Wir für Familie

# Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V.

## Kurse & Angebote



## Programm 2027

www.fbs-koblenz.de

fbs_koblenz

Vielfältig wie das Leben



Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V.

Wir für Familie

# Wir feiern

# 70 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:

RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN, FAMILIE UND JUGEND

# Mitarbeitende

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

Stellv. Leitung, Koordination Netzwerk Familienbildung Koblenz, MGH/HdF, Netzwerk Lokale Allianz für Menschen mit Demenz:
Susanne Schwandt, Lehrerin
0261-97372950, schwandt@fbs-koblenz.de

Stellv. Leitung, Koordination Startchancen Koblenz, Koordination GaFöG, Teamleitung BGS:
Violetta Dhein, Diplompädagogin
0261-97372953, dhein@fbs-koblenz.de

Koordination Lotsenstelle KipsE, Wegbegleiter:
Anna Müldner, M.A. Kindheits- und Sozialwissenschaften
0261-97372950, mueldner@fbs-koblenz.de

Koordination Netzwerk Familienbildung Kreis MYK, Startchancen Kreis MYK, Netzwerk Demenz Kreis MYK (siehe S. 117):
Alicia Kranz, Soziale Arbeit B.A.
0261-97372950, kranz@fbs-koblenz.de

Koordination Begegnungs- und Ruheoasen:
Werner Süs, Theologe
0261-97372950, w.sues@fbs-koblenz.de

Koordination HdF Sankt Goar, Startchancen Rhein-Hunsrück-Kreis:
Celine Gregor, Pädagogin B.A.
0261-97372950, gregor@fbs-koblenz.de

Fachbereich Eltern-Kind, Familie:
Robin Biss, Pädagogin B.A.
Andrea Stichnoth, Erzieherin
Sabine Süs, Familienpflegerin
Antonia Tietz, Gesundheits- und Krankenpflegerin
0261-35679, info@fbs-koblenz.de

Ehrenamtskoordination, Helping Friends:
Sabine Süs, Familienpflegerin
0261-35679, sues@fbs-koblenz.de

Koordination Betreuende Grundschule:
Robin Biss, Pädagogin B.A.
Violetta Dhein, Diplompädagogin
Alicia Kranz, Soziale Arbeit B.A.
Rüdiger Kreimer, Heimerzieher
Lea Krell, Lehramt M.Ed.
0261-97372953, bgs@fbs-koblenz.de

Verwaltung Betreuende Grundschule:
Roland Hartmann, Dipl.-Geograph
Leon Ruddakies, Auszubildender zum Kaufmann für Büromanagement
0261-97372952, abrechnung@fbs-koblenz.de

Anmeldung/Verwaltung:
Sabine Fischer, Kauffrau für Groß- und Außenhandel
Simon Goliasch, Kaufmann für Büromanagement
Leon Ruddakies, Auszubildender zum Kaufmann für Büromanagement
0261-35679, info@fbs-koblenz.de

Buchhaltung:
Simon Goliasch, Kaufmann für Büromanagement
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 und 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

# Grußwort



## Herzlich Willkommen!

Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu begleiten, Begegnungen zu ermöglichen und Unterstützung im Alltag zu bieten – dafür steht die Familienbildungsstätte Koblenz. Als Ort der Bildung und Begegnung entwickeln wir unsere Angebote kontinuierlich weiter und greifen neue Themen und Bedürfnisse auf.
So ist beispielsweise in Anwesenheit der zuständigen Ministerin Karin Eder der dritte Rätselraum „Fest der Waldtiere“ eröffnet worden, in dem Kinder sich spielerisch mit Umweltthemen auseinandersetzen können. Auch die Begegnungs- und Ruheoasen, die seit Dezember 2025 regelmäßig angeboten werden, schaffen niedrigschwellige Möglichkeiten für Begegnung und Austausch im Freien.
Das vergangene Jahr brachte auch Veränderungen im Vorstand mit sich. Dank des Engagements der Mitarbeitenden und der Geschäftsstellenleitung Felicitas Flöthner konnte die Arbeit der FBS verlässlich fortgeführt werden. Inzwischen hat sich ein neuer Vorstand konstituiert. Unser Dank gilt allen Beteiligten sowie Frau Erhardt für ihr langjähriges Engagement.
Ein ganz besonderes Ereignis erwartet uns im kommenden Jahr: Die Familienbildungsstätte Koblenz wird 70 Jahre alt! Was einst als Mütterschule begann, ist heute eine feste Größe in unserem Sozialraum. Dieses Jubiläum möchten wir mit verschiedenen Aktionen und Veranstaltungen feiern. Ein besonderer Programmpunkt ist der Fachvortrag „Zum Eigensinn der Familienbildung“ am 30. April, der Gelegenheit bietet, die Bedeutung und das Selbstverständnis unserer Arbeit in den Blick zu nehmen.
Wir freuen uns auf ein besonderes Jubiläumsjahr und viele Begegnungen mit Ihnen!

Mit herzlichen Grüßen

Marie-Luise Wieland-Neckenich
Vorstandsvorsitzende

## Vorstand

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

# Vorwort



## Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben ist vielfältig und bunt. Täglich erleben wir viel Schönes, aber auch immer wieder neue Herausforderungen. Da ist es gut, wenn man nicht allein unterwegs ist. Der Austausch mit Menschen, innerhalb der Familie und darüber hinaus, hilft uns dabei, unser tägliches Leben zu gestalten und zu bewältigen.
Die Familienbildungsstätten im Bistum Trier möchten Räume schaffen, damit dieser Austausch gelingt und sich neue Perspektiven auftun. Sie unterstützen Familien in unterschiedlichen Lebensphasen und fördern Gemeinschaft über Generationen hinweg. Dabei orientieren sie sich an einem christlichen Menschenbild, das jedem Menschen Würde, Wertschätzung und Offenheit entgegenbringt.

Das vorliegende Programmheft bietet wieder ein breites Spektrum von Angeboten vielfältiger Art. Ich lade Sie zum Blättern und Entdecken ein und freue mich, wenn die Begegnungen in der Familienbildungsstätte ihr Leben bereichern.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

+ Stephan Ackermann

Dr. Stephan Ackermann,
Bischof von Trier

Trier, im November 2026

# 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

Wir für Familie

**Katholische Familienbildungsstätten im Bistum Trier**

## Auf unserer Webseite unter:

www.katholische-familienbildungsstaetten.de

## Liebe Familien, liebe Leserinnen und Leser,

Familie ist der erste Ort, an dem wir Gemeinschaft erleben: Hier lernen wir, füreinander da zu sein, zuzuhören, Verantwortung zu übernehmen, Unterschiede auszuhalten und gemeinsam Lösungen zu finden. Genau hier beginnt Demokratie – im Alltag, im Miteinander, im Kleinen.

Seit vielen Jahrzehnten begleiten die Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen. 2027 feiern die Familienbildungsstätten in Trier und Koblenz ihr 70-jähriges Bestehen. Ein Grund, stolz zu sein – und neugierig nach vorne zu schauen.

Gute Familienbildung stärkt Familien und trägt dazu bei, verantwortungsvolle und selbstbewusste Persönlichkeiten zu fördern. Denn Familien sind ein wichtiger Ort, an dem Respekt, Zusammenhalt und Verantwortungsbewusstsein wachsen und damit unser gesellschaftliches Miteinander geprägt wird.

Auch unser starkes Ehrenamt lebt vom Mitmachen und Mitgestalten. Jede und jeder kann Ideen einbringen, Verantwortung übernehmen und Gemeinschaft erleben. So wird Demokratie konkret und lebendig.

Wir laden Sie herzlich ein: Machen Sie mit, gestalten Sie mit und entdecken Sie unser vielfältiges Programm!

Ihr DiAG* Vorstand:
Felicitas Flöthner, Anne Schmidt, Isabelle Weber-Wertz und Pfarrer Michael Frevel

* Diözesane Arbeitsgemeinschaft der Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier

Wir für Familie

BISTUM TRIER

## Qualitätsentwicklung und Organisationsentwicklung im Verbund

Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen (QVB) zielt auf eine kontinuierliche Qualitätsverbesserung des Verbundes und aller teilnehmenden Einrichtungen ab.

Wesentlich ist der Wertebezug als Aspekt von Qualität sowie der Prozess der Beteiligung und Mitbestimmung, die auf Kontinuität, Verbindlichkeit und Vertrauen basieren. Eingebunden im Verbund profitieren die Einrichtungen gemeinsam im Qualitätsmanagementsystem. In der Rolle der Zentrale für den QEP steuert der Vorstand der Diözesan-Arbeitsgemeinschaft der Familienbildungsstätten im Bistum Trier (kurz DiAG-Vorstand) diesen kontinuierlichen Verbesserungsprozess.

Die Familienbildungsstätte Koblenz ist Teil dieses Qualitätsverbundes und nach Stufe A zertifiziert.

SQCert Stufe A QVB zertifiziert

# Inhalt

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




Eltern und Kinder




Kinder und Jugendliche




Erwachsene

# Vielfältig wie das Leben




KiTa und Schule




Weiterbildung und Qualifizierung

## Eltern und Kinder

101 Eltern-Kind-Gruppen 10
102 Musik 14
103 Offene Angebote 18
104 Outdoor 24
105 Backen und Kochen 26
106 Kreativität und Freizeit 26
107 Gesundheit und Bewegung 31
109 Vereinbarkeit Familie&Beruf 33

## Kinder und Jugendliche

201 Ferien 36
204 Lesenächte 39
205 Backen und Kochen 40
206 Kreativität und Freizeit 41
207 Gesundheit und Bewegung 43
209 Geburtstag feiern in der FBS 45

## Erwachsene

302 Partner und Ehe 47
303 offene Angebote 48
303 Nachhaltigkeit 52
303 Beratungsangebote 54
303 Begegnungs- und Ruheoasen 55
304 Selbsthilfegruppen 60
304 Trauer 62
305 Backen und Kochen 63
306 Kreativität und Freizeit 66
307 Gesundheit und Bewegung 72
307 Lokale Allianz für Menschen mit Demenz 76
308 Medien 78
309 Kultur und Religion 79

## KiTa und Schule

401 Betreuende Grundschule 85
402 Qual. Hausaufgabenhilfe 86
405 Erlebnis- und Lernangebote 86


HAUS DER FAMILIE Rheinland-Pfalz

gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend 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 88
503 Mitarbeitende 93
504 Vita Activa 95

## Außenstelle Bendorf 98

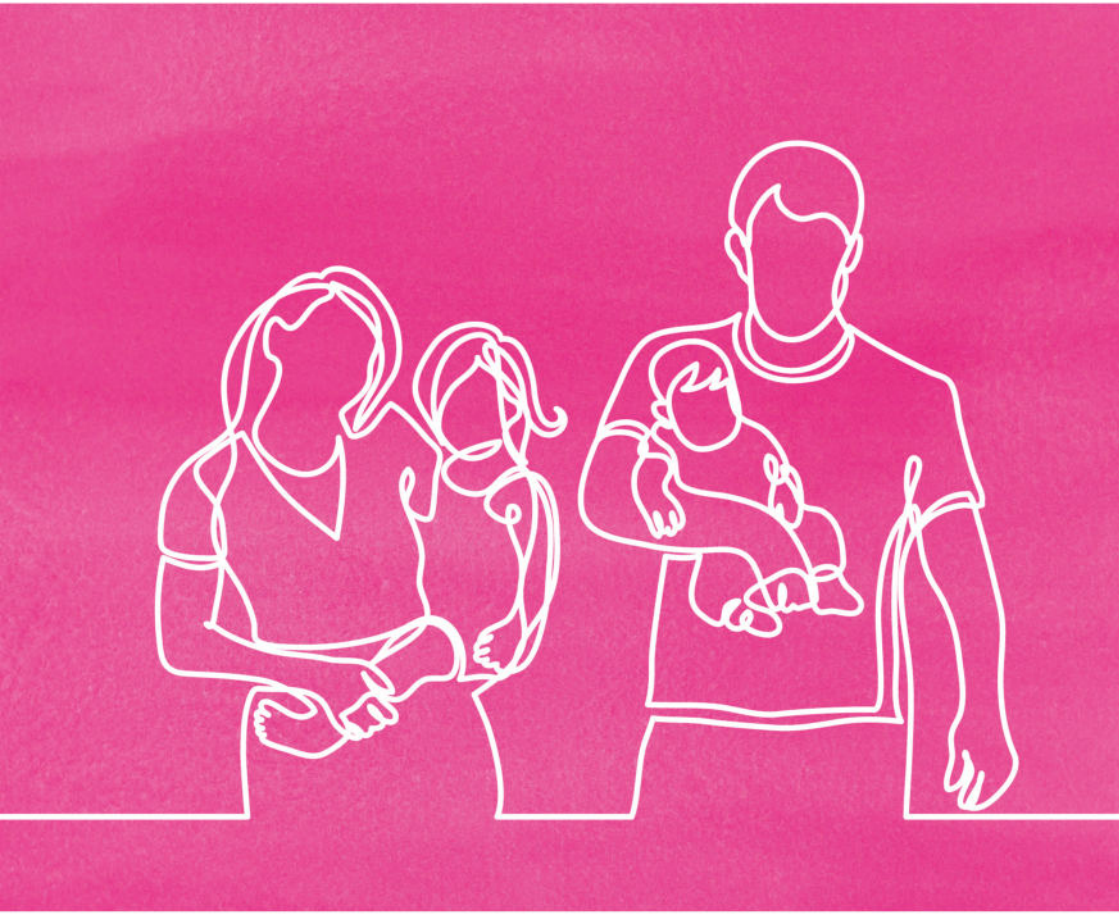
## Außenstelle HdF Sankt Goar 108

## Netzwerkarbeit 114

## Nützliche Informationen

Datenschutzhinweise 118
Teilnahmebedingungen 119
Einrichtungen im Bistum 120

# Eltern und Kinder



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

Leitung:
Antonia Tietz,
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Eltern-Kind-Kursleitung, Fachkraft für entwicklungsorientierte Schlafbegleitung, Fachkraft für beziehungsvolle Pflege und Entwicklungsbegleitung

Ort: FBS Koblenz

## BabyZeit

Die erste Zeit mit einem Baby ist besonders - voller Nähe, neuer Erfahrungen und manchmal auch Unsicherheiten. Die BabyZeit bietet euch einen geschützten Raum für Austausch, Begegnungen und wertvolle Impulse für euren Familienalltag. Wir schauen gemeinsam darauf, wie ihr die Signale eures Babys verstehen könnt und was euch dabei hilft, Sicherheit und Vertrauen im Alltag zu entwickeln. Zusätzlich bieten wir altersentsprechende Spiel- und Bewegungsideen an. Zentral ist dabei der Austausch über eure Fragen, Erfahrungen und das, was euch gerade beschäftigt. Damit die Inhalte zu eurer aktuellen Lebensphase passen, ist die BabyZeit in drei Altersgruppen aufgeteilt.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten | Altersgruppe |
|---|---|---|---|---|---|
| **10101** | Mo, 9:00 - 10:00 Uhr | 11.01.2027 | 8 x | 54,00 € | 4-6 Monate |
| **10102** | Do, 9:00 - 10:00 Uhr | 14.01.2027 | 9 x | 60,75 € | 10-12 Monate |
| **10103** | Do, 10:45 - 11:45 Uhr | 14.01.2027 | 9 x | 60,75 € | 7-9 Monate |
| **10104** | Mo, 9:00 - 10:00 Uhr | 05.04.2027 | 10 x | 67,50 € | 4-6 Monate |
| **10105** | Do, 9:00 - 10:00 Uhr | 08.04.2027 | 9 x | 60,75 € | 10-12 Monate |
| **10106** | Do, 10:45 - 11:45 Uhr | 08.04.2027 | 9 x | 60,75 € | 7-9 Monate |
| **10107** | Mo, 9:00 - 10:00 Uhr | 16.08.2027 | 6 x | 40,50 € | 4-6 Monate |
| **10108** | Do, 9:00 - 10:00 Uhr | 19.08.2027 | 6 x | 40,50 € | 10-12 Monate |
| **10109** | Do, 10:45 - 11:45 Uhr | 19.08.2027 | 6 x | 40,50 € | 7-9 Monate |
| **10110** | Mo, 9:00 - 10:00 Uhr | 18.10.2027 | 8 x | 54,00 € | 4-6 Monate |
| **10111** | Do, 9:00 - 10:00 Uhr | 21.10.2027 | 8 x | 54,00 € | 10-12 Monate |
| **10112** | Do, 10:45 - 11:45 Uhr | 21.10.2027 | 8 x | 54,00 € | 7-9 Monate |

Leitung:
Antonia Tietz,
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Eltern-Kind-Kursleitung, Fachkraft für entwicklungsorientierte Schlafbegleitung, Kursleitung für Babymassage, Fachkraft für beziehungsvolle Pflege und Entwicklungsbegleitung

