euro plus 14 Euro  
Material  
mit Familienpass: 24 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55077**  
Montag bis Donnerstag,  
29.03. - 01.04.,  
10:00 - 13:00 Uhr

---

## Abenteuerland Küche Für Kinder ab 7 Jahre

Aus einer Vielfalt von Gemüse und Obst, das diese Jahreszeit uns bietet, kochen und backen wir leckere Gerichte und schmecken, was wir kennen und was uns neu ist. Seid ihr neugierig geworden? Dann kommt und macht mit. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose!



---

Leitung: Petra Burger

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
39 Euro plus 16 Euro  
Material  
mit Familienpass: 24 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55078**  
Montag bis Donnerstag,  
29.03. - 01.04.,  
10:00 - 12:15 Uhr

---

## Töpferwerkstatt Für Kinder ab 8 Jahre

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

# Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm

---

Leitung: Hannah  
Breininger-Sternjakob

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
14 Euro plus 8 Euro  
Material  
mit Familienpass: 9 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55079**

Montag - Dienstag,  
29.03. und 30.03.,  
10:00 - 12:15 Uhr

## Nähen für ‚junge Leute‘ Für Kinder ab 8 Jahre

Nähwerkstatt für Kinder, die gerne mit Nadel und Faden, mit Nähmaschine und Stoff vertraut werden wollen. Wir lernen in einer kleinen Gruppe den Umgang mit einer Nähmaschine und nähen erste einfache Nähte. Anfängerinnen und Anfänger werden in die Nähtechnik eingeführt, Kinder mit Vorkenntnissen können ihre Fertigkeiten erweitern.

Vorgesehen ist, dass wir einen Utensilo und eine Schlafbrille nähen.

Bitte mitbringen: Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln ...)



---

Leitung: Marie Meuren

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
16 Euro plus 5 Euro  
Material  
mit Familienpass: 10 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55080**

Dienstag, 30.03., und  
Mittwoch, 31.03.,  
16:00 - 18:30 Uhr

## Handlettering Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Das Trendthema auf Instagram, Pinterest und Co heißt Handlettering. Ob eine schön gestaltete Geburtstagskarte, ein aufwendig gearbeitetes Freundebuch oder ein Brief an die beste Freundin oder an den besten Freund, die tollen Schriftbilder fallen sofort auf. Sieht kompliziert aus? Ist es aber nicht! In diesem Workshop lernst du, Schritt für Schritt eigene Letterings zu entwerfen.

# Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm

Leitung: Monika Meuren,  
Goldschmiedin

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
8 Euro plus 5 Euro  
Material  
mit Familienpass: 5 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

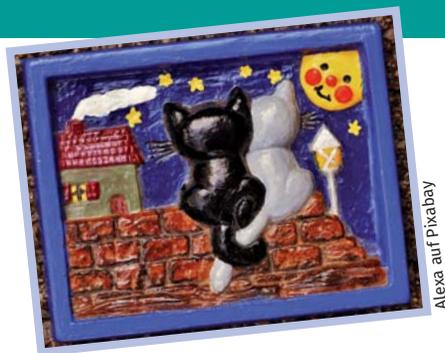
**Kurs: 55081**  
Dienstag, 06.04.,  
10:00 - 12:30 Uhr

## Workshop für kleine Hexen und Zauberer

### Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahre

Wartest du immer noch auf deinen Brief aus Hogwarts?  
Um dir die Zeit zu verkürzen, werden wir uns hier  
gemeinsam an viele magische Basteleien wagen.  
Zauberstäbe, der goldene Schnatz und vieles mehr  
erwarten dich, wenn wir uns auf die Spuren von Harry,  
Ron und Hermine machen.

## Pfingstferien



Leitung:  
Elisabeth Scherer

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
11 Euro plus 5 Euro  
Material  
mit Familienpass: 5 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55145**  
Samstag, 22.05.,  
10:00 - 12:00 Uhr

## Keramik-Gipsfiguren

Gießt eure eigenen Figuren und malt sie anschließend  
bunt an. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.  
Die Formen sind sehr vielfältig, von Tieren, über Autos,  
Muster und verschiedene Figuren ist alles Mögliche dabei.  
Farbe und Gips sind in der Materialgebühr enthalten.  
Ihr dürft 2 Kunstwerke gestalten und mit nach Hause  
nehmen.

**Wichtig: Bitte eine Schürze oder ein altes T-Shirt  
als Schutz für eure Kleider mitbringen.**

# Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm

---

Leitung:  
Beate Krasenbrink,  
Heilpraktikerin

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
47 Euro plus 14 Euro  
Material  
mit Familienpass: 30 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55148  
Dienstag bis Freitag,  
25.05. - 28.05.,  
9:00 - 12:45 Uhr

---

## Bunt und gesund Für Kinder ab 7 Jahre

Salate, Suppen, überbackene Gemüsegerichte, aber auch gesunde Burger, saftige Nachtische und Co stehen auf dem Speiseplan. Gemeinsam werden wir nach dem Kochen die zubereiteten Speisen essen. Die Rezepte gibt es im Anschluss zum Mitnehmen, damit ihr eure Familie, Freunde und Freundinnen überraschen könnt. Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsdose!



---

Leitung: Petra Burger

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
39 Euro plus 16 Euro  
Material  
mit Familienpass: 24 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55152  
Dienstag bis Freitag,  
25.05. - 28.05.,  
10:00 - 12:15 Uhr

---

## Töpferwerkstatt Für Kinder ab 8 Jahre

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



# Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm

---

Leitung: Manuela Greis

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
27 Euro plus 7 Euro  
Material  
mit Familienpass:  
12 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55149**  
Dienstag bis Mittwoch,  
25.05. - 26.05.,  
14:00 - 17:00 Uhr

---

## "Was fliegt denn da?" Bienenworkshop mit Ausflug zu den Bienenstöcken

Bienen, Wespen, Hummeln, was ist der Unterschied und wie verhält man sich im Umgang mit diesen für den Menschen so nützlichen Insekten? Die Kinder dürfen in die Welt der Bienen eintauchen und lernen, dass alles einer Ordnung unterliegt. Flugbienen, Drohnen und die Königin - jede Biene hat ihre eigene Aufgabe. Honig, Pollen, Propolis, Wachs - die Kinder können mit allen Sinnen hautnah erleben, was diese Insekten alles Nützliches produzieren. Am zweiten Tag des Workshops steht ein Besuch beim Imker an. Dort können die Kinder die Insekten live beobachten. Dabei sind die Achtung vor den Tieren und der respektvolle Umgang mit ihnen wesentlich, denn Bienen sind nicht wehrlos. Daher erhält jedes Kind einen Schutzanzug, wenn wir gemeinsam den Bienenstock erkunden. Für den Aufenthalt außerhalb der Familienbildungsstätte ist eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten notwendig. Diese erhaltet ihr nach der Anmeldung per E-Mail. Bringt diese am Tag des Workshops unbedingt unterzeichnet wieder mit.

---

Leitung: Hannah  
Breininger-Sternjakob

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
10 Euro plus 2 Euro  
Material  
mit Familienpass: 6 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55286**  
Mittwoch, 26.05.,  
9:00 - 12:00 Uhr

---

## Mir reichts, ich geh jetzt häkeln! Für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Häkeln lernen ist nicht schwer und zudem eine lustige Angelegenheit. Bereits mit Luftmaschen lassen sich jede Menge tolle Dinge herstellen. Wie von Zauberhand entstehen fröhliche Schnürsenkel oder bunte Stifte-dosen. Aber auch für die Fortgeschrittenen unter euch finden sich gute Ideen. Häkeln entspannt, fördert die Kreativität und ist ein toller Zeitvertreiber. Komm doch vorbei, damit auch du in Zukunft sagen kannst: Mir reichts, ich geh jetzt häkeln!  
Bitte Häkelnadel Nr. 7 oder 8 mitbringen, kann auch im Kurs für 3,50 Euro erworben werden.

# Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm

---

Leitung:  
Elisabeth Bermann

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
31 Euro  
plus 4 Euro Material  
mit Familienpass: 18 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55151**  
Dienstag bis Donnerstag,  
25.05. - 27.05.,  
9:30 - 12:30 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## Upcycling von Kleidung - aus alt mach neu Für Kinder ab 8 Jahre

Zu klein, mit Loch oder Fleck - alte Kleidung einfach entsorgen - nicht mit uns! In diesem Kurs werden kreative Möglichkeiten gezeigt, wie aus alten, unbrauchbaren Kleidern schöne neue Dinge gezaubert werden können. Neben ein paar Stücken alter Kleidung (kann auch was von Mama, Papa, Oma, Opa oder Geschwistern sein) solltest du daher vor allem Spaß an kreativem Gestalten und Fantasie mitbringen - Nähkenntnisse sind nicht erforderlich. Außerdem bitte mitbringen: Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln ...).

---

Leitung:  
Sarah Seichepine  
und eine Lehrerin des  
Reitvereins

Gebühr:  
ohne Familienpass: 13 Euro  
plus 10 Euro Versicherung  
mit Familienpass: 10 Euro  
plus 10 Euro Versicherung

Treffpunkt: Centre  
Equestre du Domaine de  
la Forge, F 57550 Falck,  
Reiterhof zwischen  
Merten und Falck

**Kurs: 55390**  
Dienstag, 25.05.,  
9:30 - 12:00 Uhr

## Ferienstpaß auf dem Ponyhof Für Kinder ab 6 Jahre

Du wolltest dich schon immer mal wie Bibi und Tina fühlen? Pferde striegeln und streicheln, reiten und gemeinsam Spaß haben. All das gehört zu einem Vormittag auf dem Ponyhof Falck. Du lernst das Leben auf einem Reiterhof kennen und kannst ganz nebenbei menschliche und tierische Freundschaften knüpfen.

# Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm

---

Leitung:  
Ursula Weinen-Caglioti

Gebühr:  
ohne Familienpass:  
14 Euro plus evtl.  
Leihgebühr für Trommeln  
mit Familienpass: 9 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55154**  
Mittwoch bis Freitag,  
26.05. - 28.05.,  
10:30 - 12:00 Uhr

---

## Ein Hauch von Afrika - Trommelkurs für Kinder

Ihr mögt Musik und Rhythmus? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige, um euch darin auszuprobieren. Die einfachen Rhythmen sind auf den afrikanischen Djembes leicht zu erlernen und bringen - gemeinsam in der Gruppe geübt und kombiniert - viel Spaß und gutes Feeling. Lustige Spiele aus der Spiel- und Theaterpädagogik, die zwischendurch auf dem Programm stehen, runden das Ganze ab.



---

Leitung: Team des  
KijuFa-Hauses

Ort: Kinder-, Jugend-  
und Familienhaus  
Saarlouis, Lisdorfer Str. 16a

**Kurs: 55299**  
Freitag, 09.04.,  
15:00 - 18:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
der Koordinationsstelle  
Mädchen, Jungen,  
Diverse und der  
Kinderbeauftragten der  
Stadt Saarlouis



## FREIerTAG für Girls only Mädchenfest

Geniale Girls treffen sich hier und haben viel Spaß zusammen. Gemeinsam wird etwas Besonderes kreativ gestaltet, Zeit für einen Workshop für Tanzen und Zumba ist auch eingeplant. Ihr könnt euch auch an Hennamalerei für Hände oder Füße ausprobieren. Zum krönenden Abschluss werden leckere Cocktails kreiert und bei bester Partymusik auch geschlürft. Natürlich wird viel gemeinsam gelacht, geschwätzt, getuschelt und sicher auch das ein oder andere Selfie gemacht.

Eine Anmeldung per Mail an  
Kinder-Jugend-Familienhaus@saarlouis.de  
ist bis spätestens Donnerstag, 01.04., erforderlich.

# Erwachsene



Anmeldung im Netz unter  
[bit.ly/Erwachsene](https://bit.ly/Erwachsene)

# Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe

---

Leitung:  
Marion Kutsch

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 53862

---

## Fair Leben Saar e.V. - Tanz und Bewegungskurse

Ein Angebot für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre mit und ohne körperliche und/oder geistige Einschränkungen. Nähere Informationen und Anmeldung bei Edith Fritzen, Telefon 06831-9864778.

