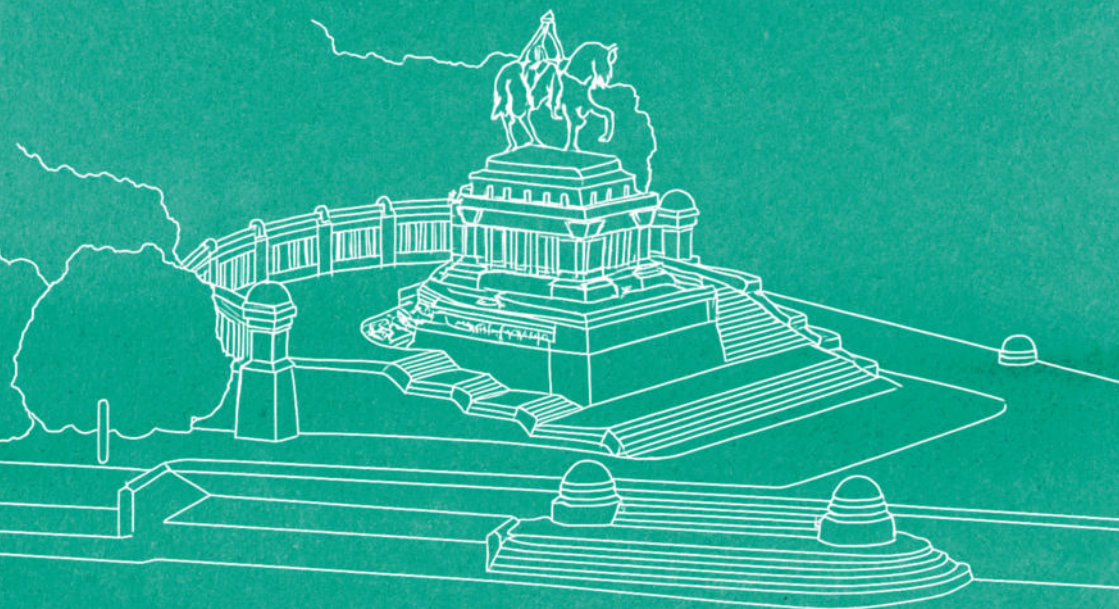




Katholische
Familienbildungsstätte
Koblenz e.V.

Kurse & Angebote



Programm 2026



www.fbs-koblenz.de



[fbs_koblenz](https://www.instagram.com/fbs_koblenz)

Vielfältig
wie das
Leben



Katholische
Familienbildungsstätte
Koblenz e.V.

... mehr als

65 Jahre Erfahrung

in Bildung und

Begegnung



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Gefördert vom:



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Mitarbeitende

Geschäftsführende Leitung:

Felicitas Flöthner, Diplompädagogin
0261-35679, floethner@fbs-koblenz.de

Stellv. Leitung, Koordination Netzwerk Familienbildung Koblenz, MGH/HdF, Netzwerk Lokale Allianz:

Susanne Schwandt, Lehrerin
0261-97372950, schwandt@fbs-koblenz.de

Stellv. Leitung, Koordination Startchancen Koblenz, Teamleitung BGS:

Violetta Dhein, Diplompädagogin
0261-97372950, dhein@fbs-koblenz.de

Koordination Lotsenstelle KipsE, Startchancen Kreis MYK:

Anna Müldner, M.A. Kindheits- und Sozialwissenschaften
0261-97372950, muelndner@fbs-koblenz.de

Koordination Netzwerk Familienbildung Kreis MYK:

Alicia Kranz, Soziale Arbeit B.A.
0261-97372950, kranz@fbs-koblenz.de

Koordination Solidaritätsnetz:

Werner Süs, Theologe
0261-97372950, w.sues@fbs-koblenz.de

Koordination HdF Sankt Goar, Startchancen Rhein-Hunsrück-Kreis, Helping Friends, Floh-kiste:

Celine Gregor, Pädagogin B.A.
0261-97372950, gregor@fbs-koblenz.de

Fachbereich Eltern-Kind, Familie:

Robin Biss, Pädagogin B.A.
Viktoria Schneider, Erzieherin, Soziale Arbeit B.A. (i.A.)
Jakob Schröder, Erzieher
Sabine Süs, Familienpflegerin
0261-35679, info@fbs-koblenz.de

Ehrenamtskoordination:

Sabine Süs, Familienpflegerin
0261-35679, sues@fbs-koblenz.de

Koordination Betreuende Grundschule:

Lisa Bamberg, Pädagogin B.A.
Robin Biss, Pädagogin B.A.
Rüdiger Kreimer, Heimerzieher
Anna Müldner, M.A. Kindheits- und Sozialwissenschaften
0261-97372953, bgs@fbs-koblenz.de

Verwaltung Betreuende Grundschule:

Roland Hartmann, Dipl.-Geograph
0261-97372952, hartmann@fbs-koblenz.de

Anmeldung/Verwaltung:

Sabine Fischer, Kauffrau für Groß- und Außenhandel
Simon Goliasch, Kaufmann für Büromanagement
0261-35679, info@fbs-koblenz.de

Buchhaltung:

Marina Kashdan, Informatikkauffrau
Michael Thum, Dipl. Verwaltungswirt
0261-97372954, buchhaltung@fbs-koblenz.de

Bankverbindung:

Sparkasse Koblenz
IBAN: DE88 5705 0120 0001 0148 69
BIC: MALADE51KOB

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag:
09:00 bis 12:00 Uhr
Montag: 14:00 bis 15:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 bis 15:00 Uhr

Impressum

Herausgeber:

Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e.V.
Thielenstr. 13 · 56073 Koblenz
Telefon: 0261-35679
E-Mail: info@fbs-koblenz.de
Internet: www.fbs-koblenz.de
Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Verantwortlich für den Inhalt:

Felicitas Flöthner, Leiterin FBS Koblenz

Datenschutzbeauftragter:

Simon Goliasch
E-Mail: datenschutz@fbs-koblenz.de

Alle Angaben ohne Gewähr



Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001:2015
das durch die SQ Cert Zertifizierung bestätigt wird. Die
Zertifizierung ist gültig bis zum 31.12.2023.
Stand: 1. September 2023

Grußwort



Herzlich Willkommen!

Mit großer Freude blicken wir auf ein lebendiges neues Programmjahr, das wieder viele Möglichkeiten zu Begegnung, Lernen und gemeinsamem Erleben bietet. Besonders stolz sind wir in diesem Jahr auf unsere neue Außenstelle Sankt Goar. In Kooperation mit dem Pastoralen Raum Sankt Goar möchten wir dort Orte für Miteinander und Austausch schaffen und neue Perspektiven eröffnen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist unser Projekt „Begegnungs- und Ruheoasen“. Gemeinsam mit dem Pastoralen Raum Koblenz und weiteren Partnern entstehen dabei im Freien gestaltete Treffpunkte – Orte der Begegnung und Teilhabe für Menschen aller Altersgruppen. Sie laden zum Verweilen, Austauschen und Mitmachen ein und werden von geschulten „Oasen-Pat:innen“ begleitet, die das Projekt nachhaltig mitgestalten.

All unsere Angebote leben vom Engagement vieler. Deshalb laden wir herzlich ein, sich einzubringen, mitzuwirken und mitzugestalten. Besonders freuen wir uns über alle, die sich ehrenamtlich engagieren und mit ihren Ideen unsere Begegnungsorte bereichern möchten.

Neben Bewährtem finden Sie in diesem Programmjahr auch wieder viele neue Angebote – zum Beispiel Kindertanzen für die Jüngsten, das Bewegung, Freude und Gemeinschaft fördert.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Programm – und beim Entdecken und Ausprobieren Ihrer ganz persönlichen Highlights!

Mit herzlichen Grüßen

Anja Erhardt
Vorstandsvorsitzende

Vorstand

1. Vorsitzende: A. Erhardt
2. Vorsitzende: M.-L. Wieland-Neckenich
Schatzmeister: G. Goliasch
Geistlicher Beirat: T. Darscheid
Beisitzende: P. Knebel, B. Wieland
E-Mail: vorstand@fbs-koblenz.de

Vorwort



Liebe Besucher*innen der Familienbildungsstätten,

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

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

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

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

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

Ihr

+ *Stephan Ackermann*

Dr. Stephan Ackermann,
Bischof von Trier

Trier, im September 2025



Vielfältig wie das Leben

Den Auftrag annehmen

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

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

Jeder Mensch ist
einzigartig –
jeder Mensch ist
willkommen.

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

Standorte im Bistum Trier

Mehr Infos über:

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



**Katholische
Familienbildungsstätten
im Bistum Trier**



Auf unserer Webseite unter:

www.katholische-familienbildungsstaetten.de



Kinder sind die Zukunft.

Kinder sind die Zukunft. Eltern und Familien tragen die wichtige Aufgabe, die Kinder für diese Zukunft stark zu machen – eine Zukunft, die vielfältige und herausfordernde Aufgaben bereithält. Seit mehr als sechs Jahrzehnten begleiten die Familienbildungsstätten im Bistum Trier Eltern, Familien und Kinder bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe. Dabei richten wir unseren Blick stets auf die aktuellen Anforderungen der Zeit.

Wir begegnen Familien, Eltern und Kindern mit echter, tiefer und liebevoller Wertschätzung. Unser Ziel ist es, dass Kinder zu den Baumeistern ihres eigenen Lebens werden und lernen, wie sie durch Beteiligung, Einfluss und Verantwortung die Zukunft nachhaltig und lebenswert gestalten können.

Unsere Familienbildungsstätten sind Orte der Begegnung für alle Generationen, Geschlechter und Nationen. Sie sind Räume, die gezielt gegen Einsamkeit wirken. Besonders stolz sind wir auf unsere kostenfreien Online-Angebote, die Eltern in ihrer anspruchsvollen Rolle unterstützen. Besuchen Sie uns gern auf www.katholische-familienbildungsstaetten.de.

Der Schutz und das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen haben für uns höchste Priorität, weshalb die Familienbildungsstätten im Bistum Trier ein umfassendes Schutzkonzept etabliert haben, das Prävention

und verantwortungsvolles Handeln sicherstellt.

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse – sei es als Teilnehmende, Ehrenamtliche oder Honorarkraft. Bringen Sie sich ein und seien Sie Teil unserer Gemeinschaft! Unsere Arbeit wird unterstützt von Bund und Ländern, den Kommunen, dem Bistum, pastoralen Einrichtungen sowie weiteren Trägern und Institutionen.

Durch kontinuierliches Qualitätsmanagement entwickeln wir unsere Angebote fortlaufend weiter, um den Bedürfnissen der Familien bestmöglich gerecht zu werden.

Ihr DiAG* Vorstand:

Felicitas Flöthner, Anne Schmidt,
Pfarrer Michael Frevel



BISTUM
TRIER

* Diözesane Arbeitsgemeinschaft der Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier

Inhalt

Der Farbcode hilft Ihnen, sich in der Broschüre leicht zurechtzufinden.



Vielfältig wie das Leben



● Eltern und Kinder

101 Eltern-Kind-Gruppen	10
102 Musik	14
103 Offene Angebote	18
104 Outdoor	25
106 Kreativität und Freizeit	26
107 Gesundheit und Bewegung	31
109 Vereinbarkeit Familie&Beruf	35

● Kinder und Jugendliche

201 Ferien	38
203 Offene Angebote	40
204 Lesenächte	41
205 Backen und Kochen	42
206 Kreativität und Freizeit	53
207 Gesundheit und Bewegung	46
209 Geburtstag feiern in der FBS	48

● Erwachsene

302 Partner und Ehe	50
303 offene Angebote	52
303 Nachhaltigkeit	56
303 Beratungsangebote	58
304 Selbsthilfegruppen	59
304 Trauer	61
305 Backen und Kochen	62
306 Kreativität und Freizeit	65
307 Gesundheit und Bewegung	69
307 Lokale Allianz für Menschen mit Demenz	72
308 Medien	74
309 Kultur und Religion	75

● KiTa und Schule

401 Betreuende Grundschule	81
402 Qual. Hausaufgabenhilfe	82
405 Erlebnis- und Lernangebote	82



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

gefördert vom
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Als Träger des Mehrgenerationenhaus Koblenz und des Haus der Familie Koblenz wollen wir den Austausch und das Miteinander der Generationen fördern. Diese Angebote sind mit dem MGH Logo gekennzeichnet.

● Weiterbildung und Qualifizierung

502 Pädagogische Themen	84
503 Mitarbeitende	89
504 Vita Activa	92

● Außenstelle Bendorf 94

● Außenstelle HdF Sankt Goar 101

● Netzwerkarbeit 106

● Nützliche Informationen

Datenschutzhinweise	109
Teilnahmebedingungen	110
Einrichtungen im Bistum	111

Eltern und Kinder



Eltern-Kind-Gruppen · Musik · Offene Angebote
Outdoor · Kreativität und Freizeit
Gesundheit und Bewegung
Vereinbarkeit von Familie und Beruf



Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

Leitung:
Viktoria Schneider,
Erzieherin
oder
Robin Biß,
Pädagogin B.A.

Ort: FBS Koblenz

B.A.B.I.-Zeit

B.A.B.I.-Zeit steht für Beziehung, Austausch, Bindung, Information

In unseren B.A.B.I.-Zeit-Angeboten treffen sich wöchentlich 6 bis 8 Mütter/Väter mit ihren Babys. Spiel- und Bewegungsanregungen begleiten, fördern und vertiefen die Eltern-Kind-Interaktion. Die Babys machen erste Erfahrungen mit anderen Babys und Erwachsenen. Eltern können sich mit der Gruppenleiterin und Eltern in ähnlicher Lebenssituation über Themen wie der Entwicklung des Kindes, Leben/Gestalten/Umsetzen der Elternrolle, Kraftquellen finden oder den Alltag bewältigen, informieren, orientieren und austauschen.

Die Kurse setzen sich nach dem Alter der Babys zusammen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Geboren
10101	Mo, 9:00 - 10:30 Uhr	12.01.2026	10 x	77,50 €	09/10 2025
10102	Mo, 10:45 - 12:15 Uhr	12.01.2026	10 x	77,50 €	07/08 2025
10103	Di, 11:00 - 12:30 Uhr	13.01.2026	10 x	77,50 €	05/06 2025
10107	Mo, 9:00 - 10:30 Uhr	17.08.2026	10 x	77,50 €	11/12 2025
10108	Mo, 10:45 - 12:15 Uhr	17.08.2026	10 x	77,50 €	01/02 2026
10109	Di, 11:00 - 12:30 Uhr	18.08.2026	10 x	77,50 €	03/04 2026

Für all unsere Angebote gibt es mit der Familienkarte RLP eine Ermäßigung!

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

Leitung:
Viktoria Schneider,
Erzieherin

Ort: FBS Koblenz

Mit allen Sinnen

für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Kinder sind kleine Forscher, die die Welt mit all ihren Sinnen entdecken und verstehen möchten. In diesem Kurs werden mit Materialien aus dem Haushalt bzw. Alltag kleine Beschäftigungsideen mit hohem Aufforderungscharakter angeboten, die das selbstbestimmte Lernen fördern und den Kindern Spaß beim "Begreifen" bereiten. Mit einer erkennbaren Zielsetzung werden unterschiedliche Entwicklungsfelder wie Feinmotorik, mathematisches Grundverständnis und Sinneserfahrungen gefördert.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10121	Di, 9:00 - 10:00 Uhr	13.01.2026	10 x	57,50 €
10122	Di, 9:00 - 10:00 Uhr	14.04.2026	10 x	57,50 €
10123	Di, 9:00 - 10:00 Uhr	18.08.2026	10 x	57,50 €



Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

Leitung:
Laura-Lisa Gondek,
Erzieherin

Ort: FBS Koblenz

Geschwisterspielgruppe

für Geschwisterkinder von 0 bis 4 Jahren und eine Begleitperson

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen im turbulenten Familienalltag Zeit für und mit Ihren Kindern zu haben. Dadurch wird aktiv die Eltern-Kind-Interaktion vertieft und der Familienzusammenhalt gestärkt.

Sie erhalten altersgerechte Spiel-, Sing-, Bastel- und Bewegungsanregungen, die sich einfach zuhause umsetzen lassen. Zusätzlich werden Ideen gesammelt, wie sich Eltern auch allein gleichzeitig mit mehreren Kindern unterschiedlichen Alters beschäftigen können, um die Geschwisterbeziehung positiv zu beeinflussen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10131	Mo, 15:30 - 17:00 Uhr	12.01.2026	5 x	17,50 €
10132	Mo, 15:30 - 17:00 Uhr	23.02.2026	5 x	17,50 €
10133	Mo, 15:30 - 17:00 Uhr	13.04.2026	5 x	17,50 €
10134	Mo, 15:30 - 17:00 Uhr	18.05.2026	5 x	17,50 €
10135	Mo, 15:30 - 17:00 Uhr	10.08.2026	5 x	17,50 €
10136	Mo, 15:30 - 17:00 Uhr	14.09.2026	5 x	17,50 €
10137	Mo, 15:30 - 17:00 Uhr	02.11.2026	5 x	17,50 €

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

Leitung:

Maïke Röhrig,
Ärztin, BFB (bindungs-
orientierte Familienbe-
gleiterin®)

Ort: FBS Koblenz

Stillzeit & Austausch

Unser gemütlicher Elterntreff bietet eine entspannte Atmosphäre, in der Eltern sich austauschen, Fragen stellen und wertvolle Tipps zu den wichtigsten Themen rund um das Baby erhalten können. Maïke Röhrig steht euch mit ihrem Fachwissen und ihrer Erfahrung als Ärztin, Familienbegleiterin und Mutter zur Seite. Egal, ob ihr Unterstützung beim Stillen braucht, Tipps für den Beikoststart sucht oder Rat zum Babyschlaf wünscht - Maïke kann euch individuell beraten und begleiten. Kommt vorbei, tauscht euch aus und fühlt euch wohl!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10138	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	14.01.2026	4 x	20,00 €
10138-01	Mi, 9:30 - 11:00 Uhr	11.02.2026	4 x	20,00 €



Eltern und Kinder

Musik

Leitung:
Sabine Süs,
Familienpflegerin, Musik-
garten-Lehrkraft

Ort: FBS Koblenz

Babygarten

für Eltern und Kinder von 6 bis 18 Monaten

In jedem Kind steckt ein kleiner Musiker!

Wenn Eltern ihre Babys zur Musik wiegen und vorsingen, reagieren diese unmittelbar auf den von der Musik untermalten Körperkontakt mit eigenen Bewegungen und Lauten. Die einfachen Spielanregungen sind auch zuhause ohne viel Aufwand zu wiederholen.

Mitbringen: 12,00 € einmalig am Anfang des Kurses
für Instrumentenbeutel

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10201	Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	28.01.2026	6 x	34,50 €
10201-01	Mi, 11:00 - 11:45 Uhr	28.01.2026	6 x	34,50 €
10201-02	Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	15.04.2026	10 x	57,50 €
10201-03	Mi, 11:00 - 11:45 Uhr	15.04.2026	10 x	57,50 €
10201-04	Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	19.08.2026	6 x	34,50 €
10201-05	Mi, 11:00 - 11:45 Uhr	19.08.2026	6 x	34,50 €
10201-06	Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	21.10.2026	8 x	46,00 €
10201-07	Mi, 11:00 - 11:45 Uhr	21.10.2026	8 x	46,00 €



Leitung:
Sabine Süs,
Familienpflegerin, Musik-
garten-Lehrkraft

Ort: FBS Koblenz

Musikgarten I

für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Musikgarten ist ein bewährtes Eltern-Kind-Programm, das frühzeitig Freude am Singen und Tanzen wecken möchte. Die Kinder werden auf spielerische Art und Weise ans Musizieren und Bewegen zu einfachen Liedern herangeführt. So werden sie ganzheitlich in ihrer motorischen, psychosozialen und geistigen Entwicklung gefördert, ihre Kreativität und musikalische Veranlagung entwickelt. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen und Trommeln führen in die Welt der Klänge und Rhythmen ein. Dabei sorgt eine ausgewogene Mischung aus Sprechen, Singen, Fingerspielen, Kniereitern sowie Tanzen und Bewegung für viel Abwechslung.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10202	Mi, 16:00 - 16:45 Uhr	28.01.2026	6 x	34,50 €
10202-01	Fr, 16:00 - 16:45 Uhr	30.01.2026	6 x	34,50 €
10202-02	Fr, 17:00 - 17:45 Uhr	30.01.2026	6 x	34,50 €
10202-03	Mi, 16:00 - 16:45 Uhr	15.04.2026	10 x	57,50 €
10202-04	Fr, 16:00 - 16:45 Uhr	17.04.2026	7 x	40,25 €
10202-05	Fr, 17:00 - 17:45 Uhr	17.04.2026	7 x	40,25 €
10202-06	Mi, 16:00 - 16:45 Uhr	19.08.2026	6 x	34,50 €
10202-07	Fr, 16:00 - 16:45 Uhr	21.08.2026	6 x	34,50 €
10202-08	Fr, 17:00 - 17:45 Uhr	21.08.2026	6 x	34,50 €
10202-09	Mi, 16:00 - 16:45 Uhr	21.10.2026	8 x	46,00 €
10202-10	Fr, 16:00 - 16:45 Uhr	23.10.2026	7 x	40,25 €
10202-11	Fr, 17:00 - 17:45 Uhr	23.10.2026	7 x	40,25 €

Leitung:
Sabine Süs,
Familienpflegerin, Musik-
garten-Lehrkraft

Ort: FBS Koblenz

Musikgarten II

für Eltern und Kinder von 3 bis 4 Jahren

Musikgarten ist ein erprobtes Eltern-Kind-Programm, das die Freude am Singen, Tanzen und gemeinsamen Musizieren wecken möchte. In diesem Kurs speziell für Kinder im Alter von 3-4 Jahren werden die Kleinen spielerisch an die Welt der Musik und Bewegung herangeführt.