Ort: FBS Koblenz

## Nestzeit

### Ankommen, Nähe und Vertrauen

**für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Monaten**

Die erste Zeit mit einem Baby ist etwas ganz Besonderes - voller Nähe, neuer Erfahrungen, kleiner Glücksmomente und manchmal auch vieler Fragen. In der Nestzeit geht es darum, gemeinsam in dieser neuen Lebensphase anzukommen: im Alltag, in der Elternrolle und vor allem in der Beziehung zu eurem Baby. In einer ruhigen und geborgenen Atmosphäre nehmen wir uns Zeit, euer Baby im Alter von 1 bis 3 Monaten ganz bewusst wahrzunehmen und seine individuellen Bedürfnisse besser kennenzulernen. Wann braucht es Nähe, Ruhe oder eine kleine Pause? Welche feinen Signale sendet es, bevor es weint? Gemeinsam lernen wir, diese frühen Zeichen zu verstehen und liebevoll darauf einzugehen. Mit praktischen Tipps, achtsamen Handgriffen und einfachen Babymassage-Elementen bekommt ihr wertvolle Impulse, die euch dabei unterstützen, eurem Baby Sicherheit und Geborgenheit zu schenken und eure Verbindung zu stärken.
Die Nestzeit ist eine Einladung, innezuhalten, zu beobachten und aufeinander zu hören - ohne Druck, ohne Erwartungen und ganz in eurem eigenen Tempo. Ihr bekommt Raum für eure Fragen, Zeit für Austausch mit anderen Eltern und vor allem wertvolle gemeinsame Zeit mit eurem Baby.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10121** | Mo, 10:45 - 12:15 Uhr | 11.01.2027 | 8 x | 72,00 € |
| **10122** | Mo, 10:45 - 12:15 Uhr | 05.04.2027 | 10 x | 90,00 € |
| **10123** | Mo, 10:45 - 12:15 Uhr | 16.08.2027 | 6 x | 54,00 € |
| **10124** | Mo, 10:45 - 12:15 Uhr | 18.10.2027 | 8 x | 72,00 € |

Leitung:
Andrea Stichnoth,
Erzieherin

Ort: FBS Koblenz

## Mit allen Sinnen

für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Kinder sind kleine Forscher. Neugierig entdecken sie ihre Umwelt und sammeln dabei vielfältige Sinneseindrücke. In diesem Kurs kommen alltägliche Materialien zum Einsatz, die zum Ausprobieren, Entdecken und Gestalten einladen. Spielerisch können die Kinder eigene Erfahrungen sammeln und die Welt mit allen Sinnen begreifen.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10131** | Di, 9:30 - 10:30 Uhr | 12.01.2027 | 9 x | 60,75 € |
| **10132** | Di, 9:30 - 10:30 Uhr | 06.04.2027 | 8 x | 54,00 € |
| **10133** | Di, 9:30 - 10:30 Uhr | 17.08.2027 | 6 x | 40,50 € |
| **10134** | Di, 9:30 - 10:30 Uhr | 19.10.2027 | 9 x | 60,75 € |



Leitung:
Andrea Stichnoth,
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 |
|---|---|---|---|---|
| **10141** | Di, 15:00 - 16:30 Uhr | 12.01.2027 | 5 x | 22,50 € |
| **10142** | Di, 15:00 - 16:30 Uhr | 23.02.2027 | 5 x | 22,50 € |
| **10143** | Di, 15:00 - 16:30 Uhr | 20.04.2027 | 5 x | 22,50 € |
| **10144** | Di, 15:00 - 16:30 Uhr | 17.08.2027 | 5 x | 22,50 € |
| **10145** | Di, 15:00 - 16:30 Uhr | 19.10.2027 | 5 x | 22,50 € |

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

Leitung:
Sabine Süs,
Familienpflegerin, Musikgarten-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 |
|---|---|---|---|---|
| **10201-01** | Mi, 10:00 - 10:45 Uhr | 20.01.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10201-02** | Mi, 11:00 - 11:45 Uhr | 20.01.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10201-03** | Mi, 10:00 - 10:45 Uhr | 07.04.2027 | 10 x | 65,00 € |
| **10201-04** | Mi, 11:00 - 11:45 Uhr | 07.04.2027 | 10 x | 65,00 € |
| **10201-05** | Mi, 10:00 - 10:45 Uhr | 18.08.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10201-06** | Mi, 11:00 - 11:45 Uhr | 18.08.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10201-07** | Mi, 10:00 - 10:45 Uhr | 20.10.2027 | 8 x | 52,00 € |
| **10201-08** | Mi, 11:00 - 11:45 Uhr | 20.10.2027 | 8 x | 52,00 € |



Leitung:
Sabine Süs,
Familienpflegerin, Musikgarten-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 |
|---|---|---|---|---|
| **10202-02** | Do, 16:00 - 16:45 Uhr | 14.01.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10202-01** | Mi, 16:00 - 16:45 Uhr | 20.01.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10202-04** | Mi, 16:00 - 16:45 Uhr | 07.04.2027 | 10 x | 65,00 € |
| **10202-05** | Do, 16:00 - 16:45 Uhr | 08.04.2027 | 9 x | 58,50 € |
| **10202-07** | Mi, 16:00 - 16:45 Uhr | 18.08.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10202-08** | Do, 16:00 - 16:45 Uhr | 26.08.2027 | 5 x | 32,50 € |
| **10202-10** | Mi, 16:00 - 16:45 Uhr | 20.10.2027 | 8 x | 52,00 € |
| **10202-11** | Do, 16:00 - 16:45 Uhr | 21.10.2027 | 8 x | 52,00 € |

Leitung:
Sabine Süs,
Familienpflegerin, Musikgarten-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 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 |
|---|---|---|---|---|
| **10203-02** | Do, 15:00 - 15:45 Uhr | 14.01.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10203-01** | Mi, 17:00 - 17:45 Uhr | 20.01.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10203-03** | Mi, 17:00 - 17:45 Uhr | 07.04.2027 | 10 x | 65,00 € |
| **10203-04** | Do, 15:00 - 15:45 Uhr | 08.04.2027 | 9 x | 58,50 € |
| **10203-05** | Mi, 17:00 - 17:45 Uhr | 18.08.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **10203-06** | Do, 15:00 - 15:45 Uhr | 26.08.2027 | 5 x | 32,50 € |
| **10203-07** | Mi, 17:00 - 17:45 Uhr | 20.10.2027 | 8 x | 52,00 € |
| **10203-08** | Do, 15:00 - 15:45 Uhr | 21.10.2027 | 8 x | 52,00 € |

Leitung:
Andrea Stichnoth,
Erzieherin

Ort: FBS Koblenz

## Little Movers

Spielerische Bewegungserlebnisse

für Eltern und Kinder von 1 bis 1,5 Jahren

Zu Musik, Rhythmus, bei kleinen Spielen und kreativen Bewegungsimpulsen fördern wir spielerisch Motorik, Körpergefühl und Koordination. Gemeinsam erkunden, hüpfen, lachen und ausprobieren - mit ganz viel Spaß an Bewegung und Musik!

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10204-01** | Mi, 9:30 - 10:30 Uhr | 13.01.2027 | 9 x | 60,75 € |
| **10204-02** | Mi, 9:30 - 10:30 Uhr | 07.04.2027 | 8 x | 54,00 € |
| **10204-03** | Mi, 9:30 - 10:30 Uhr | 18.08.2027 | 6 x | 40,50 € |
| **10204-04** | Mi, 9:30 - 10:30 Uhr | 20.10.2027 | 9 x | 60,75 € |

Leitung:
Robin Biß,
Pädagogin B.A.

Ort: FBS Koblenz

## Singen und Strahlen

für Mamas mit ihren Kleinsten von 2 bis 12 Monaten und Schwangere

Dieser Kurs lädt dazu ein, sich eine kleine Auszeit zu gönnen und neue Energie zu tanken.
In entspannter Atmosphäre bringen wir mit leichten Körper-, Atem- und Rhythmusübungen die eigene Stimme sanft und spielerisch zum Klingen. Gemeinsam singen wir einfache Popsongs - ohne Druck und Leistungszwang.
Dein Baby kann die ganze Zeit dabei sein und erhält wertvolle Impulse für seine Sinne.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10205-01** | Di, 9:30 - 10:30 Uhr | 12.01.2027 | 9 x | 60,75 € |
| **10205-02** | Di, 9:30 - 10:30 Uhr | 06.04.2027 | 10 x | 67,50 € |
| **10205-03** | Di, 9:30 - 10:30 Uhr | 17.08.2027 | 6 x | 40,50 € |
| **10205-04** | Di, 9:30 - 10:30 Uhr | 19.10.2027 | 7 x | 47,25 € |

Ansprechperson:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**10301**
Sa, 20.02.2027,
Sa, 25.09.2027,
09:30 - 11:30 Uhr

## KinderKleiderKarussell

Beim KinderKleiderKarussell kann Kinderkleidung getauscht, verschenkt oder einfach mitgenommen werden - jede*r nimmt oder gibt so viel er*sie möchte! Übriggebliebene Ware wird von uns für den guten Zweck gesammelt. Bitte max. 15 gut erhaltene, gewaschene Kleidungsstücke bis Größe 140 mitbringen.



Leitung:
Antonia Tietz,
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Eltern-Kind-Kursleitung, Fachkraft für entwicklungsorientierte Schlafbegleitung

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

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

Bundesinitiative Frühe Hilfen

## Baby-Lounge

für Eltern mit Kindern bis 18 Monaten

Hier können Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Spiel- und Bewegungsangebote entdecken und erleben. Praktische Anregungen und Informationen zur kindlichen Entwicklung geben Orientierung für den Familienalltag. Auch persönliche Fragen und Anliegen finden Raum.

## 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

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:
Sinja Blath,
M.Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften, Fachkraft für wählerisches Essverhalten „Picky Eating“

Gebühr: kostenfrei
Ort: Digitalveranstaltung

**10306**
Dienstag, 26.01.2027,
19:30 - 21:00 Uhr

## "Picky Eating"

Wählerisches Essen bei Kindern

Sie erfahren, welche Ursachen hinter wählerischem Essverhalten stecken und wie Sie Ihr Kind ohne Druck oder Zwang begleiten können. Dazu gibt es alltagstaugliche Tipps und praktische Anregungen, um die Freude am Essen und die Vielfalt auf dem Teller zu fördern.
Angebot im Rahmen der Online-Veranstaltungsreihe der FBSen im Bistum Trier

## 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.
Koordinatorin: Andrea Stichnoth

**10310**
jeden Dienstag,
15:30 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien

### in der Familienbildungsstätte

Ort: FBS Koblenz
Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

**10311**
jeden Dienstag,
10:00 - 11:30 Uhr,
nicht in den Ferien

### in Lützel

Ort: Bürgerzentrum Lützel
Brenderweg 17-21, 56070 Koblenz

**10312**
jeden Mittwoch,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

### in der Goldgrube

Ort: Mehrgenerationenwohnhaus
Gutenbergstraße 14a, 56073 Koblenz

**10313**
jeden Freitag,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

### in Metternich

Ort: HoT Koblenz
Trierer Straße 123, 56072 Koblenz

**10314**
jeden Donnerstag,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

## auf der Pfaffendorfer-Höhe

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

**10315**
jeden Dienstag,
10:00 - 11:30 Uhr,
nicht in den Ferien

## in Güls

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

**10316**
jeden Montag,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

## auf der Karthause

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

**10317**
jeden Donnerstag,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

## in Neuendorf

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

**10318**
jeden Dienstag,
15:30 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien

## in Neuendorf

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

Leitung:
Andrea Marin

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**10319**
jeden Donnerstag,
15:30 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien

## Familienzeit auf Spanisch

für Eltern mit Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren

Gemeinsam singen, spielen und miteinander ins Gespräch kommen - und das auf Spanisch! In unserer offenen Eltern-Kind-Gruppe treffen sich Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren, um gemeinsam Zeit zu verbringen, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Die Gruppe ist ein Begegnungsangebot, kein Sprachkurs. Spanischkenntnisse sind willkommen, im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleben und die Begegnung.



Leitung:
Kaja Walther

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**10320**
jeden 1. Sonntag im
Monat,
10:00 - 13:00 Uhr

## Regenbogenfamilientreff

Ein Treffpunkt für queere Familien

Der Treff richtet sich an LGBTQ+ Familien und bietet Eltern und Kindern in queeren Familienkonstellationen einen Ort für Begegnung und Austausch. Das queere Familienleben bringt viele Themen mit sich: vom Umgang mit Vorurteilen über Fragen in Kita und Schule bis hin zu Kinderwunsch und Adoption. Hier ist Platz, Erfahrungen zu teilen, Fragen zu klären, Kontakte zu knüpfen und gemeinsam Spaß zu haben. Vor allem aber ist es ein Ort, an dem alle selbstverständlich dazugehören und Kinder erleben: Wir sind nicht allein und Familie kann ganz unterschiedlich aussehen.

## Afrodeutscher Familientreff

"Vielfalt ist positiv - Unterschiede sind wertvoll"

Leitung:
Antonia Shynkaruk

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**10324**
jeden letzten Sonntag im Monat,
15:00 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien

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.

## 70 Jahre FBS

Ein Grund zum Feiern!

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**10325**
Mittwoch, 18.08.2027,
14:00 - 17:00 Uhr

Die Kath. Familienbildungsstätte Koblenz feiert ihr 70-jähriges Bestehen und lädt Familien herzlich zu einem bunten Festnachmittag ein. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Mitmachaktionen, Spiel und Spaß für Groß und Klein sowie viele Gelegenheiten zum Entdecken und Ausprobieren. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern möchten wir einen fröhlichen Nachmittag gestalten und dieses besondere Jubiläum mit Ihnen feiern. Seien Sie dabei!

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

**Gemeinsam stark für Familien**

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

Leitung:
Andrea Stichnoth,
Erzieherin

Ort: FBS Koblenz

## Gartenzwerge

für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren und eine Bezugsperson

Mit viel Spaß, Neugier und mit allen Sinnen erobern die Gartenzwerge unseren Garten: Wir säen, buddeln, gießen und beobachten, was in der Natur alles wächst und sich im Laufe der Jahreszeiten verändert. Kleine kreative Aktionen und spielerische Entdeckungen machen den Garten zu einem spannenden Erlebnisort. Ein liebevoll gestalteter Kurs für kleine Gartenfreunde, die gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen Bezugsperson die Natur entdecken und erleben möchten.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10401** | Mo, 10:00 - 11:00 Uhr | 01.03.2027 | 6 x | 40,50 € |
| **10402** | Mo, 10:00 - 11:00 Uhr | 03.05.2027 | 5 x | 33,75 € |
| **10403** | Mo, 10:00 - 11:00 Uhr | 16.08.2027 | 9 x | 60,75 € |

Leitung:
Robin Biß,
Pädagogin B.A.

Treffpunkt: oberster Parkplatz auf der linken Seite am Remstecken, gegenüber vom Parkplatz „Eichen Platz“

## Waldwichtel

für Kinder 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 |
|---|---|---|---|---|
| **10411** | Mi, 16:00 - 17:30 Uhr | 07.04.2027 | 5 x | 47,50 € |
| **10412** | Mi, 16:00 - 17:30 Uhr | 19.05.2027 | 5 x | 47,50 € |
| **10413** | Mi, 16:00 - 17:30 Uhr | 18.08.2027 | 3 x | 28,50 € |
| **10414** | Mi, 16:00 - 17:30 Uhr | 22.09.2027 | 4 x | 38,00 € |

Leitung:
Alicia Kranz,
Soziale Arbeit B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**10421**
Sonntag, 06.06.2027,
10:00 - 16:00 Uhr

DEUTSCHE POSTCODE LOTTERIE

## Entdecke deine Sinne

für Kinder ab 6 Jahren und erw. Bezugspersonen

Wir bauen zusammen einen Sinnespfad im Garten: Mit Schaufel, Säge und Hammer entsteht ein Barfußpfad im Garten der Familienbildungsstätte. Stationen zum Riechen und Hören ergänzen den Barfußpfad und werden so zu einem Erlebnispfad für Kinder und Erwachsene.

Dank der Förderung durch die Deutsche Postcode Lotterie ist die Teilnahme an diesem Angebot kostenfrei.

Leitung:
Alicia Kranz,
Soziale Arbeit B.A.

Ort: FBS Koblenz

DEUTSCHE POSTCODE LOTTERIE

## Entdeckergarten

für Kinder ab 4 Jahren und erw. Bezugspersonen

Bei einem gemeinsamen Picknick erkunden wir den Garten der Familienbildungsstätte. Mit Lupen und Bechergläsern gehen wir auf Entdeckungstour über die Wiese, lösen spannende Aufgaben des Abenteuerpfades mit der App Actionbound und erleben den Sinnespfad mit allen Sinnen. Das Ende ist offen gestaltet, der Entdeckergarten lädt bis 18:00 Uhr zum Verweilen ein.

Dank der Förderung durch die Deutsche Postcode Lotterie ist die Teilnahme an diesem Angebot kostenfrei.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10422-01** | Di, 15:00 - 18:00 Uhr | 29.06.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **10422-02** | Mi, 15:00 - 18:00 Uhr | 14.07.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **10422-03** | Do, 15:00 - 18:00 Uhr | 29.07.2027 | 1 x | kostenfrei |



Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Gebühr: 10,00 €
Ort: FBS Koblenz

**10501**
Dienstag, 07.12.2027,
16:00 - 18:00 Uhr

## Weihnachtsbacken: Feenküsschen

für Kinder von 4 bis 6 Jahren und eine Bezugsperson

Feenküsschen sind kleine, zauberhafte Naschereien, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch hübsch aussehen. Gemeinsam mit einer Bezugsperson machen sich Kinder von 4 bis 6 Jahren ans Werk: Es wird Teig geknetet, ausgestochen, gebacken und liebevoll verziert. Dabei entstehen kleine Köstlichkeiten, die natürlich auch probiert werden dürfen.

## Familien-Rätselräume

Spannende Abenteuer für Groß und Klein

Unsere Rätselräume laden Familien mit Kindern von 5 bis 12 Jahren dazu ein, gemeinsam spannende Abenteuer zu erleben. Auch Kita-Gruppen mit Kindern ab 3 Jahren kommen in einer speziell angefertigten Kita-Version auf ihre Kosten.
Im Raum „Eine Reise durch die Zeit“ reisen Sie durch verschiedene Epochen und stellen Ihr Wissen unter Beweis. Auf der „Insel der Stimmen“ gilt es, das große Geheimnis der Insel zu lüften – mit Spaß und im Team! Bei „Das Fest der Waldtiere“ helfen Sie den Tieren, den Wald zu retten. In allen Räumen sind Wissen, Kreativität und Teamgeist gefragt. Denn nur gemeinsam kommen Sie ans Ziel!
Ein neuer Rätselraum ist in Arbeit und verspricht ebenso viel Spannung und Überraschung.
Wir empfehlen eine Gruppengröße von bis zu 6 Personen.
Buchungshinweis: Buchungen sind aus organisatorischen Gründen nur bis zum Vortag möglich. Spontane Termine am selben Tag können wir leider nicht anbieten.





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 |
|---|---|---|---|---|
| **10601-01** | Fr und Sa | 12.02.2027 | 2 x | 37,50 € |
| **10601-02** | Fr und Sa | 19.02.2027 | 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 erwachsene 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 |
|---|---|---|---|---|
| **10602-01** | Fr und Sa | 12.11.2027 | 2 x | 37,50 € |
| **10602-02** | Fr und Sa | 19.11.2027 | 2 x | 37,50 € |

Leitung:
Robin Biß,
Pädagogin B.A.

Ort: FBS Koblenz

## Kreative Entdecker Mini

für Kinder von 1 bis 2 Jahren und eine Begleitung

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 |
|---|---|---|---|---|
| **10604-01** | Do, 9:30 - 10:30 Uhr | 14.01.2027 | 9 x | 69,75 € |
| **10604-02** | Do, 9:30 - 10:30 Uhr | 08.04.2027 | 9 x | 69,75 € |
| **10604-03** | Do, 9:30 - 10:30 Uhr | 19.08.2027 | 6 x | 46,50 € |
| **10604-04** | Do, 9:30 - 10:30 Uhr | 21.10.2027 | 8 x | 62,00 € |

Leitung:
Antonia Tietz,
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Lehrkraft für Pflegeberufe, Eltern-Kind-Kursleitung

Ort: FBS Koblenz

## Erste Weihnachtsgeschenke

für Eltern und Kinder von 0 bis 12 Monaten

In diesem weihnachtlichen Kreativworkshop gestalten Eltern gemeinsam mit ihren Babys kleine, ganz persönliche Weihnachtsgeschenke. Mit altersgerechten Ideen und Materialien entstehen in gemütlicher Atmosphäre liebevolle Erinnerungsstücke und Geschenkideen für Oma, Opa und die Familie oder einfach eine besondere Erinnerung an das erste Weihnachtsfest.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10607-01** | Fr, 10:45 - 12:15 Uhr | 03.12.2027 | 1 x | 10,00 € |
| **10607-02** | Fr, 10:45 - 12:15 Uhr | 10.12.2027 | 1 x | 10,00 € |

Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Gebühr: 6,00 €
Ort: FBS Koblenz

## Kreativ & 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 | 17.01.2027 | 1 x | 1,5-3 Jahre |
| **10606-01** | So, 11:15 - 12:15 Uhr | 17.01.2027 | 1 x | 4-7 Jahre |
| **10605-02** | So, 10:00 - 11:00 Uhr | 30.05.2027 | 1 x | 1,5-3 Jahre |
| **10606-02** | So, 11:15 - 12:15 Uhr | 30.05.2027 | 1 x | 4-7 Jahre |
| **10605-03** | So, 10:00 - 11:00 Uhr | 22.08.2027 | 1 x | 1,5-3 Jahre |
| **10606-03** | So, 11:15 - 12:15 Uhr | 22.08.2027 | 1 x | 4-7 Jahre |
| **10605-04** | So, 10:00 - 11:00 Uhr | 14.11.2027 | 1 x | 1,5-3 Jahre |
| **10606-04** | So, 11:15 - 12:15 Uhr | 14.11.2027 | 1 x | 4-7 Jahre |

Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Gebühr: 6,00 €
Ort: FBS Koblenz

## Weihnachtsschmuck aus Salzteig

Aus Salzteig, Naturmaterialien und ein bisschen Fantasie entstehen kleine Kunstwerke für den Weihnachtsbaum oder zum Verschenken. Beim Rollen, Ausstechen und Verzieren können die Kinder kreativ werden und ganz nebenbei ihre Feinmotorik schulen. Eine schöne Gelegenheit, sich gemeinsam auf die Weihnachtszeit einzustimmen und mit kleinen Händen etwas Besonderes zu gestalten!

Mitbringen: kleiner, gut schließender Behälter

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Alter |
|---|---|---|---|---|
| **10609** | So, 10:00 - 11:00 Uhr | 05.12.2027 | 1 x | 1,5-3 Jahre |
| **10610** | So, 11:15 - 12:15 Uhr | 05.12.2027 | 1 x | 4-6 Jahre |

Leitung:
Robin Biß,
Pädagogin B.A.
oder
Antonia Tietz,
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Lehrkraft für Pflegeberufe, Eltern-Kind-Kursleitung

Ort: FBS Koblenz

## KreativZauber

für Kinder von 3 bis 6 Jahren und eine Begleitperson

Hier dürfen kleine Hände kreativ werden! Gemeinsam mit einer Bezugsperson wird gebastelt, gestaltet und ausprobiert. Mit altersgerechten Materialien und viel Freude entstehen kleine Kunstwerke, persönliche Geschenke und schöne Dekorationen passend zu den Jahreszeiten und besonderen Anlässen.

- Frühling: Kreative Ostergeschenke
- Sommer: Bunte Sommerdekoration
- Herbst: Herbstliche Bastelideen
- Winter: Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke

Jeder Kursblock umfasst drei aufeinanderfolgende Termine.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10608-01** | Di, 15:30 - 16:30 Uhr | 23.02.2027 | 3 x | 21,00 € |
| **10608-02** | Di, 15:30 - 16:30 Uhr | 01.06.2027 | 3 x | 21,00 € |
| **10608-03** | Di, 15:30 - 16:30 Uhr | 07.09.2027 | 3 x | 21,00 € |
| **10608-04** | Di, 15:30 - 16:30 Uhr | 23.11.2027 | 3 x | 21,00 € |



## Bewegungsinseln

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

Leitung:
Astrid Blutke,
Sportlehrerin

Gebühr: siehe Homepage
Ort: FBS Koblenz

**10702**
donnerstags,
14:45 - 15:30 Uhr

**10703**
donnerstags,
15:45 - 16:30 Uhr

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.

## Tanzen für die Allerkleinsten

für Kinder von 1,5 - 3 Jahren

Leitung:
Jasmin Förster,
Erzieherin, Elternbegleiterin

Ort: FBS Koblenz

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 Schläppchen und etwas zu trinken

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10704-01** | Mo, 15:15 - 16:15 Uhr | 11.01.2027 | 6 x | 40,50 € |
| **10704-02** | Mo, 15:15 - 16:15 Uhr | 05.04.2027 | 10 x | 67,50 € |
| **10704-03** | Mo, 15:15 - 16:15 Uhr | 30.08.2027 | 10 x | 67,50 € |

Leitung:
Jasmin Förster,
Erzieherin, Elternbegleiterin

Ort: FBS Koblenz

## Tanzmäuse

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 Schläppchen und etwas zu trinken

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **10705-01** | Mo, 16:30 - 17:30 Uhr | 11.01.2027 | 6 x | 40,50 € |
| **10705-02** | Mo, 16:30 - 17:30 Uhr | 05.04.2027 | 10 x | 67,50 € |
| **10705-03** | Mo, 16:30 - 17:30 Uhr | 30.08.2027 | 10 x | 67,50 € |

Leitung:
Sinja Blath,
M.Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften

Gebühr: 15,00 €
Ort: FBS Koblenz

**10706**
Donnerstag, 25.02.2027,
19:00 - 21:00 Uhr

## Zwischen Keksdose & Bauchgefühl

Die Veranstaltung vermittelt Wissen und Orientierung zum Umgang mit Süßigkeiten im Familienalltag. Wir schauen auf Zucker, Zutatenlisten und die Frage, wie ein entspannter, bedürfnisorientierter Umgang mit Süßigkeiten gelingen kann - ohne Verbote, Druck oder Perfektionsanspruch.

Leitung:
Sinja Blath,
Fachkraft für wählerisches Essverhalten „Picky Eating“

Gebühr: 15,00 €
Ort: FBS Koblenz

**10707**
Dienstag, 20.04.2027,
19:00 - 21:00 Uhr

## Nudeln ohne alles

Wählerisches Essverhalten verstehen und begleiten

Warum essen manche Kinder am liebsten immer dasselbe? Die Veranstaltung vermittelt Wissen über wählerisches Essverhalten („Picky Eating“), erklärt mögliche Ursachen und zeigt, wie Eltern ihr Kind ohne Druck oder Zwang begleiten können.

Koordination:
Andrea Stichnoth,
Erzieherin

Gebühr: 315,00 €
für 20 Vormittage
Ort: FBS Koblenz

## Flohkiste

Täglicher Betreuungsservice am Vormittag

für Kinder ab 1 Jahr

In einer kindergartenähnlichen Gruppe sammeln die Kinder erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Beim gemeinsamen Spielen und Bewegen können sie ihre Umgebung entdecken, Kontakte knüpfen und Gemeinschaft erleben.
Ein regelmäßiger Kontakt zu den Eltern ist uns wichtig. So bleibt Raum für Fragen und einen unkomplizierten Austausch über Erziehung, die Entwicklung des Kindes, Ernährung und andere Themen aus dem Familienalltag.
Mehrere Kurse können direkt hintereinander und bis zu einem Jahr im Voraus gebucht werden.
Anmeldung bitte über den Kurs WLFLOHK.

Leitung:
Simone Schmidt,
Erzieherin, Pädagogik der frühen Kindheit B.A.
oder
Antonia Tietz,
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Eltern-Kind-Kursleitung, Fachkraft für beziehungsvolle Pflege und Entwicklungsbegleitung

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 | 15.01.2027 | 3 x | 60,00 € |
| **10916** | Fr, 18:00 - 22:00 Uhr | 16.04.2027 | 3 x | 60,00 € |
| **10917** | Fr, 18:00 - 22:00 Uhr | 20.08.2027 | 4 x | 80,00 € |

Leitung:
Sabine Süs,
Familienpflegerin

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

**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 Sabine Süs beratend zur Seite. Nehmen Sie gerne Kontakt auf:
E-Mail: helpingfriends@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 · Lesenächte
Backen und Kochen · Kreativität und Freizeit
Gesundheit und Bewegung
Geburtstag feiern in der FBS

## Ferienbetreuungen

"Begegnungsort Natur - spielerisch Natur entdecken"

für Kinder von 2 bis 12 Jahren

In unseren Ferien dreht sich alles um die Natur.
Gemeinsam gehen wir spannenden Fragen nach: Was wächst wann? Welche Tiere leben wo? Wir erkunden unsere Umgebung, sammeln Naturmaterialien und gestalten daraus eigene Kunstwerke. Dabei gibt es viel zu entdecken, auszuprobieren und gemeinsam zu erleben.
Für Essen und Trinken wird gesorgt. Die Kernzeit der Betreuung, in der alle Kinder anwesend sein sollen, ist von 08:30 bis 12:30 Uhr.

Dank der Förderung durch die Deutsche Postcode Lotterie können wir die Ferienbetreuung zu einem geringen Teilnahmebeitrag anbieten.

### Winterferien

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten | Alter |
|---|---|---|---|---|---|
| **20101-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 04.01.2027 | 5 x | 25,00 € | 6-12 Jahre |
| **20101-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 04.01.2027 | 5 x | 25,00 € | 2-5 Jahre |

### Osterferien

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten | Alter |
|---|---|---|---|---|---|
| **20102-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 22.03.2027 | 4 x | 30,00 € | 6-12 Jahre |
| **20102-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 30.03.2027 | 4 x | 30,00 € | 2-5 Jahre |
| **20103-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 22.03.2027 | 4 x | 30,00 € | 6-12 Jahre |
| **20103-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 30.03.2027 | 4 x | 30,00 € | 2-5 Jahre |

## Sommerferien

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten | Alter |
|---|---|---|---|---|---|
| **20104-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 28.06.2027 | 5 x | 37,50 € | 6-12 Jahre |
| **20104-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 28.06.2027 | 5 x | 37,50 € | 2-5 Jahre |
| **20105-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 05.07.2027 | 5 x | 37,50 € | 6-12 Jahre |
| **20105-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 05.07.2027 | 5 x | 37,50 € | 2-5 Jahre |
| **20106-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 12.07.2027 | 5 x | 37,50 € | 6-12 Jahre |
| **20106-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 12.07.2027 | 5 x | 37,50 € | 2-5 Jahre |
| **20107-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 19.07.2027 | 5 x | 37,50 € | 6-12 Jahre |
| **20107-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 19.07.2027 | 5 x | 37,50 € | 2-5 Jahre |

## Sommerferien

### "Laute Kunst?! - #wirwerdensichtbar"

Unter dem Motto "Laute Kunst?!" entdecken wir verschiedene kreative Techniken. Gemeinsam wird gemalt, experimentiert und gestaltet.
Für Essen und Trinken wird gesorgt. Die Kernzeit der Betreuung, in der alle Kinder anwesend sein sollen, ist von 08:30 bis 12:30 Uhr.

Das Betreuungsangebot wird von der Kath. Familienbildungsstätte Koblenz in Zusammenarbeit mit der Koblenzer Bürgerstiftung und der Pfarrei St. Elisabeth Bendorf angeboten.
Die Ferien werden im Projekt „Künste öffnen Welten“ der Bundesvereinigung Kultureller 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.

KÜNSTE ÖFFNEN WELTEN

Ein Programm der
bkj Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.

Kultur macht STARK Bündnisse für Bildung

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

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Alter |
|---|---|---|---|---|
| **20108-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 26.07.2027 | 5 x | 2-5 Jahre |
| **20108-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 26.07.2027 | 5 x | 6-12 Jahre |
| **20109-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 02.08.2027 | 5 x | 2-5 Jahre |
| **20109-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 02.08.2027 | 5 x | 6-12 Jahre |

Leitung:
Sonja Pott

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

**20111**
18.07. - 27.07.2027

## 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.

## Herbstferien

### „Bunte Blätter & kleine Abenteuer“

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Die Herbstferien bieten Zeit zum Spielen, Entdecken und Kreativsein. Gemeinsam verbringen wir abwechslungsreiche Ferientage mit Bastelaktionen, Bewegungsspielen und kleinen Abenteuern drinnen und draußen. Wenn das Wetter mitspielt, sind wir an der frischen Luft unterwegs und genießen die herbstliche Jahreszeit. Bei schlechtem Wetter nutzen wir die Räume der Familienbildungsstätte. Spaß, Gemeinschaft und schöne Ferienerlebnisse stehen dabei im Mittelpunkt!
Die Kernzeit der Betreuung, in der jedes Kind anwesend sein soll, ist von 08:30 Uhr bis 14:30 Uhr.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **20118-01** | Mo, 7:30 - 15:30 Uhr | 04.10.2027 | 5 x | 100,00 € |
| **20119-01** | Mo, 7:30 - 15:30 Uhr | 11.10.2027 | 5 x | 100,00 € |

## Drachenzähmen leicht gemacht

für Kinder im Grundschulalter

Ansprechperson:
Susanne Schwandt

Gebühr: 25,00 € inkl. Abendimbiss und Frühstück
Ort: FBS Koblenz

**20401-01**
Freitag, 12.03.2027 ab 19:00 Uhr
Samstag, 13.03.2027 bis 09:00 Uhr

Gemeinsam entdecken wir spannende Geschichten rund um die faszinierenden Fabelwesen, werden kreativ und stellen uns knifflgen Rätseln und Herausforderungen. Dabei sind Fantasie, Neugier und Teamgeist gefragt. Natürlich bleibt auch Zeit, es sich gemütlich zu machen und in spannende Geschichten einzutauchen. Freu dich auf eine besondere Lesenacht mit gemeinsamen Erlebnissen und jeder Menge Drachenabenteuer!

## Detektive auf geheimer Mission

für Kinder im Grundschulalter

Ansprechperson:
Susanne Schwandt

Gebühr: 25,00 € inkl. Abendimbiss und Frühstück
Ort: FBS Koblenz

**20401-02**
Freitag, 11.06.2027 ab 19:00 Uhr
Samstag, 12.06.2027 bis 09:00 Uhr

Ein geheimnisvoller Fall wartet darauf, gelöst zu werden! Bei unserer Lesenacht werdet ihr zu einem echten Detektivteam: Ihr folgt rätselhaften Spuren, knobelt gemeinsam und entdeckt, wie wichtig genaues Hinsehen und kluge Ideen sind. Natürlich dürfen auch spannende Geschichten und kreative Aktionen rund um die Welt der Detektive nicht fehlen. Freut euch auf eine aufregende Lesenacht voller Rätsel, Geschichten und überraschender Entdeckungen!

## Halloween in Hogwarts

für Kinder im Grundschulalter

Ansprechperson:
Susanne Schwandt

Gebühr: 25,00 € inkl. Abendimbiss und Frühstück

**20401-03**
Freitag, 29.10.2027 ab 19:00 Uhr
Samstag, 30.10.2027 bis 09:00 Uhr

Wenn es in Hogwarts dunkel wird, beginnt eine ganz besondere Nacht! Zwischen Zaubersprüchen, magischen Wesen und geheimnisvollen Geschichten wartet dein Abenteuer. Gemeinsam begeben wir uns in die Welt der Zauberei, lösen knifflige Aufgaben und werden kreativ. Dabei sind Fantasie, Neugier und ein bisschen Mut gefragt. Freu dich auf eine magische Lesenacht mit schaurig-schönen Geschichten und jeder Menge Zauber rund um Halloween!

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 |
|---|---|---|---|---|
| **20502-01** | So, 9:30 - 11:30 Uhr | 31.01.2027 | 1 x | 17,50 € |
| **20502-02** | So, 9:30 - 11:30 Uhr | 05.09.2027 | 1 x | 17,50 € |



Leitung:
Natalia Kirilenko,
Kindertagespflegeperson

Gebühr: 17,50 € inkl. Rezeptzutaten
Ort: FBS Koblenz

**20503**
Sonntag, 23.05.2027,
9:30 - 12:00 Uhr

## Kinder-Kochkurs: Burger

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Heute wird es lecker! Gemeinsam bereiten wir unsere eigenen Burger zu. Vom Brötchen über den Belag bis zur Soße wird geschnippelt, gebraten und kreativ kombiniert. Dabei lernen die Kinder den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten kennen und können ihren ganz persönlichen Lieblingsburger zusammenstellen. Natürlich wird anschließend gemeinsam probiert!

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".

| Kursnr. | Wochentag | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **20601-01** | Fr und Sa | 05.03.2027 | 2 x | 25,00 € |
| **20601-02** | Fr und Sa | 29.10.2027 | 2 x | 25,00 € |

Leitung:
Adiam Engeda
Dejen Bokre

Gebühr: 1. Kind: 15 Euro
2. Kind: 15 Euro
ab dem 3. Kind: beitragsfrei
Ort: FBS Koblenz

**20602**
jeden Samstag,
10:00 - 14:00 Uhr,
nicht in den Ferien

## Sprach- und Kulturunterricht

### Tigrinya (Eritrea)

für Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren

Ziel des Kurses ist es, die Tigrinya-Sprache spielerisch und altersgerecht zu vermitteln und gleichzeitig die Kultur, Traditionen und Werte Eritreas kennenzulernen.
Neben dem Erlernen von Wortschatz, Aussprache und einfachen Kommunikationsformen erhalten die Teilnehmenden spannende Einblicke in die eritreische Gesellschaft, ihre Geschichte sowie ihre kulturellen Besonderheiten. Durch gemeinsames Lernen, Geschichten, Musik und kreative Aktivitäten wird das interkulturelle Verständnis gefördert und ein respektvoller Umgang mit unterschiedlichen Kulturen gestärkt.
Kontakt: Eritreischer Verein Koblenz e.V.:
eri.verein.koblenz@gmail.com

Leitung:
Schachverein

Gebühr: 4,00 € 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 4 € 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 | 16.01.2027 | 2 x | 57,50 € |
| **20702** | Sa und So | 27.02.2027 | 2 x | 57,50 € |
| **20703** | Sa und So | 17.04.2027 | 2 x | 57,50 € |
| **20704** | Sa und So | 24.04.2027 | 2 x | 57,50 € |
| **20705** | Sa und So | 18.09.2027 | 2 x | 57,50 € |
| **20706** | Sa und So | 23.10.2027 | 2 x | 57,50 € |
| **20707** | Sa und So | 04.12.2027 | 2 x | 57,50 € |

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 |
|---|---|---|---|---|
| **20708** | Sa und So | 13.03.2027 | 2 x | 57,50 € |
| **20709** | Sa und So | 21.08.2027 | 2 x | 57,50 € |
| **20710** | Sa und So | 20.11.2027 | 2 x | 57,50 € |

**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

## Kindergeburtstage

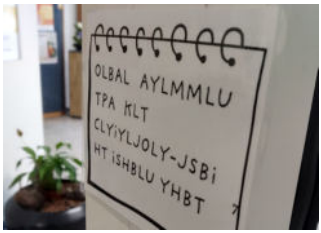
für Kinder ab 5 Jahren

Ein Geburtstag soll etwas Besonderes sein! Bei uns könnt ihr mit euren Freundinnen und Freunden eine tolle Zeit verbringen und gemeinsam feiern. Jeder Geburtstag umfasst 3 Zeitstunden und ist für eine Gruppe von bis zu 10 Kindern (inkl. Geburtstagskind) angedacht. 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 eine, maximal zwei erwachsene Begleitpersonen anwesend sein.
Wählt eure Geburtstagsparty und freut euch auf viele Überraschungen und lustige Aktivitäten!

### Themengeburtstag: 125,00 €

Bei unseren Themengeburtstagen erwarten die Kinder passende Spiele und Aktionen rund um das gewählte Motto. Getränke und Lebensmittel für die Feier können gerne selbst mitgebracht werden.
Für Kinder von 5-12 Jahren:
- Die Welt der Zauberei
- Feen und Fabelwesen
- Kreativzeit
- Fußball
- Dinosaurier

Für Kinder ab 8 Jahren:
- Harry Potter
- Detektive




### Koch-/Backgeburtstag: 150,00 €

Im Vorfeld stimmen wir gemeinsam ab, was zubereitet werden soll. Getränke bitte selbst mitbringen.

### Rätselraum-Geburtstag (insg. 3h): bis 5 Kinder: 125,00 €, bis 10 Kinder: 160,00 €

Zunächst erwartet die Kinder ein spannendes Abenteuer in einem unserer Rätselräume. Anschließend kann die Geburtstagsgesellschaft in einem separaten Raum weiterfeiern. Dafür bringen Sie entweder die Zutaten für ein Raclette oder einen Kuchen selbst mit. Raclettegeräte stellen wir zur Verfügung.
- Mit Raclette
- Mit Kuchen

# Erwachsene



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

## Fit für die Liebe

EPL - für Paare, die ihre Partnerschaft vertiefen wollen

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

Gebühr: 200,00 € pro Paar

**30201**
Samstag, 08.05.2027 von 10:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 09.05.2027 von 10:00 - 15:00 Uhr
Ort: FBS Mayen, Bäckerstr. 12, 56727 Mayen

**30202**
Samstag, 06.11.2027 von 10:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 07.11.2027 von 10:00 - 15:00 Uhr
Ort: FBS Koblenz

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 200,00 € pro Paar angeboten werden.

## Fit für die Liebe

KEK - für Paare mit mehrjähriger Beziehung

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

Gebühr: 300,00 € pro Paar
Ort: FBS Koblenz

**30203**
20.02. / 21.02. und 27.02.2027
samstags von 10:00 - 17:00 Uhr,
sonntags von 10:00 - 15:00 Uhr

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 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 300,00 € 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.
Kontakt: 0261-97372950 oder mgh-kontakt@fbs-koblenz.de

Koordination:
Alicia Kranz

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30301**
jeden Montag,
16:00 - 18:00 Uhr

## 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!

Leitung:
Marina Kashdan

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30302**
jeden 1. und 3. Dienstag
im Monat,
09:30 - 11:30 Uhr,
nicht in den Ferien

## 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.

## Lerncafé

Koordination:
Anna Müldner

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30303**
jeden Montag,
14:30 - 15:30 Uhr,
nicht in den Ferien



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

Koordination:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30304**
jeden letzten Mittwoch
im Monat,
15:00 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien



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

Koordination:
Felicitas Flöthner

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30305**
jeden Freitag,
16:00 - 18:00 Uhr



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, ...

## Offener Frühstückstreff

Koordination:
Alicia Kranz

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30306**
jeden Donnerstag,
09:00 - 12:00 Uhr

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

## Miteinander sprechen

### Kommunikationstreff für Deutschlernende

Leitung:
Barbara Kaiser

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30307**
jeden Mittwoch,
10:15 - 11:45 Uhr,
nicht in den Ferien

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!

## Offener IT-Treff für Senioren

### Individuell. Verständlich. Gemeinsam.

Leitung:
Ingrid Heyer

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30308**
alle 14 Tage donnerstags
in den ungeraden Kalenderwochen,
14:30 - 16:30 Uhr

Sie möchten Ihr Smartphone besser kennenlernen, sicher im Internet unterwegs sein oder mit Ihren Enkeln videotelefonieren? Unsere ehrenamtliche Digitalbotschafterin Ingrid Heyer und ihr Team unterstützen Sie geduldig und verständlich bei Ihren Fragen. Die Themen richten sich nach Ihren Interessen und Vorkenntnissen. Neben individueller Hilfestellung gibt es Gelegenheit zum Austausch und gemütlichen Beisammensein bei einer Tasse Kaffee.

## Offener Kreativtreff

Leitung:
Carsten Liedtke

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30309**
jeden 1. Dienstag im Monat,
18:30 - 20:30 Uhr

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.

## Maschenrunde

### Stricktreff im MGH

Leitung:
Beate Wieland

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30310**
jeden Freitag,
15:00 - 17:00 Uhr

Ob erste Strickversuche oder langjährige Erfahrung – bei unserer wöchentlichen Maschenrunde sind alle herzlich willkommen. In entspannter Runde können Sie an Ihren eigenen Projekten arbeiten, sich austauschen, Tipps erhalten oder ganz neu mit dem Stricken beginnen.
Kommen Sie vorbei und lassen Sie die Nadeln klappern – wir freuen uns auf Sie!

## Let´s Connect - Offener Treff

### für alle zwischen 18 und 35 Jahren

Leitung:
Alicia Kranz,
Soziale Arbeit B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30311**
jeden 3. Donnerstag im Monat,
19:00 - 21:00 Uhr

Mit „Let's Connect!“ möchten wir auf das Thema Einsamkeit bei jungen Erwachsenen aufmerksam machen und gleichzeitig einen Ort für Austausch und Begegnung schaffen. An jedem dritten Donnerstag laden wir 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 oder www.fbs-koblenz.de
Fragen oder Anregungen? Schreibt uns über Instagram oder per E-Mail an lets_connect@fbs-koblenz.de

## Koblenzer Brettspielwochenende

### in Kooperation mit dem Spieletreff Neuwied

Leitung:
Jörg Schirmer

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30320**
Samstag, 20.11.2027
10:00 - 22:00 Uhr
Sonntag, 21.11.2027
10:00 - 16:00 Uhr



Miteinander am Spieltisch: Raum für Spaß, für Glücksmomente und fürs Training kognitiver Fähigkeiten
SPIELEND wird gelernt und LERNEN geht oft spielend leicht - wer spielt, lernt gewinnen und verlieren, erwirbt kognitive Fähigkeiten und schult sich im Umgang mit anderen. Spaß macht SPIELEN obendrein. Warum also nicht öfters zum Brettspiel greifen? Wer neue Spiele testen oder einfach mit Freunden mal spielen möchte, hat dazu bei unserem Brettspiele-Wochenende alle Möglichkeiten.

## Stoffwechsel

### Offene Kleidertauschparty

Koordination:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30312**
Fr, 26.02.2027,
Fr, 10.09.2027,
18:00 - 20:00 Uhr



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

Koordination:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30313**
Fr, 26.02.2027,
Fr, 10.09.2027,
18:00 - 20:00 Uhr



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 Lesestoff stöbern und etwas mitnehmen.

Koordination:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30314**
Sa, 17.04.2027,
Sa, 18.09.2027,
10:00 - 12:00 Uhr

## Pflanzentauschbörse

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





Leitung:
Orga Team Repaircafé

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30315**
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 Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Staubsauger, der seinen Dienst versagt? Einem Radio, das keinen Ton mehr von sich gibt?
Wegwerfen? Denkste! Komm ins Repair Café und repariere es einfach wieder! Gemeinsam mit einem 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 sind vorhanden.
Infos unter: 0261-97372950 oder
http://repaircafekoblenz.blogspot.de

Leitung:
Kristian Hörstel,
Rechtsanwalt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30321**
jeden 4. Donnerstag im Monat,
09:00 - 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.

Leitung:
Caritasverband Koblenz e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30322**
jeden 2. Donnerstag im Monat,
12:00 - 16:00 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:
Alicia Kranz,
Soziale Arbeit B.A.
und
Werner Süs,
Theologe

Ort: FBS Koblenz

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

## Lange Nacht der Begegnung

für alle Altersgruppen ab 16 Jahren

Wir möchten gemeinsam mit euch einen Abend verbringen, der ganz im Zeichen von Gemeinschaft, Austausch und Miteinander steht.
Freut euch auf eine entspannte Atmosphäre, nette Gespräche und viele verschiedene Angebote:
Im Garten erwartet euch ein gemütliches Lagerfeuer mit Stockbrot. Drinnen könnt ihr bei Gesellschaftsspielen ins Gespräch kommen, euch eine warme Mahlzeit schmecken lassen oder in unserer Kreativ-Ecke eurer Fantasie freien Lauf lassen.
Egal ob allein oder in Begleitung - kommt vorbei, lernt neue Menschen kennen und genießt den Abend in guter Gesellschaft!

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **30331-01** | Fr, 18:00 - 22:00 Uhr | 29.01.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30331-02** | Fr, 19:00 - 23:00 Uhr | 09.04.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30331-03** | Sa, 20:00 - 00:00 Uhr | 05.06.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30331-04** | Fr, 19:00 - 23:00 Uhr | 17.09.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30331-05** | Sa, 18:00 - 22:00 Uhr | 20.11.2027 | 1 x | kostenfrei |

**AKTIONSWOCHE**
**„GEMEINSAM AUS DER EINSAMKEIT“**
**21. – 27.06.2027**

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

## HITSTER-Abend

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

Ein Abend voller Musik und neuer Kontakte: HITSTER-Musik-Quiz für alle Generationen.
Eingeladen sind alle Menschen ab 16 Jahren zum gemeinsamen Spielen des angesagten Spiels. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### in der Familienbildungsstätte

Ort: FBS Koblenz
Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **30332** | Do, 19:00 - 21:00 Uhr | 07.01.2027 | 1 x | kostenfrei |

### in der Begegnungsoase Marienhof

Ort: Begegnungsoase Marienhof (im Park)
Moselweißer Straße 124, 56073 Koblenz

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **30344-01** | Do, 17:00 - 19:00 Uhr | 04.03.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30344-02** | Fr, 19:00 - 21:00 Uhr | 07.05.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30344-03** | Do, 19:00 - 21:00 Uhr | 01.07.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30344-04** | Do, 19:00 - 21:00 Uhr | 02.09.2027 | 1 x | kostenfrei |

Leitung:
Ralf Braun,
Seelsorger, Theologe,
Achtsamkeitstrainer

Ort: Begegnungsoase Marienhof (im Park)
Moselweißer Straße 124
56073 Koblenz

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

## Sich achtsam bewegen

Wir bewegen uns etwa 30 Minuten achtsam im Stehen. Anschließend folgt eine Geh-Meditation durch den Park.
Treffpunkt: Marienhofpark, Station 7. Bei Regen findet das Angebot in den Räumlichkeiten des Katholischen Klinikums statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **30341-01** | Di, 17:00 - 18:00 Uhr | 26.01.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30341-02** | Di, 17:00 - 18:00 Uhr | 09.03.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30341-03** | Di, 17:00 - 18:00 Uhr | 04.05.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30341-04** | Di, 17:00 - 18:00 Uhr | 15.06.2027 | 1 x | kostenfrei |

Leitung:
Veronika Hollmann

Gebühr: kostenfrei
Ort: Begegnungsoase Marienhof (im Park)
Moselweißer Straße 124
56073 Koblenz

**30342**
02.04. / 07.05. / 04.06. / 03.09. und 01.10.2027, jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

## Märchenzeit

Die Wortweberin Vroni mit Eierlikör (Veronika Hollmann) erzählt Märchen, die verzaubern und berühren, ermutigen und amüsieren ...
Die Märchen richten sich an Erwachsene, Kinder sind aber auch herzlich willkommen!

## Geh-Späche über Gott & die Welt

Gemeinsam durch den Marienhof-Park spazieren, ins Gespräch kommen und sich zu zweit oder zu dritt mit anderen Menschen austauschen. Ganz unkompliziert. Kommen Sie einfach vorbei!

Leitung:
Werner Süs,
Theologe

Gebühr: kostenfrei
Ort: Begegnungsoase Marienhof (im Park)
Moselweißer Straße 124
56073 Koblenz

**30343**
jeden 4. Dienstag im Monat,
15:00 - 16:00 Uhr,
nicht in den Ferien

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

## Mobiler Trauertreff

Ein offenes Gesprächsangebot für Trauernde und Interessierte. An Stehtischen gibt es Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erinnerungen zu teilen oder einfach zuzuhören. Menschen aller Religionen und Weltanschauungen sind willkommen. Kalte und warme Getränke stehen kostenfrei bereit. Kommen Sie einfach vorbei!

Leitung:
Werner Süs,
Theologe

Gebühr: kostenfrei
Ort: Friedhof St. Laurentius Moselweiß
Koblenzer Str. 16
56073 Koblenz

**30351**
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat,
15:30 - 16:30 Uhr,
nicht in den Ferien

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

Leitung:
Werner Süs,
Theologe

Gebühr: kostenfrei
Ort: Vorplatz des Dreifaltigkeitshauses
Gothaer Str. 21
56075 Koblenz

**30352**
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat (Januar bis Mai, evtl ab Oktober neue Termine),
12:00 - 12:45 Uhr,
nicht in den Ferien

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

## Suppe für die Seele

Lesung mit Kurzgeschichten, die guttun, dazu ein Teller Suppe und Brot. Kommen Sie vorbei und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!



Leitung:
Werner Henrich
Sandra Nissen

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:
Monika Shaffer

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

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

## Selbsthilfegruppe "Lebensfreude"

### 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.

Leitung:
Verena Zehe

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

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

## Selbsthilfegruppe Erwachsene mit ADHS

Sie haben eine diagnostizierte ADHS 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 ADHS 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:
Nimali Cappel
und
Philipp Spicher

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30405**
jeden letzten Donnerstag im Monat,
ab 19:00 Uhr

## Selbsthilfegruppe DOPA-tion

Gruppe für adoptierte Menschen

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an erwachsene adoptierte Menschen, die sich über ihre Erfahrungen, Fragen und Herausforderungen austauschen möchten. Wir bieten einen geschützten Raum um offen zu sprechen, gesehen zu werden oder einfach zuzuhören. Sie sind herzlich willkommen!
Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Bitte melden Sie sich vorab zu den Gruppentreffen an.

## Verwaiste Eltern Koblenz

Leitung:
Cornelia Schlatzke,
Trauerbegleiterin, Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: kostenfrei
Ort: Pfarrsaal Herz-Jesu-Kirche

**30316**
jeden 1. Dienstag im Monat,
19:30 - 21:00 Uhr



Jede Trauer ist einzigartig. Und doch kann es eine große Stütze sein, sich mit Menschen auszutauschen, die das Unfassbare nachempfinden können. In unserer Gruppe nehmen wir uns Zeit füreinander - zum Reden, Schweigen, Weinen und Krafttanken.
Bitte melden Sie sich in der FBS, um einen Gesprächstermin für ein erstes Kennenlernen zu vereinbaren.

## Trauercafé Lebensbrücke

### Offener Treff für Trauernde

Koordination:
Werner Süs

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30317**
jeden letzten Montag im Monat,
16:00 - 17:30 Uhr,
genaue Termine siehe Homepage



Im Gespräch mit anderen Betroffenen 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. Vor dem ersten Gruppenbesuch bitten wir um Kontaktaufnahme.

Leitung:
Roland Hartmann

Gebühr: 125,00 € für bis zu 10 Personen
12,50 € jede weitere Person
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:
Roland Hartmann

Gebühr: 35,00 € inkl. 17,00 € Umlage für Gläser und Lebensmittel
Ort: FBS Koblenz

**30502**
Mittwoch, 29.09.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

## Leckeres 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:
Natalia Kirilenko

Gebühr: 25,00 € inkl. Lebensmittelkosten
Ort: FBS Koblenz

**30503**
Dienstag, 19.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

## Power Bowls

### Bunte Vielfalt für graue Wintertage

Wenn es draußen grau und ungemütlich ist, darf es auf dem Teller ruhig bunt werden! In diesem Kurs bereiten wir abwechslungsreiche Power Bowls mit frischen, saisonalen Zutaten zu. Wir kombinieren knackiges Gemüse, Getreide und leckere Toppings zu ausgewogenen und raffinierten Mahlzeiten. Gemeinsam schnippeln, kochen und genießen wir die bunte Vielfalt!

Leitung:
Natalia Kirilenko

Gebühr: 25,00 € inkl. Lebensmittelkosten
Ort: FBS Koblenz

**30504**
Montag, 06.09.2027,
18:00 - 20:00 Uhr

## Kürbis Cupcakes

### Süßer Start in den Herbst

Der Herbst steht vor der Tür und mit ihm die Kürbiszeit in der Küche! In diesem Kurs backen wir saftige Kürbis-Cupcakes und verwandeln das herbstliche Gemüse in kleine süße Leckereien. Mit leckeren Toppings entstehen hübsche Hingucker, die wir natürlich auch gemeinsam probieren.

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

Koordination:
Susanne Schwandt

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30318**
jeden 1. Freitag im Monat,
16:30 - 21:00 Uhr,
nicht in den Ferien



## 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 wird um eine Anmeldung bis spätestens drei Tage vor Kurstag.

Leitung:
Petra Keuser,
Diabetesberaterin
und
Jessica Yildiz,
Sozialpädagogin

Ort: FBS Koblenz

## JUMP - JUNGE MÜTTER MIT PLAN

### Ernährungs- 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 | 07.04.2027 | 4 x | kostenfrei |
| **30508** | Mi, 14:30 - 16:30 Uhr | 10.11.2027 | 4 x | kostenfrei |

Leitung:
Pfarrer Michael Frevel,
Koch

Ort: FBS 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 |
|---|---|---|---|---|
| **30510-01** | Fr, 18:00 - 21:00 Uhr | 14.05.2027 | 1 x | 5,00 € |
| **30510-02** | Di, 18:00 - 21:00 Uhr | 19.10.2027 | 1 x | 5,00 € |

Leitung:
Alexander Ehl

Ort: FBS Koblenz

## Gitarrenkurs für Einsteiger

Sie sind noch ganz am Anfang oder haben bereits erste Erfahrungen mit der Gitarre gesammelt? Im Kurs werden einfache Akkorde und Melodien vermittelt. Alexander Ehl zeigt Ihnen anhand einfacher Rock & Pop-Lieder sowie Lagerfeuer-Klassikern, wie richtig Schwung in Ihr Gitarrenspiel kommt. Erforderlich sind nur eine eigene Gitarre und etwas Neugier.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **30601-01** | Mi, 19:00 - 20:00 Uhr | 13.01.2027 | 9 x | 76,50 € |
| **30601-02** | Mi, 19:00 - 20:00 Uhr | 07.04.2027 | 6 x | 51,00 € |
| **30601-03** | Mi, 19:00 - 20:00 Uhr | 19.05.2027 | 6 x | 51,00 € |
| **30601-04** | Mi, 19:00 - 20:00 Uhr | 11.08.2027 | 8 x | 68,00 € |
| **30601-05** | Mi, 19:00 - 20:00 Uhr | 20.10.2027 | 10 x | 85,00 € |

Leitung:
Michael Böhm

Gebühr: kostenfrei
Ort: siehe Text

**30602**
Sa, 13.03.2027
Sa, 26.06.2027
10:00 - 13:00 Uhr

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

## Zeichnen kann jeder

### Outdoor-Angebot

Gemeinsam grüne Oasen in Koblenz entdecken und auf Papier festhalten: Beim Urban Sketching geht das ohne besondere Vorkenntnisse - ein Zeichenblock und ein paar Stifte genügen. Michael Böhm zeigt Schritt für Schritt, wie Sie mit kleinen Übungen direkt vor Ort ins Zeichnen einsteigen können.
Termin 1: Begegnungsoase Marienhof, Moselweißer Str. 124
Termin 2:
Pfarrgarten / Friedhof St. Laurentius, Koblenzer Str. 16

Leitung:
Jürgen Spitzlay,
Anl. für Autobiograf. Schreiben u. Poetische Selbstanalyse (zert.), Poesiepädagoge (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 |
|---|---|---|---|---|
| **30603-01** | Mo, 16:45 - 18:45 Uhr | 08.03.2027 | 5 x | 57,50 € |
| **30603-02** | Mo, 16:45 - 18:45 Uhr | 18.10.2027 | 5 x | 57,50 € |

Leitung:
Jeannine Weller-Saydo

Gebühr: 8,00 €
Ort: FBS Koblenz

**30608**
Dienstag, 16.03.2027,
18:00 - 20:00 Uhr

## Traumfänger-Kranz

### Florales Gestalten im Frühling

Mit Naturmaterialien, Federn, Perlen und getrockneten Blumen gestalten wir einen ganz persönlichen Traumfänger-Kranz. Dabei verbinden wir floristische Gestaltung mit kleinen Symbolen und der Bedeutung der Blumenfarben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Einfach Lust auf einen kreativen Abend und Freude am Gestalten mitbringen!

**MEHR INFORMATIONEN ÜBER UNSER PROGRAMM UNTER**

**www.fbs-koblenz.de**

Leitung:
Antonia Tietz,
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Lehrkraft für Pflegeberufe

Gebühr: 20,00 €
Ort: FBS Koblenz

## Wichtelwerkstatt

In der Adventszeit zieht bei vielen Familien ein kleiner Wichtel ein und sorgt für Überraschungen und leuchtende Kinderaugen. In unseren zweistündigen Kreativworkshops bereiten wir alles für den Einzug des kleinen Wichtels und seine Zeit bei euch zu Hause vor.

Beide Workshops sind unabhängig voneinander buchbar.



### Workshop 1: Wichteltür & Grundausstattung

Wir gestalten eine zauberhafte Wichteltür und die passende Grundausstattung für den Einzug eures Wichtels. Mit vielen liebevollen Details entsteht eure ganz persönliche kleine Wichtelwelt.

### Workshop 2: Zauber, Streiche & Aktionen

Hier wird es richtig kreativ und geheimnisvoll! Wir bereiten kleine Wichtelstreiche, zauberhafte Überraschungen und abwechslungsreiche Aktionen vor, die während der Wichtelzeit zu Hause für besondere Momente sorgen.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Workshop |
|---|---|---|---|---|
| **30606-01** | Di, 19:30 - 21:30 Uhr | 19.10.2027 | 1 x | Workshop 1 |
| **30606-02** | Mi, 19:30 - 21:30 Uhr | 27.10.2027 | 1 x | Workshop 1 |
| **30607-01** | Do, 19:30 - 21:30 Uhr | 04.11.2027 | 1 x | Workshop 2 |
| **30607-02** | Di, 19:30 - 21:30 Uhr | 16.11.2027 | 1 x | Workshop 2 |
| **30607-03** | Mi, 19:30 - 21:30 Uhr | 24.11.2027 | 1 x | Workshop 2 |

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 | 07.04.2027 | 7 x | 121,50 € |
| **30611** | Mi, 18:00 - 21:00 Uhr | 18.08.2027 | 7 x | 121,50 € |

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 | 06.02.2027 | 4 x | 121,50 € |
| **30613** | Sa, 10:00 - 17:00 Uhr | 23.10.2027 | 4 x | 121,50 € |

Leitung:
Brigitte Zenz-Krug, Qualifizierung in Gartenplanung und Gartendesign bei Soulgarden, Alexandra Lehne

Ort: FBS Koblenz

## Vom Garten-Traum zum Traum-Garten

Ein Garten, der zu Ihnen passt, beginnt mit einer guten Planung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Gartenträume mit einer durchdachten Planung Schritt für Schritt verwirklichen können. Sie entwickeln eine erste räumliche Konzeption mit Gartenräumen, Wegen und Rückzugsorten und lernen, worauf es bei Standort, Boden und Sonnenverlauf ankommt. Mit einem Gestaltungskonzept und einem Moodboard konkretisieren Sie Ihre Ideen für einen neuen Garten oder die Umgestaltung eines bestehenden. So schaffen Sie eine Grundlage, um Ihren persönlichen Wohlfühlort passend zu Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten Schritt für Schritt zu gestalten.

Mitbringen: zzgl. 10€ Materialgebühr

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **30614** | Sa, 10:00 - 16:00 Uhr | 13.03.2027 | 1 x | 120,00 € |
| **30615** | Sa, 10:00 - 16:00 Uhr | 13.11.2027 | 1 x | 120,00 € |

GUTSCHEIN

**Sie suchen nach einer Geschenkidee?**

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

**Gutschein erhältlich unter 0261/35679**

## Kreative Materialbilder

Leitung:
Axel Eberhardt,
Künstler der Metzgalerie KO (ehemaliger Fachberater Kunst)

Gebühr: 15,00 €
Ort: FBS Koblenz

**30622**
Samstag, 06.03.2027 von 13:00 - 18:00 Uhr,
Sonntag, 07.03.2027 von 11:00 - 17:00 Uhr

Das Malen mit Farben wird ergänzt durch das Einbringen von Materialien.
Wir lassen uns zunächst von Werken bekannter Künstlerinnen wie Anselm Kiefer oder Niki de Staint Phalle 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...



## Einfach Bridge lernen

Leitung:
Bernd Paetz

Gebühr: 100,00 €
Ort: FBS Koblenz

**30618-01**
08.11. - 10.01.2028,
montags von 19:00 - 21:00 Uhr, 10 x

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: kostenfreier Schnuppertermin möglich, danach monatliche Vereinsmitgliedschaft
Ort: Sporthalle Karthause

**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: Mehrgenerationenwohnhaus,
Gutenbergstr. 14a,
56073 Koblenz

**30319**
alle 14 Tage montags in den geraden Kalenderwochen,
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:
Lena Marie Mands,
Diplom-Psychologin

Gebühr: 100,00 €
Ort: FBS Koblenz

**30702**
Samstag, 30.01.2027,
9:30 - 16:15 Uhr

## Gelassen durch den Familienalltag

### Stress verstehen, Kinder stärken und neue Wege zu mehr Ruhe und Resilienz entdecken

Stress gehört zum Familienalltag - bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Dabei zeigen sich Belastungen oft ganz unterschiedlich. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Stress entsteht und wie Sie Ihre Kinder und sich selbst im Umgang damit stärken können. Mit praktischen Übungen, Austausch und alltagstauglichen Impulsen entwickeln Sie neue Ideen für mehr Gelassenheit und ein entspanntes Miteinander in der Familie.

Leitung:
Christine Lang,
Diplom-Sozialpädagogin,
Coach für therapeutisches Bogenschießen

Ort: FBS Koblenz

## Bogenschießen für Frauen

### Spannung - Fokus - Geduld - Haltung - Loslassen

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 ...
Für warme Getränke wird gesorgt.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **30703-01** | Fr, 16:00 - 17:30 Uhr | 05.03.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **30703-02** | Fr, 16:00 - 17:30 Uhr | 19.03.2027 | 1 x | kostenfrei |



Leitung:
Sibylle Henning,
Feldenkraispädagogin

Ort: FBS Koblenz

## Feldenkrais®

### Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, die nachhaltige Veränderungen von Bewegungsmustern bewirken kann. Durch niedrigschwellige Bewegungen und ein ungewohntes Bewegungsverständnis, bei dem das Erspüren der eigenen Bewegung wesentlich ist, ist auch ein anderer Umgang mit Schmerzen möglich.
Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder körperlichen Voraussetzungen nötig.

Mitbringen: 2 Frotteehandtücher (mittlere Größe)

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **30704-01** | Do, 16:00 - 17:15 Uhr | 14.01.2027 | 6 x | 48,00 € |
| **30704-02** | Do, 16:00 - 17:15 Uhr | 04.03.2027 | 6 x | 48,00 € |
| **30704-03** | Do, 16:00 - 17:15 Uhr | 13.05.2027 | 5 x | 40,00 € |
| **30704-04** | Do, 16:00 - 17:15 Uhr | 12.08.2027 | 7 x | 56,00 € |
| **30704-05** | Do, 16:00 - 17:15 Uhr | 21.10.2027 | 8 x | 64,00 € |

Leitung:
Natalia Kirilenko,
Friseurmeisterin

Gebühr: 17,50 €
Ort: FBS Koblenz

**30706**
Dienstag, 09.03.2027,
18:00 - 19:30 Uhr

## Wellness für die Hände

An diesem Abend nehmen wir uns Zeit für bewusste Pflege und achtsame Berührung. Wohltuende Handpflege und eine entspannende Handmassage laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen.

Leitung:
Jessica Bieske,
Sport- und Fitnesstrainerin

Ort: FBS Koblenz

## Fit im Mama-Alltag

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining richtet sich an Mamas, die mehr Bewegung in ihren Alltag bringen und ihre körperliche Fitness stärken möchten. Ob mit oder ohne Kind - der Einstieg ist ab vier Monaten nach der Entbindung möglich.
Mit Übungen zum eigenen Körpergewicht trainierst du Kraft und Ausdauer und verbesserst deine Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Du lernst Übungen kennen, die sich auch im Alltag umsetzen lassen. Dabei trainierst du in deinem eigenen Tempo und entsprechend deinem persönlichen Fitnesslevel.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **30705-01** | Do, 19:00 - 19:45 Uhr | 14.01.2027 | 4 x | 26,00 € |
| **30705-02** | Do, 19:00 - 19:45 Uhr | 18.02.2027 | 4 x | 26,00 € |
| **30705-03** | Do, 19:00 - 19:45 Uhr | 08.04.2027 | 4 x | 26,00 € |
| **30705-04** | Do, 19:00 - 19:45 Uhr | 20.05.2027 | 4 x | 26,00 € |
| **30705-05** | Do, 19:00 - 19:45 Uhr | 12.08.2027 | 5 x | 32,50 € |
| **30705-06** | Do, 19:00 - 19:45 Uhr | 21.10.2027 | 4 x | 26,00 € |
| **30705-07** | Do, 19:00 - 19:45 Uhr | 25.11.2027 | 4 x | 26,00 € |

Leitung:
Alicia Kranz,
Soziale Arbeit B.A.
und
Werner Süs,
Theologe

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30713**
Montag, 01.03.2027,
18:00 - 20:00 Uhr

## Einsamkeit - mehr als allein sein

Einsamkeit betrifft uns alle. Mit unserem Themenabend beleuchten wir Ursachen, Formen und Folgen von Einsamkeit, sowie mögliche Strategien zur Verringerung von Einsamkeitsgefühlen und Wegen zu mehr Verbundenheit.
Der Abend richtet sich an alle Interessierten, Betroffenen, Fachkräfte und Ehrenamtlichen. Anmeldungen erwünscht, spontane Teilnahme ist möglich.

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 |
|---|---|---|---|---|
| **30712-01** | Sa, 9:00 - 17:00 Uhr | 24.04.2027 | 1 x | 55,00 € |
| **30712-02** | Do, 17:30 - 21:00 Uhr | 16.09.2027 | 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

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

## 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

## Drum Circle: Rhythmus pur

### Gemeinsam trommeln, Freude erleben

Leitung:
Sabine Süs,
Musikgeragogin

Ort: FBS Koblenz

**30733**
Termine siehe Homepage

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 Trommelns in der Gemeinschaft!

## Herr Meyer erzählt

### für Senioren und Menschen mit demenziellen Veränderungen

Leitung:
Wolfgang Meyer,
Zertifizierter Bühnenerzähler, Märchenpädagoge, Demenzbegleiter

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30734**
Dienstag
09.03.2027
15.06.2027
31.08.2027
23.11.2027
15:30 - 17:30 Uhr

Bei Kaffee und Keksen lädt Herr Meyer zu unterhaltsamen thematisch gestalteten Nachmittagen ein: Mit Liedern, Geschichten, kleinen Rätseln und viel Charme entsteht eine lebendige Atmosphäre, die Erinnerungen weckt, zum Schmunzeln einlädt und Gespräche 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 gefördert.

## "Mit Groß & Klein durch die mediale Welt"

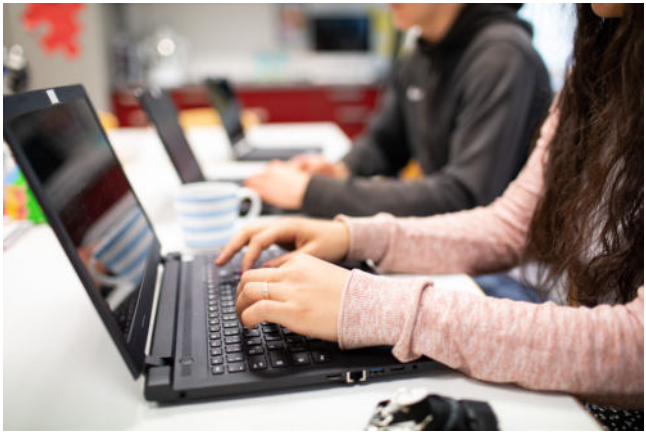
### ONLINE Veranstaltungsreihe

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
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

KFW

MYK
Smarte Region



## Religiöse Ämter im Judentum

Leitung:
Jüdische Gemeinde

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

**30901**
Dienstag, 13.04.2027, 16:30 - 17:30 Uhr

Das Priesteramt im Judentum ist erblich und geht auf den Stamm Levi zurück. Die Priester, Kohanim genannt, übernehmen heute keine sakramentalen Aufgaben wie Priester in anderen Religionen. Eine zentrale Rolle in der jüdischen Gemeinde hat der Rabbiner. Er ist kein Priester, sondern Gelehrter und Lehrer der Tora und begleitet die Gemeinde in religiösen und theologischen Fragen.

## Jüdische Hochzeit und die Rolle der Frau

Leitung:
Jüdische Gemeinde

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

**30902**
Dienstag, 11.05.2027, 16:30 - 17:30 Uhr

Die Ehe hat im Judentum einen hohen Stellenwert und gilt als heiliger Bund. Sie ist das Fundament für Familie und Gemeinschaft. Welche Bedeutung hat die jüdische Hochzeit, welche Traditionen und Rituale prägen sie und welche Rolle kommt der Frau in der Ehe und im jüdischen Familienleben zu?

## Jüdische Gerichtsbarkeit

### Wie ein "Bet Din" funktioniert

Leitung:
Jüdische Gemeinde

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

**30903**
Dienstag, 10.08.2027, 16:30 - 17:30 Uhr

Welche Aufgaben hat ein Bet Din, wie ist es aufgebaut und nach welchen Grundsätzen werden Entscheidungen getroffen? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Einblick in die jüdische Rechtsprechung, ihre Grundlagen und die Aufgaben.

## Jüdische Friedhöfe als ewige Ruhestätte

Leitung:
Jüdische Gemeinde

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

**30904**
Dienstag, 28.09.2027,
16:30 - 17:30 Uhr

Was macht jüdische Friedhöfe zu Stätten für die Ewigkeit? Die Veranstaltung gibt Einblicke in die jüdischen Bestattungstraditionen und erläutert, warum Gräber nach jüdischem Gesetz (Halacha) niemals aufgelassen oder neu belegt werden und weshalb Urnenbestattungen traditionell nicht vorgesehen sind.

## Club Latino Vivo

### Rückblick 2026 / Ausblick 2027 / Vorstandswahlen

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30906**
Sonntag, 17.01.2027,
17:00 - 23:00 Uhr

Der Club Latino Vivo Koblenz e.V. lädt herzlich zur jährlichen Mitgliederversammlung ein.
Gemeinsam blicken wir auf das vergangene Jahr zurück und stellen die geplanten Aktivitäten für das Jahr 2027 vor. Außerdem findet die Neuwahl des Vorstands statt. Stimmberechtigt sind ausschließlich die Mitglieder des Club Latino Vivo Koblenz e.V.
Interessierte sind gerne willkommen!

## Vorstellung von Hilfsprojekten

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30907**
Sonntag, 21.02.2027,
17:00 - 23:00 Uhr

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

## „Jugamos Scrabble“ en español

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30908**
Sonntag, 21.03.2027,
11:00 - 17:00 Uhr



Komm vorbei und spiele mit uns Scrabble auf Spanisch!
Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene - jeder ist herzlich willkommen. Wer möchte, kann außerdem spannende Partien auf Wettbewerbsniveau erleben und dabei neue Strategien kennenlernen. Spiel, Sprache und Spaß stehen an diesem Tag im Mittelpunkt!

## Familiennachmittag

für Kinder und Erwachsene

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30909**
Sonntag, 18.04.2027,
16:00 - 22:00 Uhr



Ein fröhlicher Nachmittag für die ganze Familie!
Wir basteln gemeinsam, genießen leckeres Essen, singen Karaoke und verbringen schöne Stunden miteinander. Kinder und Erwachsene können an verschiedenen Spielen und kreativen Aktivitäten teilnehmen.
Wir freuen uns besonders auf Familien mit Kindern sowie auf alle, die gemeinsam einen abwechslungsreichen Nachmittag erleben möchten.

## Koch-Event Lateinamerika

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30910**
Sonntag, 19.09.2027,
17:00 - 23:00 Uhr



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 die Einladung mit allen Details erhalten.

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30911**
Sonntag, 21.11.2027,
17:00 - 23:00 Uhr

## Filmabend auf Spanisch

Der Filmtitel wird rechtzeitig bekannt gegeben. Gezeigt wird ein Film aus dem spanischsprachigen Raum mit deutschen Untertiteln. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich über den Film auszutauschen.
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.clublatinovivo.de.

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30912**
Samstag, 18.12.2027,
16:00 - 22:00 Uhr

## Fiesta de Navidad

### 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!
Wir freuen uns auf einen besinnlichen und fröhlichen Jahresabschluss mit unseren Mitgliedern, Familien und Freunden.

Leitung:
Club Latino Vivo e.V.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30913**
Sonntag
31.01.2027
14.03.2027
02.05.2027
26.09.2027
28.11.2027
16:00 - 22:00 Uhr

## 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.

Leitung:
Andrea Marin

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**30921**
für Anfänger
Samstag, 12:00 - 13:30 Uhr

**30922**
für Fortgeschrittene
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr

Termine siehe Homepage

## Café en Español

Ein bisschen Spanisch, eine Tasse Kaffee und nette Gespräche: Bei unserem Café en Español steht der ungezwungene Austausch im Mittelpunkt. Hier treffen sich Menschen, die Spanisch sprechen lernen oder einfach ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten. Je nach Sprachkenntnissen sprechen wir Spanisch, Deutsch oder eine Mischung aus beidem. Vorkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung - im Mittelpunkt stehen die Freude am Austausch und die Begegnung mit anderen.

## 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**

# Kita und Schule



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

## 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 Migrationsanteil 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.

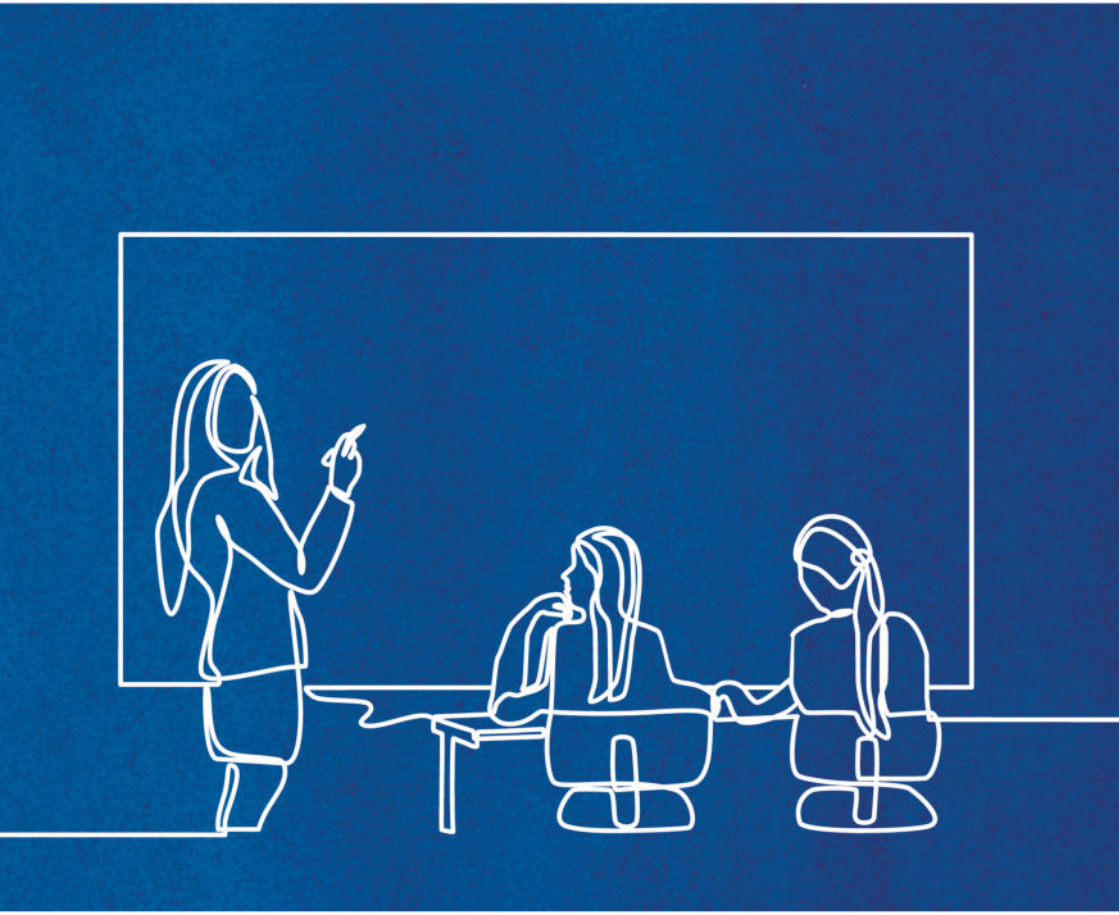
## Erlebnis- und Lernangebote

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)

Leitung:
Jochen Hiester,
Dipl.-Sozialpädagoge,
Kommunikationstrainer

Gebühr: 80,00 €
Ort: FBS Koblenz

**50201**
Samstag, 06.03.2027,
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 ein-zugehen,
- die Respekt und Wertschätzung für Ihr Gegenüber zum Ausdruck bringt und
- bei der Missverständnisse möglichst ausgeschlossen sind.

Leitung:
Andrea Stichnoth,
Erzieherin
oder
Antonia Tietz,
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Lehrkraft für Pflegeberufe, Eltern-Kind-Kursleitung, Fachkraft für entwicklungsorientierte Schlafbegleitung, Kursleitung für Babymassage, Fachkraft für beziehungsvolle Pflege und Entwicklungsbegleitung

Gebühr: 42,50 €
Ort: FBS Koblenz

**50206**
11.09. und 18.09.2027
jeweils 09:00 - 13:00 Uhr

## Praxisorientierte Qualifizierung zur Spielgruppenleitung

Was macht eine gute Spielgruppenleitung aus? Wie lassen sich die Bedürfnisse und Entwicklungsphasen von Kindern unter drei Jahren berücksichtigen? Und wie gelingt es, eine Spielgruppe abwechslungsreich und bedarfsgerecht zu gestalten?
In der Qualifizierung beschäftigen wir uns mit der Rolle und den Aufgaben der Spielgruppenleitung, der Entwicklung von Kindern unter drei Jahren und wichtigen Aspekten der pädagogischen Arbeit. Fachliche Impulse, praktische Anregungen und der Austausch eigener Erfahrungen bieten Raum, die eigene Gruppenarbeit zu reflektieren und neue Ideen für die Praxis mitzunehmen.
Wenn Ihre Kirchengemeinde Sie anmeldet, zahlen Sie nur 35,00 Euro Teilnahmegebühr. Bitte beachten Sie, dass Ihre Teilnahme über die gesamte Laufzeit der Fortbildung abgesichert sein muss.

## Montessori-Grundkurs

### Möglichkeiten der Anwendung in Familie, Kindergarten und Schule

Leitung:
siehe Homepage

Gebühr: 42,50 € , Studierende zahlen nur 30,00 €
Ort: FBS Koblenz

**50202**
04.05. / 11.05. / 18.05. / 25.05. und 01.06.2027,
20:00 - 22:15 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit dem Montessori Arbeitskreis Koblenz e.V. (www.montessori-koblenz.de)

## Montessori-Diplomkurs

Leitung:
Kathrin Hey

Gebühr: 2.150,00 €
Ort: FBS Koblenz

**50203**
09.2027 bis 01.2030
dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr, Digital
freitags von 17:00 - 20:15 Uhr, Präsenz
samstags von 09:00 - 16:15 Uhr, Präsenz
Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Homepage

Im Montessori-Basis-Diplomlehrgang der Deutschen Montessori-Vereinigung e. V. werden fundierte Kenntnisse der Montessori-Pädagogik in Theorie und Praxis vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, den pädagogischen Ansatz Maria Montessoris zu verstehen und im pädagogischen Alltag anzuwenden - ganz im Sinne des Leitsatzes: „Hilf mir, es allein zu tun."
Inhaltliche Schwerpunkte sind unter anderem Übungen des praktischen Lebens, Sinnesmaterial und -entwicklung, Sprache, Mathematik und Geometrie, kosmische Erziehung, Musik sowie Beobachtung, Dokumentation und Hospitation.
Die berufsbegleitende Ausbildung schließt mit dem nationalen Montessori-Diplom ab. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat zur alltagsintegrierten Sprachförderung.

## Fachforen

Das Netzwerk Familienbildung bietet Fachforen zu aktuellen Themen der pädagogischen Arbeit an. Sie dienen der fachlichen Weiterbildung, dem kollegialen Austausch und der Vernetzung pädagogischer Fachkräfte. Gleichzeitig wird der Stellenwert der Familienbildung in Fachgremien und der Öffentlichkeit gestärkt.
Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.
Eine Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen entnehmen Sie der Homepage.

### Trauma verstehen

Leitung:
Andrea Galitz,
Dipl.-Pädagogin, zertifizierte Traumapädagogin

**50221**
Dienstag, 16.02.2027,
9:00 - 12:30 Uhr

### Resilienz bei Kindern und Jugendlichen stärken

Leitung:
Anna Beck,
Dipl. Sozialarbeiterin
und
Lisa Seibert-Atkins,
Dipl. Sozialpädagogin

**50222**
Dienstag, 16.03.2027,
9:00 - 12:30 Uhr

### Kommunikation verstehen. Klarheit schaffen. Leichtigkeit gewinnen

Leitung:
Lena Marie Mands,
Diplom-Psychologin

**50223**
Montag, 24.05.2027,
9:00 - 12:30 Uhr

## Von der Selbstregulation zur Co-Regulation. Handlungssicherheit im pädagogischen Alltag

Leitung:
Alina Helfer, Sozialpädagogik (Diplom) & Sozialmanagement (M.A.)

**50224**
Freitag, 18.06.2027,
9:00 - 12:30 Uhr

## Herausforderndes Verhalten in der Kita verstehen und professionell begleiten

Leitung:
Katharina Peters, Sonderpädagogin, Dozentin und Referentin für Pädagogik und Soziales

**50225**
Mittwoch, 01.09.2027,
9:00 - 12:30 Uhr

## Wahrnehmung und Akzeptanz sexueller und geschlechtlicher Vielfalt

Leitung:
QueerNet RLP e.V.

**50226**
Donnerstag, 16.09.2027,
10:00 - 15:00 Uhr

Leitung:
Michael Hermes
und
Ute Müller-Giebeler

Gebühr: kostenfrei
Ort: JuBüZ, Potsdamer Straße 4, 56075 Koblenz

**50207**
Freitag, 30.04.2027,
10:00 - 15:30 Uhr

KOBLENZ VERBINDET.

## Eigensinn der Familienbildung

### Festveranstaltung zum 70-jährigen Jubiläum

Anlässlich des 70-jährigen Jubiläums der Katholischen Familienbildungsstätte Koblenz laden wir zu einem Festvortrag mit Prof. Dr. Ute Müller-Giebeler und Prof. Dr. Michael Hermes ein. Auf Grundlage ihrer aktuellen Forschungsergebnisse gehen sie dem „Eigensinn" der Familienbildung nach und eröffnen neue Perspektiven auf Selbstverständnis und Bedeutung der Familienbildung.

In Kooperation mit dem Jugendamt Koblenz, Familienbildung im Netzwerk.

Leitung:
Birte Bloch

Gebühr: 25,00 €
Ort: FBS Koblenz

**50211**
Mittwoch, 24.02.2027,
17:00 - 19:00 Uhr

## Pädagogische Angebote bedürfnisorientiert gestalten

Was brauchen Grundschulkinder während ihrer Betreuungszeit? In diesem kompakten zweistündigen Workshop beleuchten wir die Bedürfnisse von Kindern und entwickeln praxisnahe Ideen für passende pädagogische Angebote, die genau dort ansetzen. Das stärkt die Motivation der Kinder und trägt zu einem entspannteren Betreuungsalltag bei.

Leitung:
Birte Bloch

Gebühr: 25,00 €
Ort: FBS Koblenz

**50212**
Mittwoch, 17.11.2027,
17:00 - 20:00 Uhr

## Starke Gefühle, klare Begleitung

### Praxisstrategien für herausfordernde Situationen im pädagogischen Alltag

Wenn es im Betreuungsalltag laut, wuselig oder emotional wird, ist professionelle Handlungssicherheit gefragt. In diesem kompakten 3-Stunden-Workshop schauen wir darauf, was hinter herausforderndem Verhalten steckt, und erarbeiten konkrete Strategien, um in hitzigen Momenten ruhig und klar zu bleiben. Das stärkt die eigene Handlungssicherheit und schafft Raum für ein sicheres Miteinander.

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. Auffrischungskurs ohne Bescheinigung.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **50301-01** | Do, 17:00 - 20:30 Uhr | 15.04.2027 | 1 x | 25,00 € |
| **50301-02** | Do, 17:00 - 20:30 Uhr | 21.10.2027 | 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.
Nur für Betreuungskräfte/Kursleitende der Kath. Familienbildungsstätte e.V. und Städtische Betreuungskräfte kostenfrei.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **50302-01** | Mo, 16:30 - 18:30 Uhr | 19.04.2027 | 1 x | 25,00 € |
| **50302-02** | Sa, 9:30 - 11:30 Uhr | 06.11.2027 | 1 x | 25,00 € |

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 |
|---|---|---|---|---|
| **50305-01** | Mo, 18:00 - 20:00 Uhr | 08.03.2027 | 1 x | 25,00 € |
| **50305-02** | Mo, 18:00 - 20:00 Uhr | 06.09.2027 | 1 x | 25,00 € |

Leitung:
Dr. Petra Rösgen,
Psychologie M.A.

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

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **50306-01** | Do, 18:00 - 21:00 Uhr | 18.03.2027 | 1 x | 25,00 € |
| **50306-02** | Di, 18:00 - 21:00 Uhr | 26.10.2027 | 1 x | 25,00 € |

Leitung:
N.N.

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 |
|---|---|---|---|---|
| **50314-01** | Sa, 9:00 - 12:00 Uhr | 13.03.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **50314-02** | Sa, 9:00 - 12:00 Uhr | 12.06.2027 | 1 x | kostenfrei |

Leitung:
Dr. Petra Rösgen,
Psychologin M.A.

Gebühr: 75,00 €
Ort: FBS Koblenz

**50407**
03.03. - 17.03.2027,
mittwochs von 17:30 - 20:00 Uhr, 3 x

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

## Kommunikationstraining

für freiwillig Engagierte und solche, die es werden wollen

Gute Kommunikation ist eine wichtige Grundlage ehrenamtlichen Engagements: ob Sie ein Gespräch beginnen, aufmerksam zuhören oder auf schwierige Situationen angemessen reagieren. In diesem Training lernen Sie hilfreiche Gesprächstechniken kennen und erproben sie in praktischen Übungen. Dabei geht es unter anderem um schwierige Gespräche, nonverbale Kommunikation und darum, eigene Grenzen zu setzen.
Der Auftakt am 03.03.2027 ist für alle Interessierten kostenfrei. Im Anschluss entscheiden Sie, ob Sie an den weiterführenden Workshops teilnehmen möchten. Für diese fällt ab dem zweiten Termin eine Teilnahmegebühr an.
Kostenfrei ist die gesamte Trainingsreihe für freiwillig Engagierte der Familienbildungsstätten Koblenz, Andernach und Mayen sowie für alle, die dort künftig ein Ehrenamt übernehmen möchten.

Gefördert im Rahmen des Solidaritätsnetzes des Bistums Trier.

Koordination:
Susanne Schwandt
Sabine Süs

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**50402**
Freitag, 23.04.2027,
17:30 - 23:00 Uhr

## Miteinander viel bewegt

### Ein Abend für unsere freiwillig Engagierten

Miteinander – füreinander: Das ist es, was unser Haus ausmacht und durch das Engagement vieler Ehrenamtlicher lebendig wird. Dafür möchten wir Danke sagen! Anlässlich unseres 70-jährigen Jubiläums laden wir zu einem gemeinsamen Abendessen ein. Marcel Friederich begleitet uns durch den Abend und lädt mit seinen Mutmachergeschichten dazu ein, innezuhalten, miteinander ins Gespräch zu kommen und auf die vergangenen Jahre zurückzublicken. Gemeinsam möchten wir feiern, was wir miteinander und füreinander bewegt haben.

Koordination:
Susanne Schwandt
Sabine Süs

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**50403**
Samstag, 04.12.2027,
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 · Begegnungsangebote

## Ferienaktionen

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Ort: Pfarrheim Bendorf-Mülhofen
Clemens-Maria-Hofbauer-Str. 9, 56170 Bendorf

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 e.V. in Zusammenarbeit mit der Katholischen Pfarrei St. Elisabeth 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.

KÜNSTE ÖFFNEN WELTEN

Ein Programm der bkj Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.

Kultur macht STARK Bündnisse für Bildung

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

### Osterferien

Kreativ den Frühling entdecken!

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **60001-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 22.03.2027 | 4 x | kostenfrei |
| **60001-02** | Di, 7:30 - 13:30 Uhr | 30.03.2027 | 4 x | kostenfrei |

### Sommerferien

Wir machen uns die Welt bunt!

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **60002-01** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 28.06.2027 | 5 x | kostenfrei |
| **60002-02** | Mo, 7:30 - 13:30 Uhr | 05.07.2027 | 5 x | kostenfrei |

Leitung:
Erika Birk

Gebühr: kostenfrei
Ort: siehe Homepage

**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 und Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Zusätzlich wird eine Kinderbetreuung angeboten.
Es lädt ein: Katholische Pfarrei St. Elisabeth 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 Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Staubsauger, der seinen Dienst versagt? Einem Radio, das keinen Ton mehr von sich gibt? Wegwerfen? Nicht unbedingt! Komm ins Repair Café und repariere es einfach wieder! Gemeinsam mit einem 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 sind vorhanden.
Infos unter: 0261-97372950

## Mach-Mit-Gruppen

Die Mach-Mit-Gruppen sind ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern/Erziehungsberechtigte mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren. Gemeinsam wird gesungen, gespielt, gebastelt und sich ausgetauscht.
Die Mach-Mit-Gruppen sind ein Angebot im Rahmen des Netzwerk Familienbildung.

**60006**
jeden Dienstag,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

### in Bendorf

Ort: Pfarrheim Bendorf-Mülhofen
Clemens-Maria-Hofbauer-Str. 9, 56170 Bendorf

**60007**
jeden Montag,
15:30 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien

### in Vallendar

Ort: Pfarrheim 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: Pfarrheim St. Josef
Beuelsweg 10
56179 Vallendar

**60009**
19.01. / 16.03. / 18.05. / 17.08. / 21.09. und 16.11.2027
jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

### Familiencafé - rechte Rheinseite

Wir laden herzlich zu unserem Familiencafé ein! Hier erwartet Sie bei jedem Termin ein anderer Themenschwerpunkt. Bei einem gemeinsamen Heißgetränk werden Themenimpulse gegeben und sich ausgetauscht. Die jeweiligen Themen können Sie auf unserer Homepage einsehen.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Kita Sozialarbeit Vallendar und der Pfarrei Vallendar St. Maria Magdalena statt.

## Generationen-Frühstückstreff

Eine schöne Möglichkeit, um in Gesellschaft den Tag zu beginnen. Beim Frühstücken 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 GemeindeschwesterPlus 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 GemeindeschwesterPlus die Möglichkeit zum Austausch an.

**60011**
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat,
9:30 - 11:30 Uhr,
nicht in den Ferien

### in Vallendar

Ort: Pfarrheim St. Josef
Beuelsweg 10, 56179 Vallendar
An jedem 3. Donnerstag im Monat bietet die GemeindeschwesterPlus die Möglichkeit zum Austausch an.

## Spieletreff

in Kooperation mit dem Spieletreff Neuwied

Wir spielen allerlei aktuelle Brett-, Karten- und Familienspiele – von leicht bis strategisch. Mehrere Spielrunden finden parallel statt. Klassiker wie Monopoly oder Mau-Mau gehören bewusst nicht zum Angebot.

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

**60015**
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,
18:30 - 23:00 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 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.

**60012**
Fr, 12.03.2027
Fr, 27.08.2027
18:00 - 20:00 Uhr

### in Bendorf

Ort: Grundschule Medardus
Ringstr. 115, 56170 Bendorf

**60014**
Sa, 17.04.2027
10:00 - 12:00 Uhr

### in Winningen

Ort: Astrid-Lindgren-Grundschule
Marktstr. 57, 56333 Winningen

**60013**
So, 23.05.2027
14:00 - 17:00 Uhr

### in Bendorf-Sayn

Ort: Sayner Hütte
In der Sayner Hütte 4, 56170 Bendorf
Kleidertausch im Rahmen des Familientages in der Sayner Hütte inkl. eines kreativen Upcycling Angebotes für Groß und Klein.

## Offener Schachtreff

Leitung:
Vitalij Gruner

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

**60016**
jeden Mittwoch,
19:00 - 21:00 Uhr

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.

## Art & Connect - Mal zusammen

Leitung:
Alicia Kranz,
Soziale Arbeit B.A.

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Koblenz

**60017**
Termine siehe Homepage

An verschiedenen Orten in der Verbandsgemeinde Vallendar, in Bendorf sowie in der Verbandsgemeinde Rhein-Mosel finden kostenfreie Kunstveranstaltungen statt. Egal ob Aquarell oder Acryl: Gemeinsam malen wir, entdecken neue Techniken und lernen dabei neue Menschen kennen.
Genaue Termine, Orte und die Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage.



Leitung:
Alicia Kranz,
Soziale Arbeit B.A.
und
Werner Süs,
Theologe

Ort: Stadtpark Bendorf
Im Stadtpark 1-2
56170 Bendorf

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

## HITSTER-Abend

Musik-Quiz für alle ab 16 Jahren

Lust auf Musik und neue Begegnungen? Beim gemeinsamen HITSTER-Spielen kommt man unkompliziert mit anderen ins Gespräch. Einfach vorbeikommen, mitspielen und neue Kontakte knüpfen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Hinweis: Es finden in den jeweils anderen Monaten HITSTER-Abende in Koblenz im Garten des Marienhofs statt.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **60018-01** | Do, 19:00 - 21:00 Uhr | 01.04.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **60018-02** | Do, 19:00 - 21:00 Uhr | 03.06.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **60018-03** | Do, 19:00 - 21:00 Uhr | 05.08.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **60018-04** | Do, 19:00 - 21:00 Uhr | 07.10.2027 | 1 x | kostenfrei |

Leitung:
Alicia Kranz,
Soziale Arbeit B.A.
und
Werner Süs,
Theologe

Ort: Stadtpark Bendorf
Im Stadtpark 1-2
56170 Bendorf

Da sein.
Als Solidaritätsnetz

## Lange Nacht der Begegnung

Egal ob in Begleitung oder allein - bei der „Langen Nacht der Begegnung“ erwarten Sie ein Lagerfeuer mit Stockbrot, neue Kontakte, spannende Gespräche und ein Abend in Gemeinschaft.
Das Angebot ist für alle ab 16 Jahren offen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Hinweis: Es finden auch Termine der „Langen Nacht der Begegnung“ in Koblenz statt. Sie sind auch hierzu herzlich eingeladen.

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **60019-01** | Fr, 18:00 - 21:00 Uhr | 19.02.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **60019-02** | Fr, 20:00 - 23:00 Uhr | 25.06.2027 | 1 x | kostenfrei |
| **60019-03** | Fr, 18:00 - 21:00 Uhr | 24.09.2027 | 1 x | kostenfrei |

## Kreative Familiensonntage

für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Ort: Stadtpark Bendorf

Im Stadtpark 1-2, 56170 Bendorf

**60020**
Sonntag, 25.04.2027,
14:00 - 17:00 Uhr

### Bau von Insektenhotels

**60021**
Sonntag, 11.07.2027,
14:00 - 17:00 Uhr

### Laubsägewerkstatt

**60022**
Sonntag, 24.10.2027,
13:00 - 16:00 Uhr

### Kürbisse schnitzen

Kostenfrei dank der Förderung 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.

KÜNSTE ÖFFNEN WELTEN

Ein Programm der bkj Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.

Kultur macht STARK Bündnisse für Bildung

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

## Bunte Güsse: Kreativer Geburtstagsspaß

Nach einem kurzen Rundgang durch die Sayner Hütte und die Kunstgussgalerie fertigen große und kleine Besucher in unserer Hüttenwerkstatt bunte Zuckerabgüsse von ausgewählten Sammlungsstücken an. Diese stehen mit ihrer Farbigkeit und Transparenz im reizvollen Kontrast zur Materialität der originalen Eisenobjekte. Alle fertigen so ihr ganz individuelles und zuckersüßes Souvenir ihres Museumsbesuchs an, das mit nach Hause genommen werden kann.

Altersempfehlung: 6 Jahre bis 12 Jahre
Dauer: 1,5 bis 2 Stunden
Gruppengröße: 10 bis max. 16 Personen
Gebühr: 120,00 € pro Kindergruppe, inkl. Material und Eintritt
Anmeldung und weitere Informationen über das Besucherzentrum der Sayner Hütte (E-Mail: info@saynerhuette.org oder Tel.: 02622 / 98 49 550)

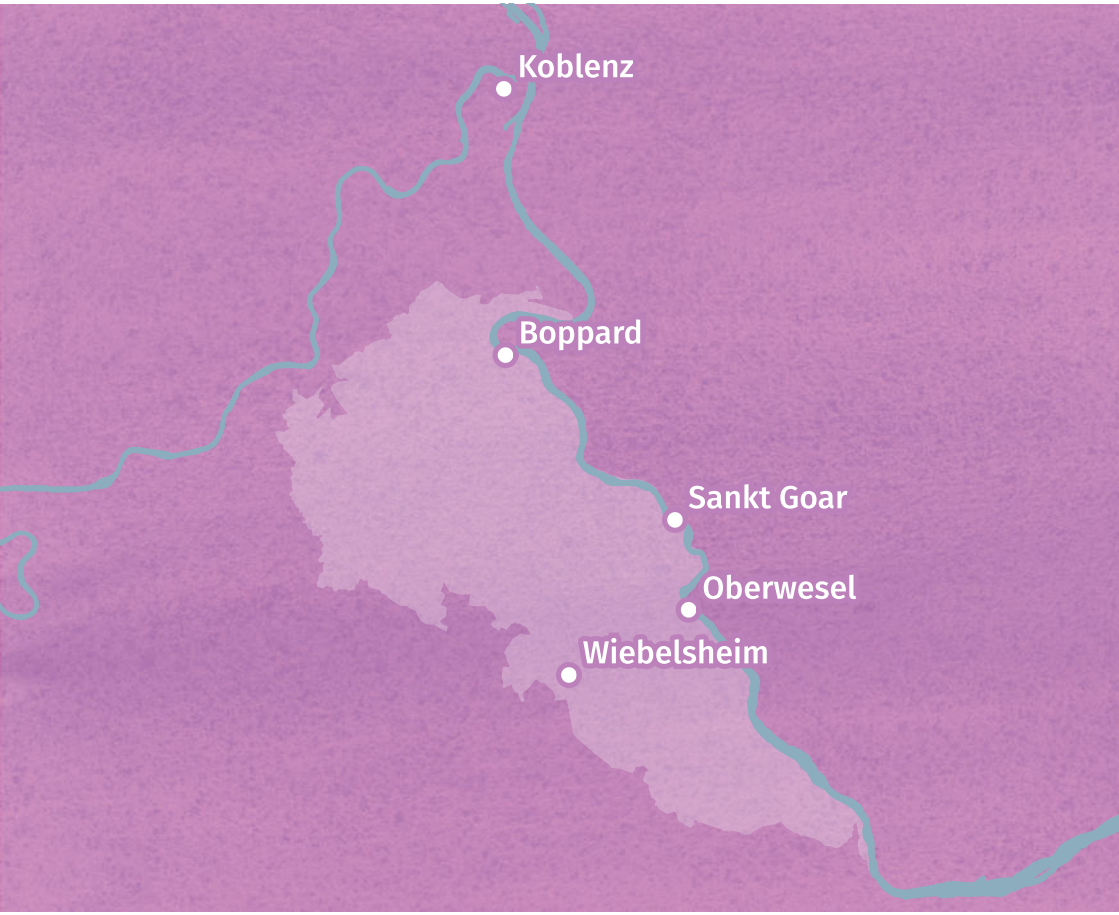
SAYNER HÜTTE

## Echtes Handwerk hautnah erleben

Gemeinsam mit Maschinenbaumeister Volker Allexi entdecken nicht nur Kinder die faszinierende Welt des Eisen- und Metallgusses. Aus Formsand entsteht Schritt für Schritt die Form für eine kleine Gussmedaille nach historischem Vorbild. Anschließend kann beobachtet werden, wie flüssiges Metall in die Form gegossen wird. Der selbst gefertigte Mückentaler darf natürlich als besondere Erinnerung mit nach Hause genommen werden. Ein Workshop voller Handwerk, Spannung und Entdeckergeist.
Hinweis: Bitte Arbeitskleidung, möglichst in Baumwolle, und feste Schuhe mitbringen. Da die Gießhalle ungeheizt ist bitte an entsprechend warme Kleidung denken.

Altersempfehlung: ab 8 Jahre
Dauer: max. 3 Stunden
Gruppengröße: 8 bis max. 30 Personen (Bei größerer Personenzahl Aufteilung in zwei Gruppen, die im Wechsel das Gelände Sayner Hütte kennenlernen und im Anschluss Formen und Gießen.)
Gebühr: 250,00 € pro Gruppe, Schuklassen auf Anfrage
Anmeldung und weitere Informationen über das Besucherzentrum der Sayner Hütte (E-Mail: info@saynerhuette.org oder Tel.: 02622 / 98 49 550)

# Außenstelle HdF Sankt Goar




Eltern-Kind-Gruppen
Angebote für Jugendliche
Café Global Oberwesel

## Mach-Mit-Gruppen

für Eltern mit Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren

Die offenen und kostenfreien Mach-Mit-Gruppen werden in Zusammenarbeit mit dem Pastoralen Raum Sankt Goar angeboten und laden Eltern ein, gemeinsam mit ihren Kindern zu singen, zu spielen und sich auszutauschen.
Ansprechpartnerin: Andrea Stichnoth

**90001**
jeden Montag,
15:00 - 16:30 Uhr,
nicht in den Ferien

### in Wiebelsheim

Ort: Bürgerhaus Wiebelsheim
Simmerner Straße 2, 56291 Wiebelsheim

**90002**
jeden Dienstag,
09:30 - 11:00 Uhr,
nicht in den Ferien

### in Boppard

Ort: Stadthalle Boppard, Lobby 1. OG,
Oberstr. 141, 56154 Boppard

Leitung:
Helena Trapp

Gebühr: 36,00 €
Ort: Außer Haus nach Vorgabe des Kursleiters

**90005-01**
01.04. - 22.04.2027,
donnerstags von 16:00 - 17:30 Uhr, 4 x

### Waldwichtel

für kleine Abenteurer von 2 bis 4 Jahren und eine erw. Begleitung

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.

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der K118 bei Boppard Buchenau

Leitung:
Sabine Süs,
Familienpflegerin, Musikgarten-Lehrkraft

Ort: Stadthalle Boppard,
Lobby 1. OG
Oberstr. 141
56154 Boppard

## 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.

Mitbringen: rutschfeste Yogamatte oder ähnliche Unterlage

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **90003-01** | Di, 16:00 - 16:45 Uhr | 19.01.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **90003-02** | Di, 16:00 - 16:45 Uhr | 06.04.2027 | 10 x | 65,00 € |
| **90003-03** | Di, 16:00 - 16:45 Uhr | 17.08.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **90003-04** | Di, 16:00 - 16:45 Uhr | 19.10.2027 | 8 x | 52,00 € |



Leitung:
Sabine Süs,
Familienpflegerin, Musikgarten-Lehrkraft

Ort: Stadthalle Boppard,
Lobby 1. OG
Oberstr. 141
56154 Boppard

## 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 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.

Mitbringen: rutschfeste Yogamatte oder ähnliche Unterlage

| Kursnr. | Wochentag, Uhrzeit | Beginn | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| **90004-01** | Di, 15:00 - 15:45 Uhr | 19.01.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **90004-02** | Di, 15:00 - 15:45 Uhr | 06.04.2027 | 10 x | 65,00 € |
| **90004-03** | Di, 15:00 - 15:45 Uhr | 17.08.2027 | 6 x | 39,00 € |
| **90004-04** | Di, 15:00 - 15:45 Uhr | 19.10.2027 | 8 x | 52,00 € |

## Babysitter-Führerschein

für Jugendliche ab 12 Jahren

Leitung:
Celine Gregor,
Pädagogin B.A.

Gebühr: 25,00 €
Ort: JugendBegegnungs-Stätte St. Michael
Rheinallee 22
56154 Boppard

**90010**
Fr, 22.10.2027
17:00 - 20:00 Uhr
und
Sa, 23.10.2027
09:00 - 12:00 Uhr

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.

## Angebote in Oberwesel

Café Global, Liebfrauenstr. 42, 55430 Oberwesel

Das Café Global des Pastoralen Raums Sankt Goar ist ein offener Ort der Begegnung, des Austauschs und des Miteinanders. Menschen unterschiedlicher Herkunft kommen hier zusammen, teilen Erfahrungen und gestalten gemeinsam vielfältige Angebote.
In Kooperation mit dem Café Global bieten wir verschiedene kostenfreie Veranstaltungen an. Informationen zu diesen und weiteren Angebote finden Sie unter:
https://www.pr-sanktgoar.de/cafe-global/

## Nähen für Kinder und Jugendliche

Leitung:
Cevale Vildan Kizilok

**90021**
jeden Freitag,
13:00 - 15:00 Uhr,
nicht in den Ferien

Dieses Angebot wurde von einer Mädchengruppe für junge Menschen initiiert, die eigene Ideen einbringen und selbst entscheiden möchten, was sie nähen möchten. Die Schneiderin Vildan Kizilok vermittelt grundlegende Techniken und den Umgang mit Stoffen, Nähmaschine und Bügeleisen.

Koordination:
Pastoraler Raum

**90022**
jeden 1. Donnerstag im Monat,
16:00 - 18:00 Uhr,
nicht in den Ferien

## Kleine Künstler

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Hier gibt es Jeden Monat ein neues, überraschendes Bastelprogramm!

Koordination:
Pastoraler Raum

**90023**
jeden Freitag,
15:00 - 17:00 Uhr,
nicht in den Ferien

## Kindertreff

Hier kannst du basteln, spielen, Freunde treffen oder lernen - ganz wie du willst. Es ist immer jemand für dich da!

Koordination:
Pastoraler Raum

**90024**
die genauen Termine finden Sie unter
www.pr-sanktgoar.de

## Robotik und Programmieren

für Kinder von 9 bis 12 Jahren

In diesem Kurs bauen und programmieren Kinder ihre eigenen Roboter, probieren verschiedene Funktionen aus und setzen eigene Ideen um.

Leitung:
Sabrina Jefferson

**90025**
jeden Montag,
18:00 - 20:00 Uhr,
nicht in den Ferien

## Häkel- und Strick-Treff

Offenes Angebot für alle, die Lust haben mit der Häkel- und Stricknadel neues auszuprobieren oder zu lernen.

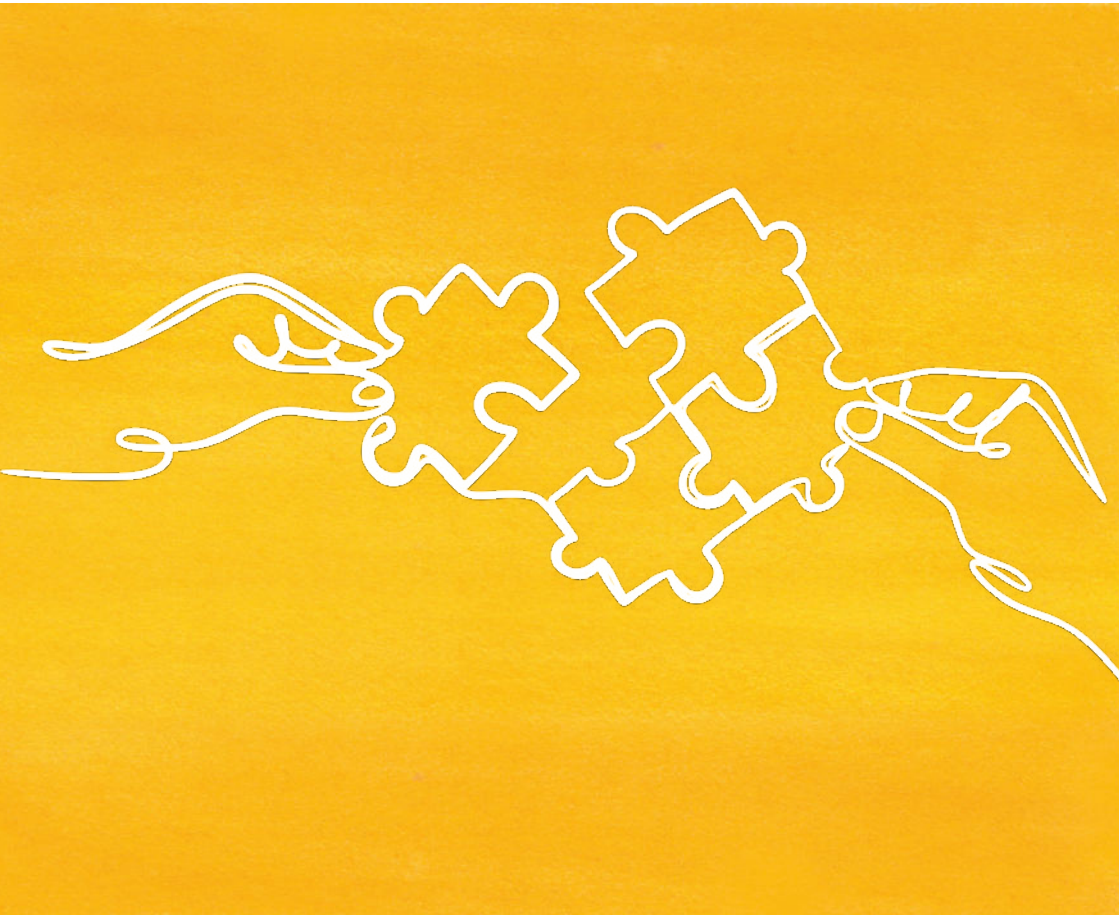
Koordination:
Pastoraler Raum

**90026**
Sommerferien 2027
Die genauen Termine entnehmen Sie der Seite
www.pr-sanktgoar.de

## Ferienfreizeit 2027

Eine Woche voller Aktionen - Outdoor

# Netzwerkarbeit



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

## Netzwerk Familienbildung Koblenz

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz

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.
Koordinatorin: Susanne Schwandt

## Netzwerk Familienbildung Außenstelle Bendorf - Rechte Rheinseite

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz

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.
Koordinatorin: Alicia Kranz

## „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

## Koordinierungs- und Anlaufstelle für Kinder psychisch und/oder suchtbelasteter Eltern

Gefördert vom Landkreis Mayen-Koblenz

Kinder, deren Eltern psychisch und/oder suchtbelastet sind, stehen oft vor großen Herausforderungen. Um betroffene Familien im Landkreis Mayen-Koblenz besser zu unterstützen, wurde eine koordinierende Lotsenstelle in den Häusern der Familie in Bendorf, Pellenz und Mendig eingerichtet. 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.

Tel.: 0155 - 67202129 oder **E-Mail: lotsenstelle@fbs-koblenz.de**
Koordination**: Anna Müldner**

## WEGBEGLEITER für Familien in der Anfangszeit mit psychischen Belastungen

Gefördert von der Stadt Koblenz, in Kooperation mit der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Kemperhof

Die Geburt eines Kindes bringt neben Freude und Glück manchmal auch Ängste, Erschöpfung und Überforderung mit sich. Um Schwangere sowie Mütter und Väter in dieser besonderen Lebensphase zu unterstützen, bietet das Projekt „Wegbegleiter“ eine vertrauliche und kostenfreie Anlaufstelle. In persönlichen Gesprächen können Sorgen und Belastungen besprochen, Entlastungsmöglichkeiten gefunden und bei Bedarf weitere Hilfsangebote vermittelt werden. Auch Angehörige können einbezogen werden.
Das Angebot findet dienstags von 9:00 - 13:00 Uhr auf der Station K1, Raum 1516, der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin im Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Kemperhof Koblenz, statt. Außerhalb dieser Gesprächszeit können nach Vereinbarung auch Termine in der Kath. Familienbildungsstätte Koblenz stattfinden.
Tel.: 0155 - 67202129 oder E-Mail: wegbegleiter@fbs-koblenz.de
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

## Netzwerk Demenz rechte Rheinseite/Untermosel im Kreis Mayen-Koblenz

Gefördert von den Landesverbänden der Pflegekassen des Landes Rheinland-Pfalz

Das Netzwerk Demenz rechte Rheinseite/Untermosel im Kreis MYK ist ein Zusammenschluss von Einrichtungen, Organisationen, Fachkräften und Engagierten aus der VG Vallendar, Bendorf und VG Rhein-Mosel, die sich gemeinsam für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und eine demenzsensible Gesellschaft einsetzen. Ziel ist es, Informationen und Hilfen besser bekannt zu machen, Angebote zu vernetzen, Betroffene und Angehörige zu entlasten und das Thema Demenz in der Öffentlichkeit sichtbarer zu machen. Dabei legen wir unseren Fokus auf unterschiedliche Fachbereiche, auch außerhalb des Gesundheitswesens. Denn Demenz betrifft neben den Betroffenen auch Familien, Freund:innen, Nachbar:innen, Schule, Kita, Vereine und viele weitere Bereiche.
Sind Sie an diesem Thema interessiert oder möchten weitere Informationen über bestehende Angebote erhalten? Melden Sie sich gerne:
Tel.: 0261 - 35679 oder E-Mail: demenz-myk@fbs-koblenz.de
Koordination: Alicia Kranz

# Datenschutz

## 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.**
Ettringer Weg 2-4
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
info-fbs-simmern@t-online.de
www.fbs-simmern.de

**Katholische Familienbildungsstätte Trier**
Krahnenstr. 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

# 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

Wir für Familie

**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**

Wir für Familie

Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V.

www.fbs-koblenz.de

ANDERNACH · **BAD NEUENAHR-AHRWEILER** · **KOBLENZ** · LINZ · MAYEN · NEUWIED