---

Leitung:  
Edith Fritzen

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 53863

---

## Fair Leben Saar e.V. - Kochkurse

Ein Angebot für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre mit und ohne körperliche und/oder geistige Einschränkungen. Nähere Informationen und Anmeldung bei Edith Fritzen, Telefon 06831-9864778.

---

Leitung:  
Andrea Hoffmann

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 54062

---

## Fair Leben Saar e.V. - Filzkurse

Ein Angebot für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre mit und ohne körperliche und/oder geistige Einschränkungen. Nähere Informationen und Anmeldung bei Edith Fritzen, Telefon 06831-9864778.

Alle Kurse auf dieser  
Seite in Zusammen-  
arbeit mit:



# Erwachsene

Religiöse Angebote und Lebenshilfe

---

Leitung: Rolf Friedsam,  
Pastoralreferent;  
Irmtraud Haxter,  
Trauerbegleiterin;  
Karl Getto,  
Hospizbegleiter

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 48638**

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

---

In Zusammenarbeit mit  
dem Dekanat Saarlouis  
und dem Christlichen  
Hospizkreis Saarlouis e.V.



## Gesprächskreis für trauernde Angehörige

Nähere Informationen und Anmeldung bei Rolf  
Friedsam, Telefon 06831-76995510,  
oder Irmtraud Haxter, Telefon 06831-9525888.



## HINWEIS:

Religiöse Angebote für Kleinkinder finden Sie im Kapitel "Eltern mit Kindern".

---

Leitung:  
Michael Schmitz,  
betroffener Vater

---

Eine Veranstaltung  
der Katholischen  
Erwachsenenbildung  
Saar-Hochwald.



## Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern Saarlouis

Nähere Informationen über Herrn Schmitz, Telefon  
06831-9665818 oder Mail: [info@tek-saarland.de](mailto:info@tek-saarland.de).  
Bei ihm können auch Informationen über einen  
Gesprächskreis trauernder Kinder und Jugendlicher in  
Saarlouis erfragt werden.

# Erwachsene

## Gesundheitskurse

"Tu deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."

Dieses Wort der Kirchenlehrerin Teresa von Ávila erinnert daran, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden für ein gelingendes Leben unerlässlich sind - privat und auch beruflich.

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bistums werden im Jahr 2021 die Teilnahmegebühren an Kurs-Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention aus dem Programm der Einrichtungen der Katholischen Erwachsenenbildung und der Katholischen Familienbildungsstätten durch den Strategiebereich 2.2. Personalentwicklung (SB 2.2) im Bischöflichen Generalvikariat übernommen. Für nähere Informationen sprechen Sie uns gerne an.

SENIOREN  
TIPP

---

Leitung:  
Margit Both-Weber,  
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 14 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55162  
Mittwoch, 05.05.,  
18:00 - 19:30 Uhr

---

## Gesunde Ernährung bei Rheuma, Arthritis, Arthrose

Rheumatische Erkrankungen wie zum Beispiel Gicht, Arthrose, Arthritis gehören heute zu den am weitesten verbreiteten Zivilisationskrankheiten. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen ihren Ursachen und ihrer Verhütbarkeit erklärt.

Die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Es wird gezeigt, welchen Einfluss eine vitalstoffreiche Vollwerternährung nach Dr. M. O. Bruker hat, und Sie erhalten Tipps zu deren praktischer Umsetzung sowie einfache, schnelle und gesunde Rezepte für den Alltag.

# Erwachsene

Gesundheitskurse

## Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen - Anfängerkurs



Jede und jeder weiß, dass körperliche Bewegung wichtig ist, um seinen Körper fit und gesund zu halten. Um den Kreislauf anzuregen, gibt es eine Vielzahl von Bewegungsprogrammen wie auch das Joggen oder Walken. Wie sieht es aber mit Ihrer geistigen Fitness aus? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihren Wortschatz zu erweitern, die Sprachgewandtheit zu verbessern und Ihre Merkfähigkeit zu stärken.

---

Leitung: Edeltrud Schätzel, Fachpräventologin für geistige Fitness  
Gebühr: 40 Euro für 4 Termine  
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)  
Kurs: 55158 | montags, 01.03. bis 22.03., 14:00 - 15:30 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis



## Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen - Fortgeschrittenenkurs

In diesem Fortgeschrittenenkurs haben Sie die Möglichkeit, durch kontinuierliches Training Ihre grauen Zellen richtig und regelmäßig zu aktivieren. Das Programm beinhaltet Merkfähigkeitsübungen zur Intensivierung des Speichervorgangs und zur Verbesserung der Abrufbarkeit, Wortfindungsübungen zur Verbesserung der Sprachgewandtheit und Wortschatzerweiterung, Fantasie- und Kreativitätsübungen zur Stärkung der Vorstellungskraft und somit zur Verbesserung der Merkfähigkeit sowie hirngerechte Körperübungen, die zu einer gezielten Leistungssteigerung führen.

Leitung:  
Edeltrud Schätzel, Fachpräventologin für geistige Fitness  
Gebühr: 71 Euro für 8 Termine  
Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

---

Kurs: 55159  
wöchentlich montags,  
15:45 - 17:15 Uhr

---

---

Kurs: 55160  
wöchentlich montags,  
17:30 - 19:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



# Erwachsene

Gesundheitskurse

---

Leitung:  
Beate Krasenbrink

Gebühr: 13 Euro  
plus 7 Euro Umlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55161  
Samstag, 15.05.,  
10:00 - 12:00 Uhr

---

## Was tun, wenn der Darm Probleme bereitet?

Oft weiß man selbst nicht so richtig, was los ist - man fühlt sich aufgebläht und nicht richtig wohl im eigenen Körper. Über Ihre Ernährung haben Sie darauf einen großen Einfluss. Hier lernen Sie ganz praktisch Möglichkeiten kennen, Ihren Darm - auch begleitend zu einer medizinischen Therapie - zu stärken und Ihr Körpergefühl zu verbessern.

---

Leitung:  
Jana Lützenkirchen und  
Kay-Niko Herl

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55211  
Freitag, 23.04.,  
19:00 - 20:30 Uhr

---

## Zero Waste - plastikreduziert und bewusst im Familienalltag

Seit 1979 gibt es einen Rückgang des arktischen Eises um 40 Prozent, jedes Jahr steigt der Meeresspiegel um 3,2 Zentimeter (Tendenz steigend), jedes Jahr gelangen rund 10 Millionen Tonnen Plastik ins Meer und bis zu 135.000 Meeressäuger und eine Million Meerestiere sterben jährlich an den Folgen. All diese Fakten sind erschreckend und machen deutlich, wie dringend es Veränderungen bedarf.

In Zusammenarbeit mit:



Bei unserem Info-Abend erfahrt ihr, wie sich im Alltag Verpackungsmüll einsparen lässt und jeder und jede einen Teil dazu beitragen kann.



# Erwachsene

Koch- und Backkurse

## Kochen und Pandemie

Bei unseren Kochkursen arbeiten die Teilnehmenden in der Regel in 3 verschiedenen Kochteams zusammen, jedem Kochteam steht dafür eine eigenen Kochnische zur Verfügung. Zur Wahrung der Hygiene- und Abstandsregeln in Zeiten der Pandemie bitte wir darum, dass Sie sich als Kochteam - also in einer sozialen Bezugsgruppe von mindestens 2 bis max. 3 Personen - anmelden. Herzlichen Dank vorab und viel Spaß beim gemeinsamen Werkeln in der Küche!

---

Leitung: Paula Jungblut

Gebühr:

15 Euro plus 15 Euro  
Materialumlage,  
25 Euro plus 15 Euro  
Materialumlage für  
Elternteil-Kind-Paare

Ort:

Familienbildungsstätte  
[Saarlouis](#)

**Kurs: 55163**

Samstag, 29.05.,  
10:00 - 13:00 Uhr

---

## Cupcakes Für Erwachsene und Kinder ab 12

In diesem Kurs backen wir gemeinsam Cupcakes, und die wichtigsten Werkzeuge sowie das Einfärben von und der Umgang mit Fondant werden gezeigt. Sie erfahren, wie Sie schöne Cupcakes mit wenig Aufwand und Werkzeug kreieren können. Die dekorierten Cupcakes verpacken wir schön, so dass Sie Ihr Meisterwerk mit nach Hause nehmen und voller Stolz präsentieren können. Alle Verbrauchsmaterialien (Fondant, Farben usw.) sind in den Materialgebühren enthalten. Das benötigte Werkzeug steht während des Kurses zur Verfügung.

Sehr gerne können sich zu diesem Kurs auch Mütter oder Väter mit einem jüngeren Kind gemeinsam anmelden.



# Erwachsene

Koch- und Backkurse

---

Leitung: Paula Jungblut

Gebühr:

41 Euro plus 30 Euro  
Materialumlage,  
61 Euro plus 30 Euro  
Materialumlage für  
Elternteil-Kind-Paare

Ort:

Familienbildungsstätte  
[Saarlouis](#)

**Kurs: 55164**

Sonntag, 25.04.,  
10:00 - ca. 17:00 Uhr

---

## Motivtorten - Anfängerkurs Für Erwachsene und Kinder ab 12

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen dafür, dass aus einem normalen Kuchen eine wunderschöne Motivtorte wird. Dazu gehören das Vorbereiten der Torte, der richtige Umgang mit dem Fondant sowie das Einfärben und Modellieren. Wir werden in diesem Kurs einen Kuchen für das Eindecken vorbereiten und danach mit Rollfondant überziehen. Anschließend lernen Sie den Umgang mit verschiedenen Ausstechern (wie z.B. Blumen oder Buchstaben). Am Ende des Tages können Sie Ihre Motivtorte mit nach Hause nehmen und stolz Ihr Meisterwerk präsentieren. Alle Verbrauchsmaterialien (Fondant, Farben usw.) sind in den Materialgebühren enthalten. Das benötigte Werkzeug steht während des Kurses zur Verfügung. Sehr gerne können sich zu diesem Kurs auch Mütter oder Väter mit einem jüngeren Kind gemeinsam anmelden.



# Erwachsene

Koch- und Backkurse

---

Leitung:  
Margit Both-Weber,  
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 19 Euro  
plus 15 Euro  
Lebensmittellage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55302  
Samstag, 20.03.,  
10:00 - 14:00 Uhr

---

## Osterfest - alternativ kochen

Können Sie sich ein Ostermenü ohne Fleisch vorstellen? Dazu köstlich, lecker und gesund? Schlemmen ohne Reue? Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit eines gesunden, vollwertigen 5-Gänge-Menüs zum Osterfest: stressfrei, einfach zu kochen, aber mit dem besonderen Pfiff und durch leckere Gewürze und Frühlingskräuter verfeinert. Ein Menü mit viel frischem Gemüse und Zutaten, die uns der Frühling bietet.

Ob Frauen oder Männer, ob schlank oder kräftig, ob gesundheitlich fit oder nicht, alle können hier mit gutem Gewissen lustvoll genießen.

# VERSCHENKEN

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

# GUTSCHEINE

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

# Erwachsene

Koch- und Backkurse

---

Leitung:  
Samuray Donate

Gebühr: 19 Euro  
plus 21 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurse: 55304,  
55315-55318  
sonntags, 14.02., 14.03.,  
18.04., 16.05. oder 06.06.,  
11:00 - 14:45 Uhr

---

## Thailändische Küche - Bunte Vielfalt

Mit der thailändischen Köchin Samruay Donate können Sie vielfältige Einblicke in die Thai-Küche gewinnen, neue Gerichte kennenlernen und zubereiten. Mit frischem Gemüse und typischen Gewürzen wie Zitronengras, Ingwer oder Currypaste ‚zaubern‘ Sie ein Menü und genießen miteinander den besonderen Geschmack des Fernen Ostens.

Jeder Kochtag ist für Vegetarier geeignet und enthält mindestens auch 2 vegetarische Gerichte.

Neben den hier veröffentlichten Kursen können Sie für Gruppen von 10 bis 12 Personen einen Wunschtermin vereinbaren.