Durch eine abwechslungsreiche Mischung aus Sprechen, Singen, Fingerspielen, Knireitern sowie Tanz- und Bewegungsspielen, aber auch durch einfache Gedichte und Klanggeschichten werden die Kinder ganzheitlich gefördert. Sie entwickeln dabei nicht nur ihre Kreativität und musikalische Veranlagung, sondern auch motorische, psychosoziale und geistige Fähigkeiten.

Geschwisterkinder können in der Regel nicht mitgebracht werden. In besonderen Fällen kann nach vorheriger Absprache mit der Kursleitung eine Ausnahme geprüft werden.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10203	Mi, 17:00 - 17:45 Uhr	28.01.2026	6 x	34,50 €
10203-01	Fr, 15:00 - 15:45 Uhr	30.01.2026	6 x	34,50 €
10203-02	Mi, 17:00 - 17:45 Uhr	15.04.2026	10 x	57,50 €
10203-03	Fr, 15:00 - 15:45 Uhr	17.04.2026	7 x	40,25 €
10203-04	Mi, 17:00 - 17:45 Uhr	19.08.2026	6 x	34,50 €
10203-05	Fr, 15:00 - 15:45 Uhr	21.08.2026	6 x	34,50 €
10203-06	Mi, 17:00 - 17:45 Uhr	21.10.2026	8 x	46,00 €
10203-07	Fr, 15:00 - 15:45 Uhr	23.10.2026	7 x	40,25 €

Eltern und Kinder

Musik

Leitung:
Robin Biß,
Pädagogin B.A.

Ort: FBS Koblenz

Little Movers

Spielerische Bewegungserlebnisse mit Musik

für Eltern und Kinder von 1 bis 1,5 Jahren

Euer kleiner Wirbelwind wird bei den Little Movers zum echten Bewegungsprofi! Gemeinsam mit Mama oder Papa entdecken die Kinder erste Bewegungsspiele, spaßige Bewegungslieder und kreative Parcours, die zum Austoben einladen. So werden Motorik, Rhythmusgefühl und Koordination spielerisch und mit ganz viel Spaß gefördert.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10204	Do, 11:00 - 12:00 Uhr	15.01.2026	10 x	57,50 €
10204-01	Do, 11:00 - 12:00 Uhr	16.04.2026	7 x	40,25 €
10204-02	Do, 11:00 - 12:00 Uhr	20.08.2026	10 x	57,50 €

Leitung:
Robin Biß,
Pädagogin B.A.

Ort: FBS Koblenz

Singen und Strahlen

für Mamas mit ihren Kleinsten von 3 bis 12 Monaten

Nach der Geburt ist es oft schwer, Zeit für sich selbst zu finden. Unser Kurs richtet sich an frischgebackene Mütter, die sich eine kleine Auszeit gönnen möchten. In entspannter Atmosphäre laden wir dich ein, mit leichten Körper-, Atem- und Rhythmusübungen deine Stimme sanft und spielerisch zum Klingen zu bringen. Gemeinsam singen wir einfache Popsongs - ohne Druck, ohne Leistungszwang.

Das Singen schenkt neue Kraft und Schwung - und das Beste: Dein Baby kann die ganze Zeit dabei sein und erhält wertvolle Impulse für seine Sinne.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10205	Di, 9:30 - 10:30 Uhr	13.01.2026	10 x	57,50 €
10205-01	Di, 9:30 - 10:30 Uhr	14.04.2026	10 x	57,50 €
10205-02	Di, 9:30 - 10:30 Uhr	18.08.2026	10 x	57,50 €

Eltern und Kinder

offene Angebote

Ansprechperson:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

Sa, 28.03.2026,
Sa, 12.09.2026,
9:30 - 11:30 Uhr

KinderKleiderKarussell

Beim KinderKleiderKarussell kann Kinderkleidung getauscht, verschenkt oder einfach mitgenommen werden - alle können geben oder nehmen, wie sie möchten! Übriggebliebene Ware wird von uns für den guten Zweck gesammelt. Bring bitte max. 15 gut erhaltene, gewaschene Kleidungsstücke bis Größe 140 mit.



Leitung:
Viktoria Schneider,
Erzieherin

Gebühr: kostenfrei
Ort: St.Hedwig Kirche,
Glaskasten, Zwickauer
Str. 20, 56075 Koblenz

10302

jeden Montag,
16:00 - 17:30 Uhr,
nicht in den Ferien

Offener Basteltreff

für Eltern mit Kindern von 4 - 7 Jahren

Wir laden herzlich zum gemeinsamen Basteln ein! Ob Papier, Farben, Naturmaterialien oder Recycling-Schätze - alles, was Spaß macht, ist willkommen. Geschwisterkinder sind ebenfalls herzlich eingeladen und können sich in unserer gemütlichen Spielecke austoben. Kommt vorbei, habt Freude am Kreativsein und lasst eurer Fantasie freien Lauf!

Eltern und Kinder

offene Angebote

Leitung:
siehe Homepage

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

10303
jeden 3. Montag im
Monat,
15:30 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien

Familiencafé

für Eltern mit Kleinkindern

Wir laden herzlich zu unserem Familiencafé ein! Es erwarten Sie in jedem Monat ein anderer Themenschwerpunkt und eine Kaffeepause für Erwachsene und Kinder. Die Themen und einzelne Termine können Sie auf der Homepage einsehen. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Leitung:
Viktoria Schneider,
Erzieherin

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

10305
jeden Dienstag,
10:45 - 12:15 Uhr,
nicht in den Ferien

Baby-Lounge

für Eltern mit Kindern bis 18 Monaten

Gemeinsam werden Spiel- und Bewegungsangebote erlebt. Sie erhalten anhand praktischer Beispiele Informationen zur kindlichen Entwicklung und zur Erziehung. Die Teilnahme ist nur auf Anfrage möglich.

Bundesinitiative
Frühe Hilfen 

Familien-Bande



Beratung, Unterstützung, Betreuung durch Familienhebammen und Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger:innen zu Hause. Familien-Bande unterstützt Schwangere, Mütter, Väter und deren Kinder, welche gesundheitlichen, medizinisch-sozialen und/oder psycho-sozialen Belastungsfaktoren ausgesetzt sind. Das Angebot kann kostenlos in Anspruch genommen werden, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen. Unser Einsatz erfolgt zusätzlich zu den üblichen Hebammenleistungen. Weitere Infos unter: <https://www.drk-mittelrhein.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/familien-bande-fruehe-hilfen.html>

Eltern und Kinder

offene Angebote

Leitung:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: Digitalveranstaltung

10306

Mittwoch, 06.05.2026,
20:00 - 21:30 Uhr

Mit Sicherheit in den neuen Alltag

Informationen und Tipps für die Kita-Eingewöhnung

Der Start in die Kita ist für Kinder ein großer Schritt - und auch für Eltern eine spannende und manchmal herausfordernde Zeit. Viele Fragen tauchen auf: Wie wird mein Kind mit der neuen Situation umgehen? Was kann ich tun, um den Übergang gut zu begleiten? Und wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen um? In diesem digitalen Elternabend schauen wir gemeinsam darauf, wie eine liebevolle und sichere Eingewöhnung gelingen kann. Sie erfahren, welche Rolle Sie als Eltern dabei spielen, wie Kinder in dieser Phase begleitet werden können und was bei Trennung und Neubeginn hilft. Wir stellen unter anderem das Berliner Eingewöhnungsmodell vor, sprechen über typische Reaktionen und geben alltagstaugliche Tipps zur Vorbereitung. Natürlich bleibt auch Raum für Ihre Fragen und den Austausch mit anderen Eltern. Angebot im Rahmen des Netzwerk Familienbildung

Leitung:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: Digitalveranstaltung

10307

Mittwoch, 25.11.2026,
20:00 - 21:30 Uhr

Die Autonomiephase

Zwischen Abhängigkeit und Selbstständigkeit

Die Autonomiephase, besser bekannt als „Trotzphase“, ist eine wichtige Entwicklungsphase bei Kleinkindern, in der sie ihre Selbstständigkeit ausprobieren und Grenzen austesten. Kindliche Gehirn in dieser Phase „tickt“ und erhalten praxisnahe Tipps, um Wutanfälle gelassener zu begleiten und den Alltag entspannter zu gestalten. Am Ende bleibt Raum für Austausch und Fragen.

Angebot im Rahmen des Netzwerk Familienbildung

Eltern und Kinder

offene Angebote

Leitung:
Alina Helfer,
Dipl.- Sozialpädagogin,
Sozialmanagement M.A.

Gebühr: 20,00 € pro
Person, 30,00 € pro
Elternpaar
Ort: FBS Koblenz

10308
Dienstag, 03.03.2026,
18:00 - 20:30 Uhr

Elternworkshop „Hochbegabte Kinder erkennen und begleiten“

Manche Kinder zeigen schon früh außergewöhnliche Fähigkeiten - sie sprechen sehr differenziert, rechnen oder lesen lange vor der Einschulung. Doch Hochbegabung ist nicht immer leicht zu erkennen, und viele Klischees erschweren den Blick darauf.

In diesem Kurs erhalten Eltern einen Einblick in typische Denk- und Verhaltensweisen hochbegabter Kinder. Gemeinsam sprechen wir darüber, wie Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen, begleiten und fördern können - mit Raum für Ihre Fragen und Erfahrungen.

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

Gemeinsam stark für Familien

<https://www.katholische-familienbildungsstaetten.de/was-wir-bieten/onlineangebote/>

Eltern und Kinder

offene Angebote

Mach-Mit-Gruppen

für Eltern mit Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren

Die Mach-Mit-Gruppen sind dank der finanziellen Unterstützung der Stadt Koblenz ein offenes, kostenfreies Angebot, in dem gemeinsam gesungen, gespielt, gebastelt und sich ausgetauscht wird. Die Gruppen finden nicht in den Ferien statt.
Ansprechpartnerin: Viktoria Schneider



10310

jeden Dienstag,
15:30 - 17:00 Uhr

in der Familienbildungsstätte

Ort: FBS Koblenz
Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

10311

jeden Dienstag,
09:30 - 11:00 Uhr

in Lützel

Ort: Bürgerzentrum Lützel
Brenderweg 17-21, 56070 Koblenz

KOBLENZ
VERBINDET.

10312

jeden Mittwoch,
09:30 - 11:00 Uhr

in der Goldgrube

Ort: Mehrgenerationenwohnhaus
Gutenbergstraße 14a, 56073 Koblenz

KOBLENZ
VERBINDET.

10313

jeden Freitag,
09:30 - 11:00 Uhr

in Metternich

Ort: HoT Koblenz
Trierer Straße 123, 56072 Koblenz

KOBLENZ
VERBINDET.

Eltern und Kinder

offene Angebote

KOBLENZ
VERBINDET.

10314

jeden Donnerstag,
09:30 - 11:00 Uhr

auf der Pfaffendorfer-Höhe

Ort: Jugendhaus Katharina von Bora
Ellingshohl 85a, 56077 Koblenz

KOBLENZ
VERBINDET.

10315

jeden Dienstag,
10:00 - 11:30 Uhr

in Güls

Ort: Pfarrbegegnungsstätte Güls
Pastor-Busenbender-Straße 13, 56072 Koblenz

KOBLENZ
VERBINDET.

10316

jeden Montag,
09:30 - 11:00 Uhr

auf der Karthause

Ort: St. Hedwig Kirche, Glaskasten
Zwickauer Straße 20, 56075 Koblenz

KOBLENZ
VERBINDET.

10317

jeden Donnerstag,
09:30 - 11:00 Uhr

in Neuendorf

Ort: KiTa Pustebblume
Hans-Bellinghausen-Straße 95, 56070 Koblenz

KOBLENZ
VERBINDET.

10318

jeden Dienstag,
15:30 - 17:00 Uhr

in Neuendorf

Ort: Pfarrheim St. Peter
Am Ufer 17a, 56070 Koblenz

Eltern und Kinder

offene Angebote

Leitung:
Kaja Walther

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

10319

jeden 1. Sonntag im
Monat,
10:00 - 13:00 Uhr



Regenbogenfamilientreff

Es gibt es sehr viele Themen, die eine queere Familie betreffen, von Homophobie im Umfeld über soziale Transition in Schule bis Kinderwunsch oder Adoption als gleichgeschlechtliches Paar. Hier bieten wir einen Ort zum offenen Austausch der eigenen Erfahrungen als LGBTQ+ Familie, aber auch einfach einen Ort, an dem wir reinpassen. An dem Kinder sehen, dass sie nicht die einzigen Kinder mit 2 Mamas oder 2 Papas sind. An den queere Kids mit ihren Eltern kommen können und nicht in heteronormative Boxen gesteckt werden. Wo einerseits ganz praktische Fragen geklärt und Sorgen geteilt werden können, wir aber auch einfach Spaß haben können.

Leitung:
Antonia Shynkaruk

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

10324

jeden letzten Sonntag im
Monat,
15:00 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien



Afrodeutscher Familientreff

"Vielfalt ist positiv - Unterschiede sind wertvoll"

Unter diesem Motto trifft sich diese Gruppe von Familien mit afrikanischen, afro-deutschen und afrodiasporischen Kindern zu einem kleinen Bring&Brunch. Es geht um Empowerment unserer Kinder, den Umgang mit Rassismuserfahrungen und Mehrsprachigkeit. Es soll ein Raum zur Unterstützung, Vernetzung und Austausch geschaffen werden. Interessierte sind natürlich herzlich willkommen.



Eltern und Kinder

Outdoor

Leitung:
Viktoria Schneider,
Erzieherin

Ort: FBS Koblenz

Gartenzwerge

für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Gartenzwerge erobern unseren Garten mit allen Sinnen: Wir nehmen an einem Barfußparcours teil, gestalten Naturmandalas, bauen ein Insektenhotel, matschen mit Wasser und Erde, picknicken oder spielen einfach nur.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10401	Do, 10:00 - 11:00 Uhr	05.03.2026	10 x	57,50 €
10402	Do, 10:00 - 11:00 Uhr	20.08.2026	10 x	57,50 €

Leitung:
Robin Biß,
Pädagogin B.A.

Ort: Außer Haus nach
Vorgabe des Kursleiters

Waldwichtel

für kleine Abenteurer von 2 bis 3 Jahren und ihre Eltern

Kommt mit uns in den Wald und erlebt unvergessliche Stunden voller Spiel, Spaß und Entdeckungen! Gemeinsam erkunden wir die Wunder der Natur, sammeln Schätze, basteln mit natürlichen Materialien und fördern die Kreativität sowie die motorischen Fähigkeiten eurer Kinder.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10403	Mi, 16:00 - 17:30 Uhr	15.04.2026	5 x	45,00 €
10404	Mi, 16:00 - 17:30 Uhr	27.05.2026	4 x	36,00 €
10405	Mi, 16:00 - 17:30 Uhr	19.08.2026	4 x	36,00 €
10406	Mi, 16:00 - 17:30 Uhr	30.09.2026	4 x	36,00 €

Eltern und Kinder

Kreativität und Freizeit

Leitung:
Doris Schendzielorz,
Lehrerin für Kunst/Textiles Gestalten

Ort: FBS Koblenz

Freitag 16:00 - 18:15 Uhr
und
Samstag 10:00 - 12:15 Uhr

Keramik im Frühjahr

für Kinder ab 5 Jahren und eine erw. Begleitung

In diesem Kurs laden wir euch ein, kreativ zu werden und gemeinsam Keramiken für drinnen und draußen zu gestalten. Das Frühjahr liefert dabei wunderbare Inspiration: fröhliche Hasen, flinke Igel oder bunte Vögel - perfekt auch als kleine Osterüberraschung.

Mitbringen: 2 Plastiktüten, Messer, Gabel, Löffel,

Nudelholz, altes Handtuch, Zeitung

Kursnr.	Wochentag	Beginn	Dauer	Kosten
10601	Fr und Sa	27.02.2026	2 x	37,50 €
10601-01	Fr und Sa	06.03.2026	2 x	37,50 €

Leitung:
Doris Schendzielorz,
Lehrerin für Kunst/Textiles Gestalten

Ort: FBS Koblenz

Freitag 16:00 - 18:15 Uhr
und
Samstag 10:00 - 12:15 Uhr

Kreatives Weihnachtsprojekt

Eine Krippe für die Familie

für Kinder ab 5 Jahren und eine erw. Begleitung

Gemeinsam kreativ werden - das steht in diesem Kurs im Mittelpunkt! Wir modellieren eine Weihnachtskrippe mit ihren Figuren aus Ton. Ein schönes Familienprojekt, das Vorfreude auf die Feiertage weckt und Erinnerungen schafft.

Mitbringen: 2 Plastiktüten, Messer, Gabel, Löffel,

Nudelholz, altes Handtuch, Zeitung

Kursnr.	Wochentag	Beginn	Dauer	Kosten
10602	Fr und Sa	06.11.2026	2 x	37,50 €
10602-01	Fr und Sa	13.11.2026	2 x	37,50 €

Eltern und Kinder

Kreativität und Freizeit

Leitung:
Robin Biß,
Pädagogin B.A.

Ort: FBS Koblenz

Kreative Entdecker Mini

für Eltern mit Kindern von 1 bis 2 Jahren

Gemeinsam mit anderen kleinen Entdeckern gestalten wir fantasievolle Werke aus altersgerechten Materialien. Jede Woche gibt es neue, spannende Projekte, die die Sinne anregen, die Feinmotorik fördern und die Neugier der Kinder wecken. Ob Malen, Kleben oder Fühlen - hier werden eure Kinder zu kreativen Entdeckern. Gemeinsam schaffen wir kleine Kunstwerke und große Erinnerungen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10604	Do, 9:30 - 10:30 Uhr	15.01.2026	10 x	77,50 €
10604-01	Do, 9:30 - 10:30 Uhr	16.04.2026	8 x	62,00 €
10604-02	Do, 9:30 - 10:30 Uhr	20.08.2026	10 x	77,50 €

Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Gebühr: 6,00 €
Ort: FBS Koblenz

Kreativ und matschig in den Morgen

für Kinder und eine erw. Begleitung

Hier wird geknetet, gematscht und gestaltet - und das alles mit selbstgemachter Knete aus natürlichen Zutaten. Während die Kleinen ihrer Kreativität freien Lauf lassen, fördern sie ganz nebenbei ihre Feinmotorik. Klarer Vorteil: Es wird gematscht, aber zu Hause bleibt es sauber. So kann der Sonntag beginnen!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Alter
10605-01	So, 10:00 - 11:00 Uhr	18.01.2026	1 x	1,5-3 Jahre
10606-01	So, 11:00 - 12:15 Uhr	18.01.2026	1 x	4-6 Jahre
10605-02	So, 10:00 - 11:00 Uhr	31.05.2026	1 x	1,5-3 Jahre
10606-02	So, 11:00 - 12:15 Uhr	31.05.2026	1 x	4-6 Jahre
10605-03	So, 10:00 - 11:00 Uhr	23.08.2026	1 x	1,5-3 Jahre
10606-03	So, 11:00 - 12:15 Uhr	23.08.2026	1 x	4-6 Jahre

Eltern und Kinder

Kreativität und Freizeit

Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Gebühr: 6,00 €
Ort: FBS Koblenz

Lichterzauber aus Papier

für Kinder und eine erwachsene Begleitperson

Startet den Sonntag bunt und fröhlich! Gemeinsam schneiden, kleben und gestalten wir aus transparentem Buntpapier kleine Windlichter, die zu Hause warmes Licht verbreiten. Die Kinder kombinieren Farben, entdecken Muster und trainieren spielerisch ihre Feinmotorik - Kreativität und Spaß stehen dabei im Mittelpunkt.

Bitte bringt einen kleinen, gut schließenden Behälter mit, um darin Kleister anzurühren und das fertige Windlicht sicher mit nach Hause zu nehmen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Alter
10607	So, 10:00 - 11:00 Uhr	22.03.2026	1 x	1,5-3 Jahre
10608	So, 11:15 - 12:15 Uhr	22.03.2026	1 x	4-6 Jahre
10607-01	So, 10:00 - 11:00 Uhr	08.11.2026	1 x	1,5-3 Jahre
10608-01	So, 11:15 - 12:15 Uhr	08.11.2026	1 x	4-6 Jahre

Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Gebühr: 6,00 €
Ort: FBS Koblenz

10609
Sonntag, 29.11.2026,
10:00 - 11:00 Uhr

Weihnachtsschmuck aus Salzteig

für Kinder und eine erwachsene Begleitperson

Hier wird gerollt, ausgestochen und verziert - aus einfachem Salzteig entstehen kleine Kunstwerke für den Weihnachtsbaum oder zum Verschenken. Mit Naturmaterialien gestalten die Kinder ihren ganz persönlichen Weihnachtsschmuck und schulen dabei spielerisch ihre Feinmotorik. So kann die Adventszeit beginnen - kreativ, ruhig und stimmungsvoll!

Bitte bringt einen kleinen, gut schließenden Behälter mit, um darin die Materialien anzurühren und den fertigen Schmuck sicher mit nach Hause zu nehmen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Alter
10609	So, 10:00 - 11:00 Uhr	29.11.2026	1 x	1,5-3 Jahre
10610	So, 11:15 - 12:15 Uhr	29.11.2026	1 x	4-6 Jahre

Eltern und Kinder

Kreativität und Freizeit

Familiensonntage (ab 2 Jahren)

Gemeinsam Zeit genießen und kreativ werden
– von Karneval bis Weihnachten.