---

Leitung: Rama Darwish

Gebühr: 15 Euro  
plus 12 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurse: 55305, 55319,  
55320  
Samstag, 27.03.,  
10:00 - 13:45 Uhr  
Samstag, 08.05.,  
17:00 - 21:45 Uhr  
Samstag, 03.07.,  
10:00 - 13:45 Uhr

---

## Syrische Küche

Kochfreunde jeden Alters, die sich für die arabische Küche interessieren, sind herzlich eingeladen, sich für dieses kulinarische Angebot anzumelden. Die Gerichte sind mit exotischen und pikanten (nicht zu scharfen) Gewürzen verfeinert. Lassen Sie sich überraschen von den leckeren, feinen Geschmacksnoten und erleben Sie beim gemeinsamen Kochen und anschließenden gemütlichen Essen Einblicke in die syrische Küche und ganz nebenbei auch einen spannenden Austausch über sprachliche und kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

Neben den hier veröffentlichten Kursen können Sie auch für Gruppen von 6 bis 8 Personen einen Wunschtermin vereinbaren.

# Erwachsene

Koch- und Backkurse

---

Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 15 Euro  
plus 12 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55321**  
Dienstag, 13.04.,  
18:00 - 21:00 Uhr

---

## Italienische Antipasti

Zu den liebenswertesten kulinarischen Köstlichkeiten Italiens gehören zweifellos die Antipasti. Ob selbst eingelegte Oliven, Feines aus getrockneten Tomaten und Auberginen, Bruschette, Vitello tonnato ... - in diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der Antipasti und die Geheimnisse ihrer Zubereitung kennen. Natürlich werden die Leckereien anschließend in gemütlicher Runde verkostet.

Bitte Behältnisse mitbringen, damit Sie die kleinen Köstlichkeiten auch mit nach Hause nehmen können.

Neben den hier veröffentlichten Kursen können Sie auch für Gruppen von 6 bis 8 Personen einen Wunschtermin vereinbaren.



---

Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 15 Euro  
plus 12 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55325**  
Dienstag, 08.06.,  
18:00 - 21:00 Uhr

---

## Italienische Antipasti und Grillbeilagen

Auch als Grillbeilage sind Köstlichkeiten aus der Küche des Südens eine sehr beliebte Ergänzung. Antipasti und Beilagen aus mariniertem, gegrilltem Gemüse, Paprika, Auberginen, Zucchini, Oliven... die Liste der leckeren, gesunden Zutaten ist lang. Und das alles passt perfekt zu einem gemütlichen, lauen Sommerabend.

Bitte Behältnisse mitbringen, damit Sie die Reste der zubereiteten Leckereien auch mit nach Hause nehmen können.

# Erwachsene

Koch- und Backkurse

Leitung: Lilla Tumminelli

Gebühr: 15 Euro  
plus 15 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55324  
Samstag, 22.05.,  
11:00 - 14:45 Uhr

## Viva Italia - der Genuss Italiens

An diesem Abend gehen Sie auf kulinarische Reise nach Italien. Gekocht wird ein traditionelles Menü aus dem unerschöpflichen Repertoire der italienischen Küche, für die Olivenöl, italienische Kräuter und Knoblauch so typisch sind. Schlemmen Sie sich durch die köstliche Auswahl des gemeinsam zubereiteten Vier-Gänge-Menüs und erleben Sie einen genussvollen und gemütlichen Abend. Buon Appetito!



**unverpackt**  
SAAR

Unverpackt Saar GmbH  
Zeughausstraße 2  
66740 Saarlouis  
[www.unverpackt-saar.de](http://www.unverpackt-saar.de)

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 9:00 - 19:00 Uhr  
Sa 9:00 - 17:00 Uhr

Jeden **Dienstag**  
10% Rabatt für Schüler  
& Studenten

Jeden Tag bis 15 Uhr  
Backwaren vorbestellen

Für Gewerbekunden  
erstellen wir gerne  
ein Angebot

**10%\***

\* Keine Auszahlung möglich  
Pro Haushalt nur 1 Flyer einlösbar

\* Nicht kombinierbar mit Aktionen  
Einlösbar ab einem Einkaufswert von 10,00 €

# Erwachsene

Koch- und Backkurse

---

Leitung: Thomas Wirth

Gebühr: 15 Euro  
plus 11 Euro Kochumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55322  
Montag, 10.05.,  
18:00 - 21:45 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
der Frauenbeauftragten  
der Stadt Saarlouis



## Schnitzel einfach und lecker - ein Kochkurs nur für Männer

An diesem gemütlichen Männerabend bereiten die Teilnehmer ganz einfach saftige, leckere Schnitzel mit knuspriger Panade zu. Thomas zeigt, wie perfekte Schnitzel zart und genial gebraten werden. Dazu die passende Soße und Beilagen und schon haben wir ein lecker-herzhaftes Gericht. Frische und beste ausgewählte Zutaten sind dabei Voraussetzung für eine gute Küche. Die Teilnehmer genießen das selbstgekochte Menü anschließend mit einem kühlen Pils.



---

Leitung:  
Beate Krasenbrink

Gebühr: 23 Euro  
plus 15 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55323  
Samstag, 10.04.,  
9:45 - 13:30 Uhr

## Frühlingserwachen

Im Mittelpunkt dieses Kochkurses stehen frische und leichte Rezepte. Wir lernen beispielsweise, wie man über die Verwendung von Kräutern den Körper entschlacken kann. Beim gemeinsamen Kochen und verkosten erleben wir einen informativen und angenehmen Vormittag.

Bitte bringen Sie ein Vorratsbehältnis mit, damit Sie Speisen, die nicht verkostet wurden, mit nach Hause nehmen können.

# Erwachsene

Koch- und Backkurse

---

Leitung:  
Beate Krasenbrink

Gebühr: 23 Euro  
plus 15 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
[Saarlouis](#)

**Kurs: 55326**  
Samstag, 24.04.,  
9:45 - 13:30 Uhr

---

Leitung:  
Beate Krasenbrink

Gebühr: 23 Euro  
plus 15 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
[Saarlouis](#)

**Kurs: 55328**  
Samstag, 08.05.,  
9:45 - 13:30 Uhr

---

Leitung:  
Beate Krasenbrink

Gebühr: 23 Euro  
plus 15 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
[Saarlouis](#)

**Kurs: 55327**  
Samstag, 26.06.,  
9:45 - 13:30 Uhr

---

## Kräuterküche

Wofür stehen die ersten Kräuter nach dem Winter? Wie mache ich sie mir nutzbar und baue sie im Frühjahr in meinen täglichen Menüplan ein? Wir wollen frische Kräuter wie Bärlauch, Löwenzahn, Brennessel und Petersilie näher kennenlernen und mit ihnen kochen. Bei der gemeinsamen Kostprobe lernen wir, wie Kräuter den Körper bei seiner Umstellung auf die wärmere Jahreszeit unterstützen können.

## Raffiniert in die Grillsaison

Die ersten Frühlingseinladungen werden ausgesprochen, aber was kann man den Gästen anbieten, außer - wie so oft - einfach Fleisch auf den Grill zu legen? Was gibt's "Guddes" außer Steak? Lassen Sie sich inspirieren von tollen Ideen rund ums Grillen.

Bitte bringen Sie ein Vorratsbehältnis mit, damit Sie Speisen, die nicht verkostet wurden, mit nach Hause nehmen können.

## Sommeranfangsbrunch

Sie sind ein Fan vom Brunchen und haben Lust auf ein tolles englisches Buffet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Es erwarten Sie viele Rezepte, die Sie gemeinsam zubereiten und verkosten. Die leckeren Köstlichkeiten eignen sich perfekt dazu, auch Ihre Freundinnen, Freunde und Familie bei der nächsten Sommerparty zu verwöhnen.

Bitte bringen Sie ein Vorratsbehältnis mit, damit Sie Speisen, die nicht verkostet wurden, mit nach Hause nehmen können.

# Erwachsene

Koch- und Backkurse

---

Leitung:  
Margit Both-Weber,  
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 18 Euro  
plus 12 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55329  
Freitag, 07.05.,  
18:00 - 21:45 Uhr

---

## Wildkräuterkochen

Die Sonnenstrahlen des Frühlings lassen unsere Wildkräuter kräftig aus der Erde sprießen. Aus dieser Fülle wilder Kräuter zaubern wir gemeinsam ein leckeres frühlingshaftes Wildkräutermenü. Auf unserer Speisekarte stehen Wildkräutersuppe, Wildkräuter-Quiche, Wildkräutersalat, ein herzhafter Aufstrich und ein Dessert mit "wilden Blüten". Anschließend genießen wir unser Wildkräutermenü gemeinsam. Währenddessen lernen Sie vieles kennen über die charakteristischen Inhaltsstoffe der Wildkräuter, wo Sie diese finden, wie Sie sie erkennen und was Sie beim Sammeln beachten sollten.

SENIOREN  
TIPP

---

Leitung:  
Sebastian Krätsch

Gebühr: 53 Euro  
plus 27 Euro  
Lebensmittelumlage für  
3 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55330  
freitags, 16.04., 23.04.  
und 30.04.,  
18:00 - 21:45 Uhr

---

## Grundkurs für Kochneulinge

Kochen ist Trend - und macht auch riesig Spaß. Zusammen über Zwiebeln weinen, über rauchenden Chilis schwitzen und gemeinsam abschmecken ist kommunikativ und verbindet. Die Basics in der Küche sind ganz einfach. Wagt in unserem Kurs für Kochneulinge den ersten Schritt an den Herd. Hier erfahrt ihr alle wichtigen Grundlagen zur Koch- und Küchentechnik.

In Zusammenarbeit mit  
der Seniorenmoderatorin  
der Stadt Saarlouis



# Erwachsene

Koch- und Backkurse

---

Leitung: Patricia Grimm

Gebühr: 18 Euro  
plus 15 Euro  
Lebensmittellage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55331  
Sonntag, 13.06.,  
11:00 - 14:45 Uhr

---

## Nicht nur Curry - Indische Küche

Die indische Küche lebt vom Reichtum ihrer Gewürze und Aromen und ist äußerst abwechslungsreich. In diesem Kochkurs werden wir mit einem Menü einen kleinen Streifzug durch diese exotische Geschmacks-welt beginnen, die oft mit ungewöhnlichen Kombina-tionen überrascht. Selbstgemachtes Brot, Chutneys, ein erfrischender Salat, eine würzige Suppe sowie ein sehr aromatisches Masala-Gericht und natürlich ein Dessert stehen auf dem Programm. So ist wirklich für "jeden Geschmack" etwas dabei. Und wer es gerne richtig scharf mag, darf natürlich gerne seine Portion noch ordentlich aufpeppen.

Bitte Behältnisse mitbringen, um leckere Reste mit nach Hause nehmen zu können.



Pixabay

# Erwachsene

## Nähkurse

---

Leitung: Ursula Plönes,  
Textil-Ingenieurin

Gebühr: 75 Euro  
für 6 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55358  
donnerstags, 28.01.,  
25.02., 25.03., 29.04.,  
20.05. und 24.06.,  
9:00 - 12:00 Uhr

---

Leitung: Ursula Plönes,  
Textil-Ingenieurin

Gebühr: 67 Euro  
für 5 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55357  
wöchentlich donners-  
tags, 18.02., 25.02., 11.03.,  
18.03. und 25.03.,  
18:00 - 21:00 Uhr

---

Leitung: Johanna Schleich,  
Studentin Modedesign

Gebühr: 15 Euro plus 6  
Euro Material

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurse: 55353-55355  
samstags, 20.03  
oder 17.04.,  
oder Sonntag, 16.05.,  
15:00 - 18:00 Uhr

---

## Mode und Nähen

Hier können **Fortgeschrittene** je nach Lust und Fähigkeiten ihre eigenen modischen Entwürfe unter fachkundiger Anleitung nähen.

Mitzubringen sind Schere, Maßband, Näh- sowie Stecknadeln und Garn. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

## Mode und Nähen

Hier können **Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene** je nach Lust und Fähigkeiten ihre eigenen modischen Entwürfe unter fachkundiger Anleitung nähen.

Mitzubringen sind Schere, Maßband, Näh- sowie Stecknadeln und Garn; ‚Ungeübte‘ bitte auch Baumwollreste, wenn vorhanden. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

## Nähen für ‚junge Leute‘

Nähwerkstatt für Kinder ab 10 Jahre, die gerne mit Nadel und Faden, mit Nähmaschine und Stoff vertraut werden wollen. Wir lernen in einer kleinen Gruppe den Umgang mit einer Nähmaschine und erste einfache Nähte. Anfängerinnen und Anfänger werden in die Nähtechnik eingeführt, Kinder mit Vorkenntnissen können ihre Fertigkeiten erweitern.

Bitte mitbringen: Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln ...).

# Erwachsene

## Nähkurse

---

Leitung:  
Elisabeth Bermann

Gebühr: 39 Euro  
für 3 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55009**  
mittwochs, 10.03., 17.03.  
und 24.03.,  
17:00 - 20:00 Uhr

---

Leitung:  
Elisabeth Bermann

Gebühr: 23 Euro  
für 3 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55356**  
mittwochs, 14.04., 21.04.  
und 28.04.,  
17:00 - 20:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## Nähen rund ums Baby

Die Familie bekommt Zuwachs? Sie haben Lust, sich mit Gleichgesinnten auf diese neue Phase vorzubereiten? Nähen ist etwas, was Sie schon immer einmal lernen wollten? Sie möchten Ihrem Baby, Enkel- oder Patenkind etwas Besonderes schenken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Unsere Kursleiterin hat tolle Ideen rund ums Thema Schwangerschaft und Baby. Fertigen Sie Ihrem kleinen Schatz ein individuelles Geschenk an, über welches er sich noch in vielen Jahren freuen wird. An die Nadel - fertig - los!  
Bitte mitbringen: ca. 1 m bzw. 2 mal 0,50 m zueinander passenden Stoff (Kinderjersey), Nähutensilien wie Schere, Stecknadeln, Lineal, Schreiber, Papier ...

## Upcycling von Kleidung - aus alt mach neu

Zu klein, mit Loch oder Fleck - alte Kleidung einfach entsorgen - nicht mit uns! In diesem Kurs werden kreative Möglichkeiten gezeigt, wie aus alten, unbrauchbaren Kleidern schöne neue Dinge gezaubert werden können. Neben ein paar Stücken alter Kleidung sollte vor allem Spaß an kreativem Gestalten und Fantasie mitgebracht werden - Nähkenntnisse sind nicht erforderlich.

Außerdem bitte mitbringen: Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln...).



# Erwachsene

Kreativkurse

---

Leitung: Ingrid Rau,  
Floristin

Gebühr: 11 Euro  
plus Materialkosten  
nach Bedarf

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55352**

Dienstag, 16.03.,  
18:30 - 20:45 Uhr

---

## Kreativer Blumenschmuck

Sie lieben das Besondere, haben eine Vorliebe für die Natur, Blumen verzaubern Ihre Seele? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Nehmen Sie sich Zeit und entdecken Sie gemeinsam mit anderen und unter fachkundiger Anleitung den Zauber der Floristik. Stellen Sie in entspannter Atmosphäre reizenden Blumenschmuck für Ihr Zuhause her. Denn wie bereits der Philosoph Emerson feststellte: "Blumen sind das Lächeln der Erde."

Die Teilnehmer\*innen sind eingeladen, Blumen und Naturmaterialien nach Wunsch zum Kurs mitzubringen. Darüber hinaus können bei der Referentin aber auch Materialien käuflich erworben werden.

---

Leitung: Petra Burger

Gebühr: 52 Euro  
für 5 Termine plus  
16 Euro Materialkosten

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55349**

donnerstags, ab 25.02.,  
9:30 - 11:30 Uhr

---

## Kreatives Töpfern

SENIOREN  
TIPP

Werden Sie kreativ und erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung eine der ältesten Handwerkskünste der Welt. Töpfern Sie in entspannter Atmosphäre kunstvolle Gefäße, Bilder oder Figuren aus Ton für Ihr Zuhause - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bei erhöhtem Materialbedarf können zusätzliche Materialkosten anfallen.

In Zusammenarbeit mit  
der Seniorenmoderatorin  
der Stadt Saarlouis



# Erwachsene

Kreativkurse

## Zeichnen und andere Techniken

Schritt für Schritt lernen wir, Skizzen und Studien anzufertigen, die wir dann nach Wunsch dazu benutzen, in Aquarell, Gouache oder Acryl eigene Kunstwerke zu schaffen.

---

Leitung: Zrinka Wilhelm

Gebühr: 100 Euro für 10 Termine plus Materialumlage nach Verbrauch

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#), dort im "atelier wilhelm"

Kurs: 55391 | montags, 9:30 - 11:45 Uhr

---

## Acryl- und Ölmalerei

Leitung: Zrinka Wilhelm

Gebühr: 100 Euro für 10 Termine plus Materialumlage nach Verbrauch

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#), dort im "atelier wilhelm"

Kurs: 55155 | donnerstags, 9:30 - 11:45 Uhr

---

## Skulpturen gestalten

Leitung: Zrinka Wilhelm

Gebühr: 100 Euro für 10 Termine plus Materialumlage nach Verbrauch

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

Kurs: 55392 | mittwochs, 9:30 - 11:45 Uhr

---

Leitung: Monika Meuren,  
Goldschmiedin

Gebühr: 15 Euro  
plus 3 Euro  
Materialumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
[Saarlouis](#)

Kurs: 55351  
Donnerstag, 25.03.,  
19:00 - 21:15 Uhr

---

## Blüten filzen

Lust auf Frühling? Aus farbenfroher Merinowolle wollen wir wunderschöne Blumen filzen. Mit Hilfe von Olivenseife, warmem Wasser und etwas Geduld können auch Filzneulinge tolle Resultate erzielen. Bitte bringt zwei Handtücher und gute Laune mit.

# Erwachsene

Kreativkurse

---

Leitung: Marie Meuren

Gebühr: 14 Euro  
plus 5 Euro  
Materialumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55350**  
Donnerstag, 10.06.,  
18:15 - 21:15 Uhr

---

## Handlettering - ein Schnupperkurs für Erwachsene

Handlettering ist die moderne Art der Schönschrift. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Letterings und den richtigen Umgang mit dem dazu benötigten BrushPen. Freuen Sie sich auf drei kreative Stunden, in denen Sie mit Hilfe der Referentin in die Welt der Schönschrift reinschnuppern können.



---

Leitung: Zrinka Wilhelm

Gebühr: 23 Euro  
für 2 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55348**  
Freitag, 26.02., 16:00 -  
19:00 Uhr, und  
Samstag, 27.02.,  
16:00 - 17:30 Uhr

---

## Seifen sieden

Gestalten Sie selbst kunstvolle Natureifen - ganz ohne zusätzliche Kunststoffe. Unsere Referentin weihet Sie ein in das sogenannte Kaltsiedeverfahren. Am zweiten Tag des Kurses werden die Seifenstücke dann aus ihren Schalen gelöst, bearbeitet und hübsch verpackt. Sie können die fertigen Seifen im Anschluss an den Kurs erwerben, der Preis richtet sich nach der Größe und liegt zwischen 3 und 4 Euro pro Stück (Materialwert). So haben sie gleich ein ganz besonderes Geschenk für einen lieben Menschen, z.B. für Ostern. Wussten Sie übrigens schon, dass Seifen reifen müssen? Je älter eine Seife ist, desto ‚besser‘ ist sie.

Bitte bringen Sie eine Schutzbrille mit.

# Erwachsene

Kreativkurse

---

Leitung: Johannes Ruße  
Gebühr: 38 Euro  
für 4 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55347**  
donnerstags, 08.04.,  
15.04., 22.04., und ein  
Außentermin nach  
Absprache,  
18:00 - 19:30 Uhr

---

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



---

Leitung:  
Elisabeth Scherer

Gebühr: 11 Euro  
plus 5 Euro Material

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55346**  
Samstag, 24.04.,  
10:00 - 12:00 Uhr

## Entspannungsfotografie

SENIEREN  
TIPP

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers und diente in grauer Vorzeit unserem Überleben. Auf jeden Stress sollten aber auch Phasen der Entspannung folgen. Dies vergessen wir in unserem Alltag leider allzu oft. Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Mit Hilfe der Fotografie können Sie lernen zu entschleunigen. Nehmen Sie die Stimmungen in der Natur in sich auf. Die Kamera kann Ihnen dabei behilflich sein. Johannes Ruße, Gewinner etlicher Fotografiepreise rund um den Globus, zeigt Ihnen, worauf es beim Fotografieren ankommt, wie Sie einen Blick fürs Detail erhalten und dabei ganz wie von selbst in die Welt der Fotografie eintauchen. Der vierte Termin ist ein Außentermin (Praxis) und findet in Absprache mit der Gruppe an einem Samstag statt.



## Keramik-Gipsfiguren

SENIEREN  
TIPP

Eigene Figuren gießen und anschließend bemalen - der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Die Formen sind sehr vielfältig, von Tieren über Muster und Figuren ist alles Mögliche dabei. Farbe und Gips sind in der Materialgebühr enthalten. Zwei Kunstwerke können gestaltet und mit nach Hause genommen werden.  
Wichtig: Bitte eine Schürze oder ein altes T-Shirt als Schutz für die Kleidung mitbringen.

# Erwachsene

Mediensprechstunde

---

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

Gebühr: 43 Euro  
für 2 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55345**  
donnerstags, 11.03.  
und 25.03.,  
14:00 - 16:15 Uhr

---

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

Gebühr: 43 Euro  
für 2 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55344**  
donnerstags, 10.06.  
und 17.06.,  
14:00 - 16:15 Uhr

---

## Mein Smartphone und ich - einfach und sicher???

### Anfängerkurs

**SENIOREN  
TIPP**

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

## Mein Smartphone und ich - einfach und sicher???

### Aufbaukurs

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



# Erwachsene

Mediensprechstunde

---

Ort der Tabletkurse:  
**Saarlouis-Steinrausch**,  
Miteinander der  
Generationen,  
Gemeindezentrum,  
Konrad-Adenauer-Allee 138

Gebühr: alle kostenfrei

---

In Zusammenarbeit mit  
Onlinerland Saar und  
dem Projekt "Mitein-  
ander der Generationen"  
in Saarlouis-Steinrausch



---

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Saarlouis-Steinrausch**,  
Miteinander der  
Generationen,  
Gemeindezentrum  
Steinrausch, Konrad-  
Adenauer-Allee 138

**Kurs: 55343**  
Freitag, 16.04.,  
10:00 - 13:00 Uhr

---

## Tablet-Kurse der Kampagne Onlinerland Saar

Onlinerland Saar ist eine saarländische Kampagne des MedienNetzwerk SaarLorLux e.V. mit der Landesmedienanstalt Saarland zur Internetqualifizierung und Förderung der Medien- und Internetkompetenz der Generation 60+. Sie verfolgt das Ziel, den Saarländerinnen und Saarländern den Einstieg ins Internet zu erleichtern und bestehende Kenntnisse zu vertiefen. Die Internetkurse finden auf Tablets statt und ermöglichen so den Teilnehmer\*innen einen intuitiven Einstieg ins mobile Internet.

Die Kampagne wird finanziell durch die Landesregierung des Saarlandes unterstützt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine telefonische Voranmeldung zu den Veranstaltungen notwendig.

## Einsteigerkurs "Kaffee-Kuchen-Tablet"

Unter Anleitung erfahrener Referentinnen und Referenten lernen die Teilnehmenden im dreistündigen Einstiegskurs die wichtigsten Bedienelemente des Tablets kennen. An den zur Verfügung gestellten Geräten können sie erste Schritte im Internet gehen und so Hemmungen im Umgang mit dem Gerät verlieren. Die praktischen Übungen steigern die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten. Die Vorstellung ausgewählter Funktionen (zum Beispiel Wetter-App, Bahn-App) zeigt den persönlichen Nutzen für die Teilnehmenden auf und steigert die Neugierde auf weitere Möglichkeiten der Technik.

# Erwachsene

Mediensprechstunde

---

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Saarlouis-Steinrausch**,  
Miteinander der Generationen,  
Gemeindezentrum Steinrausch, Konrad-Adenauer-Allee 138

**Kurs: 55342**  
Freitag, 07.05.,  
10:00 - 13:00 Uhr

---

## Aufbaukurs "Kommunikation mit Tablets"

Tablets werden gerne zur Kommunikation, wie zum Beispiel zum Abruf von E-Mails, eingesetzt. Das ist aber nur eine von vielen Möglichkeiten, wie man ein Tablet nutzen kann, um mit Verwandten, Freund\*innen und Bekannten in Kontakt zu treten. Auch zur Kommunikation via Video-Telefonie und Bildnachrichten bietet das Tablet vielfältige Möglichkeiten, von denen Sie einige kennenlernen werden.