<https://www.fbs-koblenz.de/programm/eltern-und-kinder>

Kostenfrei dank Förderung im Projekt „Künste öffnen Welten“ (BKJ) im Rahmen von
„Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ (BMBFSFJ).

**KUNSTE
ÖFFNEN
WELTEN**

Ein Programm der



Bundesvereinigung Kulturelle
Kinder- und Jugendbildung e.V.

**Kultur
macht STARK**
Bündnisse für Bildung

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Leitung:
Werner Süs

Gebühr: kostenfrei
Ort: Außer Haus nach
Vorgabe des Kursleiters

10611

Sa, 17.01.2026
14:00 - 17:00 Uhr

10611

Sa, 07.02.2026
14:00 - 17:00 Uhr

Begleitete Rätsel- und Kreativ- Rallye

für die ganze Familie mit Kindern ab 6 Jahren

Auf Grundlage des bekannten Koblenz-Stadtführers für Kinder "Luzie & Lione" lösen wir auf einer ca. 2 km langen Stadtrallye interessante Rätsel und kreative Aufgaben.

Am Ende warten auf alle Kinder eine Urkunde und ein kleiner Preis.

Leitung:
Beate Wieland

Gebühr: 25,00 €
Ort: FBS Koblenz

10621

17.02.2026 - 16.06.2026,
dienstags von 15:00 -
16:00 Uhr

10622

18.08.2026 - 15.12.2026,
dienstags von 15:00 -
16:00 Uhr

Gemeinsame Zeit

für Großeltern und Enkelkinder von 3 bis 5 Jahren

Dieses Treffen lädt Großeltern und ihre Enkelkinder dazu ein, gemeinsame Zeit bewusst zu genießen. Im Austausch über Lieblingsbilderbücher, Lieder und Spiele entstehen neue Ideen für das Miteinander. Außerdem gibt es Raum zum Basteln, Malen oder für einen kleinen Spaziergang. Beim letzten Treffen erleben Groß und Klein ein besonderes Highlight: gemeinsam wird einer unserer Rätselräume erobert!

Eltern und Kinder

Kreativität und Freizeit

Familien-Rätselräume

Spannende Abenteuer für Groß und Klein

Besuchen Sie unsere Rätselräume für Familien mit Kindern von 3 bzw. 5 bis 12 Jahren! Bei der „Zeitreise für die Familie“ reisen Sie gemeinsam durch verschiedene Epochen und lösen knifflige Rätsel, die Wissen und Kreativität aller Familienmitglieder fordern. Auf der „Insel der Stimmen“ gilt es, das große Geheimnis der Insel zu lüften – nur gemeinsam, aber mit viel Spaß!

Weitere Abenteuer erwarten Sie bereits: Unsere neuen Räume sind in Arbeit und versprechen genauso viel Spannung und Überraschung. Ob Einsteiger oder Rätselprofi – in unseren Familien-Rätselräumen kommt jeder auf seine Kosten. Wir empfehlen eine Gruppengröße von bis zu 6 Personen.

Bitte beachten Sie: Aus organisatorischen Gründen sind Buchungen nur bis zum Vortag möglich – spontane Termine am selben Tag können wir leider nicht annehmen.



Eltern und Kinder

Gesundheit und Bewegung

Leitung:
Diana Brod,
ZMF

Ort: FBS Koblenz

Gesunde Zähne von Anfang an

Spätestens wenn die ersten Zähne durchbrechen, stellen sich die meisten Eltern wichtige Fragen: Wie pflegt man Milchzähne richtig? Wann soll der erste Zahnarztbesuch erfolgen? Wie gehe ich richtig mit Schnuller und Trinkflasche um? Brauchen wir Fluoride? Was ist (zahn-)gesundes Essen und Trinken? Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen und wertvolle Tipps.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10701	Fr, 10:00 - 11:30 Uhr	23.01.2026	1 x	kostenfrei
10701-01	Fr, 10:00 - 11:30 Uhr	12.06.2026	1 x	kostenfrei
10701-02	Fr, 10:00 - 11:30 Uhr	23.10.2026	1 x	kostenfrei

Leitung:
Astrid Blutke,
Sportlehrerin

Gebühr: siehe Homepage
Ort: FBS Koblenz

10702
donnerstags,
14:45 - 15:30 Uhr

10703
donnerstags,
15:45 - 16:30 Uhr

Bewegungsinseln

für Kinder von 1,5 Jahren bis zum 3. Geburtstag

Für eine gute Entwicklung ist es wichtig, dass Kinder sich von Anfang an frei bewegen, ungestört spielen und entdecken dürfen.

Dieser Kurs bietet Zeit und Raum verschiedene Gegenstände und Materialien ausprobieren zu können und somit sowohl die Grobmotorik und die Feinmotorik zu fördern als auch die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts zu unterstützen.

Über Bewegung nehmen Kinder Kontakt zu anderen auf und aus dem Nebeneinander spielen wird mit der Zeit ein Miteinander spielen.

Eine Begleitperson ist eingeladen, das Kind zu beobachten und evtl. kleine Impulse zu geben.

Eltern und Kinder

Gesundheit und Bewegung

Leitung:
Jasmin Förster,
Erzieherin, Elternbeglei-
terin

Ort: FBS Koblenz

Tanzen für die Allerkleinsten

für Kinder von 1,5 - 3 Jahren

Gemeinsam entdecken wir die Freude an Musik und Bewegung. Spielerisch, fröhlich und voller Spaß können die Kleinsten ihren Körper kennenlernen und erste Tanzschritte wagen - ein Erlebnis für Kinder und Eltern!

Mitbringen: Rutschsocken oder Schlappchen und etwas zu trinken

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10704	Mo, 15:00 - 16:00 Uhr	12.01.2026	8 x	46,00 €
10704-01	Mo, 15:00 - 16:00 Uhr	13.04.2026	8 x	46,00 €
10704-02	Mo, 15:00 - 16:00 Uhr	10.08.2026	7 x	40,25 €
10704-03	Mo, 15:00 - 16:00 Uhr	19.10.2026	8 x	46,00 €

Leitung:
Jasmin Förster,
Erzieherin, Elternbeglei-
terin

Ort: FBS Koblenz

Tanzmäuse - Bewegung, Musik & Spaß

für Kinder von 3,5 - 6 Jahren

Hier wird getanzt, gelacht und die Fantasie bewegt! Kinder lernen einfache Choreografien, entwickeln Rhythmusgefühl und erleben spielerisch Gemeinschaft und Bewegung - voller Spaß und Kreativität.

Mitbringen: Rutschsocken oder Schlappchen und etwas zu trinken

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10705	Mo, 16:15 - 17:30 Uhr	12.01.2026	8 x	57,60 €
10705-01	Mo, 16:15 - 17:30 Uhr	13.04.2026	8 x	57,60 €
10705-02	Mo, 16:15 - 17:30 Uhr	10.08.2026	7 x	50,40 €
10705-03	Mo, 16:15 - 17:30 Uhr	19.10.2026	8 x	57,60 €

Leitung:
Laura-Lisa Gondek,
Erzieherin

Ort: FBS Koblenz

Babymassage nach dem IAIM-Konzept

für Eltern mit Babys ab ca. 6 Wochen bis zum Krabbelalter (ca. 8 Monate)

Im Rahmen des internationalen IAIM-Programms (International Association of Infant Massage) lernen Sie, wie liebevolle Berührung die Entwicklung Ihres Babys unterstützt und die Bindung stärkt. Sie erfahren, wie Sie die Signale Ihres Kindes besser verstehen und mit gezielten Massagetechniken Entspannung, Wohlbefinden und Linderung bei kleinen Beschwerden fördern können.

Die Massage wird an einer Puppe demonstriert und kann - wenn Ihr Baby bereit ist - direkt angewendet werden. Jede Einheit bietet zudem Raum für Austausch und Fragen rund ums erste Lebensjahr.

Mitbringen: Wasser, großes Handtuch, Decke, Wickelunterlage, bequeme Kleidung und ein mildes Massageöl (z. B. Mandelöl)

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10706	Fr, 9:30 - 11:00 Uhr	09.01.2026	5 x	45,00 €
10706-01	Fr, 9:30 - 11:00 Uhr	20.02.2026	5 x	45,00 €
10706-02	Fr, 9:30 - 11:00 Uhr	17.04.2026	5 x	45,00 €
10706-03	Fr, 9:30 - 11:00 Uhr	21.08.2026	5 x	45,00 €
10706-04	Fr, 9:30 - 11:00 Uhr	30.10.2026	5 x	45,00 €

Eltern und Kinder

Gesundheit und Bewegung

Leitung:
Verena Zehe

Gebühr: 36,00 €
Ort: FBS Koblenz

10708

14.01. - 28.01.2026,
mittwochs von 10:00 -
11:30 Uhr, 3 x

Mama-Yoga mit Baby/Kleinkind

Yoga für mehr Kraft, Beweglichkeit und neue Energie - auch nach dem Rückbildungskurs. Sanfte Übungen und alltagstaugliche Entspannungstechniken stärken Ihr Wohlbefinden und schaffen wertvolle Nähe zu Ihrem Kind. Ihr Baby oder Kleinkind ist herzlich willkommen! Offener Austausch unter Eltern in einer freundlichen Atmosphäre.

Bitte bringen Sie eine eigene Matte (oder ein Handtuch), eine Decke und ein Yoga-Kissen mit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung:
Verena Zehe

Gebühr: 24,00 €
Ort: FBS Koblenz

10709

12.01. - 26.01.2026,
montags von 10:00 -
11:00 Uhr, 3 x

Mama-Fitness mit Baby/Kleinkind

Sie haben Ihren Rückbildungskurs abgeschlossen und möchten Ihre Fitness weiter aufbauen? In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert - speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von jungen Müttern. Ihr Baby oder Kleinkind können Sie selbstverständlich mitbringen.

Der Kurs ist geeignet nach abgeschlossenem Rückbildungskurs; besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Spieldecke für Ihr Kind mit.



GUTSCHEIN

Sie suchen nach einer Geschenkidee?

Verschenken Sie einfach einen Teilnahme-Gutschein für einen Kurs in der Familienbildungsstätte Koblenz.

Gutschein erhältlich unter 0261/35679

Eltern und Kinder

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Koordination:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: 295,00 €
für 20 Vormittage
Ort: FBS Koblenz

Flohkiste

Täglicher Betreuungsservice am Vormittag für Kinder
ab 1 Jahr

Ihr Kind wird vormittags bei uns in einer kindergartenähnlichen Gruppe betreut. Es erhält die Möglichkeit, erste Erfahrungen in einer Gruppe von Gleichaltrigen zu sammeln und miteinander zu spielen, zu singen, Bewegungsräume zu erobern und Gemeinschaft zu erleben. Bestandteil des Kurses ist eine regelmäßige Elternbesprechung mit der Koordinatorin zu pädagogischen Fragestellungen wie Erziehung, Entwicklungsstand des Kindes, Ernährungsfragen etc. Es können mehrere Kurse hintereinander bis zu 1 Jahr im Voraus gebucht werden.

Anmeldung bitte über 0261/35679 oder info@fbs-koblenz.de

Leitung:
Viktoria Schneider,
Erzieherin
oder
Simone Schmidt,
Erzieherin, Pädagogik der
frühen Kindheit B.A.

Ort: FBS Koblenz

Kinderbetreuungsservice

Einfach mal Paarzeit genießen - unser Kinderbetreuungsservice macht's möglich! Während Sie entspannen, erleben Ihre Kinder einen kreativen Abend mit Spielen, Toben und einem kleinen Imbiss.

Wir betreuen alle Ihre Kinder ab dem ersten Lebensjahr (Voraussetzung: Ihr Kind sollte mit der Flasche zu beruhigen sein).

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
10915	Fr, 18:00 - 22:00 Uhr	16.01.2026	3 x	60,00 €
10916	Fr, 18:00 - 22:00 Uhr	17.04.2026	3 x	60,00 €
10917	Fr, 18:00 - 22:00 Uhr	21.08.2026	4 x	80,00 €

Eltern und Kinder

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Koordination:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: Für die Vermittlung und pro Stunde ist ein kleiner Unkostenbeitrag zu entrichten.
Ort: FBS Koblenz

10930

Termine nach Absprache

Bundesinitiative
Frühe Hilfen 

Helping Friends

Mit unserem Projekt „Helping Friends“ möchten wir Familien nach der Geburt ihres Babys als auch in den ersten drei Lebensjahren stundenweise unbürokratische Unterstützung bieten. Ein:e Ehrenamtliche:r entlastet Sie so, wie Sie es brauchen. Während der gesamten Zeit steht Ihnen die Koordinatorin Celine Gregor beratend zur Seite. Nehmen Sie gerne Kontakt auf:
E-Mail: gregor@fbs-koblenz.de, Tel.: 0261/35679

IN EIGENER SACHE

Sie sind ein engagierter Mensch und möchten anderen Menschen einige Stunden Zeit schenken?

Wir suchen für Helping Friends, unsere offenen Angebote oder auch für ganz neue Projekte aktive Menschen, die eigene Ideen einbringen oder in bestehenden Angeboten mithelfen möchten.

www.fbs-koblenz.de/jobboerse

Kinder und Jugendliche



Ferien · Offene Angebote · Lesenächte
Backen und Kochen · Kreativität und Freizeit
Gesundheit und Bewegung
Geburtstag feiern in der FBS



Weihnachtsferien

In den Weihnachtsferien holen wir den Winter in die Familienbildungsstätte. Viele schöne Angebote warten auf euch: Gemeinsam spielen, basteln, lesen, lachen und einfach eine fröhliche Zeit miteinander verbringen. So wird die Familienbildungsstätte zu einem warmen und lebendigen Ort, an dem ihr eure Ferien abwechslungsreich und in Gemeinschaft genießen könnt.

Die Kernzeit der Betreuung, in der jedes Kind anwesend sein soll, ist von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Alter
20101-01	Fr, 7:30 - 13:30 Uhr	02.01.2026	1 x	15,00 €	6-12 Jahre
20101-02	Fr, 7:30 - 13:30 Uhr	02.01.2026	1 x	15,00 €	2-5 Jahre
20102-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	05.01.2026	3 x	45,00 €	6-12 Jahre
20102-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	05.01.2026	3 x	45,00 €	2-5 Jahre

Osterferien - "Wir machen's bunt"

Ostern ist mehr als einfach nur Eier zu bemalen. Es gibt so viele Spiel- und Bastelideen, mit denen wir die Vorfreude auf das Osterfest steigern werden.

Die Kernzeit der Betreuung, in der jedes Kind anwesend sein soll, ist von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Alter
20103-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	30.03.2026	4 x	60,00 €	6-12 Jahre
20103-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	30.03.2026	4 x	60,00 €	2-5 Jahre
20104-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	07.04.2026	4 x	60,00 €	6-12 Jahre
20104-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	07.04.2026	4 x	60,00 €	2-5 Jahre

Sommerferien - "Sonne, Spaß & Abenteuer"

Wir bieten den Kindern verschiedene Möglichkeiten sich vom Alltagsstress zu erholen und die Seele baumeln zu lassen. Sei es beim Toben auf der Wiese oder beim gemeinsamen Picknick, gute Laune und viel Spaß stehen ganz oben auf der Agenda! Bei schlechten Wetterverhältnissen nutzen wir die Räume der Familienbildungsstätte.

Die Kernzeit der Betreuung, in der jedes Kind anwesend sein soll, ist von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten	Alter
20105-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	29.06.2026	5 x	75,00 €	6-12 Jahre
20105-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	29.06.2026	5 x	75,00 €	2-5 Jahre
20106-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	06.07.2026	5 x	75,00 €	6-12 Jahre
20106-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	06.07.2026	5 x	75,00 €	2-5 Jahre
20107-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	13.07.2026	5 x	75,00 €	6-12 Jahre
20107-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	13.07.2026	5 x	75,00 €	2-5 Jahre
20108-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	20.07.2026	5 x	75,00 €	6-12 Jahre
20108-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	20.07.2026	5 x	75,00 €	2-5 Jahre
20109-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	27.07.2026	5 x	75,00 €	6-12 Jahre
20109-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	27.07.2026	5 x	75,00 €	2-5 Jahre
20110-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	03.08.2026	5 x	75,00 €	6-12 Jahre
20110-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	03.08.2026	5 x	75,00 €	2-5 Jahre

IN EIGENER SACHE

Für die Kursleitung suchen wir ständig geeignete Mitarbeitende. Wenn Sie Menschen mögen und an Angeboten für Familien, Kinder oder Erwachsene interessiert sind, dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

www.fbs-koblenz.de/jobboerse

Kinder und Jugendliche

Ferien / offene Angebote

Leitung:
Sonja Pott

Gebühr: 180,00 € für
Kinder aus RLP, sonst
190,00 €
Ort: Außer Haus nach
Vorgabe des Kursleiters

20111

26.07. - 04.08.2026

Koordination:
Anna Müldner

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

20301

Termine nach Absprache,
Bitte vor dem ersten Be-
such Kontakt aufnehmen:
0261-97372950 oder mgh-
kontakt@fbs-koblenz.de



Mit dem Schängel unnerwegs

Bamberger Hof

für Kinder und Jugendliche von 8-16 Jahren

Die Ferienfreizeit wird von einem erfahrenen Team aus ehrenamtlichen Mitarbeitenden betreut. Das Team bietet sportliche, kreative und kooperative Aktionen an. Es finden Ausflüge, Schwimmbadbesuche, Nachtwanderungen und vieles mehr statt. Im Preis sind Vollverpflegung, Übernachtung in Blockhütten, Eintrittsgelder, Spiel- und Bastelmaterial sowie die Rückfahrt mit einem Busunternehmen enthalten.

Bei Fragen und Schwierigkeiten bei der Finanzierung wenden Sie sich bitte an ferienlager.schaengelunnerwegs@gmail.com oder 0157-50626781.

Hausaufgabenbetreuung

In der Schule war alles klar, zu Hause kommst du dann nicht mehr weiter? Kein Problem! Unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden helfen dir beim Lösen der Hausaufgaben - entspannt, ohne Stress. Hinweis: In den Ferien findet die Betreuung nicht statt.



Kinder und Jugendliche

Lesenächte

Ansprechperson:
Susanne Schwandt

Gebühr: 20,00 € inkl.
Abendimbiss und Frühstück
Ort: FBS Koblenz

20401

Freitag, 13.03.2026 ab
19:00 Uhr
Samstag, 14.03.2026 bis
09:00 Uhr

Ansprechperson:
Susanne Schwandt

Gebühr: 20,00 € inkl.
Abendimbiss und Frühstück
Ort: FBS Koblenz

20401-01

Freitag, 12.06.2026 ab
19:00 Uhr
Samstag, 13.06.2026 bis
09:00 Uhr

Ansprechperson:
Susanne Schwandt

Gebühr: 20,00 € inkl.
Abendimbiss und Frühstück
Ort: FBS Koblenz

20401-02

Freitag, 25.09.2026 ab
19:00 Uhr
Samstag, 26.09.2026 bis
09:00 Uhr

Meine Lieblingsbücher

für Kinder im Grundschulalter

Diese Nacht gehört euch und euren liebsten Geschichten! Bringt euer aktuelles Lieblingsbuch mit und stell es uns vor. ganz gleich, ob spannend, lustig oder überraschend. Neben dem Lesen erwartet euch ein kreatives Bastelangebot passend zum Lesen, lustige Spiele und kleine Aktionen. Gemeinsam machen wir die Nacht zu einem echten (Lese-)Abenteuer!

Mit Paddington auf Reise

für Kinder im Grundschulalter

Begib dich mit Paddington Bär auf eine spannende Reise! Gemeinsam entdecken wir ferne Länder, erleben Abenteuer im Dschungel und lernen, wie wichtig Freundschaft und Mut sind. Gemeinsam erleben wir eine Nacht voller Spaß und Geschichten - perfekt, um dich auf die bevorstehenden Sommerferien einzustimmen!

Magische Welten und Zauberschüler

für Kinder im Grundschulalter

Zauberstäbe, magische Kreaturen und spannende Abenteuer erwarten dich! In dieser Lesenacht entführen wir dich in eine Welt voller Magie, Geheimnisse und Zauberei. Gemeinsam erleben wir die Abenteuer eines Zauberschülers, lernen die bekanntesten Zaubersprüche und tauchen ein in fantastische Geschichten. Es wird gebastelt, gespielt und natürlich viel gelesen - lasst euch von der Magie der Nacht verzaubern!

Kinder und Jugendliche

Backen und Kochen

Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Ort: FBS Koblenz

Pizza-Spaß ganz ohne Hefe

für Kinder von 5 - 9 Jahren

Wir legen direkt los - kein Warten, kein Gehenlassen! Gemeinsam belegen wir unsere Pizzen kreativ mit frischen Zutaten. Am Ende genießen wir gemeinsam unsere selbstgemachten Leckereien.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
20501	Sa, 9:30 - 12:00 Uhr	31.01.2026	1 x	17,50 €
20501-01	Sa, 9:30 - 12:00 Uhr	12.09.2026	1 x	17,50 €

Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Ort: FBS Koblenz

Kinder-Cake-Pop-Spaßwerkstatt

für Kinder von 5 - 9 Jahren

Gemeinsam rollen, tauchen und verzieren wir die leckeren Kugeln - und es darf genascht werden! Jede Menge Spaß und tolle bunte Cake Pops, die man stolz mit nach Hause nehmen kann.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
20502	Sa, 9:30 - 12:00 Uhr	30.05.2026	1 x	17,50 €
20502-01	Sa, 9:30 - 12:00 Uhr	07.11.2026	1 x	17,50 €

Leitung:
Simone Schmidt,
Erzieherin, Pädagogik der
frühen Kindheit B.A.

Ort: FBS Koblenz

Freitag 17:00 - 20:00 Uhr
und
Samstag 9:00 - 12:00 Uhr

Babysitter-Führerschein

für Jugendliche ab 12 Jahren

Babysitten ist nicht kinderleicht, sondern erfordert einige Kenntnisse und Fähigkeiten, die in diesem Kurs erlernt werden. In Form von Gesprächen und Übungen erhältst du Antworten auf folgende Fragen: Wie entwickeln sich Kinder in verschiedenen Altersstufen? Mit welchen Spielen und Liedern kann ich sie beschäftigen? Was muss ich bei der Ernährung und Körperpflege (Wickeln, Toilettengang, Zahnpflege, Schlafengehen) beachten? Wie verhalte ich mich in Notfall-Situationen? Am Ende des Kurses erhältst du einen "Babysitter-Führerschein". Für Au-Pair-Interessenten kann zusätzlich auch ein Zertifikat in englischer Ausführung vergeben werden.

Kursnr.	Wochentag	Beginn	Dauer	Kosten
20601	Fr und Sa	13.03.2026	2 x	25,00 €
20602	Fr und Sa	30.10.2026	2 x	25,00 €



Kinder und Jugendliche

Kreativität und Freizeit

Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Gebühr: 25,00 €
Ort: FBS Koblenz

20603
dienstags von 16:30 -
18:00 Uhr, 3x
genaue Termine siehe
Homepage

Kunst mit Punkten und Strichen

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Für alle, die Lust am Zeichnen haben: Wir gestalten minimalistische, ausdrucksstarke Kunstwerke mit klaren Linien und feinen oder gezielt gesetzten Punkten - von Tieren bis zu Häusern. Geduld und ein wenig Ausdauer sind gefragt, denn präzises Arbeiten macht den besonderen Reiz dieser Technik aus.

Mitbringen: Fineliner, Zeichenblock A4/A3



Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Gebühr: 17,50 €
Ort: FBS Koblenz

20604
samstags von 9:30 -
12:30 Uhr
genaue Termine siehe
Homepage

Farbenzauber und Vitamine

Kreativ, bunt und lecker!

für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Jede Woche steht eine Farbe im Mittelpunkt: Gelb, Rot, Grün ... Wir malen, basteln und experimentieren mit Papier, Stoff, Pinsel, Karton oder Knete, entdecken Formen und Texturen. Zum Abschluss genießen wir einen gesunden Snack passend zur Farbe - z.B. Bananen, Erdbeeren oder anderes Obst und Gemüse. Ein bunter, kreativer Nachmittag voller Spaß und Entdeckungen!

Leitung:
Schachverein

Gebühr: 2,00 € mtl. über
Vereinsmitgliedschaft
Ort: FBS Koblenz

20608

jeden Freitag,
17:00 - 19:00 Uhr



Schach mit Jugendlichen

in Kooperation mit dem Schachverein 03/25 Koblenz e.V.

Der Schachverein 03/25 Koblenz e.V. bietet in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Koblenz ein Schachtraining für Kinder und Jugendliche an. Das Training richtet sich an alle von euch, die bereits gewisse Erfahrungen mit dem Schachspiel haben und sich gerne weiter verbessern möchten. Das Lehrmaterial wird in den ersten Trainingsstunden festgelegt und kostet etwa 5 €. Aus Gründen des Versicherungsschutzes ist es erforderlich, dass ihr Mitglied beim SV 03/25 Koblenz werdet.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt momentan 2 € monatlich. Eine kurzfristige Kündigung der Mitgliedschaft ist jederzeit zum Ende des Monats möglich. Nähere Informationen zum SV 03/25 Koblenz findet ihr unter: www.svkoblenz.de. Für Fragen und weitere Informationen schreibt bitte an ubohn@svkoblenz.de.



Leitung:
Marco Baumgarten,
Übungsleiter Wing Tsun

Ort: FBS Koblenz

Samstag 13:00 - 17:00 Uhr
und
Sonntag 9:30 - 13:00 Uhr

Grundkurs "Mit mir nicht"

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder
von 6 bis 12 Jahren**

Die aktuelle Nachfrage nach mehr Sicherheit, insbesondere für Kinder, ist groß. In diesem Kurs sollen Kinder lernen, mögliche Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, diese abzuschätzen, sich möglichst solchen Gefahren zu entziehen und sich in brenzligen Situationen richtig zu verhalten. Neben dem Selbstverteidigungscharakter steht das Vermitteln von Erkenntnissen und Erfahrungen des körperlichen Zu-Sich-Findens im Vordergrund. Gelehrt werden Elemente aus dem Wing Tsun (WT), wobei der natürliche Bewegungsdrang der Kinder spielerisch genutzt wird.

Mitbringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe, ausreichend zu trinken und zu essen

Kursnr.	Wochentag	Beginn	Dauer	Kosten
20701	Sa und So	24.01.2026	2 x	55,00 €
20702	Sa und So	21.02.2026	2 x	55,00 €
20703	Sa und So	18.04.2026	2 x	55,00 €
20704	Sa und So	30.05.2026	2 x	55,00 €
20705	Sa und So	29.08.2026	2 x	55,00 €
20706	Sa und So	19.09.2026	2 x	55,00 €
20707	Sa und So	21.11.2026	2 x	55,00 €
20708	Sa und So	12.12.2026	2 x	55,00 €

Leitung:
Marco Baumgarten,
Übungsleiter Wing Tsun

Ort: FBS Koblenz

Samstag 13:00 - 17:00 Uhr
und
Sonntag 9:30 - 13:00 Uhr

Aufbaukurs "Mit mir nicht"

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder
von 6 bis 12 Jahren

Aufbauend auf den Grundkurs "Mit mir nicht!" möchten wir Ihren Kindern weiterführende Möglichkeiten aufzeigen, Konflikte zu vermeiden. In Rollenspielen werden sie zuerst nach einer gewaltfreien Konfliktlösung suchen. Zudem möchten wir ihnen in spielerischer Art und Weise und unter Berücksichtigung ihrer natürlichen Fähigkeiten weiterführende Selbstverteidigungselemente aus dem Wing Tsun (WT) vorstellen und mit ihnen üben.

Dieser Kurs kann nur nach Teilnahme am Grundkurs gebucht werden.

Mitbringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe, ausreichend zu trinken und zu essen

Kursnr.	Wochentag	Beginn	Dauer	Kosten
20709	Sa und So	14.03.2026	2 x	55,00 €
20710	Sa und So	20.06.2026	2 x	55,00 €
20711	Sa und So	24.10.2026	2 x	55,00 €

Kinder und Jugendliche

Geburtstag feiern in der FBS

Gebühr: 100,00 € zzgl.
3,00 € Materialgebühr
bzw. 4,00 € für Rezeptzu-
taten pro Kind
Ort: FBS Koblenz

20900

Termine auf Anfrage

Kindergeburtstage

Themengeburtstag oder Küchenparty

für Kinder ab 5 Jahren

Mit spannenden Mottos und liebevollen Details verwandeln wir eure Feier in ein unvergessliches Erlebnis, das auf das Geburtstagskind und seine Gäste abgestimmt ist. Jeder Themengeburtstag ist für eine Gruppe von bis zu 10 Kindern gedacht und umfasst 3 Zeitstunden. Aus organisatorischen Gründen bitten wir, den Termin spätestens 4 Wochen vorher mit uns zu planen. Gefeiert wird in den Räumlichkeiten der Kath. Familienbildungsstätte Koblenz. Während der Geburtstagsparty muss mindestens ein, maximal zwei erwachsene Begleitpersonen anwesend sein. Wählt euer Lieblingsmotto und freut euch auf viele Überraschungen und lustige Aktivitäten!

- Einhorn-Geburtstag
- Fußball-Geburtstag
- Feen-Geburtstag
- Dinosaurier-Geburtstag
- Harry Potter-Geburtstag
- Detektiv-Geburtstag
- Zauberer- und Hexen-Geburtstag



Erwachsene



Partner und Ehe · Offene Angebote ·
Selbsthilfegruppen · Backen und Kochen ·
Kreativität/Freizeit · Gesundheit/Bewegung ·
Medien · Kultur/Religion



Leitung:
Felicitas Flöthner,
Dipl.Päd.
und
Iris Emmerich,
Dipl.Päd.

Gebühr: 150,00 € pro
Paar
Ort: FBS Mayen, Bäcker-
str. 12, 56727 Mayen

30201

Samstag, 28.02.2026 von
10:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 01.03.2026 von
10:00 - 15:00 Uhr

Leitung:
Felicitas Flöthner,
Dipl.Päd.
und
Iris Emmerich,
Dipl.Päd.

Gebühr: 150,00 € pro
Paar
Ort: FBS Koblenz

30202

Sa. 13.06.2026,
von 10:00 bis 17:00 Uhr,
So. 14.06.2026,
von 10:00 bis 15:00 Uhr

Fit für die Liebe

EPL - für Paare, die ihre Partnerschaft vertiefen wollen

Das Geheimnis glücklicher Paare ist das Gespräch. Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären, den Alltag gemeinsam verbringen - nichts geht, ohne miteinander zu reden. Hier setzt das EPL-Programm (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) an. Es hilft Ihnen,

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber genau das ankommt, was Sie mitteilen wollen.
- so zuzuhören, dass Sie besser verstehen, was Ihr Partner/Ihre Partnerin meint.
- Ihre Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen.

Eingeladen sind Paare, die Interesse daran haben, ihre Beziehung zu vertiefen - damit die Liebe bleibt!

Aufgrund hoher Subventionen durch das Bistum Trier kann das Kommunikationstraining zum günstigen Preis von 150,00 € pro Paar angeboten werden.

Fit für die Liebe

WLB - Work-Life-Balance

Paare, die bereits an einem der Kurse EPL oder KEK teilgenommen haben, können in diesem Kurs ihre positiven Erfahrungen auffrischen. Es werden die individuellen und gemeinsamen Lebenswelten in den Blick genommen (Partnerschaft, Familie, Beruf, ...), die Balance der eigenen Lebenswelten gesucht und Veränderungen angebahnt, damit es besser gelingt, als Paar „alles unter einen Hut zu bringen“.

Aufgrund hoher Subventionen durch das Bistum Trier kann das Kommunikationstraining zum günstigen Preis von 150,00 € pro Paar angeboten werden.

Leitung:
Felicitas Flöthner,
Dipl.Päd.
und
Dr. Petra Rösgen,
Psychologin

Gebühr: 250,00 € pro
Paar
Ort: FBS Koblenz

30203

14.11. / 15.11. / 21.11. und
22.11.2026
samstags von 10:00 -
17:00 Uhr,
sonntags von 10:00 -
15:00 Uhr

Fit für die Liebe

KEK - für Paare mit mehrjähriger Beziehung

Das KEK-Gesprächstraining wendet sich an Paare, die innerhalb eines erweiterten Gesprächstrainings auch ihre gemeinsame Geschichte in den Blick nehmen wollen. Eingeladen sind daher Paare in mehrjähriger Beziehung.

Das Training umfasst 7 Einheiten von jeweils ca. 3 Stunden und findet an zwei Wochenenden statt.

Kursteil I: Es werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten erarbeitet und eingeübt.

Kursteil II: Die Paare sprechen über wichtige Themen ihrer Beziehung und wenden dabei Fertigkeiten an, die im ersten Kursteil erworben wurden.

Aufgrund hoher Subventionen durch das Bistum Trier kann das Kommunikationstraining zum günstigen Preis von 250,00 € pro Paar angeboten werden.

Offener Treff

Ein Offener Treff ist ein Ort des Austausches und der Begegnung. Unser Mehrgenerationenhaus bietet vielfältige Gelegenheit dazu. Von Montag bis Freitag können Sie an verschiedenen Angeboten zu unterschiedlichsten Themen im Offenen Treff teilnehmen. Finden gerade keine Veranstaltungen statt, laden wir Sie gern zum Verweilen ein. Schmökern Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee in einem Buch aus unserem Bücherregal, nutzen Sie unser freies WLAN oder unterhalten Sie sich mit anderen Besuchern. In der Woche ist regelmäßig eine Ansprechperson in unserem offenen Büro für Sie da.

Ansprechperson: Koordinatoren des MGH, 0261-97372950 oder mgh-kontakt@fbs-koblenz.de

Koordination:
Sabine Süs

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30304
jeden Montag,
16:00 - 18:00 Uhr



Leitung:
Marina Kashdan

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30305
jeden 1. und 3. Dienstag
im Monat,
09:30 - 11:30 Uhr,
nicht in den Ferien



Spieletreff mit Kaffeekränzchen

Wir laden alle Spielbegeisterten und solche, die es werden wollen, ein, Gleichgesinnte zu treffen, neue Spiele und neue Leute kennenzulernen, Klassiker und Aktuelles spielen.

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck machen wir es uns gemütlich und spielen natürlich!

Interkultureller Frauentreff

Der interkulturelle Frauentreff bietet Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern die Möglichkeit in Kontakt zu kommen. Das Angebot lädt zum gemütlichen Zusammensein ein. Gemeinsam wird überlegt, welchen Themen und Aktivitäten sich die Treffen widmen. Wir kochen gemeinsam, sprechen über Themen, gestalten etwas kreativ, machen Ausflüge oder tauschen uns einfach nur zusammen aus.

Koordination:
Anna Müldner

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30306

jeden Montag,
14:30 - 16:00 Uhr,
nicht in den Ferien



Koordination:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30307

jeden letzten Mittwoch
im Monat,
15:00 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien



Koordination:
Felicitas Flöthner

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30308

jeden Freitag,
16:00 - 18:00 Uhr



Lerncafé

Das Lerncafé ist ein Angebot für erwachsene Menschen, die Deutsch als Hauptsprache sprechen und sich im Lesen, Rechnen und Schreiben verbessern möchten. Hier haben Sie die Gelegenheit mit anderen zu üben und neue Kontakte zu knüpfen. Egal, ob es um den neuen Handyvertrag geht oder ob einfach nur ein Beipackzettel gelesen werden soll, lassen Sie sich von unserer Leitung in einer geschützten und ungezwungenen Atmosphäre unterstützen!

Bitte nehmen Sie vor dem ersten Besuch Kontakt auf: 0261-35679 oder mgh-kontakt@fbs-koblenz.de

Erzählcafé

in Kooperation mit dem Katholischen Deutschen Frauenbund

Wir treffen uns in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Keksen. Referent:innen mit unterschiedlichsten Lebenserfahrungen erhalten die Möglichkeit, ihre Erlebnisse interessierten Frauen und Männern aller Altersgruppen erzählend mitzuteilen und mit ihnen ähnliche oder völlig andere Erfahrungen auszutauschen.

Um eine Anmeldung wird gebeten.

Internetcafé interkulturell

Herzliche Einladung zum Internetcafé im Offenen Treff! Hier kann man sich Computerfertigkeiten erklären lassen, sich im Internet informieren, Bewerbungen schreiben, gemeinsam Zeit verbringen, Kaffee und Tee trinken, drucken, scannen, kopieren, reden, sich austauschen, beisammen sein, ...

Koordination:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30309

jeden Donnerstag,
09:00 - 12:00 Uhr



Leitung:
Meyland Bruhn

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30311

einmal im Monat mitt-
wochs (genaue Termine
auf der Homepage),
19:00 - 20:00 Uhr,
nicht in den Ferien



Koordination:
Werner Süs

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30343

jeden Mittwoch,
10:15 - 11:45 Uhr,
nicht in den Ferien



Offener Frühstückstreff

Das Donnerstagsfrühstück - eine schöne Möglichkeit, um in Gesellschaft den Tag zu beginnen. Beim Frühstück können Sie neue Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und sich Ratschläge für die kleinen und großen Probleme des Alltags holen.

Meet, Speak, Play

Deutsch-Englische Community

Der wichtigste Schritt: Sie möchten sich gern mal Englisch unterhalten.

Oder ihr Deutsch verbessern? Mit netten Menschen in lockerer Atmosphäre? Wir haben hier alle Möglichkeiten! Wir können Englisch lernen, uns in Englisch unterhalten, vielleicht etwas zusammen spielen oder z. B. Geschichten vorlesen.

Miteinander sprechen

Kommunikationstreff für Deutschlernende

Möchten Sie Ihr Deutsch verbessern und sich sicherer im Alltag unterhalten? Dann kommen Sie zu unserem Kommunikationstreff!

Hier sprechen wir gemeinsam über verschiedene Themen - ganz ohne Druck. Es geht nicht um Grammatik oder Prüfungen, sondern um den Spaß am Sprechen!

Leitung:
Carsten Liedtke,
Pädagoge B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30314
jeden 1. Dienstag im
Monat,
17:30 - 20:00 Uhr,
nicht in den Ferien



Leitung:
Alicia Kranz,
Soziale Arbeit B.A.
und
Anika Zentner,
Soziale Arbeit B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30318
jeden 3. Donnerstag im
Monat,
19:00 - 21:00 Uhr



Offener Kreativtreff

Begeisterte DIY-Kreativköpfe kommen hier zusammen. Egal ob Lettering, Aquarellieren, Knüpfen oder andere Kreativprojekte - jeder bringt sein Projekt mit und arbeitet nach Lust und Laune daran. Ein wunderbarer Ort für Ideenaustausch & Gespräch.



Let's Connect - Offener Treff

für alle zwischen 18 und 35 Jahren

Mit „Let's Connect!“ möchten wir auf das Thema Einsamkeit bei jungen Erwachsenen aufmerksam machen und gleichzeitig einen Ort für Austausch und Begegnung schaffen. Wir laden euch zu wechselnden Events ein - zum Beispiel Koch-, Spiel- oder Kreativabende.

Die Treffen sind ohne Anmeldung und richten sich an alle, die Lust haben, neue Menschen kennenzulernen. Aktuelle Infos zu den Events findet ihr hier:

@let.s_connect

Fragen oder Anregungen? Schreibt uns über Instagram oder per E-Mail an lets_connect@fbs-koblenz.de

AKTIONSWOCHE „GEMEINSAM AUS DER EINSAMKEIT“ 22. – 28.06.2026

Austausch, Begegnung und Miteinander – Infos und Programm ab März:
www.fbs-koblenz.de

Koordination:
Susanne Schwandt

Ort: FBS Koblenz

Fr, 24.04.2026,
Fr, 23.10.2026,
18:00 - 20:00 Uhr



Koordination:
Susanne Schwandt

Ort: FBS Koblenz

Fr, 24.04.2026,
Fr, 23.10.2026,
18:00 - 20:00 Uhr



Koordination:
Susanne Schwandt

Ort: FBS Koblenz

Sa, 18.04.2026,
Sa, 26.09.2026,
10:00 - 12:00 Uhr



Stoffwechsel

Offene Kleidertauschparty

Der Kleiderschrank ist voll und Sie haben trotzdem nichts anzuziehen? Unzähligen Menschen geht es genauso. Deshalb veranstalten wir den „Stoffwechsel“: Bringen Sie Ihre aussortierten, noch gut erhaltenen Teile (max. 15 Teile) mit, legen Sie sie auf den Tisch und nehmen Sie im Gegenzug, was Ihnen gefällt. So machen Sie sich und anderen eine Freude!

Bücherkreisel

Bücher verbringen den Großteil ihres Lebens im Regal - das lässt sich ändern!

Bringen Sie gut erhaltene, aber nicht mehr benötigte Bücher mit und legen Sie sie auf unseren Büchertisch. Im Gegenzug dürfen Sie natürlich nach neuem Lese-stoff stöbern und etwas mitnehmen.

Pflanzentauschbörse

Bei unserer Pflanzentauschbörse kann alles aus und für den Garten getauscht werden: (Zimmer-) Pflanzen, Stauden, Gehölze, Sträucher, Knollen, Zwiebeln, Rhizome, Sämereien, Gartenzubehör, Deko, Bastel-ideen oder Fachliteratur.

Leitung:
Orga Team Repair Café

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30312

jeden letzten Donnerstag
im Monat, ist dies ein
Feiertag, eine Woche
früher,
18:00 - 21:00 Uhr



Repair Café Koblenz

Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Wollpullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Denkste! Komm ins Repair Café und repariere es einfach wieder! Gemeinsam mit einem ehrenamtlich Aktiven können Besucher ihre defekten Gegenstände wieder funktionstüchtig machen. Wer nichts zu reparieren hat, nimmt sich eine Tasse Kaffee/Tee oder hilft jemand anderem bei der Reparatur. Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen sind vorhanden.

Infos unter: 0261-97372950 oder <http://repaircafekoblenz.blogspot.de>.



Leitung:
Kristian Hörstel,
Rechtsanwalt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30340
jeden 4. Donnerstag im
Monat,
09:00 - 17:00 Uhr



Leitung:
Caritasverband Koblenz
e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30342
jeden 2. Donnerstag im
Monat,
12:00 - 17:00 Uhr



Offene Rechtsberatung

für Menschen mit geringem Einkommen

Wenn Sie ein rechtliches Problem (Fragen zum Sozialrecht, Familienstreitigkeiten, Ordnungswidrigkeiten) haben, können Sie sich kostenlos und unbürokratisch von einem Rechtsanwalt beraten lassen. Die Beratungen richten sich an Geringverdienende. Ein Einkommensnachweis ist erforderlich.

Bitte vereinbaren Sie unbedingt vorher telefonisch einen Termin: 0261-35679.

Der letzte Beratungstermin beginnt um 16:30 Uhr.