---

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Saarlouis-Steinrausch**,  
Miteinander der Generationen,  
Gemeindezentrum Steinrausch, Konrad-Adenauer-Allee 138

**Kurs: 55341**  
Freitag, 11.06.,  
10:00 - 12:00 Uhr

---

## "Sprechstunde Tablet, Handy und Co"

Die zweistündigen Sprechstunde richtet sich an Personen, die sich im Umgang mit dem eigenen Gerät noch unsicher fühlen und gerne in Anwesenheit einer hilfeleistenden Person üben möchten, bzw. an Personen ohne eigenes Gerät. Weiterhin bietet die Sprechstunde die Möglichkeit, das eigene Gerät mitzubringen und bei konkreten Fragen und Problemen Hilfestellung im Rahmen der Möglichkeiten zu erhalten. Auch das Betriebssystem spielt eine Rolle. Sie können zu unserer Sprechstunde die eigenen Geräte sowohl mit Android- oder iOS-Betriebssystem als auch mit Windows mitbringen.

Haben Sie Fragen zur Medienerziehung von Kinder, dann schauen Sie doch mal in das Kapitel "Elternschule".

# Erwachsene

Frauen

## Tanz-Workshop zum Internationalen Frauentag

Probieren Sie einfach verschiedene Tanzstile nach Lust und Laune aus:  
Orientalischer Tanz (18:00 - 18:30 Uhr), Dance Mix (18:45 - 19:15 Uhr),  
Linedance & Freestyle (19:30 - 20:00 Uhr).

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Gebühr: 18 Euro

Ort: Familienbildungsstätte [Saarlouis](#)

**Kurs: 55337** | Freitag, 05.03., 18:00 - 20:00 Uhr



In Zusammenarbeit mit dem Frauentzwerk  
im Landkreis Saarlouis

# WILLKOMMEN IM FREE WIFI

- ✓ Öffentliches WLAN
- ✓ Kostenlos
- ✓ Hohe Sicherheit
- ✓ Hohe Geschwindigkeit

Jetzt kostenlos in der Innenstadt surfen:  
**FREE-WIFI.SAARLAND**

Ein kostenloser Service der Stadtwerke Saarlouis GmbH  
und der intersaar GmbH.

**Stadtwerke  
Saarlouis**  
Mit Energie. Mit Sicherheit. Mit uns.

# Erwachsene

Frauen

---

Leitung:  
Dr. Claudia Wiotte-Franz

Gebühr: kostenfrei

Ort: Ludwig Galerie  
Saarlouis,  
Alte-Brauerei-Straße

Kurs: 53805

Termine auf Anfrage in  
der Ludwig Galerie  
Saarlouis

---

In Zusammenarbeit mit:



## Frauenhistorischer Arbeitskreis des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis

Die Geschichte der Kreisstadt Saarlouis und ihrer Stadtteile wurde in den vergangenen Jahrhunderten in vielfältiger Art und Weise vom gesellschaftlichen Wirken von Frauen bestimmt und geprägt. Der "Frauenhistorische Arbeitskreis Saarlouis" ist dabei, die Lebensläufe von für Saarlouis bedeutenden Frauen zu betrachten, zusammenzutragen und deren Wirken in den letzten Jahrhunderten zu dokumentieren. Nachdem bereits eine große Anzahl von Frauenbiografien in der "Hall of Fame - Frauen in Saarlouis" im Internet veröffentlicht sind, wurde 2017 der erste Band der Publikation "Hall of Fame - Auf den Spuren der Frauen - Lebensgeschichten aus Saarlouis" in Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Saarlouis herausgeben. Die erste Auflage war in kürzester Zeit vergriffen.

Inzwischen ist die 2. modifizierte Auflage der Publikation erschienen. Ein gesondertes Kapitel ist der Geschichte der Borromäerinnen in Saarlouis gewidmet. Die Broschüre kann in Saarlouis in der Ludwig Galerie, bei Bock & Seip oder auch in der Familienbildungsstätte zum Preis von 3 Euro erworben werden.

Anmeldungen zur Teilnahme am Arbeitskreis sind möglich in der Ludwig Galerie Saarlouis, Telefon 06831-6989014 oder Mail [wiotte-franz@saarlouis.de](mailto:wiotte-franz@saarlouis.de).

# Erwachsene

Frauen

---

Leitung: Hella Arweiler

Gebühr:  
ohne Saarlouiser  
Familien- und  
Sozialpass: 3 Euro,  
mit Saarlouiser  
Familien- und  
Sozialpass: kostenfrei

Treffpunkt: Rathaus  
Saarlouis, Großer Markt

**Kurse: 55339-55340**

Mittwoch, 07.04.,  
15:30 - 17:30 Uhr,  
oder  
Donnerstag, 12.08.,  
17:00 - 19:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



---

Leitung:  
Margit Both-Weber,  
Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: 12 Euro  
plus 12 Euro Kochumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55338**

Samstag, 27.03.,  
14:30 - 19:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## Saarlouiser Aktivistinnen - Die alternative Stadtführung

Aktivistinnen und Feministinnen spielten in der Geschichte der Kreisstadt Saarlouis und ihrer Stadtteile in den vergangenen Jahrhunderten in vielfältiger Art und Weise eine wesentliche Rolle. Ob in Politik, gesellschaftlichem Engagement oder Charity, die Saarlouiser Aktivistinnen und Feministinnen haben wegweisende Entscheidungen in der Saarlouiser Stadtpolitik und Gesellschaft herbeigeführt, die es kennenzulernen gilt. In einer zweistündigen Exkursion durch die Innenstadt von Saarlouis werden Feministinnen und Aktivistinnen des 19. und 20. Jahrhunderts mit ihren Leistungen und Errungenschaften für die Saarlouiser Stadtgesellschaft vorgestellt, die ihrer Zeit bereits weit voraus waren.

Die alternative Stadtführung kann auch von Gruppen gebucht werden (Gebühr: 75 Euro).

## Sich doppelt wohlfühlen - Frauenwohlfühlnachmittag mit fairen Produkten

Dieser Nachmittag ist für Frauen, die sich etwas besonders Gutes gönnen und einen Tag mit Urlaubsatmosphäre verbringen wollen. Körper, Geist und Seele werden verwöhnt und es kann neue Kraft geschöpft werden. Ob Gesichts- und Körperpflege (ohne Chemie), Massage, Meditation, Vorlesen - lassen Sie sich überraschen und sich dazu noch von einem vollwertigen Menü mit fairen, regionalen Produkten verwöhnen. Der Frauenwohlfühlnachmittag bietet sich auch als Geschenk für eine liebe Freundin an.

# Erwachsene

Frauen

---

Leitung:  
Jannina Höppel-Gerlach,  
Diakonie Saar,  
Beratungsstelle  
Frau & Beruf Saarlouis

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55336  
Donnerstag, 22.04.,  
9:30 - 11:30 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
der Beratungsstelle  
Frau & Beruf Saarlouis

**Diakonie**   
Saar

## Frauen-Frühstücks-Treff "Stark in Alltag und Beruf" Begegnungen - Impulse - Austausch

Frauen, die darüber nachdenken, (erneut) erwerbstätig zu werden, sind eingeladen, sich in lockerer Runde beim "Frauen-Frühstücks-Treff" auszutauschen. Bei Kaffee und Croissant geht es um Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Möglichkeiten und Schwierigkeiten beim Einstieg oder Wiedereinstieg und vieles mehr. Das Treffen ist unverbindlich, kann aber als Vorbereitung für den Workshop "Stark in Alltag und Beruf" dienen (siehe Angebot unten).

---

Leitung:  
Jannina Höppel-Gerlach,  
Diakonie Saar,  
Beratungsstelle  
Frau & Beruf Saarlouis

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55335  
Samstag, 15.05.,  
14:00 - 17:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
der Beratungsstelle  
Frau & Beruf Saarlouis

**Diakonie**   
Saar

## Workshop "Stark in Alltag und Beruf" Den beruflichen Wiedereinstieg gestalten

Ziel des Workshops ist es, dass Sie Ihre individuell vorhandenen inneren Schätze und Fähigkeiten (wieder-) entdecken und dass Sie diese bei der Gestaltung Ihres beruflichen Weges aktiv einbeziehen. Der Workshop lädt Sie ein, sich Zeit für Ihre Stärken zu nehmen und eigene Kompetenzen in Einzel- und Gruppenphasen zu erleben. Parallel dazu erhalten Sie Anregungen und Tipps, wie Sie Ihrem Ziel, wieder beruflich einzusteigen, näherkommen. Ergänzend zum Workshop besteht die Möglichkeit, einen Beratungstermin für eine vertiefende Beratung und ein Einzelcoaching zu vereinbaren.

# Erwachsene

Sport und Bewegung

---

Leitung: Julia Trabant,  
Inside Yogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr:  
46 Euro monatlich für  
4 Termine (51 Euro inkl.  
monatlich stattfindendem  
Yoga - Flow & Stretch)  
14 Euro für 1 Termin

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis, auch als  
Onlinekurs möglich

Kurs: 55255  
dienstags, ab 12.01.,  
17:30 - 18:30 Uhr



---

Leitung: Julia Trabant,  
Inside Yogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr:  
46 Euro monatlich für  
4 Termine (51 Euro inkl.  
monatlich stattfindenden  
Yoga - Flow & Stretch)  
14 Euro für 1 Termin

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis, auch als  
Onlinekurs möglich

Kurs: 55254  
donnerstags, ab 14.01.,  
18:00 - 19:15 Uhr



## Yoga für Einsteiger Den Anfängergeist wecken!

Kennst du das Gefühl, wenn du dich traust, neue Wege einzuschlagen, etwas Neues auszuprobieren? So ein Gefühl von freudiger Unsicherheit? Ich finde es wunderschön, immer wieder neue Dinge auszuprobieren und dazu zu lernen. Hast du Lust, Neues zu lernen? Oder du hast schon Erfahrungen im Yoga und magst dein Basiswissen vertiefen? Ich freue mich, wenn ich dich bei einem Yogakurs für Anfänger\*innen begrüßen darf. Wir werden die Grundhaltungen des Yoga kennenlernen und sie mit unserem Atem verbinden. In diesem Kurs wirst du deinen Körper in alle Richtungen ausdehnen, kräftigen und erspüren. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

## Yoga für Erwachsene

In den Yogastunden erwartet dich eine angenehme, humorvolle und körperintensive Praxis. Der Unterricht ist abwechslungsreich und der Fokus liegt auf einer gesunden Ausrichtung deines Körpers. Räucherstäbchen wirst du nicht finden, die Referentin legt großen Wert darauf, dass du dich in ihrem Kurs wohl fühlst und Freude am Yoga-Üben entwickelst. Als schöner Nebeneffekt lässt sich diese Freude meist ganz von selbst in deinen Alltag übertragen. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

# Erwachsene

Sport und Bewegung

---

Leitung: Julia Trabant,  
Inside Yogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr: 14 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis, auch als  
Onlinekurs möglich

**Kurse: 55248-55253**  
samstags, 06.02., 06.03.,  
10.04., 01.05., 05.06.  
oder 03.07.,  
9:00 - 10:15 Uhr



## Yoga - Flow & Stretch

Alles ist im Fluss, nichts steht still. In diesem Kurs fließt du "on beat" zu ausgewählter Musik und wirst durch die Kraft deines Atems durch die Asanas (Yogahaltungen) getragen. Wunderbar zum Abschalten eines stressigen Alltags oder zum Einstieg ins Wochenende. Dieser Kurs ist nur für fortgeschrittene Yogis geeignet.



---

Leitung: Julia Trabant  
und Denise Trierweiler

Gebühr: 39 Euro inklusive  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55247**  
Sonntag, 21.03.,  
9:00 - 12:00 Uhr



## Yoga-Special "Frühlingserwachen"

### Mit anschließendem vegan/vegetarischem ayurvedischen Frühstück

Yoga und Ayurveda haben viel gemeinsam. Beide Lehren stammen aus Indien und haben das Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Wir starten mit einer Yogaeinheit in den Tag und genießen anschließend ein frisch zubereitetes ayurvedisches Frühstück in netter Runde.

# Erwachsene

Sport und Bewegung

---

Leitung: Julia Trabant,  
Inside Yogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr: 14 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis, auch als  
Onlinekurse möglich

Kurs: 55246  
Sonntag, 06.06.,  
9:00 - 10:15 Uhr



## Yoga-Special "Sommer"

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

## Familienyoga

Familienyoga-Kurse für Erwachsene mit Kindern (3 bis 6 Jahre bzw. 7 bis 11 Jahre) finden sich im Kapitel "Eltern mit Kindern", Yoga-Kurse für Teens (14 bis 21 Jahre) und Yoga-Kurse für Kinder (3 bis 6 Jahre bzw. 7 bis 11 Jahre) im Kapitel "Kinder und Jugendliche". Außerdem lohnt sich der Blick auf [www.yougayoule.de](http://www.yougayoule.de), die Internetseite unserer Referentin.

---

Leitung:  
Jutta Haverkamp,  
Fitness-Trainerin und  
Tanzpädagogin

Gebühr: 44 Euro  
für 9 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55240  
montags, ab 11.01.,  
19:00 - 19:45 Uhr  
Kurs: 55241  
montags, ab 11.01.,  
20:00 - 20:45 Uhr

## Tanz dich rückenfit

Für alle, denen das gewöhnliche Rückentraining zu eintönig ist. Fetziges Tanz- und Fitnesskombinationen werden methodisch aufgebaut und zu kleinen Bewegungsfolgen zusammengesetzt. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sowie Ausdauer und das Herz-Kreislaufsystem werden gestärkt. Verspannungen werden gelockert, Stress abgebaut, und das Wohlbefinden steigt. Mit diesem neuen Trainingskonzept kommen auch Bewegungsmuffel in Schwung! Ein Zustieg zum Kurs ist jederzeit möglich.

# Erwachsene

Sport und Bewegung

SENIOREN  
TIPP

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

Gebühr: 44 Euro  
für 9 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55242**  
mittwochs, ab 13.01.,  
15:30 - 16:15 Uhr

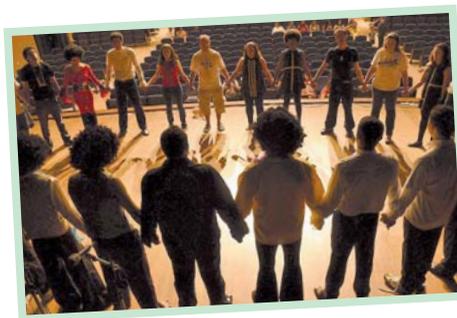
**Kurs: 55243**  
mittwochs, ab 13.01.,  
16:30 - 17:15 Uhr

**Kurs: 55244**  
mittwochs, ab 13.01.,  
17:30 - 18:15 Uhr

**Kurs: 55245**  
mittwochs, ab 13.01.,  
18:30 - 19:15 Uhr

## Tanzen ohne Partner - Tanzkurs

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



Pixabay

## Linedance & Freestyle

Leitung:  
Jutta Haverkamp,  
Tanzpädagogin, Tänzerin

Gebühr: 10 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55236**  
Samstag, 08.05.,  
16:00 - 17:00 Uhr

**Kurs: 55237**  
Samstag, 08.05.,  
17:30 - 18:30 Uhr

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

Diese Tänze sind für jede Altersgruppe geeignet.

# Erwachsene

Sport und Bewegung

SENIOREN  
TIPP

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

Gebühr: 44 Euro  
für 9 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
**Saarlouis**

**Kurs: 55238**  
montags, ab 11.01.,  
17:00 - 17:45 Uhr

**Kurs: 55239**  
montags, ab 11.01.,  
18:00 - 18:45 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Seniorenmoderatorin  
der Stadt Saarlouis



## Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Weiche Wellenbewegungen, moderne Schrittkombinationen und ausgefallene Choreografien werden ergänzt durch Tänze aus den Bereichen Latino, Afro, Bollywood, Flamenco und die neusten Trends. Bauchtanz ist ein sanftes Rücken-, Beckenboden- und Ganzkörpertraining und für jedes Alter und jede Figur geeignet - ein Tanz für Körper und Seele.  
Ein Zustieg zum Kurs ist jederzeit möglich.



## Sommerferien-Tanzspaß Auch für die Altersgruppe 50+ geeignet

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

Leitung: Jutta Haverkamp, Trainerin für Fitness, Tanzpädagogin, Tänzerin  
Gebühr: 14 Euro pro Termin  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**

**Kurs: 55234**  
Mittwoch, 11.08.,  
17:30 - 19:00 Uhr

**Kurs: 55235**  
Mittwoch, 11.08.,  
19:15 - 20:45 Uhr

# Erwachsene

Sport und Bewegung

---

Leitung:  
Ursula Weinen-Caglioti,  
Qi Gong-Übungsleiterin

Gebühr: 95 Euro  
für 10 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55233  
dienstags, ab 12.01.,  
19:00 - 20:30 Uhr

---

## Qi Gong

In diesem Kurs werden heilgymnastische Übungen vermittelt, die nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit dienen. Sie sind leicht zu erlernen und erzielen bei regelmäßigem Training oft nach kurzer Zeit spürbare positive Auswirkungen: Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und -haltung, Stärkung der Atmung, Entspannung und innere Ruhe, behutsame Dehnung und Kräftigung von Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenken, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie des Verdauungssystems und vieles mehr. In der Gruppe ausgeübt ermöglichen die ruhigen Übungen nicht nur hohe Intensität, sondern auch Spaß. Bei gesundheitlichen Bedenken halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Dieser Kurs wird bei Bedarf fortlaufend angeboten. Einstieg ist jederzeit möglich. Sprechen Sie uns an.



## Historischer Tanz - Renaissancetanz

Anhand originaler Tanzchoreografien aus der französischen und italienischen Renaissance werden in diesem Workshop Tänze aus vergangenen Zeiten vermittelt. Diese Tänze schulen nicht nur die Stabilisierung der Körpermitte und den allgemeinen Gleichgewichtssinn, sie sind ebenfalls ein gutes Mittel zum Gedächtnistraining. Aufgelockert wird das Tanzen (Pausen müssen sein) durch wissenschaftliche Informationen zu Tänzen, Tänzern und dem kulturhistorischen Hintergrund der Zeit. Vorkenntnisse oder feste Tanzpartner\*innen sind nicht erforderlich. Bei genügend Interessent\*innen kann das Angebot als regelmäßiges, wöchentlich wiederkehrendes Angebot fortgeführt werden (Dauer: 90 min je Termin).

---

Leitung:  
Michaela Mettel, Diplom  
Kulturwissenschaftlerin  
und Tanzhistorikerin

Gebühr: 23 Euro

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 55229  
Samstag, 17.04.,  
10:00 - 14:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
der Seniorenmoderatorin  
der Stadt Saarlouis



# Erwachsene

Sport und Bewegung

Gebühr: 3 Euro pro Termin

Ort:

Winter (Oktober bis April):  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Sommer (Mai bis Sept.):  
Stadtgarten Saarlouis,  
Festwiese

**Kurs: 55230**

(für Fortgeschrittene)  
montags, 14:45 - 15:45 Uhr,  
und

freitags, 15:00 - 16:00 Uhr

**Kurs: 55232**

(für Geübte)  
montags, 15:45 - 16:45 Uhr

**Kurs: 55231**

(für Ungeübte, nach  
Bedarf, bitte unter der  
Handynummer in der  
Kursbeschreibung  
anmelden)  
donnerstags,  
15:00 - 16:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Seniorenmoderatorin  
der Stadt Saarlouis



## Offener Tai Chi Treff - Saarlouis-Mitte

SENIOREN  
TIPP

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

Nähere Informationen auch über einen der Trainer, Herbert Kühn, Telefon 0171-1182120.





# FAIRER HANDEL

Das Fachgeschäft  
für Kunst und Kulinarisches  
aus aller Welt

Stehcafé

Saarlouis, Weißkreuzstraße 10  
Telefon 06831-4870608

Geöffnet:  
Mo bis Fr: 10 bis 19 Uhr  
Sa: 10 bis 16 Uhr (Nov. & Dez. 10 bis 19 Uhr)

# Erwachsene

Sport und Bewegung

---

Leitung: Ulrich Leyhe,  
Vorsitzender des NABU  
Saarlouis/Dillingen

Gebühr: kostenfrei, eine  
freiwillige Spende an  
den NABU ist willkommen

Treffpunkt: Parkplatz  
am **Ökosee Dillingen**,  
Fischerstraße 193

**Kurs: 55228**  
Freitag, 28.05.,  
10:00 - 12:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
der Seniorenmoderatorin  
der Stadt Saarlouis und  
der NABU-Ortsgruppe  
Saarlouis/Dillingen



## "Tour de Ökosee" - Vogelkundliche Führung

SENIOREN  
TIPP

Lassen Sie sich unter fachkundiger Leitung von der wunderschönen Flora und Fauna des Vogelschutzgebietes Dillinger Ökosee verzaubern und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt unserer heimischen Vogelarten. Beobachten Sie beispielweise Höcker-  
schwäne, Enten- und Gänsearten, Reiher, Greifvögel sowie zahlreiche Singvogelarten - und erhalten Sie bei dieser Gelegenheit wertvolle Informationen über die zu beobachtenden Vögel.

Auch unterschiedliche Insektenarten sowie Amphibien, Reptilien und Fledermäuse nutzen den See als Lebensraum - es gibt also sehr viel zu entdecken. Um den See führt ein ca. 4 km langer barrierefreier Rundwanderweg, der als besondere Attraktion über einen ca. 4 m hohen Aussichtsturm zur Vogelbeobachtung verfügt. Es werden unterwegs immer wieder kleinere Pausen eingelegt, in denen der Referent sein Wissen über Flora und Fauna des Ökosees an Sie weitergibt.



Johannes Ruße

# Kita und Schule



Anmeldung im Netz unter  
[bit.ly/KitaSchule](https://bit.ly/KitaSchule)

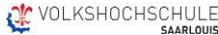
# Kita und Schule

Leitung: Isabell Riebl

Gebühr: kostenfrei

Ort: Kinder-, Jugend-  
und Familienhaus  
Saarlouis, Lisdorfer Str. 16a

In Zusammenarbeit mit  
der Kinderbeauftragten  
der Stadt Saarlouis



## Offene Familiengruppe - begleitend zur Kinderuni

Während der Veranstaltungen der Kinderuni in der Stadt Saarlouis findet für Familien mit kleineren Kindern eine offene Familiengruppe statt. Es wird gemeinsam gebastelt, gespielt, gesungen und die gemeinsame Zeit als Familie zum Austausch genutzt.

Nähere Informationen zu den Themen und Terminen der Kinderuni erhalten Sie im Kinder-, Jugend- und Familienhaus Saarlouis, Telefon 06831-443-600.

Bei Exkursionen findet keine Offene Familiengruppe statt.

## Elternschule - Gutes entsteht immer bei den Kleinen

Die Elternschule ist ein Projekt des saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur. Im Rahmen dieses Projektes bieten wir Ihnen verschiedene kostenfreie Vorträge zu Fragen des Erziehens und Lernens an. Ziel der Elternschule ist, den Lernerfolg von Kindern durch die Verbesserung ihres Lernumfeldes zu unterstützen. Dazu leisten Sie als Eltern einen wesentlichen Beitrag.

Haben Sie Interesse an einem kostenfreien Elternabend im Themenfeld Bildung und Erziehung in der Kita oder Schule Ihrer Kinder? Dann sprechen Sie uns gerne an.

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



# Weiterbildung und Qualifizierung



Anmeldung im Netz unter  
[bit.ly/WeiterbildungQualifizierung](https://bit.ly/WeiterbildungQualifizierung)

# Weiterbildung und Qualifizierung

---

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

---

In Zusammenarbeit mit  
der Gesellschaft für  
Notfallmedizin



## Erste-Hilfe-Kurse

In Kooperation mit der Gesellschaft für Notfallmedizin bieten wir in Saarlouis Erste-Hilfe-Kurse für Betriebe, Verwaltungen und Angestellte an. Interessierte wenden sich bitte an die Gesellschaft für Notfallmedizin.