Allgemeine Sozialberatung der Caritas in der FBS

Trotz bestehender Ansprüche werden Unterstützungsleistungen wie Kinderzuschlag, Wohngeld, Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket und (ergänzende) Grundsicherungsleistungen nach dem SGB II oft nicht beantragt.

Wir unterstützen bei der Antragstellung von familienspezifischen Leistungen und sprechen bei Bedarf auch direkt mit den beteiligten Behörden.

Darüber hinaus sind kurze Wege zu weiteren Fachdiensten und Beratungsangeboten innerhalb des Caritas-Netzwerkes garantiert.

Bitte vereinbaren Sie unbedingt vorher telefonisch einen Termin bei Frau Herder: 0261-94308010.

Der letzte Beratungstermin beginnt um 15:00 Uhr.

Leitung:
Werner Henrich

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30401

jeden 4. Dienstag im
Monat,
ab 19:00 Uhr



Selbsthilfegruppe des Arbeitskreis gegen Mobbing e.V. (AKM)

Gesprächskreis, in dem Ratsuchende Hilfe zur
Selbsthilfe erhalten

Ziel der regelmäßig stattfindenden Treffen ist es, Betroffenen umfassend aktive Hilfe anzubieten. Auch Interessierten am Thema Mobbing steht der Arbeitskreis zur Verfügung. Darüber hinaus hat der Arbeitskreis ein Mobbingtelefon eingerichtet, das täglich (Montag - Freitag) unter 0176-57910026 erreicht werden kann.

Leitung:
Hans-Peter Kress

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30402

jeden 2. Donnerstag im
Monat,
17:30 - 19:00 Uhr



Selbsthilfegruppe Restless Legs

Gemeinsam gegen die „ruhelosen Beine“

Läufst du noch oder schläfst du schon? Wir sprechen über unsere Schwierigkeiten mit RLS, lernen voneinander und machen uns gegenseitig Mut.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist vertraulich, freiwillig und kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten.

Kontakt: RLS_SHG_Koblenz@gmx.de

Leitung:
Monika Shaffer

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30403
jeden 1. Dienstag im
Monat,
17:00 - 18:30 Uhr



Leitung:
Verena Zehe

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30404
jeden 3. Montag im
Monat,
19:00 - 20:00 Uhr



Selbsthilfegruppe "Lebenshilfe"

für Menschen mit Depressionen

Leiden Sie an Depressionen oder fühlen sich oft niedergeschlagen und überfordert? Dann sind Sie nicht allein. Die Selbsthilfegruppe "Lebenshilfe" bietet einen geschützten Raum, in dem Betroffene sich austauschen, gegenseitig unterstützen und gemeinsam Wege aus der Depression finden können.

Unsere Gruppe richtet sich an Erwachsene jeden Alters, egal, ob Sie gerade erst nach Unterstützung suchen oder schon länger mit Depressionen leben. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht.

Selbsthilfegruppe Erwachsene mit AD(H)S

Sie haben eine diagnostizierte AD(H)S und möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen? In dieser Selbsthilfegruppe haben Sie die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen Erfahrungen zu teilen - sei es im Umgang mit AD(H)S im Beruf, in der Familie oder im privaten Alltag. Auch der Austausch über Medikation und Erfahrungen mit dem Gesundheitssystem kann hier Raum finden.

Die Gruppe richtet sich ausschließlich an Betroffene. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht.

Leitung:
Cornelia Schlatzke,
Trauerbegleiterin,
Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: kostenfrei
Ort: Pfarrsaal Herz-Jesu-
Kirche

30302
jeden 1. Dienstag im
Monat,
19:30 - 21:00 Uhr



Leitung:
N.N.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30303
siehe Homepage



Verwaiste Eltern Koblenz

Der Weg der Trauer verläuft bei jedem anders. Wenn es Ihr Bedürfnis ist, kann die Trauergruppe Ihnen eine Hilfe sein, Ihren eigenen Weg zu finden. Das kann bedeuten: sprechen oder schweigen, weinen, wüten oder lachen, zur Ruhe kommen... Das Angebot der Trauergruppe richtet sich an ALLE Eltern im Großraum Koblenz, die ein Kind verloren haben, sei es durch Krankheit oder Unfall - unabhängig von Alter, Familienstand oder Konfession.

Um Anmeldung wird gebeten.

Ein gemeinsamer Gedenkgottesdienst mit anschließendem Kaffeetrinken findet am 07.03.2026 statt.

Trauercafé Lebensbrücke

Offener Treff für Trauernde

Im Gespräch mit anderen Betroffenen unter Leitung einer Trauerbegleiterin besteht die Gelegenheit, Freuden und Leiden miteinander zu teilen. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, wie die Beziehung zu dem Verstorbenen über den Tod hinaus gelebt, die Erinnerung an ihn bewahrt und Schritte in ein neues Morgen gewagt werden können. Das Trauercafé ist offen für Menschen jeden Alters und unabhängig von Konfession oder Nationalität.

Eine Teilnahme ist auch in unregelmäßigen Abständen möglich.

Leitung:
Roland Hartmann

Gebühr: 125,00 € für bis
zu 10 Personen
12,50 € jede weitere
Person (max. 15)
Ort: FBS Koblenz

30500

Termine auf Anfrage

Gemeinsam mit dem Team kochen

"Wenn ihr gegessen und getrunken habt, seid ihr wie neu geboren; seid stärker, mutiger, geschickter zu eurem Geschäft" (Goethe). Diese Kochveranstaltung richtet sich an Firmen, die davon überzeugt sind, dass Teamfähigkeit eine bedeutende Kompetenz und die Schlüsselfaktoren für den Unternehmenserfolg die eigenen Mitarbeitenden sind.

Kochumlage: nach Absprache

Leitung:
Pfarrer Michael Frevel,
Koch

Ort: FBS Koblenz

Da sein. | Pastoraler Raum
Koblenz



Kochen mit dem Pfarrer

Wir werden gemeinsam Gerichte zubereiten, inspiriert vom Kirchenjahr und der Jahreszeit, und dabei miteinander ins Gespräch kommen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30501	Di, 18:00 - 21:00 Uhr	14.04.2026	1 x	5,00 €
30502	Fr, 18:00 - 21:00 Uhr	27.11.2026	1 x	5,00 €

Koordination:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30313

jeden 1. Freitag im Monat,
16:30 - 21:00 Uhr,
nicht in den Ferien oder
an Feiertagen

Internationales Kochen

Schon die einfachsten Gerichte schmecken einzigartig und sie sind nicht schwer zu kochen. Unterschiedlichste Variationen der internationalen Küche kochen wir gemeinsam. Die Rezepte sind so ausgewählt, dass alle Zutaten bei uns in Deutschland erhältlich sind.

Die Kochumlage ist am Kurstag bar zu bezahlen.

Bei Interesse bitten wir um eine Anmeldung bis spätestens drei Tage vor Kurstag.



Leitung:
Roland Hartmann

Gebühr: 30,00 € inkl.
13,50 € Umlage für Gläser
und Lebensmittel
Ort: FBS Koblenz

30503

Donnerstag, 01.10.2026,
18:00 - 21:00 Uhr

Leckerer im Glas

Chutneys einkochen und Fermente ansetzen

Selbst zubereitetes Essen wird in unserer heutigen Zeit aufgrund seiner hohen emotionalen Bedeutung sehr geschätzt. Lebensmittel im Glas eignen sich zum Aufbewahren oder zum Verschenken. Bekannt und bewährt ist das Einmachen bzw. Einkochen. Eine weitere uralte Methode Gemüse haltbar zu machen ist die Fermentation. In dieser Kochveranstaltung bereiten wir ein Chutney zu, stellen ein Kimchi-Ferment her und probieren kleinere Kochrezepte aus, die auch in der vegetarischen Küche gut ankommen.

Leitung:
Roland Hartmann

Gebühr: 32,50 € inkl.
Lebensmittelkosten
Ort: FBS Koblenz

30504

Donnerstag, 12.03.2026,
18:00 - 21:00 Uhr

After-Work-Kochen

Kulinarische Entspannung

Der Arbeitstag war lang, und du sehnst dich nach Entspannung und einem leckeren, selbst gekochten Essen? In unserem besonderen Kochkurs kombinieren wir schnelle, alltagstaugliche Rezepte mit Wohlfühlmomenten und einem achtsamen, gemeinsamen Genießen - ideal, um den Stress des Tages hinter sich zu lassen.

Leitung:
KüfA Orga-Team

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30505

Termine siehe Homepage

Küche für Alle (KüfA)

Gemeinsam kochen wir mit geretteten Lebensmitteln vegane Gerichte, die dann kostenfrei am Löhrrondell ausgegeben werden.

Ihr könnt gern mit uns in der Familienbildungsstätte schnippeln und kochen, uns bei der Essensausgabe oder beim Spülen und Abbau unterstützen.

Meldet euch für weitere Informationen: kuefA_Ko@riseup.net



Leitung:
Petra Keuser,
Diabetesberaterin
und
Jessica Yildiz,
Sozialpädagogin

Ort: FBS Koblenz



JUMP - JUNGE MÜTTER MIT PLAN

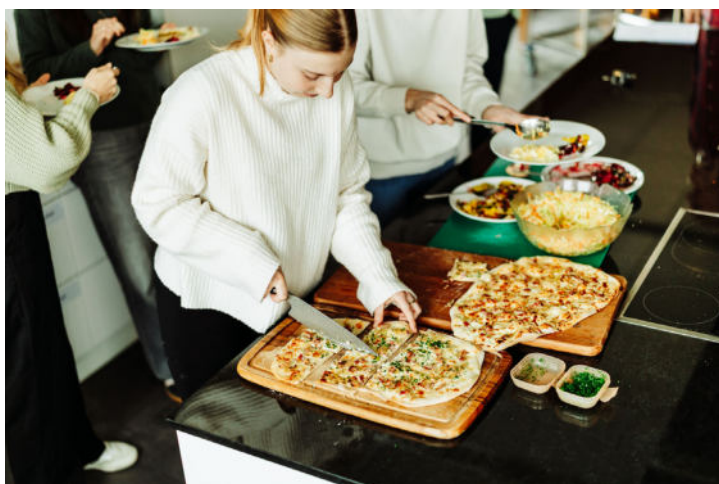
Erährungs- und Kochgrundkurs

Oft fällt es Familien im Alltag schwer, das Leben mit einem oder mehreren Kindern zu organisieren. Ein leckeres und dennoch gesundes Essen kommt häufig zu kurz. In diesem Kurs erleben Sie, dass gesunde Ernährung schmeckt und nicht teuer sein muss. Bei einem gemeinsamen Einkauf werden wir uns die Lebensmittel näher anschauen, bei zwei Treffen wird gemeinsam gekocht.

Die Anmeldung erfolgt über Frau Yildiz, Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)

Tel.: 0261 30424-19, E-Mail: jy@skf-koblenz.de

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30507	Mi, 14:30 - 16:30 Uhr	04.03.2026	4 x	kostenfrei
30508	Mi, 14:30 - 16:30 Uhr	21.10.2026	4 x	kostenfrei



Leitung:
Alexander Ehl

Ort: FBS Koblenz

Gitarrenkurs für Einsteiger

Sie möchten sich beim Singen auf der Gitarre begleiten? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Akkorde und Schlagmuster, um einfache Lieder zu spielen - egal, ob Sie gerade erst anfangen oder schon ein wenig Erfahrung haben.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30601	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	15.04.2026	11 x	71,50 €
30601-01	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	21.10.2026	9 x	58,50 €

Leitung:
Alexander Ehl

Ort: FBS Koblenz

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Sie haben erste Erfahrungen mit der Gitarre gesammelt? Einfache Akkorde und Melodien klingen schon ganz gut? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Fähigkeiten verbessern. Alexander Ehl zeigt Ihnen anhand einfacher Rock & Pop-Lieder sowie Lagerfeuer-Klassiker, wie richtig Schwung in Ihr Gitarrenspiel kommt.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30602	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	14.01.2026	11 x	71,50 €
30602-01	Mi, 19:00 - 20:00 Uhr	12.08.2026	8 x	52,00 €

Leitung:
Jürgen Spitzlay,
Anl. für Autobiograf.
Schreiben u. Poetische
Selbstanalyse (zert.), Po-
esiepädagoge (Anleit.)

Ort: FBS Koblenz

Meine Vielfalt schreibend entdecken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Schreiben haben, neugierig sind und andere Menschen wertungsfrei über ihre Texte kennenlernen möchten. Mit Methoden des "Kreativen Schreibens" entdecken wir neue Zugänge zu uns. Spaß und Schreibfluss inklusive.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30604	Mo, 16:45 - 18:45 Uhr	09.03.2026	5 x	50,00 €
30605	Mo, 16:45 - 18:45 Uhr	19.10.2026	5 x	50,00 €

Leitung:
Natalia Kirilenko

Ort: FBS Koblenz

Pinself trifft Korken

In entspannter Atmosphäre malen Sie ein farbenfrohes Stillleben - ganz ohne Druck oder Stress, dafür mit viel Spaß und einem Glas prickelnden Sekts (alkoholisch oder alkoholfrei) in der Hand. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie Ihre persönliche Leinwandkomposition!

Mitbringen: Leinwand (Größe ab 30-50 cm), nicht zu groß

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30606	Mi, 19:00 - 20:30 Uhr	04.02.2026	3 x	25,00 €
30606-01	Mi, 19:00 - 20:30 Uhr	04.03.2026	3 x	25,00 €
30606-02	Mi, 19:00 - 20:30 Uhr	25.03.2026	3 x	25,00 €
30606-03	Mi, 19:00 - 20:30 Uhr	03.06.2026	3 x	25,00 €

Leitung:
Brigitte Zenz-Krug,
Dipl. Ing. FH Keramik

Ort: FBS Koblenz

Keramik-Kurs am Abend

auch ohne Vorkenntnisse

Sie haben eine Idee und möchten diese mit dem Werkstoff Ton umsetzen? In diesem Abendkurs erlernen Sie die handwerklichen und kreativen Möglichkeiten der Aufbautechnik oder vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse. Sie können Plastiken, Gefäße oder z.B. Reliefs nach Ihren Vorstellungen gestalten - fast alles ist möglich! Glasiert wird am vorletzten Kurstermin - am letzten können Sie die Keramiken dann abholen.

Mitbringen: Kleidung zum Arbeiten, Handtuch, Zeitung und Handcreme

Materialkosten: 5 € pro Kilo Ton inkl. Glasuren

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30610	Mi, 18:00 - 21:00 Uhr	15.04.2026	7 x	105,00 €
30611	Mi, 18:00 - 21:00 Uhr	19.08.2026	7 x	105,00 €

Leitung:
Brigitte Zenz-Krug,
Dipl. Ing. FH Keramik

Ort: FBS Koblenz

Töpfer-Werkstatt

nur für Fortgeschrittene

Sie beherrschen bereits verschiedene Techniken des Gefäß-Aufbaus und der Plattentechnik? Dann können Sie sich ein ganzes Wochenende am kreativen Werkstoff Ton ausprobieren. Glasiert wird am vorletzten Kurstermin - am letzten können Sie die Keramiken dann abholen.

Mitbringen: Kleidung zum Arbeiten, Handtuch, Zeitung und Handcreme

Materialkosten: 5 € pro Kilo Ton inkl. Glasuren

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30612	Sa, 10:00 - 17:00 Uhr	07.02.2026	4 x	105,00 €
30613	Sa, 10:00 - 17:00 Uhr	20.06.2026	4 x	105,00 €
30614	Sa, 10:00 - 17:00 Uhr	24.10.2026	4 x	105,00 €

Leitung:
Axel Eberhardt,
Lehrer für Bildende
Kunst

Gebühr: 15,00 €
Ort: FBS Koblenz

30622

Samstag, 14.03.2026 von
13:00 - 18:00 Uhr,
Sonntag, 15.03.2026 von
11:00 - 17:00 Uhr

Kreative Materialbilder

inspiriert von Anselm Kiefer

Gestalten Sie eigene abstrakte Materialbilder in diesem zweitägigen Workshop. Wir lassen uns von den Werken Anselm Kiefers inspirieren, entdecken typische Merkmale wie Schriftzüge, Materialeinsatz und malerische Flächen und entwickeln erste Ideenskizzen. Anschließend setzen wir unsere Ideen auf Hartfaserplatten um.

Willkommen sind alle ab 16 Jahren - mit oder ohne Vorkenntnisse.

Mitbringen: Bitte passende Kleidung, Hartfaserplatte (mind. 70x50 cm) und Material wie Stroh, Sand, Stoff, flache Gegenstände, kleine Figuren... mitbringen

Leitung:
Bernd Paetz

Gebühr: 100,00 €
Ort: FBS Koblenz

30618-01

ab 02.11.2026,
montags von 19:00 -
21:00 Uhr, 10 x

Einfach Bridge lernen

Bridge ist mehr als nur ein Kartenspiel - es fordert Kopf, Logik und Teamgeist. In diesem Kurs lernen Sie die Grundregeln, Spieltechniken und Taktiken kennen, um bald selbst mit Freude und Strategie mitzuspielen.

Im Anschluss kann ein Aufbaukurs (10 Termine) besucht werden.

Anmeldung: bernd.paetz@yahoo.de oder Tel. 0261-35523

Leitung:
VFR Koblenz

Gebühr: kostenfrei
Ort: Sporthalle Karthause,
Gothaer Str. 25
56075 Koblenz

30701
jeden Dienstag,
20:00 - 21:15 Uhr,
nicht in den Ferien

Gemeinsam aktiv und gesund

Wöchentliches Sportgymnastikprogramm für
Erwachsene

Mit qualifizierten Spiel- und Gymnastikeinheiten wird die Skelettmuskulatur gekräftigt. Übungen zur Sturzprophylaxe und das Erlernen von Entspannungstechniken ergänzen das Bewegungsprogramm. In den Ferienzeiten führen wir gemeinsame Aktivitäten wie Walking, Wandern oder Kochveranstaltungen durch.

Leitung:
Franziska Bachschuster

Gebühr: kostenfrei
Ort: Mehrgenerationen-
wohnhaus,
Gutenbergstr. 14a
56073 Koblenz

30335
alle 14 Tage montags in
den geraden Kalender-
wochen,
10:00 - 11:00 Uhr

Bewegungsgruppe

Von Kopf bis Fuß - gut bewegt!

Sie suchen ein sportliches Angebot, das sie krankheits- oder altersbedingt nicht überfordert?

Franziska Bachschuster, ausgebildete Bewegungsbegleiterin (LZG), stimmt die Übungseinheiten nach ihrer Kondition ab.

Dabei stehen Sturzprophylaxe mit neuromuskulären und sensomotorischem Gleichgewichtstraining sowie Dehnübungen im Fokus. Atemübungen, Beckenbodentraining und Gedächtnistraining sind Teil der Bewegungsstunden. Viele Übungen können auch auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Freude und Humor dürfen nicht fehlen, auch wenn es manchmal zwickt und knackt.



Leitung:
Christine Lang,
Diplom-Sozialpädagogin,
Coach für therapeuti-
sches Bogenschießen

Ort: FBS Koblenz

Bogenschießen

Schnupperkurs für Frauen

Hier steht nicht das Bogenschießen als Sport im Vordergrund, sondern als Möglichkeit, Achtsamkeit, Intuition und innere Prozesse zu verbinden. Pfeil und Bogen werden genutzt, um eine emotionale Reise zu beginnen ...

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30702	Fr, 16:00 - 17:30 Uhr	30.01.2026	1 x	kostenfrei
30702-01	Do, 16:00 - 17:30 Uhr	26.02.2026	1 x	kostenfrei

Leitung:
Sibylle Henning

Ort: FBS Koblenz

Feldenkrais®

Beweglich und frei - Bewegung und achtsame Körpererfahrung

Die nach Moshé Feldenkrais benannte Methode ist ein weltweit bekannter, zeitgemäßer "Klassiker" der ganzheitlichen Bewegungslehre.

In diesem Kurs lernen Sie achtsam ausgeführte, fließende Bewegungen, die Ihre Beweglichkeit, Haltung und Koordination fördern können. Es geht nicht um große gymnastische Übungen, sondern um kleine Bewegungen mit großer Wirkung. Oft verringern sich dadurch auch Schmerzen, die durch Fehlhaltungen oder Bewegungseinschränkungen entstehen.

Der Kurs eignet sich für alle, die sich leichter bewegen und ihr Wohlbefinden steigern möchten.

Mitbringen: 2 Frotteehandtücher (mittlere Größe)

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30704	Do, 16:00 - 17:15 Uhr	05.02.2026	6 x	48,00 €
30704-01	Do, 16:00 - 17:15 Uhr	16.04.2026	6 x	48,00 €
30704-02	Do, 16:00 - 17:15 Uhr	13.08.2026	5 x	40,00 €
30704-03	Do, 16:00 - 17:15 Uhr	12.11.2026	5 x	40,00 €

Leitung:
Viktoria Schneider

Gebühr: kostenfrei
Ort: Begegnungshalte-
stelle

30706
jeden Mittwoch,
10:00 - 12:00 Uhr,
nicht in den Ferien

Plauder-Haltestelle: Reden statt Warten

Ein wöchentlicher Treffpunkt für Alt und Jung

Nutzen Sie die Gelegenheit, um unkompliziert mit anderen ins Gespräch zu kommen und Ihre Gedanken, Sorgen und Geschichten zu teilen.

Um Ihnen den Besuch so angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir eine „Bushaltestelle“ als Begegnungsoase direkt an der Familienbildungsstätte eingerichtet. Dort sind Sie vor Regen geschützt, können auf einer gemütlichen Bank verweilen und Gespräche genießen.