Telefon: 0681-9101199

Mail: [verwaltung@gesellschaft-fuer-notfallmedizin.de](mailto:verwaltung@gesellschaft-fuer-notfallmedizin.de)

---

Leitung:  
Jörg Ries  
und Andreas Schulz

Gebühr: 10 Euro

Ort: **Wallerfangen**,  
Jugend- und  
Erwachsenenbildungs-  
stätte Haus Sonnental

**Kurse: 55216-55217**  
samstags, 13.03.  
oder 20.03.,  
9:00 - 17:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## "Alles, was recht ist ..."

### **Für Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit ab 16 Jahre und Interessierte**

Kirchliche Kinder- und Jugendarbeit soll ein sicherer Ort sein, an dem sich Kinder und Jugendliche entfalten, ihre Fragen stellen, sich mit ihren Fähigkeiten und Schwächen erleben sowie ihre Identität und Persönlichkeit (weiter-)entwickeln können. In diesem Zusammenhang ist es für Betreuer\*innen wichtig, zu wissen, was sie dürfen, wo ihre Grenzen liegen und welche Möglichkeiten es gibt, Kinder und Jugendliche aktiv zu schützen. Dieser Schulungsbaustein informiert mit methodischer Vielfalt über rechtliche Grundlagen für Betreuer\*innen und beschäftigt sich mit den Themen Aufsichtspflicht, Kinder- und Jugendschutz sowie Prävention sexualisierter Gewalt. Er zeigt in diesen Bereichen konkrete Handlungsmöglichkeiten für die verantwortungsvolle Arbeit mit Kindern und Jugendlichen auf.

Dieser Workshop wird mit 7 Stunden als Baustein für eine JuLeiCa-Schulung und als Teil eines JuLeiCa-Updates anerkannt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Fachstelle für Kinder- und Jugendpastoral Dillingen, Telefon 06831-945892-0, [www.fachstellejugend-dillingen.de](http://www.fachstellejugend-dillingen.de)

# Weiterbildung und Qualifizierung

---

Leitung:  
Simone Marquardt

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurse: 55222-55227**  
freitags, 05.02., 05.03.,  
09.04., 07.05., 11.06.  
oder 09.07.,  
18:30 - 20:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:

**SPRACH**  
**ERLEBNIS**

---

Leitung:  
Simone Marquardt

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55220**  
samstags, Termine nach  
Vereinbarung,  
10:00 - 14:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:

**SPRACH**  
**ERLEBNIS**

## Wege ins Ausland - Informationsabend

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



## Wege ins Ausland - Individuelle Bildungsberatung

Fremdsprachenkenntnisse sind wichtig und der Schlüssel zur Kultur. Am besten lernen Sie Sprache dort, wo sie gesprochen wird, wo sie lebendig ist - wir zeigen Ihnen den Weg! SprachErlebnis bietet unabhängige persönliche Beratungen für Auslandsaufenthalte und Reiseerlebnisse wie Sprachreisen für Schüler, Erwachsene und Familien, Bildungsurlaubsreisen, Sprachkulturreisen, Schüleraustausch, Work & Travel, Freiwilligenarbeit, Au Pair und Senior Care sowie Auslandspraktika für junge und junggebliebene Menschen von 8 bis 80 Jahre. Für einen ersten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten eines Sprachaufenthaltes im Ausland kommen Sie samstags zu uns und erzählen Sie uns von Ihren Wünschen. So können wir Ihnen ein passendes Programm für die Ferien, den Urlaub, die Schulzeit, die Zeit nach der Schule oder den Beruf (Bildungsurlaub) empfehlen.

# Weiterbildung und Qualifizierung

---

Leitung:  
Simone Marquardt

Gebühr: kostenfrei

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55221**  
Termine auf Nachfrage

In Zusammenarbeit mit:

## Wege ins Ausland - Schule im Ausland

Bei Interesse an einem Schüler\*innenaustausch bieten wir zu bestimmten Terminen Informationsveranstaltungen an. Bitte einfach nachfragen.

**SPRACH  
ERLEBNIS**

---

Leitung: Susanne  
Schiffmann-Ullrich,  
Evolutionpädagogin®

Gebühr:  
24 Euro für  
Mitarbeitende,  
39 Euro Interessierte

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

**Kurs: 55218**  
Samstag, 27.02.,  
9:30 - 13:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Katholischen  
Erwachsenenbildung  
Saarland



## Reptiltunnel & Affenschaukel - bewegtes Lernen von Anfang an

### Fortbildung für Leitungen von Eltern-Kind- Gruppen, Tagesmütter, Leihgroßeltern, Erzieher\*innen und am Thema Interessierte

Hyperaktivität, Verhaltensauffälligkeiten oder Lernschwäche treten bei Kindern häufig dann auf, wenn sich die stufenweise Entwicklung des Gehirns in den ersten Lebensjahren nicht optimal vollzogen hat. Das bescheinigen Hirnforschung und Evolutionspädagogen (EVOPÄD®). Also, Augen auf im Spielkreis! Um Defizite zu korrigieren oder gar zu vermeiden, setzt EVOPÄD® auf Bewegung. Affenschaukel, Schneckenlabyrinth und Reptilientunnel sind erlebnispädagogische Bewegungsbaustellen, die wir neben weiteren an diesem Tag kennen lernen. Durch das spielerische ‚bewegte Lernen‘ lassen sich insbesondere bei Kindern im Spielkreisalter wichtige Vernetzungen im Gehirn aktivieren und stabilisieren. Auch können Blockaden rechtzeitig behoben werden. Wir lernen, wie man spannende Erlebnisspiele für die Kleinen aufbaut und absichert. In den Blick nehmen wir die ‚sieben Entwicklungsstufen‘ der EVOPÄD®, können diese auch vertiefen und probieren - ganz praktisch - Vieles dazu aus.

Bitte mitbringen: Notizmaterial, leichte Hallensport-  
schuhe, Kissen/Decke, 1 Flasche Trinkwasser.

# Weiterbildung und Qualifizierung

---

Gebühr: 150 Euro  
für 8 Termine

Ort: wird noch bekannt  
gegeben

Kursstart voraussichtlich  
im Frühjahr 2021

---

In Zusammenarbeit mit  
der Katholischen  
Erwachsenenbildung  
Saarland und den  
Katholischen Familien-  
bildungsstätten im Saar-  
land



## Starthilfe zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen

Das Seminar soll die Teilnehmenden zur Leitung von Spiel- und Gesprächskreisen befähigen. Angesprochen sind Personen, die bereits einen Spielkreis leiten, aber auch solche, die gerne die Leitung einer Eltern-Kind-Gruppe übernehmen möchten. Themenschwerpunkte und Inhalt sind: Zielsetzung und Durchführung von Spiel- und Gesprächskreisen; Probleme in der Gruppe; Lerntheorie: Wie lernen Kinder, und was bedeutet das für den Spielkreis?; Gesprächsführung: Einübung des aktiven Zuhörens, Ich-Botschaften senden; Gestaltung der Elterntreffen; Einübung von Liedern, Finger- und Bewegungsspielen; Motorische Entwicklung; Bewegungserziehung und Bewegungsangebote im Spielkreis. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat, das zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen berechtigt. Interessierte wenden sich bitte an die Katholische Erwachsenenbildung Saarland, Telefon 06831-769264.

---

Leitung: Elisabeth Einig  
und Maïke Greveldinger

Gebühr: 10 Euro

Ort: **Wallerfangen**,  
Jugend- und  
Erwachsenenbildungs-  
stätte Haus Sonntal

Kurs: 55215  
Samstag, 08.05.,  
10:00 - 17:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## "Wie Kinder und Jugendliche ticken ..."

### Für Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit ab 16 Jahre und Interessierte

Was beschäftigt Kinder und Jugendliche in welchem Alter? Was machen sie gerne und wie soll man das alles bei der Planung von Angeboten und Maßnahmen für Kinder und Jugendliche beachten? Diesen Fragen gehen die Teilnehmer\*innen bei dem Workshop gemeinsam auf die Spur. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, probieren diese selbst aus und planen konkrete Angebote. Dieser Workshop wird mit 6 Stunden als Baustein für eine JuLeiCa-Schulung und als Teil eines JuLeiCa-Updates anerkannt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Fachstelle für Kinder- und Jugendpastoral Dillingen, Telefon 06831-945892-0, [www.fachstellejugend-dillingen.de](http://www.fachstellejugend-dillingen.de)

# Weiterbildung und Qualifizierung

Leitung: Elisabeth Einig,  
Maike Greveländer,  
Sven Hogen  
und Carina Rui

Gebühr: 10 Euro

Ort: **Wallerfangen**,  
Jugend- und  
Erwachsenenbildungs-  
stätte Haus Sonntal

**Kurs: 55214**  
Samstag, 10.04.,  
10:00 - 17:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
den Dekanaten Dillingen,  
Saarlouis und Wadgas-  
sen sowie der Fachstelle  
für Kinder- und  
Jugendpastoral Dillingen



## "Spielen und kreativ sein trotz Corona ..."

### **Für Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit ab 16 Jahre und Interessierte**

Ihr plant Ferienfreizeiten, Gruppenstunden oder Aktionstage und fragt euch, ob das trotz der Corona-Pandemie möglich ist? Wir sagen ja und liefern euch in dieser Schulung Ideen für Spiele und Kreatives, die sich mit den aktuellen Hygieneregeln vereinbaren lassen. Unsere Vorschläge werden durch eure Erfahrungen und durch die Vermittlung von spielpädagogischen Grundlagen ergänzt. Dieser Workshop wird mit 6 Stunden als Baustein für eine JuLeiCa-Schulung und als Teil eines JuLeiCa-Updates anerkannt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der  
Fachstelle für Kinder- und Jugendpastoral Dillingen,  
Telefon 06831-945892-0,  
[www.fachstellejugend-dillingen.de](http://www.fachstellejugend-dillingen.de)



# Weiterbildung und Qualifizierung

---

Leitung:  
Dr. Thorsten Hoffmann,  
Dr. Ludwig Müller

Gebühr: 10 Euro

Ort: **Wallerfangen**,  
Jugend- und  
Erwachsenenbildungs-  
stätte Haus Sonntal

**Kurs: 55213**  
Samstag, 27.02.,  
9:00 - 18:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit:



## "Leiten - wie kann das gehen?"

### **Für Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit ab 16 Jahre und Interessierte**

„Gruppe“ - was ist das eigentlich und was sollte ich darüber wissen?“ „Leiten“ - wie kann's gehen und worauf sollte ich achten?“ „Konflikt“ - was ist da los und wie kann eine Lösung gefunden werden? Gemeinsam und mit abwechslungsreichen Methoden erarbeiten wir zu diesen Fragen „Basics“ für Eure Praxis. Dieser Workshop wird mit 8 Stunden als Baustein für eine JuLeiCa-Schulung und als Teil eines JuLeiCa-Updates anerkannt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Fachstelle für Kinder- und Jugendpastoral Dillingen, Telefon 06831-945892-0, [www.fachstellejugend-dillingen.de](http://www.fachstellejugend-dillingen.de)

---

Leitung: Andreas von Hoff

Gebühr: 29 Euro  
(Freiwillige Spenden an  
den gemeinnützigen  
JeLGi e.V. sind willkommen.)

Ort:  
Familienbildungsstätte  
**Saarlouis**

**Kurs: 55219**  
Samstag, 24.04.,  
11:00 - 16:00 Uhr

---

In Zusammenarbeit mit  
dem JeLGi e.V.



## "JeLGi basic/popular/seasons" Gitarre spielen - auch ohne Vorkenntnisse

Die international als Marke registrierte Methode "JeLGi® - JedeR lernt Gitarre" macht es möglich, auf Anhieb hunderte Lieder aus aller Welt mit der Gitarre musikalisch zu begleiten. Die Seiten werden auf C-Dur gestimmt und mit einem einzigen Quergriff können alle anderen Akkorde sofort gespielt werden. Vorkenntnisse auf der Gitarre sind nicht notwendig. Beim Tageskurs werden traditionelle und moderne Kinderlieder, aktuelle Lieder, Schlager, Pop und Rock erarbeitet - eine Fundgrube für Musikgarten, Kindergarten, Schule und Freizeit. Die Teilnehmenden müssen eine Gitarre mitbringen!