Leitung:
DRK

Ort: FBS Koblenz

Erste Hilfe am Kind

Was tun, wenn mein Kind plötzlich erkrankt oder ein Notfall eintritt? Viele Eltern sind zunächst unsicher, wie sie ihrem Kind helfen können. Genügt ein bewährtes Hausmittel, muss das Kind zum Arzt oder gar ins Krankenhaus? In diesem Kurs bekommen Eltern von erfahrenen Rettungssanitätern praxisnah vermittelt, wie sie ruhig und angemessen handeln und sich verhalten können.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30712	Sa, 9:00 - 17:00 Uhr	21.03.2026	1 x	55,00 €
30712-01	Do, 17:30 - 21:00 Uhr	17.09.2026	2 x	55,00 €

Leitung:
Astrid Blutke,
Sportlehrerin

Gebühr: siehe Homepage
Ort: FBS Koblenz

30731
dienstags,
16:30 - 17:30 Uhr

30732
donnerstags,
17:00 - 18:00 Uhr

Termine siehe Homepage



Gezieltes Training verringert die Sturzgefahr

Mit zunehmendem Alter lassen Kraft, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen nach - besonders, wenn zusätzlich Seh- oder Hörprobleme auftreten. Mangelnde Bewegung führt dazu, dass Muskeln an Kraft verlieren und Gleichgewichts- und Reaktionsvermögen geringer werden.

Die gute Nachricht: Man kann vorbeugen!

In diesem Kurs trainieren wir gezielt Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Das Training in der Gruppe soll effektiv sein und vor allem Spaß machen.

Hinweis: Der Kurs ist präventiv und nicht für akut sturzgefährdete Menschen geeignet. Er ersetzt keine Physiotherapie.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und rutschfeste Socken

Leitung:
Sabine Süs,
Musikgeragogin

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30733
Termine siehe Homepage



Drum Circle: Rhythmus pur

Wir bringen Menschen zusammen für mehr Lebensfreude

Im Drum Circle erwarten Sie pulsierende Rhythmen und jede Menge Freude am gemeinsamen Musizieren. Mit Leichtigkeit und Spaß finden wir einen gemeinsamen Groove, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - wir trommeln einfach los!

Der Drum Circle bietet Ihnen die Möglichkeit, Stress abzubauen, Glückshormone freizusetzen und durch das gemeinsame Tun ein Gefühl der Verbundenheit zu erleben.

Erleben Sie die Kraft des Trommeln in der Gemeinschaft!

Leitung:

Wolfgang Meyer,
Zertifizierter Bühnener-
zähler, Märchenpädago-
ge, Demenzbegleiter

Ort: FBS Koblenz



Herr Meyer erzählt

für Senioren und Menschen mit demenziellen Ver-
änderungen

Bei Kaffee und Keksen lädt Herr Meyer zu unterhalt-
samen thematisch gestalteten Nachmittagen ein:
Mit Liedern, Geschichten, kleinen Rätseln und viel
Charme entsteht eine lebendige Atmosphäre, die Er-
innerungen weckt, zum Schmunzeln einlädt und Ge-
spräche fördert.

Die Treffen richten sich an alle Interessierten - mit oder
ohne demenzielle Beeinträchtigung. Im Mittelpunkt
stehen gemeinsame Erlebnisse, Freude am Austausch
und Begegnung auf Augenhöhe. Das Thema Demenz
wird nicht direkt angesprochen, Teilhabe und soziale
Aktivität werden jedoch auf angenehme Weise geför-
dert.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30734-01	Di, 15:30 - 17:30 Uhr	24.03.2026	1 x	kostenfrei
30734-02	Di, 15:30 - 17:30 Uhr	19.05.2026	1 x	kostenfrei
30734-03	Di, 15:30 - 17:30 Uhr	01.09.2026	1 x	kostenfrei
30734-04	Di, 15:30 - 17:30 Uhr	24.11.2026	1 x	kostenfrei



"Mit Groß & Klein durch die mediale Welt"

ONLINE Veranstaltungsreihe

Das Angebot richtet sich an Eltern/Erziehungsberechtigte, pädagogische Fachkräfte oder Menschen aus anderen beruflichen/privaten Kontexten sowie an Senior:innen.

Die Veranstaltungen möchten in Bezug auf Mediengebrauch, Medienkonsum und Digitalisierung aufklären, begleiten und unterstützen.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei! Eine Anmeldung ist erforderlich!

Genauere Information unter: www.fbs-mayen.de oder 02651-6800

Diese Veranstaltungsreihe wird durchgeführt in Kooperation der Kath. Familienbildungsstätten Andernach, Koblenz und Mayen.

Gefördert durch:

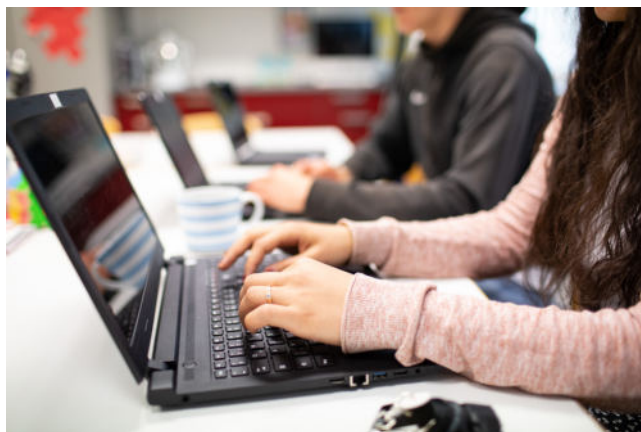
Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

KFW

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Leitung:
Jüdische Gemeinde

Gebühr: kostenfrei
Ort: Jüdische Gemeinde,
Schlachthofstr. 5
56073 Koblenz

30901

Dienstag, 17.02.2026,
16:00 - 17:30 Uhr



Leitung:
Jüdische Gemeinde

Gebühr: kostenfrei
Ort: Jüdische Gemeinde,
Schlachthofstr. 5
56073 Koblenz

30902

Dienstag, 31.03.2026,
18:00 - 19:30 Uhr



Jüdische Feiertage

Einige jüdische Feste und Bräuche muten bekannt an: Pessach, Neujahrsfest, Kerzen in der dunklen Jahreszeit an Chanukka... Aber kennen Sie auch Jom Kippur - ein Tag in Stille, Gedanken und voller Gebete, das jüdische Laubhüttenfest Sukkot oder Purim, ein sehr ausgelassenes Fest?

Familien im Judentum

Nach der Tora ist ein Mensch erst vollkommen, wenn er verheiratet ist. Die Ehe gilt sogar als heiliger Bund, der an den Bund zwischen Gott und den Menschen erinnert. Auch die Familie ist im Judentum sehr wichtig. Die Eheleute sind von der Tora aufgefordert, ein glückliches Leben miteinander zu führen, auch in der Sexualität. Erfahren Sie an diesem Abend mehr über jüdische Heiratsanträge, Hochzeit, Kindererziehung und Familienleben.

**MEHR INFORMATIONEN ÜBER
UNSER PROGRAMM UNTER
www.fbs-koblenz.de**

Leitung:
Jüdische Gemeinde

Gebühr: kostenfrei
Ort: Jüdische Gemeinde,
Schlachthofstr. 5
56073 Koblenz

30903

Dienstag, 16.06.2026,
18:00 - 19:30 Uhr



Die Grundlage des Judentums

Religion oder Lebensweise?

Die fünf Bücher Mose, auch Tora genannt, bilden die Grundlage des jüdischen Glaubens. In diesem Vortrag erfahren Sie, was zentrale Begriffe und Bräuche wirklich bedeuten: Warum wird das jüdische Volk als „Volk des Buches“ bezeichnet? Welche Bedeutung haben Tora, Beschneidung, Shabbat, Minjan oder der jüdische Kalender? Wie werden Feste wie Pessach gefeiert, und wozu dient die Kippa? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie direkt im Synagogenraum.

Leitung:
Jüdische Gemeinde

Gebühr: kostenfrei
Ort: Jüdische Gemeinde,
Schlachthofstr. 5
56073 Koblenz

30904

Dienstag, 01.09.2026,
16:00 - 17:30 Uhr



Jüdischer Gottesdienst

Ungewohnt und vertraut

Das Judentum ist eine Religion der Schrift und kennt keinen Klerus oder geistliches Oberhaupt wie in den christlichen Kirchen. Auch Priester als Vermittler zwischen Gott und den Menschen gibt es nicht. Stattdessen kommuniziert die Betergemeinschaft in der Synagoge über das Gebet direkt mit Gott. An diesem Nachmittag lernen Sie, wie diese direkte Kommunikation abläuft, erfahren die Grundlagen des Gebets, besondere Gebetsgegenstände und vieles mehr.

Sie können jeden Freitag nach vorheriger Anmeldung über die Gemeinde am Gottesdienst teilnehmen.



Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30906
Sonntag, 18.01.2026,
17:00 - 23:00 Uhr



Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Ort: FBS Koblenz



Club Latino Vivo

Rückblick 2025 / Ausblick 2026

Der Club Latino Vivo Koblenz e.V. lädt zur Mitgliederversammlung.

Wir schauen auf das vergangene Jahr zurück und blicken gemeinsam auf die Aktivitäten im Jahr 2026. Interessierte sind gerne willkommen!

Das Babel-Café

Sprachen verbinden Menschen

Im Babel Café treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, um in lockerer Atmosphäre Sprachen zu üben, neue Kulturen kennenzulernen und sich auszutauschen. Ob auf Deutsch, Englisch, Spanisch oder anderen Sprachen, hier steht die Freude an Begegnung und Verständigung im Mittelpunkt. Alle sind willkommen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Sprachniveau.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
30907	Sa, 16:00 - 22:00 Uhr	31.01.2026	1 x	kostenfrei
30910	So, 16:00 - 22:00 Uhr	10.05.2026	1 x	kostenfrei
30911	So, 16:00 - 22:00 Uhr	23.08.2026	1 x	kostenfrei
30913	So, 16:00 - 22:00 Uhr	01.11.2026	1 x	kostenfrei

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30908

Sonntag, 15.02.2026,
17:00 - 23:00 Uhr



Vorstellung von Hilfsprojekten aus Lateinamerika

An diesem Abend werden verschiedene Hilfsprojekte aus Lateinamerika präsentiert. Die Mitglieder entscheiden anschließend per Abstimmung, welches Projekt für ein Jahr unter der Patenschaft des Clubs steht. Rund um das ausgewählte Projekt finden Veranstaltungen statt, um Gelder zur Unterstützung zu generieren.

Weitere Informationen finden Sie unter clublatinovivo@hotmail.com oder www.clublatinovivo.de

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30909

Sonntag, 22.03.2026,
16:00 - 22:00 Uhr



BINGO

Wir laden Sie herzlich zu einem unterhaltsamen Bingo-Abend auf Spanisch ein! Freuen Sie sich auf gute Stimmung, Spannung und jede Menge Spaß!

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30912

Sonntag, 20.09.2026,
14:00 - 20:00 Uhr



Koch-Event Lateinamerika

Der Club Latino Vivo e.V. lädt zum Koch-Event Lateinamerika ein.

Interessierte können sich auf unserer Homepage www.clublatinovivo.de oder unter clublatinovivo@hotmail.com informieren und auf die Einladung mit allen Details erhalten.

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30914

Sonntag, 15.11.2026,
17:00 - 23:00 Uhr



Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

30915

Samstag, 19.12.2026,
16:00 - 22:00 Uhr



Mein Weg nach Deutschland

Menschen, die nach Deutschland gekommen sind, berichten an diesem Abend von ihren persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen. Eine Einladung mit weiteren Informationen finden Sie zeitnah auf unserer Homepage www.clublatinovivo.de

Weihnachtsfeier

Der Club Latino Vivo Koblenz e.V. lädt zu seiner traditionellen Weihnachtsfeier ein. Wir werden gemeinsam essen, singen und vielleicht auch tanzen? Die Gäste können sich, wie in jedem Jahr, von einem weihnachtlichen Programm überraschen lassen, natürlich mit lateinamerikanischen Akzenten!



Kita und Schule



Betreuende Grundschule (BGS)
Erweiterte Betreuende Grundschule (EBGS)
Ganztagsschule · Qualifizierte Hausaufgaben-
hilfe · Erlebnis- und Lernangebote



Kita und Schule

Betreuende Grundschule / Erweiterte Betreuende Grundschule / Ganztagsschule

Betreuende Grundschule (BGS)

Die Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V. organisiert im Auftrag der Stadt Koblenz die Betreuende Grundschule (BGS) an den Koblenzer Grundschulen. Die Kinder werden nach dem Unterricht von 12:00 bis 14:00 Uhr von Honorarkräften betreut.



Erweiterte Betreuende Grundschule (EBGS)

Die EBGS bietet eine zusätzliche Betreuung von 14:00 bis 16:00 Uhr an. Die Kinder erhalten ein Mittagessen, machen mit den Betreuungskräften die Hausaufgaben und können anschließend verschiedene Angebote wahrnehmen.

Ganztagsschule (GTS)

Die Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V. bietet im Auftrag verschiedener Ganztagsschulen Arbeitsgemeinschaften (AGs) im sportlichen und kreativen Bereich an. Bei Interesse eine AG zu leiten, bewerben Sie sich über unsere Homepage: <https://www.fbs-koblenz.de/jobboerse>

Wir suchen immer engagierte Betreuungskräfte, auch flexibel als Vertretungskraft. Weitere Informationen und die Möglichkeit sich zu bewerben:

<https://www.fbs-koblenz.de/jobboerse>

Qualifizierte Hausaufgabenhilfe

Grundschulkinder, die die deutsche Sprache nicht gut genug beherrschen, um dem Unterricht folgen zu können, erhalten eine zusätzliche Förderung. Dieses unterrichtsergänzende Angebot wird an Grundschulen mit hohem Migrantenanteil angeboten. Kooperationspartner sind: Medardus Grundschule in Bendorf und die Grundschulen Rübenach, Niederberg, am Löwentor, Ehrenbreitstein, Moselweiß, Lay und Kesselheim in Koblenz. Die Kurse werden vom Ministerium für Bildung Rheinland-Pfalz finanziell unterstützt.

Erlebnis- und Lernangebote

für Schulklassen und Kitas

Sie planen einen Thementag, Klassenausflug oder Exkursion? Bei uns finden Sie kreative Formate, die Bildung erlebbar machen – vom Rätselraum über erlebnispädagogische Aktionen bis zur Anti-Mobbing-Schulung.

Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein passgenaues Programm für Ihre Schulklasse oder Kitagruppe, abgestimmt auf Alter, Gruppengröße und Ihre Wünsche. Sie nennen uns Thema und Termin, wir übernehmen die Organisation und besprechen alle Details.

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Anfrage unter info@fbs-koblenz.de



Weiterbildung und Qualifizierung



Pädagogische Themen
Angebote für Mitarbeitende & Honorarkräfte
Vita Activa (Angebote für ehrenamtlich Aktive)



Weiterbildung und Qualifizierung

Pädagogische Themen

Leitung:
Jochen Hiester,
Dipl.-Sozialpädagoge,
Kommunikationstrainer

Gebühr: 80,00 €
Ort: FBS Koblenz

50201

Samstag, 07.02.2026,
10:00 - 17:00 Uhr

Abenteuer Ehrlichkeit

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Auf Basis der Arbeiten von Marshall Rosenberg können Sie lernen anderen Menschen offen und ehrlich eine Rückmeldung zu geben. Und zwar eine Rückmeldung,

- die Ihr Gegenüber motiviert auf Ihre Bedürfnisse einzugehen,
- die Respekt und Wertschätzung für Ihr Gegenüber zum Ausdruck bringt und
- bei der Missverständnisse möglichst ausgeschlossen sind.

Leitung:
siehe Homepage

Gebühr: 37,50 €, Studierende zahlen nur 30,00 €
Ort: FBS Koblenz

50202

28.04. / 05.05. / 12.05. /
19.05. und 02.06.2026
20:00 - 22:15 Uhr

Montessori-Grundkurs

Möglichkeiten der Anwendung in Familie, Kindergarten und Schule

Die Montessori-Pädagogik ist eine kindzentrierte Pädagogik. Sie ermöglicht es, Kinder, die unterschiedlich schnell und intensiv arbeiten, hochbegabte Kinder sowie mehrfach und verschiedenartig beeinträchtigte Kinder gemeinsam zu unterrichten. Der Grundkurs gibt einen Einblick in die Montessori-Pädagogik und zeigt Möglichkeiten und Chancen auf, wie man diese in die tägliche Arbeit mit Kindern einfügen kann. An ausgewählten praktischen Beispielen werden die Möglichkeiten der Montessori-Pädagogik vorgestellt. Dieses Seminar findet in Zusammenarbeit mit dem Montessori Arbeitskreis Koblenz e.V. (www.montessori-koblenz.de) statt.

Inhalte, Dozentinnen und Orte der einzelnen Kursmodule entnehmen Sie bitte der Homepage.

Koordination:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: 75,00 €
Ort: FBS Koblenz

50206

29.08. / 12.09. / 26.09.
/ 24.10. / 07.11. und
28.11.2026
jeweils 09:00 - 12:00 Uhr

Praxisorientierte Qualifizierung zur Spielgruppenleitung

In dieser Seminarreihe vermitteln wir Ihnen das notwendige Handwerkszeug für die anspruchsvolle Arbeit als Spielgruppenleitung. Sie erhalten Einblicke in pädagogische und psychologische Zusammenhänge der Gruppen. Sie werden für die Beobachtung von Entwicklungen sensibilisiert und lernen diese konstruktiv in die Gruppenarbeit einzubringen. Außerdem lernen Sie eine Fülle von Liedern, Spielideen und Bewegungsspielen kennen.

Wenn Ihre Kirchengemeinde Sie anmeldet, zahlen Sie nur 60,00 Euro Teilnahmegebühr. Bitte beachten Sie, dass Ihre Teilnahme über die gesamte Laufzeit der Fortbildung abgesichert sein muss.

Inhalte, Dozentinnen und Themen der einzelnen Kursmodule entnehmen Sie bitte der Homepage.

Leitung:
Alina Helfer,
Dipl.- Sozialpädagogin,
Sozialmanagement M.A.

Gebühr: 25,00 €
Ort: FBS Koblenz

50208

Dienstag, 17.03.2026,
17:00 - 19:30 Uhr

Selbstfürsorge im pädagogischen Alltag

Die Anforderungen in der pädagogischen Arbeit werden immer komplexer, und Krisen - wie Klima, Krieg oder Krankheiten - wirken sich sowohl auf Kinder als auch auf Fachkräfte aus. Gerade in solchen Zeiten ist es wichtig, die eigene Selbstfürsorge nicht aus den Augen zu verlieren.

Diese Veranstaltung lädt dazu ein, eigene Bewältigungsstrategien und Stressmuster zu reflektieren. Neben fachlichem Input steht die Selbstreflexion im Vordergrund, ebenso wie die Entwicklung neuer Ideen für eine gelingende Selbstfürsorge im pädagogischen Alltag.

Leitung:
Alina Helfer,
Dipl.- Sozialpädagogin,
Sozialmanagement M.A.

Gebühr: 25,00 €
Ort: FBS Koblenz

50209

Dienstag, 27.10.2026,
17:00 - 19:30 Uhr

Umgang mit als herausfordernd erlebtem Verhalten

Kinder zeigen manchmal Verhaltensweisen, die Fachkräfte an ihre Grenzen bringen. Ratlosigkeit und Hilflosigkeit können so eine Negativspirale auslösen.

In diesem Kurs für pädagogische Fachkräfte betrachten wir, wie es zu den Empfindungen aller Beteiligten kommen kann und welche ersten Lösungsansätze helfen. Anhand konkreter Praxisbeispiele üben wir, Situationen zu analysieren und konstruktive Lösungen zu entwickeln.

Leitung:
Eric Schaefer
Michaela Lukas
Stefanie Kröber

Gebühr: 1.875,00 €
(Ratenzahlung möglich)
Ort: FBS Mayen, Bäckerstr. 12, 56727 Mayen

50216

Termine siehe Homepage

Zukunftsorientierte KiTa-Leitung: Wie ich den KiTa-Betrieb clever manage

Leistungsqualifizierung nach den Rahmenvereinbarungen des Landes Rheinland - Pfalz

Die Leitung einer Kindertagesstätte ist eine verantwortungsvolle, vielseitige Aufgabe: Sie verbindet Pädagogik, Personalführung, Organisation, Kommunikation sowie Qualitätsentwicklung. Leitungskräfte müssen flexibel auf gesellschaftliche und bildungspolitische Entwicklungen reagieren und dabei die Erwartungen von Kindern, Eltern, Team, Trägern und Öffentlichkeit berücksichtigen. Die Tätigkeit erfordert hohe Fachlichkeit, Organisationskompetenz, persönliche Klarheit und professionelle Haltung. Diese Fortbildungsreihe stärkt Leitungskräfte in ihrer Rolle, definiert sie neu und liefert Handwerkszeug, um den Alltag professionell zu strukturieren. Ziel ist, zukünftige Herausforderungen zu meistern und die KiTa zukunftsfähig zu gestalten.

Anmeldung über qualifizierung@fbs-myk.de
Rückfragen über 02651-6800 möglich

Gebühr: 2.500,00 €, ab dem neunten Teilnehmenden 2.200,00 € (Ratenzahlung möglich)
Ort: FBS Mayen, Bäckerstr. 12, 56727 Mayen

50215

05.03.2026 bis 29.10.2026
mittwochs online bzw.
donnerstags in Präsenz

Pädagogische Basisqualifizierung - Blended Learning

im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Tageseinrichtungen für Kinder in Rheinland-Pfalz

Eine Veränderung der Zusammensetzung der Mitarbeiter:innen hin zu multiprofessionellen Teams ist durch den gesellschaftlichen Wandel notwendig geworden: Kinder wachsen heute in pluralen und heterogenen Lebens- und Familienformen auf. Sie gehen meist früher in Kindertageseinrichtung, die sich über verschiedenste Schwerpunkte definieren, und verbringen dort deutlich mehr Zeit als vorangegangene Generationen.

Dies eröffnet bestimmten Berufsgruppen die Möglichkeit, als "Quereinsteiger:in" auf verschiedenen Ebenen in einer Kita zu arbeiten. Um dauerhaft beschäftigt werden zu können, ist das Absolvieren der Pädagogische Basisqualifizierung verbindlich vorgeschrieben. Nach einer Kurzbewerbung werden die Zugangsvoraussetzungen (Abschluss, Art und Dauer von Berufserfahrung) überprüft und eine Anmeldung wird ggf. bestätigt.

Im Format Blended Learning werden insgesamt 160 Unterrichtseinheiten auf Donnerstage in Präsenz und Mittwoche online verteilt. Einmal pro Woche wird sich den Themen der Qualifizierung auf diese Weise gewidmet, darüber hinaus sind Selbstlerneinheiten gefordert.

Für Rückfragen steht die Koordinatorin der Qualifizierung gerne zur Verfügung: 0163 2430732 oder qualifizierung@fbs-myk.de

Fachforen

Das Netzwerk Familienbildung veranstaltet auch in diesem Jahr wieder mehrere Fachforen. Sie bieten pädagogischen Fachkräften thematische Weiterbildung, Austausch und Vernetzung. Gleichzeitig wird der Stellenwert der Familienbildung in Fachgremien und der Öffentlichkeit gestärkt.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Weitere Termine werden auf der Homepage bekannt gegeben.



Leitung:
Ingrid Klee

50221

Donnerstag, 15.01.2026,
9:00 - 12:30 Uhr

Kinder psychisch kranker Eltern

Leitung:
Alina Helfer

50222

Freitag, 20.03.2026,
9:00 - 12:30 Uhr

Neurodiversität im pädagogischen Alltag

Leitung:
Andrea Galitz

50223

Montag, 27.04.2026,
9:00 - 12:30 Uhr

Trauma verstehen

Leitung:
Alina Helfer

50224

Freitag, 02.10.2026,
9:00 - 12:30 Uhr

Kinder und Eltern in Trennungssituationen begleiten - die Rolle der pädagogischen Fachkraft

Leitung:
DRK

Ort: FBS Koblenz

Fresh-Up Erste Hilfe am Kind

für Betreuungskräfte

Was tun, wenn ein Kind plötzlich erkrankt oder ein Notfall eintritt? Viele sind zunächst unsicher, was zu tun ist, um dem Kind zu helfen. Muss das Kind zum Arzt oder gar ins Krankenhaus? In diesem Kurs bekommen Betreuungskräfte von erfahrenen Rettungssanitätern praxisnah vermittelt, wie sie ruhig und angemessen handeln und sich verhalten können.

Nur für Betreuungskräfte der Kath. Familienbildungsstätte e.V. und Städtische Betreuungskräfte kostenfrei. Auffrischkurs für Betreuungskräfte ohne Bescheinigung.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
50301	Do, 17:00 - 20:30 Uhr	19.03.2026	1 x	25,00 €
50301-01	Do, 17:00 - 20:30 Uhr	05.11.2026	1 x	25,00 €

Leitung:
Astrid Blutke

Ort: FBS Koblenz

Hygieneschulung

Auffrischung der Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz

Für alle, die für die Essensausgabe zuständig sind oder Kochangebote anbieten möchten, ist eine regelmäßige Auffrischung in diesem Bereich notwendig und Bedingung für eine Tätigkeit in diesem Feld.

Anmeldung nur für Betreuungskräfte/Kursleitende der Kath. Familienbildungsstätte e.V. und Städtische Betreuungskräfte.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
50302	Mi, 16:30 - 18:30 Uhr	29.04.2026	1 x	25,00 €
50302-01	Sa, 9:30 - 11:30 Uhr	14.11.2026	1 x	25,00 €

Weiterbildung und Qualifizierung

Mitarbeitende und Honorarkräfte

Leitung:
Peter Knebel,
Rechtsanwalt

Ort: Digitalveranstaltung

Aufsichtspflicht

für Seminarleitende und Betreuungskräfte

Wann beginnt und endet meine Aufsichtspflicht? Können Eltern Schadensersatzforderungen an mich stellen? Wichtige Fragen, die es zu klären gilt, wenn man mit Kindern arbeitet. Damit Sie gut informiert sind und solche Unwägbarkeiten Ihre Zusammenarbeit mit den Kindern nicht stören, ist dieses Seminar eine notwendige Grundlage.

Nur für Betreuungskräfte der Kath. Familienbildungsstätte e.V. und Städtische Betreuungskräfte kostenfrei.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
50305	Mo, 18:00 - 20:00 Uhr	09.03.2026	1 x	25,00 €
50305-01	Mo, 18:00 - 20:00 Uhr	14.09.2026	1 x	25,00 €

Leitung:
Dr. Petra Rösgen,
Psychologin

Ort: FBS Koblenz

Sexualisierte Gewalt

Wie können wir schützen und helfen?

Das Thema "Sexualisierte Gewalt" betrifft alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Um helfen zu können, brauchen wir Wissen, Handlungssicherheit und Sensibilität. Themen dieses Schulungsabends sind die Hintergründe sexualisierter Gewalt und Kindeswohlgefährdung, Täterstrategien, Nähe und Distanz, Kultur der Achtsamkeit, Sensibilisierung.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
50306	Di, 18:00 - 21:00 Uhr	24.03.2026	1 x	25,00 €
50306-01	Do, 18:00 - 21:00 Uhr	22.10.2026	1 x	25,00 €

Weiterbildung und Qualifizierung

Mitarbeitende und Honorarkräfte

Leitung:
Viktoria Schneider,
Erzieherin

Ort: FBS Koblenz

Fit für die Ferienbetreuung

Mit der Teilnahme an diesem Kurs bist du bestens auf deine Tätigkeit in der Ferienbetreuung vorbereitet. Das gemeinsame Bearbeiten von Themen wie Aufsichtspflicht, Gruppendynamik oder Kommunikation bietet eine gute Basis für die Arbeit mit Kindern. Neben einem theoretischen Teil erhältst du jede Menge praktische Anregungen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
50314	Sa, 9:00 - 12:00 Uhr	28.02.2026	1 x	kostenfrei
50314-01	Sa, 9:00 - 12:00 Uhr	13.06.2026	1 x	kostenfrei



Weiterbildung und Qualifizierung

Vita Activa

Koordination:
Celine Gregor
Sabine Süs

Gebühr: kostenfrei
Ort: Außer Haus nach
Vorgabe des Kursleiters

50402

Freitag, 08.05.2026, 10:00
- 14:30 Uhr



Tagesausflug

Tour durch die Koblenzer Altstadt

Unsere Ausflüge sind immer für Überraschungen gut. Als Dankeschön für Ihr freiwilliges Engagement laden wir Sie zu einem abwechslungsreichen und entspannten Ausflug in die Koblenzer Altstadt mit geführter Stadtführung ein.

Koordination:
Celine Gregor
Sabine Süs

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

50403

Samstag, 05.12.2026,
15:00 - 18:00 Uhr



Weihnachtsbäckerei

mit freiwillig Engagierten

Gemeinsam backen macht Freude! Lassen Sie uns eine bunte Vielfalt an Leckereien zaubern und die Vorfreude auf Weihnachten teilen. Als Dankeschön für Ihr freiwilliges Engagement backen wir köstliche Plätzchen für den bunten Teller und läuten die Weihnachtszeit feierlich ein.



Außenstelle Bendorf



Ferien · Café International
Repair Café · Eltern-Kind-Gruppen
Generationen-Frühstück
Kleidertausch · Entdeckerlounge



Ferienaktionen

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Unter dem Motto „Wir machen Druck - Ein-Druck und Aus-Druck“ lassen wir gemeinsam unserer Kreativität freien Lauf. Dabei sammeln wir Naturmaterialien und entdecken, wie wir mit ihnen auf vielfältige Weise unsere Spuren sichtbar machen können. Um einen künstlerischen Eindruck zu hinterlassen, experimentieren wir mit verschiedenen Drucktechniken und testen diese auf unterschiedlichen Materialien. Für Essen und Trinken wird gesorgt.

Das Betreuungsangebot in Bendorf wird von der Katholischen Familienbildungsstätte Koblenz in Zusammenarbeit mit der Pfarreiengemeinschaft Bendorf, dem Koblenzer Bündnis für Familie e.V. und der Stadtverwaltung Bendorf angeboten.

Die Ferien werden im Projekt „Künste öffnen Welten“ der Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V. (BKJ) - im Rahmen der dritten Förderphase von „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend - gefördert.



Ein Programm der



Bundesvereinigung Kulturelle
Kinder- und Jugendbildung e.V.



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Gebühr: kostenfrei
Ort: Pfarrheim Bendorf-
Mülhofen
Clemens-Maria-Hofbau-
er-Str. 9
56170 Bendorf

Osterferien

Den Frühling entdecken!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer
60001-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	30.03.2026	4 x
60001-02	Di, 7:30 - 13:30 Uhr	07.04.2026	4 x

Gebühr: kostenfrei
Ort: Pfarrheim Bendorf-
Mülhofen
Clemens-Maria-Hofbau-
er-Str. 9
56170 Bendorf

Sommerferien

Sommer, Sonne, Spaß!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer
60002-01	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	29.06.2026	5 x
60002-02	Mo, 7:30 - 13:30 Uhr	06.07.2026	5 x

Leitung:
Erika Birk

Gebühr: kostenfrei
Ort: Pfarrheim Bendorf
Hauptstr. 49
56170 Bendorf

60003

jeden 2. und 4. Dienstag
im Monat,
16:00 - 18:00 Uhr,
nicht in den Ferien

Café International

mit Kinderbetreuung

Herzliche Einladung an alle Geflüchteten

Bei Kaffee, Tee und Kuchen haben Sie die Möglichkeit:

- neue Menschen kennenzulernen,
- ins Gespräch zu kommen,
- mehr über die deutsche Kultur zu erfahren,
- Hilfe im Alltag zu erhalten,
- Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Zusätzlich wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Es lädt ein: Katholische Pfarreiengemeinschaft Bendorf

Weitere Infos: 02622/3478

Leitung:
Kristian Hörstel

Gebühr: kostenfrei
Ort: Pfarrsaal Bendorf
Kirchplatz 18
56170 Bendorf

60005

jeden 1. Mittwoch im
Monat,
18:00 - 21:00 Uhr

Repair Café

Mehrgenerationenhaus Koblenz in Kooperation mit
der Pfarreiengemeinschaft Bendorf

Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Wollpullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Denkste! Komm ins Repair Café und repariere es einfach wieder! Gemeinsam mit ehrenamtlich Aktiven können Besuchende ihre defekten Gegenstände wieder funktionstüchtig machen. Wer nichts zu reparieren hat, nimmt sich eine Tasse Kaffee/Tee oder hilft jemand anderem bei der Reparatur. Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen (Kleidung, Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug,...) sind vorhanden.

Digitalbotschafter:innen helfen gern bei Fragen zum Thema Smartphone, Laptop und Co.

Anmeldung: 0261-97372950 oder <http://repaircafe-koblenz.blogspot.de>



Mach-Mit-Gruppen

Die Mach-Mit-Gruppen sind ein offenes, kostenfreies Angebot, in dem gemeinsam gesungen, gespielt, gebastelt und sich ausgetauscht wird. Die Gruppen finden nicht in den Ferien statt.

Ansprechpartnerin: Viktoria Schneider

Angebote im Rahmen des Netzwerk Familienbildung



60006

jeden Dienstag,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

in Bendorf

Ort: Pfarrsaal Bendorf

Kirchplatz 18, 56170 Bendorf

60007

jeden Montag,
15:30 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien

in Vallendar

Ort: Generationenzentrum St. Josef

Beuelsweg 10, 56179 Vallendar

60008

jeden Donnerstag,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

in Urbar

Ort: Pfarrkirche St. Peter und Paul

In den Büngerten 8, 56182 Urbar

Leitung:
siehe Homepage

Gebühr: kostenfrei
Ort: Gemeindesaal St.
Marzellinus und Petrus
Beuelsweg 10
56179 Vallendar

60009

jeden 3. Dienstag im
Monat,
15:30 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien

Familiencafé - rechte Rheinseite

für Eltern mit Kindern

Wir laden herzlich zu unserem Familiencafé ein! Es erwarten Sie in jedem Monat ein anderer Themenschwerpunkt und eine Kaffeepause für Erwachsene und Kinder. Die Themen und einzelne Termine können Sie auf der Homepage einsehen. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Generationen-Frühstückstreff

Eine schöne Möglichkeit, um in Gesellschaft den Tag zu beginnen. Beim Frühstück können Sie neue Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und sich Ratschläge für die kleinen und großen Probleme des Alltags holen. Digitalbotschafter:innen helfen gern bei Fragen zum Thema Smartphone, Laptop und Co.

Ansprechpartnerinnen: Alicia Kranz und Anna Müldner

Dies ist ein Angebot im Rahmen des Netzwerk Familienbildung in Kooperation mit der GemeindegewerPlus der Stadt Bendorf und Verbandsgemeinde Vallendar mit Unterstützung durch den Pflegestützpunkt Bendorf-Vallendar.

60010

jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat,
9:30 - 11:30 Uhr,
nicht in den Ferien

in Bendorf

Ort: Pfarrsaal Bendorf

Kirchplatz 18, 56170 Bendorf

An jedem 4. Mittwoch im Monat bietet die GemeindegewerPlus die Möglichkeit zum Austausch an.

60014

jeden 1. und 3. Donnerstag
im Monat,
9:30 - 11:30 Uhr,
nicht in den Ferien

in Vallendar

Ort: Pfarrsaal Vallendar

Beuelsweg 10, 56179 Vallendar

An jedem 3. Donnerstag im Monat bietet die GemeindegewerPlus die Möglichkeit zum Austausch an.

Gebühr: kostenfrei

Ort: Pfarrheim Bendorf-
Mülhofen
Clemens-Maria-Hofbau-
er-Str. 9
56170 Bendorf

60011

jeden 1. und 3. Dienstag
im Monat,
18:30 - 23:00 Uhr

Spieletreff

in Kooperation mit dem Spieletreff Neuwied

Wir spielen aktuelle Brett-, Karten- und Familienspiele – von leicht bis strategisch. Mehrere Runden laufen parallel; klassische Spiele wie Monopoly oder Mau-Mau bieten wir bewusst nicht an.

Leitung:
Alicia Kranz
und
Anna Müldner

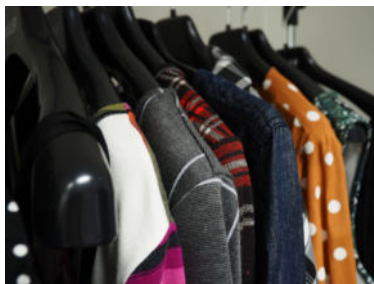
Gebühr: kostenfrei
Ort: Grundschule Medardus Bendorf
Ringstr. 115
56170 Bendorf

Fr, 06.02.2026,
Fr, 25.09.2026,
18:00 - 20:00 Uhr

Kleidertausch

Erwachsenen- und Kinderkleidung

Der Kleiderschrank ist voll und trotzdem fehlt das richtige Teil? Dann ist unser Kleidertausch genau das Richtige! Bringen Sie Ihre aussortierten, gut erhaltenen Kleidungsstücke mit, legen Sie sie auf den Tisch und entdecken Sie neue Lieblingsstücke. So machen wir uns gegenseitig eine Freude – nachhaltig und kreativ. Bitte maximal 15 gut erhaltene, saubere Teile mitbringen. Keine Unterwäsche! Auch ohne eigene Kleidungsstücke können Sie beim Tausch fündig werden.



Leitung:
Heidrun Mäcke

Gebühr: kostenfrei
Ort: Pfarrsaal Bendorf
Kirchplatz 18
56170 Bendorf

60013
jeden Donnerstag im
Monat,
10:30 - 11:30 Uhr

Bewegungsgruppe für Frauen

Sie suchen ein sportliches Angebot, das Sie krankheits- oder altersbedingt nicht überfordert? Heidrun Mäcke, ausgebildete Bewegungsbegleiterin (LZG), passt die Übungseinheiten individuell an Ihre Kondition an.

Im Fokus stehen Sturzprophylaxe mit neuromuskulärem und sensomotorischem Gleichgewichtstraining sowie Dehnübungen. Ergänzt wird das Programm durch Atem- und Beckenbodentraining sowie Gedächtnisübungen. Viele Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Freude und Humor sind dabei ausdrücklich erwünscht - auch wenn es manchmal zwickt und knackt.

Hinweis: Das Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen.

Außenstelle Bendorf

Leitung:
Vitalij Gruner

Gebühr: kostenfrei
Ort: Pfarrheim Bendorf-
Mülhofen
Clemens-Maria-Hofbau-
er-Str. 9
56170 Bendorf

60015

jeden Mittwoch,
19:00 - 21:00 Uhr

Leitung:
Anna Müldner
und
Alicia Kranz

Gebühr: kostenfrei
Ort: Entdeckerlounge
Bendorf
Kirchplatz
56170 Bendorf

60016

jeden letzten Freitag im
Monat,
von April bis September,
15:00 - 18:00 Uhr

Leitung:
Anna Müldner
und
Alicia Kranz

Gebühr: kostenfrei
Ort: Außer Haus nach
Vorgabe des Kursleiters

60017

13.07. - 17.07.2026,
10:00 - 16:00 Uhr

Offener Schachtreff

Beim offenen Schachtreff steht der Spaß am Spiel im Mittelpunkt! Ob Sie schon lange spielen oder einfach neugierig auf Schach sind - hier finden Sie neue Kontakte, spannende Partien und viele neue Ideen.

Kreative Umwelt

In der Entdeckerlounge auf dem Kirchplatz wird es bunt und kreativ für Groß und Klein. Parallel zum Wochenmarkt laden jeden letzten Freitag im Monat wechselnde Kreativangebote zum Mitmachen ein. Mit Naturmaterialien, Farben und verschiedenen Techniken entstehen kleine Kunstwerke, die zeigen, wie kreativ Umweltgestaltung und Umweltschutz sein kann.

Laute Kunst?!

für Jugendliche von 15 bis 18 Jahren

Mach deine Stimme sichtbar! - Kunst spricht Gefühle an und erreicht dadurch Menschen oft stärker als Worte allein. Sie hilft, Themen wie Umweltschutz, Vielfalt und Akzeptanz sichtbar zu machen und andere zum Nachdenken zu bringen. In dieser Woche nutzen wir verschiedene Kunstformen wie Bilder, Skulpturen, Musik oder Ähnliches, um unsere Meinung auszudrücken und gemeinsam etwas zu bewegen.

Außenstelle HdF Sankt Goar



Eltern-Kind-Gruppe
Angebote für Jugendliche
Kinderbetreuungsservice
Fachforum



Ansprechperson:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: Bürgerhaus Wiebelsheim
Simmerner Straße 2
56291 Wiebelsheim

90001

jeden Dienstag,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

Mach-Mit-Gruppe Wiebelsheim

für Eltern mit Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren

Die offene und kostenfreie Mach-Mit-Gruppe wird in Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum Sankt Goar angeboten und lädt Eltern ein, gemeinsam mit ihren Kindern zu singen, zu spielen und sich auszutauschen.

Bald neu in Boppard!

Mach-Mit-Gruppe
Babygarten
Musikgarten I

Aktuelle Infos: www.fbs-koblenz.de

Leitung:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: JugendBegegnungs-
Stätte St. Michael
Rheinallee 22
56154 Boppard

90005

Freitag, 06.02.2026,
17:30 - 21:00 Uhr

Pimp your Pizza

für Jugendliche ab 13 Jahren

Pizza geht immer - aber deine selbstgemachte schmeckt am besten. Dazu gibt's coole Musik, gute Stimmung und natürlich jede Menge Spaß! Komm einfach vorbei - ganz ohne Anmeldung.

Leitung:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: JugendBegegnungs-
Stätte St. Michael
Rheinallee 22
56154 Boppard

90006

Freitag, 27.03.2026,
17:30 - 21:00 Uhr

Raclette Night

für Jugendliche ab 13 Jahren

Gemütlich, lecker, gemeinsam - das ist unsere Raclette Night. Ob klassisch mit Käse oder kreativ mit neuen Zutaten: Hier kannst du nach Herzenslust ausprobieren, schlemmen und chillen. Bring Hunger und gute Laune mit - der Rest steht bereit.

Leitung:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: JugendBegegnungs-
Stätte St. Michael
Rheinallee 22
56154 Boppard

90007

Mittwoch, 01.04.2026,
17:30 - 21:00 Uhr

Game On, Spieleabend XXL

für Jugendliche ab 13 Jahren

Brettspiele, Karten, Action und Snacks - hier kommt alles zusammen. Ob Klassiker oder neue Spielehits, Teamgeist oder Lachflash-Garantie: Beim Spieleabend XXL ist für alle etwas dabei. Schnapp dir deine Freunde und sei dabei, wenn es heißt: Game On!

Leitung:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: JugendBegegnungs-
Stätte St. Michael
Rheinallee 22
56154 Boppard

90008

02.07./03.07.2026,
jeweils 10:00 - 13:00 Uhr

Paint your future

Kreativ auf Leinwand mit gemeinsamen Mittagessen

für Jugendliche ab 13 Jahren

Zwei kreative Ferientage voller Farbe und Ideen. Gestalte deine eigene Leinwand rund um das Thema Zukunft - bunt, mutig und ganz persönlich. Zum Abschluss jedes Tages gibt's ein gemeinsames Mittagessen in entspannter Runde. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und kreativ werden.

Leitung:
Leonardo Sousa,
Realschullehramt B.Ed.
oder
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: 25,00 €
Ort: JugendBegegnungs-
Stätte St. Michael
Rheinallee 22
56154 Boppard
oder
Räumlichkeiten des Pato-
ralen Raums Sankt Goar
Hospitalgasse 11
55430 Oberwesel

Babysitter-Führerschein

für Jugendliche ab 12 Jahren

Babysitten ist nicht kinderleicht, sondern erfordert einige Kenntnisse und Fähigkeiten, die in diesem Kurs erlernt werden. In Form von Gesprächen und Übungen erhältst du Antworten auf folgende Fragen: Wie entwickeln sich Kinder in verschiedenen Altersstufen? Mit welchen Spielen und Liedern kann ich sie beschäftigen? Was muss ich bei der Ernährung und Körperpflege (Wickeln, Toilettengang, Zahnpflege, Schlafengehen) beachten? Wie verhalte ich mich in Notfall-Situationen? Am Ende des Kurses erhältst du einen "Babysitter-Führerschein". Für Au-Pair-Interessenten kann zusätzlich auch ein Zertifikat in englischer Ausführung vergeben werden.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Ort
90009	Mo, 10:00 - 13:00 Uhr und Di, 10:00 - 13:00 Uhr	30.03.2026 31.03.2026	JugendBegegnungsStätte St. Michael
90010	Fr, 17:00 - 20:00 Uhr und Sa, 9:00 - 12:00 Uhr	29.05.2026 30.05.2026	Räumlichkeiten des Patoralen Raums Sankt Goar

Leitung:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Ort: Räumlichkeiten
Past. Raum Sankt Goar,
5. Stock
Hospitalgasse 11
55430 Oberwesel

Kinderbetreuungsservice

für Kinder ab 5 Jahren

Einfach mal Paarzeit genießen - unser Kinderbetreuungsservice macht's möglich! Während Sie entspannen, erleben Ihre Kinder einen kreativen Abend mit Spielen, Toben und einem kleinen Imbiss.
Wir betreuen alle Ihre Kinder ab fünf Jahren.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
90011	Fr, 18:00 - 22:00 Uhr	24.04.2026	1 x	25,00 €
90012	Fr, 18:00 - 20:00 Uhr	28.08.2026	1 x	25,00 €

Leitung:
Alina Helfer,
Dipl.- Sozialpädagogin,
Sozialmanagement M.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: Räumlichkeiten
Past. Raum Sankt Goar,
5. Stock
Hospitalgasse 11
55430 Oberwesel

90015

Freitag, 20.02.2026,
9:00 - 12:30 Uhr

Menschen mit Traumaerfahrung im pädagogischen Alltag begleiten

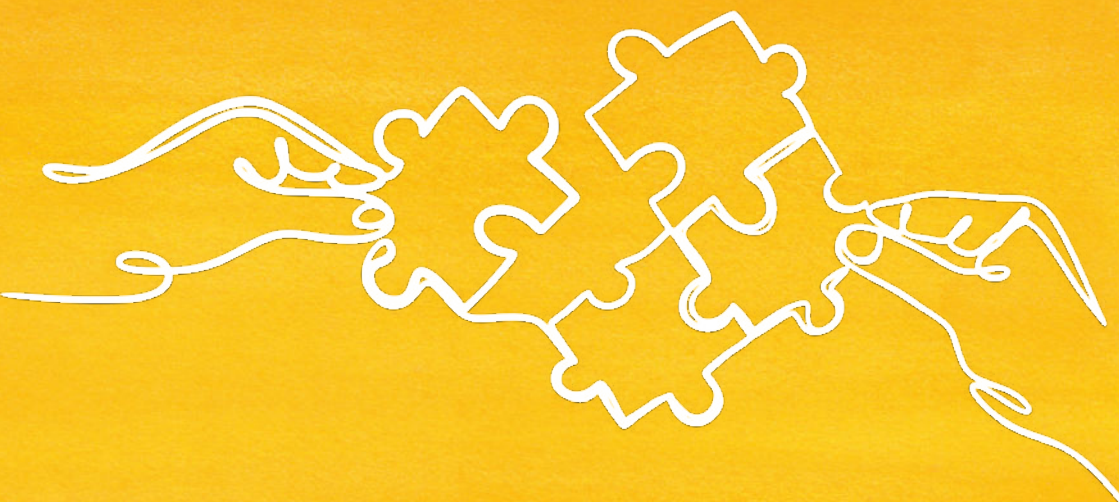
Immer häufiger begegnen Fachkräfte in ihrem beruflichen Alltag Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben

Manchmal wird ein Trauma schnell vermutet - z.B. bei Menschen, die aus Kriegs- und Krisengebieten geflohen sind. Und in manchen Situationen wird das Verhalten eines Kindes in einer Kita z.B. gar nicht einem möglichen Trauma zugeordnet.

In diesem Fachforum widmen wir uns daher zunächst einigen Basics der Traumaforschung und Traumapädagogik. Im weiteren Verlauf gehen wir auf hilfreiche Strategien in der Begleitung von Menschen mit Traumaerfahrung im jeweiligen Arbeitskontext ein. Dabei nehmen wir auch die (oft unterschätzten) heilsamen Möglichkeiten der Pädagogik in den Blick.

Fragestellungen und Praxisbeispiele der Teilnehmenden sind ausdrücklich erwünscht.

Netzwerkarbeit



Netzwerk Familienbildung Koblenz · Netzwerk Familienbildung Bendorf - Rechte Rheinseite · Koordinierungs- und Anlaufstelle für KipsE · Lokale Allianz für Menschen mit Demenz
Koblenz · Begegnungs- und Ruheoasen

Netzwerk Familienbildung Koblenz

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Aufgabe des Netzwerkes ist es, sich mit anderen sozialen Institutionen so zu vernetzen, dass gemeinsam bedarfsgerechte Beratungs- und Bildungsangebote für Familien erschaffen und koordiniert werden. Im Mittelpunkt steht dabei die Stärkung der Familienkompetenz, das Schaffen von Strukturen der Selbsthilfe sowie leicht zugänglichen überschaubaren Angeboten. Außerdem unterstützt das Netzwerk die Multiplikatoren vor Ort durch Fortbildungen, Vorträge oder Fachforen. In regelmäßigen Treffen tauschen wir uns mit unterschiedlichen Projektpartnern über bestehende Angebote und Bedarfe aus und entwickeln neue zeitgemäße Angebote.

Die inhaltliche, konzeptionelle und praktische Zusammenarbeit mit dem Koblenzer Jugendamt „Familienbildung im Netzwerk“ trägt zum Erreichen der Ziele bei und ermöglicht die Umsetzung weiterer Projekte.

Koordination: Susanne Schwandt

Netzwerk Familienbildung

Außenstelle Bendorf - Rechte Rheinseite

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Im Netzwerk Familienbildung des Hauses der Familie - Außenstelle Bendorf und rechte Rheinseite werden sozialraumorientierte individuelle Angebote gemeinsam mit anderen sozialen Institutionen und Kooperationspartnern umgesetzt. Die inhaltliche, konzeptionelle und praktische Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Kreis Mayen-Koblenz „Familienbildung im Netzwerk“ trägt zum Erreichen der Ziele bei und ermöglicht die Umsetzung weiterer Projekte.

Durch die nun schon mehr als 10-jährige Kooperation mit der Pfarreiengemeinschaft Bendorf, konnte die Familienbildungsstätte Koblenz als Träger des Hauses der Familie die Räumlichkeiten der Pfarreiengemeinschaft als Außenstelle nutzen und viele Projekte und Angebote umsetzen. Auch in diesem Jahr werden im Rahmen des Netzwerk Familienbildung weitere familienfreundliche Angebote hinzukommen, die mit Kooperationspartnern, z.B. Kita-Sozialarbeit, passgenau entwickelt werden. Für zusätzliche Ideen und Anregungen sind wir jederzeit offen, wenden Sie sich gerne an die Koordinatorin.

Koordination: Alicia Kranz

Koordinierungs- und Anlaufstelle für Kinder psychisch und/oder suchterkrankter Eltern

Gefördert vom Landkreis Mayen-Koblenz



Kinder, deren Eltern psychisch oder suchtbelastet sind, stehen oft vor großen Herausforderungen. Um betroffene Familien im Landkreis Mayen-Koblenz besser zu unterstützen, wurde eine koordinierende Lotsenstelle eingerichtet. Diese ist in den Häusern der Familie in Bendorf, Pellenz und Mendig angesiedelt. Der Zuständigkeitsbereich unserer Koordinatorin für das Haus der Familie Bendorf umfasst die Verbandsgemeinden Vallendar, Rhein-Mosel und Bendorf.

Die Aufgaben der Lotsenstelle umfassen:

- Netzwerkarbeit: Kooperation mit Fachpersonen und Einrichtungen, um passende, niedrigschwellige Hilfsangebote bereitzustellen.
- Lobbyarbeit und Sensibilisierung: Aufklärung und Schulung von Fachkräften und der Öffentlichkeit, um Bewusstsein für die Belange betroffener Kinder zu schaffen.
- Anlaufstelle für Familien: Ein sicherer und anonymer Ort für Kinder und Familien, der gezielte Unterstützung und präventive Angebote ermöglicht.

Die Lotsenstelle baut Hürden ab und stärkt durch Vernetzung, Aufklärung und direkte Unterstützung die Lebensbedingungen und Perspektiven der betroffenen Kinder.

Koordination: Anna Müldner



Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Gefördert von den Landesverbänden der Pflegekassen des Landes Rheinland-Pfalz

Wie die meisten Menschen möchten auch Menschen mit Demenz so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt in ihrem vertrauten Umfeld leben und alt werden.

Damit sie und ihre Angehörigen Teil unserer Gesellschaft bleiben können, sind lokale Hilfe- und Unterstützungsnetzwerke unverzichtbar. Gemeinsam setzen sich die Akteure der Lokalen Allianz dafür ein, das Thema Demenz stärker ins Bewusstsein zu rücken, bestehende Angebote zu bündeln und neue Ideen voranzubringen. Sind Sie an diesem Thema interessiert oder möchten den regelmäßig erscheinenden Newsletter erhalten? Melden Sie sich gerne:

Tel.: 0261- 35679 oder E-Mail: schwandt@fbs-koblenz.de

Koordination: Susanne Schwandt

„Begegnungs- und Ruheoasen“ in Koblenz und Umgebung

Da sein.
Als Solidaritätsnetz



Gefördert im Rahmen des Solidaritätsnetzes des Bistums Trier

Statistisch gesehen nimmt in allen Generationen die Anzahl der Menschen zu, für die „Einsamkeit“ ein bestimmendes Lebensgefühl ist. Die Ursachen und Gründe dafür sind verschieden; die Folgen teilweise gravierend.

Umso wichtiger ist die Frage, wie wir Wege finden, die vor (andauernder) Einsamkeit schützen (Prävention) bzw. die aus der Einsamkeit herausführen (Intervention). Mit dem Projekt „Begegnungs- und Ruheoasen“ setzt die Kath. Familienbildungsstätte Koblenz (FBS) gezielt Impulse gegen Einsamkeit. Gemeinsam mit dem Pastoralen Raum Koblenz und weiteren Partnern im Sozialraum entstehen lebendige Orte der Begegnung und Teilhabe für Menschen aller Altersgruppen.

Im Freien gelegene Treffpunkte werden mit kreativen Aktionen gestaltet, belebt und bekannter gemacht. So entstehen Geschichtengärten, Kunst- und Klangplätze oder Plauder-Haltestellen, die insbesondere einsamen und zurückhaltenden Menschen einen leichten Zugang zu Gemeinschaft ermöglichen.

Besucher:innen finden Raum für Austausch und neue Kontakte. Ergänzend bieten Seminare und Workshops Aufklärung über Einsamkeit.

Freiwillig Engagierte begleiten das Projekt von Anfang an und werden geschult, um als „Oasen-Pat:innen“ dessen Nachhaltigkeit zu sichern.

Koordination: Werner Süs, E-Mail: begegnungsoasen@fbs-koblenz.de

IN EIGENER SACHE

**Sie möchten sich engagieren und anderen
Menschen einige Stunden Zeit schenken?**

**Wir suchen immer aktive Menschen, die eigene Ideen
einbringen oder in bestehenden Angeboten
mithelfen möchten.**

www.fbs-koblenz.de/jobboerse

Einige Hinweise zu unserem Datenschutz

Name und Anschrift des Verantwortlichen

Die Verantwortliche im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung und anderer nationaler Datenschutzgesetze der Mitgliedsstaaten sowie sonstiger datenschutzrechtlicher Bestimmung ist:

Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e.V.

vertreten durch die geschäftsführende Leitung Felicitas Flöthner

Thielenstr. 13 in 56073 Koblenz, Tel.: 0261-35679, E-Mail: info@fbs-koblenz.de

Bei Fragen oder Beschwerden können Sie uns telefonisch, postalisch oder per E-Mail kontaktieren.

Name und Anschrift des Datenschutzbeauftragten

Als Datenschutzbeauftragter des Verantwortlichen ist Herr Simon Goliasch bestellt. Bei Fragen oder Beschwerden können Sie den Datenschutzbeauftragten kontaktieren:

Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e.V.

Simon Goliasch, Thielenstr. 13 in 56073 Koblenz

Tel.: 0261-35679 oder E-Mail: datenschutz@fbs-koblenz.de

Umfang der Verarbeitung personenbezogener Daten

Wir erheben, speichern und verarbeiten personenbezogene Daten unserer Nutzer ausschließlich zu Zwecken der Informationsversendung oder Anmeldungsabwicklung. Die Verarbeitung personenbezogener Daten unserer Nutzer erfolgt regelmäßig nur nach Einwilligung des Nutzers. Eine Ausnahme gilt in solchen Fällen, in denen eine vorherige Einholung einer Einwilligung aus tatsächlichen Gründen nicht möglich ist und die Verarbeitung der Daten durch gesetzliche Vorschriften gestattet ist.

Auf unserer Webseite www.fbs-koblenz.de finden Sie alle Informationen zu unserer Datenverarbeitung zur Umsetzung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

Teilnahmebedingungen

Die Katholische Familienbildungsstätte ist offen für alle, unabhängig von Konfession und Nationalität.

Anmeldung: Zu jedem Kurs ist eine Anmeldung erforderlich. Auch eine telefonische Anmeldung gilt als rechtsverbindliche Kursbelegung. Sie erhalten eine Email-Bestätigung über Ihre Anmeldung, deswegen bitten wir um Angabe Ihrer Email-Adresse. Sie erhalten Nachricht, wenn ein Kurs nicht zustande kommt. Bei bereits ausgebuchten Kursen nehmen wir Sie auf Wunsch gerne in eine Warteliste auf.

Gebühren: Die Kursgebühr zahlen Sie bitte unaufgefordert bis spätestens zum ersten Veranstaltungstag per Überweisung oder bar in unserem Sekretariat. Bei Überweisungen bitte unbedingt die Kursnummer und den Teilnehmernamen (falls abweichend vom Überweiser) als Verwendungszweck mit angeben. Umlagen und Materialkosten zahlen Sie bar am Veranstaltungstag direkt an die Seminarleitung. Die Kursgebühr versteht sich pro Person, falls nicht abweichend in der Seminarbeschreibung angegeben. Werden die Gebühren nicht pünktlich gezahlt, muss die Familienbildungsstätte Mahnungen (Gebühr 3,00 Euro) verschicken.

Abmeldung: Eine Stornierung ist bis zu 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Nichterscheinen oder Stornierung ab dem 7. Tag vor Veranstaltungsbeginn wird der gesamte Teilnahmebetrag fällig. Dies gilt zusätzlich für Materialkosten und Umlagen, falls diese im betreffenden Seminar anfallen sollten. Durch Versäumnis oder Abbrechen der Teilnahme entsteht kein Anspruch auf Erstattung bezahlter Gebühren oder auf Erlass noch nicht bezahlter Kursgebühren.

Ermäßigungen: Wir bieten unsere Seminare zu familienfreundlichen Preisen an. In besonderen sozialen Situationen (z.B. Arbeitslosigkeit) ist zusätzlich eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: Die Durchführung kann in der Regel nur erfolgen, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer angemeldet haben. Bei weniger als 10 Teilnehmern ist eine Durchführung möglich, wenn die Interessenten bereit sind einen entsprechend höheren Kursbeitrag zu entrichten.

Ort: Sofern nicht anders vermerkt, finden die Kurse in der Katholischen Familienbildungsstätte Koblenz statt.

Haftung: Bitte achten Sie auf Ihre Garderobe und persönlichen Gegenstände, denn eine Haftung bei Diebstahl und Beschädigung ist nicht möglich.

Bankverbindung:

Sparkasse Koblenz · IBAN: DE 88 5705 0120 0001 0148 69 BIC: MALADE51KOB

Einrichtungen im Bistum Trier

Katholische Familienbildungsstätte Andernach e. V.

Ludwig-Hillesheim-Str. 3
56626 Andernach
Telefon: 02632 250350
info@fbs-andernach.de
www.fbs-andernach.de

Katholische Familienbildungsstätte Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e. V. Bad Kreuznach

Bahnstr. 26
55543 Bad Kreuznach
Telefon: 0671 8382840
fbs@caritas-rhn.de
www.caritas-rhn.de

Katholische Familienbildungsstätte Bad Neuenahr-Ahrweiler e. V.

Weststr. 6
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon: 02641 27039
info@fbs-bna.de
www.fbs-bna.de

Katholische Familienbildungsstätte Bitburg e. V.

Maria-Kundenreich-Str. 4
54634 Bitburg
Telefon: 06561 7966
info@fbs-bitburg.de
www.fbs-bitburg.de

Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e. V.

Thielenstr. 13
56073 Koblenz
Telefon: 0261 35679
info@fbs-koblenz.de
www.fbs-koblenz.de

Katholische Familienbildungsstätte Linz

Historisches Rathaus
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

Wellesweilerstr. 100
66538 Neunkirchen
Telefon: 06821 904650
kathfbs@aol.com
www.fbs-nk.de

Katholische Familienbildungsstätte Neuwied e. V.

Wilhelm-Leuschner-Straße 5
56564 Neuwied
Telefon: 02631 39070
sekretariat@fbs-neuwied.de
www.fbs-neuwied.de

Katholische Familienbildungsstätte Saarbrücken e. V.

Ursulinenstr. 67
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 9068191
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

Krahenstr. 39d
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
info@fbs-remise.de
www.fbs-remise.de



Lokale Allianz für
Menschen mit **Demenz**

Gemeinsam wollen wir

- auf das Thema Demenz aufmerksam machen
- Angebote bündeln
- neue Ideen vorantreiben



Derzeitige Akteure der Koblenzer Allianz:

AWO Seniorenzentrum Laubach, Caritasverband Koblenz e.V., DRK Kreisverband Koblenz e.V., Evangelische Kirchengemeinde Koblenz - Pfaffendorf, Kath. Familienbildungsstätte/Mehrgenerationenhaus Koblenz, KoblenzerBürgerStiftung, Koblenzer Bündnis für Familie, Kommunale Pflegestrukturplanung der Stadt Koblenz, Pastoraler Raum Koblenz, Seniorenzentrum St. Barbara, Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Informationen zu den Veranstaltungen
unter T. 0261 / 35 67 9 oder
schwandt@fbs-koblenz.de

Familie

Eine Hand, die uns aufhilft. Ein Netz, das uns auffängt. Ein Ort, an dem wir uns geborgen fühlen.

Das ist Familie für uns. Sie gibt uns Halt und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Sie ist Wegweiser und sicherer Hafen zugleich.

Unsere Familienbildungsstätten sind nicht nur Anlaufstellen, sondern ebenfalls ein Stück Zuhause, das offen ist, für Menschen jeden Alters, unterschiedlicher Herkunft, Religion und Lebensentwürfe. Mit unserer Arbeit leisten wir einen wichtigen Mehrwert für das Miteinander in unserer Region.

Wir für Familie

WIR FÜR FAMILIE – heißt für uns, allen Menschen eine Chance zu geben, Familie als positive Erfahrung zu erleben.

Unterstützen Sie unser Engagement für Familien und leisten Sie mit Ihrer Spende einen wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft und die Menschen vor Ort.

Wer mithelfen möchte, kann spenden unter:

Spendenkonto Sparkasse Koblenz

Gemeinsam für das Kind in uns allen

IBAN: DE88 5705 0120 0001 0148 69

BIC: MALADE51KOB



Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e.V.

Thielenstr. 13 • 56073 Koblenz

Tel.: 0261/35679 • info@fbs-koblenz.de



**Unterstützen
Sie die Arbeit
für Familien
vor Ort.**

**Spendenkonto Sparkasse Koblenz:
„Gemeinsam für das Kind in uns allen“
DE88 5705 0120 0001 0148 69
MALADE51KOB**



**Gemeinsam
für das Kind
in uns Allen!
#zusammenstehen**



**Katholische
Familienbildungsstätte
Koblenz e.V.**

www.fbs-koblenz.de

ANDERNACH · BAD NEUENAUH- AHRWEILER · KOBLENZ · LINZ · MAYEN · NEUWIED