# Weiterbildung und Qualifizierung

Leitung: Marco Flatau,  
Beratungsstelle Phoenix,  
AWO Saarland

Gebühr: kostenfrei

Ort: **Onlinekurs**

**Kurs: 55212**  
Freitag, 23.04.,  
10:00 - 11:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
der Koordinationsstelle  
Mädchen, Jungen,  
Diverse der Kreisstadt  
Saarlouis



## Cybergrooming - Schutz vor sexueller Gewalt aus dem Internet

### **Onlinekurs für Fachkräfte in der Arbeit mit Mädchen, Jungen und Diversen**

Die Gefahr, online und über neue Medien sexuell belästigt oder angegriffen zu werden, ist in den letzten Jahren dramatisch angestiegen. Dies gilt auch für Kinder und Jugendliche. Persönliche Erzählungen von Kindern und Jugendlichen über erlebte sexuelle Übergriffe aus dem Internet - sowohl im Beratungs- und Präventionskontext als auch im überregionalen Austausch mit Fachkräften - sowie Statistiken der Landeskriminalämter belegen die Brisanz dieses Themas. Zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor sexuellen Übergriffen aus dem Internet wurde deshalb ein neues Präventionskonzept von der Beratungsstelle Phoenix entwickelt. Grundlagen zu diesem Thema und die Inhalte des Präventionskonzept werden in der Veranstaltung vermittelt.



# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## §1 Geltungsbereich, Begriffsbestimmung

1. Für die Geschäftsbeziehung zwischen dem durchführenden Träger (Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V.) einerseits und dem Teilnehmer andererseits gelten ausschließlich die nachfolgenden Geschäftsbedingungen in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung. Abweichende Bedingungen des Teilnehmers werden nicht anerkannt, es sei denn, die Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V. stimmt ihrer Geltung ausdrücklich schriftlich zu.
2. Der Teilnehmer ist Verbraucher, soweit der Zweck der Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nicht seiner gewerblichen oder selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden kann. Dagegen ist Unternehmer jede natürliche oder juristische Person oder rechtsfähige Personengesellschaft, die beim Abschluss des Vertrages in Ausübung ihrer gewerblichen oder selbständigen beruflichen Tätigkeit handelt.
3. Soweit im Rahmen der Anbahnung oder der Durchführung von Veranstaltungen durch den Teilnehmer Erklärungen abzugeben oder durch diesen entgegenzunehmen sind, erfolgt dies, unbeschadet des jeweiligen Rechtsträgers des Veranstalters, an bzw. über die Geschäftsstelle der Katholischen Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis.

## §2 Anmeldung und Vertragsschluss

1. Der Teilnehmer meldet sich persönlich, telefonisch, postalisch, über die Homepage oder per Email verbindlich zu den Bildungsveranstaltungen an. Damit gibt der Teilnehmer einen verbindlichen Antrag auf Teilnahme an der Veranstaltung ab.
2. Der Veranstalter bestätigt die Bildungsveranstaltung entweder schriftlich durch Versand einer Kursbestätigung, per Email oder telefonisch in mündlicher Form. Erst durch die Bestätigung des Veranstalters kommt der Vertrag zustande.
3. Die Berücksichtigung der jeweiligen Anmeldung erfolgt nach der Reihenfolge ihres Einganges. Sollte die maximale Teilnehmerzahl überschritten sein, wird versucht, den darüber hinaus eingegangenen Anmeldungen bei weiteren Terminen die Teilnahme zu ermöglichen.

## §3 Widerrufsbelehrung

### **Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Anmeldung innerhalb von 5 Tagen unter Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, Email) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt der Kursbestätigung durch den Veranstalter, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflicht gem. Artikel 246 § 2 EGBDB i.v.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBDB sowie unseren Pflichten gem. § 312 g Abs. 1, Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBDB. Zur Wahrung der Widerrufspflicht genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Katholische Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## **Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie die empfangene Leistung sowie Nutzung (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nur in verschlechtertem Zustand zurück gewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen innerhalb von 30 Tagen erfüllen müssen. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## **Besondere Hinweise**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben. Ende der Widerrufsbelehrung.

## **S4 Stornierung**

1. Der Teilnehmer hat das Recht, von der Veranstaltung bis zu 5 Tage vor deren Beginn kostenfrei zurückzutreten. Tritt er in der Zeit vom 4. Tag bis zu 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn zurück, sind vom Teilnehmer 50% des Veranstaltungsentgelts als Stornierungskosten zu tragen. Bei einer Stornierung innerhalb der letzten 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn oder bei Nichterscheinen zur Veranstaltung wird das gesamte Veranstaltungsentgelt fällig. Alternativ kann der Teilnehmer einen Ersatzteilnehmer stellen. Die Stornierung muss in Textform (Brief, Email, Fax) gegenüber dem Veranstalter erklärt werden. Für die Rechtzeitigkeit ist der Eingang beim Veranstalter maßgebend.
2. Seminarabsage (z.B. wegen Ausfall der Referenten, zu geringer Teilnehmerzahl etc.), Änderungen des Seminartermins, -programms oder Veranstaltungsorts, Widerruf der Teilnahmeberechtigung seitens des Veranstalters bleiben vorbehalten. Bei Absage oder Terminänderung wird die bereits gezahlte Seminargebühr erstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

## **S5 Preise und Zahlungsbedingungen**

1. Alle angegebenen Teilnahmegebühren verstehen sich einschließlich der jeweils gültigen gesetzlichen Umsatzsteuer.
2. Die Teilnahmegebühr ist umgehend, spätestens aber 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung per Überweisung auf die Bankverbindung des Veranstalters zu zahlen. Die Bankverbindungen sind dem "Programm" zu entnehmen oder können in der Katholischen Familienbildungsstätte Saarlouis e.V. erfragt werden.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## §6 Teilnahmebescheinigung

Der Teilnehmer erhält auf Anfrage nach Beendigung der Veranstaltung über die erfolgreiche Teilnahme/Absolvierung eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung. Voraussetzung ist, dass der Teilnehmer mindestens an 50% der Veranstaltung teilgenommen hat.

## §7 Hinweise zur Datenverarbeitung

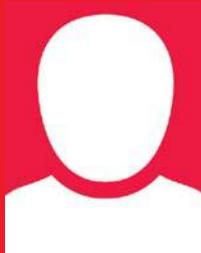
1. Der Veranstalter erhebt im Rahmen der Abwicklung von Veranstaltungen Daten des Teilnehmers. Er beachtet dabei insbesondere die Vorschriften der Anordnung über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) und der europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) und des Telemediengesetzes.
2. Ohne Einwilligung des Teilnehmers wird der Veranstalter Daten des Teilnehmers nicht für Zwecke der Werbung, Markt- oder Meinungsforschung nutzen.

## §8 Schlussbestimmungen

1. Auf Verträge zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmer findet das Recht der Bundesrepublik Deutschland Anwendung.
2. Sofern es sich bei dem Teilnehmer um einen Kaufmann, eine juristische Person des öffentlichen Rechts oder um ein öffentlich-rechtliches Sondervermögen handelt, ist Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus Vertragsverhältnissen zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmer der Sitz des Rechtsträgers der jeweiligen Veranstaltung. Sind mehrere Rechtsträger Veranstalter, ist der Gerichtsstand in Trier.
3. Der Vertrag bleibt auch bei rechtlicher Unwirksamkeit einzelner Punkte in seinen übrigen Teilen verbindlich. Anstelle der unwirksamen Punkte treten, soweit vorhanden, die gesetzlichen Vorschriften. Soweit dies für eine Vertragspartei eine unzumutbare Härte darstellen würde, wird der Vertrag jedoch im Ganzen unwirksam.

Saarlouis im August 2018

# Wir freuen uns auf Sie



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

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

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

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

... dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

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

# Familienbildungsstätten im Bistum Trier



BISTUM  
TRIER

Ein neues Programm in einer besonderen Zeit. Die Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier bekräftigen mit ihren Angeboten auch in dieser, insbesondere für Familien, herausfordernden Phase der Pandemie ihre über Jahrzehnte gewachsene Partnerschaft für Familien.

Dieses Programm unterscheidet sich von den bisherigen, weil wir, der Situation geschuldet, z. B. auch auf Online-Angebote zurückgreifen. So können wir unserem Anspruch auf Bildung und Begegnung weiterhin gerecht werden, auch dort, wo die physische Begegnung jetzt nicht möglich ist.

Vielleicht werden Angebote auch angesichts der Entwicklung nicht wie geplant umgesetzt werden können, wir hoffen es aber sehr.

Wahrscheinlich werden Sie sich, wenn Sie uns besuchen, auch einer neuen Raumsituation gegenübersehen - Abstandsgebote, Hygienemaßnahmen, keine Berührungen und vieles mehr.

Trotz alledem: wir freuen uns auf Sie - die Eltern, die Kinder, die Jugendlichen, die Berufstätigen, die Seniorinnen und Senioren - und wir gestalten mit Ihnen allen gemeinsam die Gegenwart und die Zukunft nach Corona.

Dabei werden wir unterstützt von Bund und Ländern, den Kommunen, dem Bistum, pastoralen Einrichtungen und anderen Trägern und Institutionen.

Wir verbessern unsere Arbeit ständig durch unser gemeinsames Qualitätsmanagement. Seit mehr als 50 Jahren leisten wir 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*

# 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.**  
Hohenfelder Str. 16  
56068 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. 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

# Covid 19: Wichtige Informationen!

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

**Die Maßnahmen, die wir für unsere Einrichtung ergreifen, dienen dem Schutz unserer Teilnehmer\*innen, Referent\*innen und Mitarbeiter\*innen.**

**Bitte beachten Sie daher folgende Verhaltensregeln.**

## **Zu Hause bleiben**

Bei Anzeichen einer Erkältung oder bei Kontakt mit Personen, die mit dem Corona-Virus infiziert sind, bleiben Sie bitte zu Hause. Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail.

## **Sekretariat alleine aufsuchen**

Bitte klopfen Sie an. Treten Sie nur nach Aufforderung und einzeln ein. Wir stehen Ihnen auch gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

## **Abstand halten**

Halten Sie grundsätzlich 2 m, mindestens aber 1,50 m Abstand zu anderen Personen und verzichten Sie auf persönliche Berührungen.

## **Hygieneregeln beachten**

Reinigen Sie sich die Hände gründlich. Husten und niesen Sie bitte in die Armbeuge. Fassen Sie sich mit den Händen nicht ins Gesicht. Fassen Sie Türklinken möglichst nicht mit der vollen Hand an.

## **Mund-Nasen-Schutz**

Bitte tragen Sie entsprechend der jeweils geltenden Regeln einen Mund-Nasen-Schutz.

## **Respekt und Verständnis**

Bitte haben Sie Verständnis für die eingeleiteten Maßnahmen. Haben Sie Respekt im Umgang miteinander. Auch unter dem Mund-Nasen-Schutz kann man lächeln!

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



## Die Geburtshilfe im Krankenhaus Saarlouis vom DRK

Die Geburt Ihres Kindes ist ein sehr wichtiges Ereignis, bei dem wir Sie umfassend begleiten möchten. In unserer geburtshilflichen Klinik stehen wir Ihnen mit unserem Wissen und unserer Erfahrung liebevoll, kompetent und individuell zur Seite, weil wir möchten, dass Sie die Zeit Ihrer Schwangerschaft, der Geburt und die Tage danach in angenehmer Erinnerung behalten. Dafür sorgen wir mit einem individuell auf Sie abgestimmten Betreuungs- und Beratungsangebot.

Weitere Informationen unter: [www.drk-kliniken-saar.de](http://www.drk-kliniken-saar.de)





# S-App: Einfach. Nebenbei. Erledigen.



 Kreissparkasse  
Saarlouis

Mit der Sparkassen-App  
haben Sie Ihre Bank immer  
dabei.

Laden Sie sich jetzt die S-App  
runter, den Testsieger der  
Stiftung Warentest.

Hier S-App kostenlos  
downloaden:

