



**Katholische
Familienbildungsstätte
Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.**

Familienbildung



Programm
2026

Vielfältig
wie das
Leben



Jetzt
registrieren
und
profitieren!

Mit
MeinPlus-Cashback
clever sparen.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mein+Plus
Meine Vorteilswelt

Mit unserem Cashback-System
maximale Vorteile nutzen!
Einfach anmelden und bares Geld
bei jedem Einkauf sparen.

Mehr Infos unter:
<https://vr-rheinahreifel.meinplus.de>



Mehr Infos:
einfach
fotografieren!



VR Bank
RheinAhrEifel eG

Impressum

Herausgeber

Katholische Familienbildungsstätte
Bad Neuenahr-Ahrweiler e. V.
Weststraße 6
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon: 02641 27039
Telefax: 02641 78305
E-Mail: info@fbs-bna.de
Homepage: www.fbs-bna.de

Leiterin / Geschäftsführerin:
Christine Kläser

Team:

Oliver Freyermuth	Silke Heintz
Anita Heuser	Dagmar Laudien
Sonja Laukat	Petra Schig
Vesna Schmitz	Merle Schlobinski

Vorstand:

Christof Ewertz, Vorsitzender
Rolf Eberle, stellv. Vorsitzender
Stefan Ibs, Beisitzer

Bankverbindung

Katholische Familienbildungsstätte
Bad Neuenahr-Ahrweiler e. V.
Bank: Kreissparkasse Ahrweiler
IBAN: DE97 5775 1310 0000 8094 18
BIC: MALADE51AHR

Bank: Volksbank RheinAhrEifel eG
IBAN: DE16 5776 1591 0014 5728 00
BIC: GENODED1BNA

Bürozeiten

Mo.-Mi.:	09:00 - 12:00 Uhr
Mo., Di.:	14:00 - 16:00 Uhr
Do.:	09:00 - 13:00 Uhr

Qualität zertifiziert nach QVB.



Liebe Leserinnen und Leser,

2026 steht für uns unter einem Motto, das den Kern unserer Arbeit beschreibt: **Familie wirkt oft leise, aber immer bedeutsam.** Familie ist für uns kein festes Modell, kein bestimmtes Bild. Familie entsteht überall dort, wo Menschen füreinander Verantwortung übernehmen, sich stärken, begleiten, entlasten. Diese leisen Kräfte wirken jeden Tag in Freundschaften, Nachbarschaften, Wahlverwandtschaften und in all jenen Beziehungen, die uns tragen.

Leise Kräfte. Starke Wirkung.

Familie: unsere stillen Alltagshelden.

Oft nehmen wir ihre Wirkung erst wahr, wenn wir genauer hinschauen: die stille Unterstützung, das kurze Gespräch an der Haustür, die helfende Hand, der sichere Ort, die unaufgeregte Nähe. Stille Alltagshelden, die unser Miteinander prägen und unsere Gesellschaft zusammenhalten. Genau sie möchten wir in diesem Jahr sichtbar machen und stärken.

FBS. Fröhlich.Bunt.Stark.

So ist auch unser Programm 2026: vielfältig, lebendig und voller Angebote, die diese leisen Kräfte fördern vom ersten Kennenlernen als junge Familie über die vielen Übergänge des Lebens bis hin zu neuen Wegen im Erwachsenenalter und in der Zeit danach. Für alle, die Gemeinschaft suchen. Für alle, die Teil dieses bunten Netzwerks sind.

Lasst uns gemeinsam eine fröhliche, bunte und starke Zukunft gestalten!

Herzlichst

Ihr Vorstand

Kath. FBS Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.



Queer im Ahnkreis



Einige Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit:



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Fürsorge



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



Katholische Familienbildungsstätte Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.

Der Verein mit Herz & Tradition!

Träger unserer Einrichtung Familienbildungsstätte

Gemeinsam für Familien – Ihre Unterstützung zählt!

Wir sind ein gemeinnütziger Verein.

Das bedeutet: Wir arbeiten für Familien, Kinder, Senioren*innen und Menschen jeden Alters – nicht für Gewinn.

Unsere Angebote finanzieren wir zum Teil durch öffentliche Fördermittel und Kursgebühren.

Doch das reicht nicht aus, um alles umzusetzen, was wichtig ist.

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, Menschen zu stärken und unsere Gemeinschaft zu fördern.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – für starke Familien und eine lebendiges und wertschätzendes Miteinander. Jeder Beitrag zählt!

www.fbs-bna.de/spenden

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



Katholische
Familienbildungsstätte
Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.

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

www.fbs-bna.de

Inhalt

Eltern und Kinder

Rund um die Geburt	7
Eltern sein	8
Eltern-Kind-Gruppen	12
Musizieren	15
Austausch und offene Treffs	16
Familienphasen gestalten	19
Familienzeit	22
Turnen und Bewegung	26

Kinder und Jugendliche

Betreuungsangebote	28
Aktives Lernen	29
Musik	35
Workshops in den Ferien	36
Geburtstagsaktivitäten	38
Kreativität	40
Kochen und Backen	42
Bewegung und Tanz	44

Erwachsene

Partnerschaft und Ehe	46
Austausch und Begegnung	48
Wunsch-Workshops für Gruppen	50
Gesundheit und Vorsorge	52
Achtsamkeit und Selbstfürsorge	54
Bewegung und Entspannung	61
Fit in jedem Alter	73
Kreativität	74
Kochen und Hauswirtschaft	80
Nähen und textiles Gestalten	85

KiTa und Schule

87

Weiterbildung und Qualifizierung

Kursleitungen / Fachkräfte	89
Vorsorge und Betreuungswesen	92

Nützliche Informationen

AGB / Teilnahmebedingungen	94
Veranstaltungsorte	95

**Qualität, Aktualität
und Nachhaltigkeit
sind uns wichtig!**

Dieses Heft bietet nur
eine verkürzte Übersicht
über unser Programm.

Alle Infos gibt es unter
www.fbs-bna.de

Folgt uns auf...



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

Wir sind Kooperationspartner!



Eltern und Kinder



Alle Eltern-Kind-Kurse unter:



Familie ist, was du daraus machst! Wir unterstützen euch mit unseren Angeboten, bewusst und aktiv euer eigenes Familienleben zu gestalten und euren individuellen Weg zu gehen.

Eltern und Kinder

Rund um die Geburt

Leitung:
Johanna Alemu

Kosten: 19,20 €

2160A

Termine folgen

Coming soon

Säuglingspflegekurs: Sicher in die erste Zeit mit eurem Baby

Wissen, Übung & Austausch für werdende Eltern

Infos zur Babyversorgung findet man überall, aber echte Sicherheit entsteht erst, wenn man Dinge selbst ausprobieren, Fragen stellen und Rückmeldung bekommen kann.

In diesem Säuglingspflegekurs lernt ihr gemeinsam mit einer erfahrenen Fachkraft, was euer Neugeborenes wirklich braucht: vom Verhalten des Babys über Wickeln, Füttern und Baden bis hin zu Beruhigungstechniken und Babysicherheit im Alltag.

Das neue Wissen kann Schritt für Schritt an Übungspuppen eingeübt werden, ihr bekommt Feedback und könnt all eure Fragen loswerden.

So startet ihr gut vorbereitet, selbstbewusst und entspannt in die erste Zeit mit eurem Baby.



Aktuelle Termine unter
www.fbs-bna.de



Ernährung von Säuglingen

Interessante Informationen für alle Eltern, deren Kinder sich dem „Beikost-Alter“ nähern. Der „richtige“ Speiseplan im ersten Jahr fördert nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden sondern beugt auch Allergien vor. Themen sind u.a. Essens-Fahrplan im ersten Lebensjahr, Beikost: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung, Gläschen-eine Alternative?, Getränke

Leitung: Christina Urbaniak

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2210A	Di., 19.05.2026	14:30 - 16:00 Uhr	1x	11,60 €
2210B	Di., 17.11.2026	14:30 - 16:00 Uhr	1x	11,60 €

Eltern und Kinder

Eltern sein

Leitung:
Andrea Motz

Gebühr: kostenfrei

2120A



Kostenfrei

"Gesunde Zähne von Anfang an"

Informationsveranstaltung für Eltern

Interessantes und Wissenswertes rund um die Milchzähne sowie praktische Tipps, wie man Mundhygiene leicht in den Alltag integrieren kann – vermittelt durch eine Zahnärztin – die selbstverständlich gern alle Fragen beantwortet, die Eltern zudem haben.

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege für den Landkreis Ahrweiler statt. Sie richtet sich an Eltern, die mit ihren Kindern an den „PEKiP“- „Spielkreis“- „Kinder-Gärtchen“- oder „Spielen, Bewegen, Lernen“-Angeboten teilnehmen.

Homöopathische Hausapotheke für Kinder

Vortrag für Eltern

Wann werden Kinder i.d.R. krank? Abends oder am Wochenende, wenn kein Therapeut kurzfristig greifbar ist! Gut, wenn man dann einige homöopathische Ansätze und die Dosierung kennt, z.B. bei Infekten mit Fieber, Ohrenschmerzen, Schnupfen sowie Bindehautentzündung. Nach einer kurzen Einführung in die grundsätzliche Wirkweise werden hierzu die wichtigsten homöopathischen Einzelmittel vorgestellt. - Der Vortrag richtet sich an interessierte Laien.

Die Dozentin ist Diabetesberaterin und Heilpraktikerin mit eigener Naturheilpraxis in Rheinbach. Schwerpunkte: Klassische Homöopathie

Leitung: Elke Schüller

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2250A	Do., 23.04.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1x	12,80 €
2250B	Di., 27.10.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	12,80 €

Eltern und Kinder

Eltern sein



Offene Sprechstunde der Lebensberatung

Vor Ort für euch in der Familienbildungsstätte

Offene Beratung bei Fragen und Problemen rund um die Themen Familie & Erziehung, Partnerschaft & Ehe, Trennung & Scheidung und Lebensbewältigung.

Ein Angebot der Lebensberatung Bad Neuenahr-Ahrweiler.

Infos zur Lebensberatung unter www.ahrweiler.lebensberatung.info

Leitung: Claudia Neuditschko, B.Sc. Psychologie, Mitarbeiterin der Lebensberatung

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Kosten
7920A	i.d.R. am 2. und 4. Mittwoch im Monat	10:00 - 12:00 Uhr	frei

Alter: Eltern mit Kindern jeden Alters

Leitung:
Andrea Krämer

kostenfrei*

2270A
Di., 12.05.2026
17:00 - 19:00 Uhr

Kostenfrei

Montessori von Anfang an

Online-Eltern-Reihe

Online

"Hilf mir, es selbst zu tun" (Maria Montessori)

Hier erhalten Eltern Anregungen, wie sie ihr Kind von Anfang an mit Elementen der Montessori-Pädagogik unterstützen können und das ganz ohne viel Aufwand. Welche alltäglichen Gegenstände und Situationen bieten Kindern Anreize zum Wahrnehmen, Entdecken und Lernen?

*Unterstützt durch den Caritas Fluthilfe Fond.

Gemeinsam für starke Familien
Online-Eltern-Reihe der



Alle Angebote unter:

www.katholische-familienbildungsstaetten.de



Eltern und Kinder

Eltern sein

Leitung:
Sabine Schüller

Kosten: 27,20 € inkl.
hochwertiger Ölproben
für Zuhause

2231A
Fr., 23.01.2026
14:00 - 17:00 Uhr

Bewusste Elternschaft – mein Kind unterstützen

Eltern-Workshop mit ätherischen Ölen

"Bewusste Elternschaft" ist der Workshop für Eltern zur ganzheitlichen Förderung ihres Kindes (jeden Alters) für mehr Entspannung, Konzentration und emotionales Wohlbefinden mit ätherischen Ölen und mehr.

Der Workshop bietet:

- Infos über kinderfreundliche Öle zur Förderung von Entspannung, Konzentration, Selbstbewusstsein und emotionalem Wohlbefinden
- Tipps zur Anwendung (innerlich und äußerlich)
- Herstellung von Ölmischungen für Diffuser, Aue-Sprays usw.
- Fuß- und Handmassagetechnik zur Entspannung und Förderung eines erholsamen Schlafs
- Meditative Techniken zur Stress-Verringerung

Leitung:
Hubertus Gussone

kostenfrei

2220A

Termine werden bekanntgegeben

Weisser Ring,
Außenstelle Ahrweiler
0151 55164821 oder
ahrweiler@mail.weisser-ring.de



Damit das Smartphone nicht zur Hölle wird

Attacken im Netz stoppen und vorbeugen

Smartphones gehören zum Alltag. Eltern stehen oft unter Druck, weil sie von ihren Kindern zu hören bekommen: "Alle anderen haben ein Smartphone, warum bekomme nur ich keins?!"

Doch der verfrühte und blauäugige Umgang mit diesen Geräten birgt Gefahren: Exzessive Nutzung, Cybermobbing oder zu viel von seiner Privat- und Intimsphäre preiszugeben (mit unabsehbaren Folgen) gehören u.a. zu den bekanntesten negativen Aspekten der Smartphone-Nutzung.

Über diese Gefahren wollen wir Eltern informieren, damit sie ihre Kinder wirksam schützen können.

www.ahrweiler-rheinland-pfalz.weisser-ring.de

Eltern und Kinder

Eltern sein

Leitung:
Tanja Kenny

Kosten: 12,80 €

2260A
Di., 05.05.2026
18:00 - 20:00 Uhr

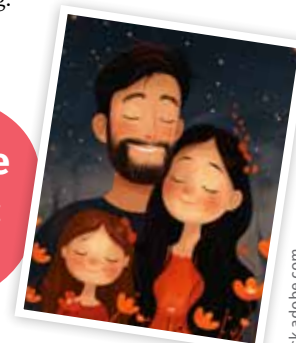
Glanzsterne-Methode

Stärkung mentaler Ressourcen im Familienalltag

In diesem Kurs lernen Eltern, wie mentaler Stress entsteht und wie sie mit einfachen, alltagstauglichen Ansätzen ihre inneren Ressourcen aktivieren können. Ziel ist es, eine stärkende, resiliente Haltung zu entwickeln und diese an ihre Kinder weiterzugeben - für mehr Balance und Gelassenheit im Alltag.



Tag der Familie
Save the date:
15.05.2026



©stock.adobe.com

familienStark!

bärenstarke Kurse für starke Familien & eine starke Gesellschaft

Im Januar und Februar erwarten euch

- viele bärenstarke Kurse*
- der familienStark!-Rabatt** für viele ausgewählte Kurse

Haltet im Heft Ausschau nach dem familienStark!-Logo.



Hier gibt es mehr Infos und
alle familienStark!-Kurse

Unterstützt von Teilnehmer*innen der



*mit komplett kostenfreier Teilnahme

**Der Rabatt, der zu euch passt! 25% oder 50%? Das entscheidet ihr!

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

Nr.
23

Eltern-Kind-Gruppen

Gemeinsam Zeit verbringen und wachsen!

Unsere Eltern-Kind-Gruppen unterstützen euch in den spannenden ersten Lebensjahren. Die Angebote sind auf das Alter und die Entwicklung der Kinder sowie die Wünsche der Eltern abgestimmt.

Aktuelle Termine und weitere Informationen findet ihr jederzeit auf unserer Homepage.

ab 6
Wochen

PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)

Entwicklungsbegleitung ab der sechsten Woche für das gesamte erste Lebensjahr. Eltern erhalten praktische Anregungen, wie sie ihr Baby in jeder Entwicklungsphase begleiten können, schulen ihr Beobachtungsvermögen und tauschen ihre Erfahrungen mit anderen aus.

Leitung: Michaela Schmitt, Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin



© stock.adobe.com

© HighwayStarz - stock.adobe.com

© Oksana Kuzmina - stock.adobe.com

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

NEU

0,5 – 2
Jahre

Bunte Bande! Inklusive Eltern-Kind-Gruppe

Spiel- und Bewegungsgruppe für Kinder mit und ohne Behinderung



Hier ist jedes Kind willkommen, gesehen und angenommen. Ganz gleich, wie es sich entwickelt oder ausdrückt. In der Bunten Bande entdecken Eltern und Kinder gemeinsam die Welt mit allen Sinnen. Wir spielen, singen, bewegen uns, lauschen, lachen und erleben, was Miteinander bedeutet.

Leitung: Gina Piroso, Sozialpädagogin B.A., Sozialarbeiterin B.A.

NEU

0,5 – 2
Jahre

Knirps in Aktion

In dieser Eltern-Kind-Gruppe geht es ums Entdecken, Bewegen und Kontakte knüpfen. Während die Kleinen ihre Welt mit allen Sinnen erkunden und spielerisch ihre Motorik entwickeln, können sich Eltern in entspannter Atmosphäre austauschen und neue Impulse mitnehmen.

Leitung: Stephanie Paul, staatlich anerkannte Erzieherin

Ort: Familien-Nest in Ahrweiler

Familienbildungsstätte in Bad Neuenahr

1 – 2,5
Jahre

Spielkreise „Spielen, Bewegen, Lernen“

Kinder und Eltern sind gemeinsam aktiv und kreativ, spielen, entdecken ihre Umwelt und die eigenen Fähigkeiten. Der Austausch mit anderen Eltern und das Spielen mit Gleichaltrigen sind feste Bestandteile.

Leitung: Sophie Krug, staatlich anerkannte Erzieherin

0,5 – 2
Jahre

Spielgruppe in Spessart

Gemeinsam Zeit verbringen und wachsen! Kinder und Eltern entdecken aktiv ihre Umwelt, knüpfen soziale Kontakte und erleben Spaß in der Kleingruppe.

Leitung: Michelle Krupp, Spielgruppenleitung

Ort: Alte Schule in Spessart



NEU

Hier geht's zu den Eltern-Kind-Gruppen:



© Oksana Kuzmina - stock.adobe.com

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

Zwergensprache – mit den Händen reden

für Eltern mit Babys von 6 bis 24 Monaten

Der Spielkreis mit dem gewissen Etwas. Hier wird gesungen und musiziert, getanzt und gespielt, gebastelt und gelacht. Gemeinsam lernen wir einfache Handzeichen zur baby-leichten Verständigung — die Babyzeichensprache. Kommen Sie und staunen, was in dem kleinen Köpfchen Ihres Babys schon so alles vor sich geht!

Ganz nebenbei stärkt der Einsatz von Babyzeichensprache die Eltern-Kind-Bindung und fördert Sprachentwicklung sowie die ganzheitliche Entwicklung des Kindes.

Leitung: Stefanie Meisel



Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2305	freitags	14:30 - 16:00 Uhr	7-10x	ab 70,00 €

Zwergensprache – Winterstunde / Sommerstunde

Eltern und Babys/Kleinkinder entdecken, was mit Babyzeichensprache alles möglich ist.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2306A	Fr., 06.02.2026	9:30 - 10:30 Uhr	1x	6,40 €
2307A	Fr., 21.08.2026	16:15 - 17:15 Uhr	1x	6,40 €



Aktuelle Termine unter
www.fbs-bna.de

Eltern und Kinder

Musizieren

Mini Musik

Eltern und ihre Kinder von 1-3 Jahren musizieren gemeinsam

Die frühe Begegnung mit Musik ist für Kinder sehr wichtig. Dazu gehört das Nachmachen von Rhythmen und das Hören und Singen von Liedern.

Kinder lernen mit den Eltern / Großeltern verschiedene Bewegungslieder, Sprechverse und Fingerspiele. Beim Singen und dem Spielen auf einfachen Instrumenten wie Rasseln, Glöckchen, Klanghölzern oder ähnlichem werden Geist, Körper und Seele sensiblenisiert und auf das Leben mit Musik eingestimmt.

In Ausnahmefällen finden Nachholtermine auch an anderen Wochentagen statt.

Leitung: Michael Bruchmann-Reiszig

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2630	montags	16:45 - 17:30 Uhr	8-10x	ab 72,00 €
2631	donnerstags	16:45 - 17:30 Uhr	8-10x	ab 72,00 €

Aktuelle Termine unter
www.fbs-bna.de

Mini-Zeit im Sommer: aktiv und kreativ für Familien.

Ferienangebot für Eltern mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

Nichts los in den Ferien? Nicht mit uns! Wir laden euch herzlich zur offenen Mini-Zeit im Sommer ein. Bei gutem Wetter draußen vorm Mehrgenerationenhaus (ansonsten in unseren Räumen) warten Spielideen, Bewegung, kleine Kreativimpulse oder einfach eine gute Zeit im Austausch mit anderen. Ohne Anmeldung, kostenfrei - einfach vorbeikommen!

Leitung: Judith Lüdenbach
Jana Münch

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2905A	Do., 30.07.2026	15:00 - 17:00 Uhr	1x	frei
2905B	Do., 06.08.2026	15:00 - 17:00 Uhr	1x	frei
2905C	Do., 13.08.2026	15:00 - 17:00 Uhr	1x	frei

Unterstützt durch Caritas Fluthilfe Fond.

Eltern und Kinder

Austausch und offene Treffs

Griffbereit

Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



Kostenfrei

Mehrsprachige Eltern-Kind-Gruppen in Zusammenarbeit mit Kitas

Griffbereit-Gruppen für Familien mit und ohne Zuwanderungsgeschichte oder Fluchterfahrungen in denen Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren gemeinsam Spiel und Sprache entdecken.

In Sinzig, Remagen, Bad Neuenahr-Ahrweiler und Adenau

Kursnr.				Kosten
520	1x pro Woche	2 Stunden		frei

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Gefördert von:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

KREISVERWALTUNG
AHRWEILER

Eltern-Kind-Treff in Wassenach

Zeit für Austausch, Begegnung und gemeinsame Momente

NEU

Willkommen beim Eltern-Kind-Treff in Wassenach! Hier treffen sich Eltern mit ihren Kindern von 0 - 2,5 Jahren, um bei Kaffee oder Tee miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen.

Während die Kleinen spielen, krabbeln und die Welt entdecken, bleibt für die Eltern Zeit, sich auszutauschen über alles, was das Familienleben gerade bewegt. Ob Schlaf, Trotzphase oder Kita-Start: Hier ist Platz für eure Themen, Fragen und Ideen.

P.S. Anmeldung erwünscht. Wer einmal reinschnuppern möchte, ist natürlich auch spontan vor Ort herzlich willkommen.

Leitung: Susanne Leuchs, Gemeindereferentin Pastorale Raum Sinzig, Kursleitung für Krabbelgruppen

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Material
2340	dienstags	9:00 - 10:30 Uhr	7-9x	ab 14,00 €

In Kooperation mit



Eltern und Kinder

Austausch und offene Treffs

Offene Angebote & Treffs

Kostenfrei

Elterncafé

für werdende Mütter, Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahren und Geschwisterkinder

Hier können Sie andere Eltern treffen, Kontakte knüpfen und sich austauschen, während ihre Kinder spielen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee erfahren Sie Neues zu verschiedenen Themen und ihre Fragen werden beantwortet.

Leitung: Andrea Krämer

Ort: Mehrgenerationenhaus

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Kosten
7120	jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat	9:30 - 11:30 Uhr	frei

gefördert durch



©Kati Molin - stock.adobe.com

Aktuelle Termine unter
www.fbs-bna.de

Babycafé

für werdende Eltern und Eltern mit Babys bis 1 Jahr

NEU

In entspannter und liebevoller Atmosphäre könnt ihr neue Kontakte knüpfen, eure Fragen teilen und gemeinsam mit euren Babys eine schöne Zeit verbringen. Egal, ob ihr Tipps sucht oder einfach mal plaudern möchtet. Unser offener Babytreff ist für euch da.

Leitung: Kerstin Herkel

Ort: Mehrgenerationenhaus

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Kosten
7500	jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat	9:30 - 11:30 Uhr	frei

Unterstützt durch den Caritas Fluthilfe Fond

Eltern und Kinder

Austausch und offene Treffs

Offener Eltern-Treff in Liers

„Spielen, Bewegen, Lernen“ für Eltern mit Kindern 0-3 Jahre

Leitung: Julia Balter

Ort: Liers Gemeinde-Container

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Kosten
7422	immer donnerstags	9:30 - 11:30 Uhr	frei

Kostenfrei

Offener Eltern-Treff in Müllnbach

„Spielen, Bewegen, Lernen“ für Eltern mit Kindern 0-3 Jahre

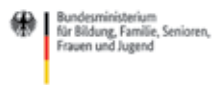
Leitung: Sarah Theisen

Ort: Elsberghalle, Müllnbach

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Kosten
7421	immer donnerstags	9:00 - 11:00 Uhr	frei



Gefördert von:



**Aktuelle Termine unter
www.fbs-bna.de**

© Rawpixel Ltd. - stock.adobe.com

Offener Eltern-Treff in Bad Bodendorf

„Spielen, Bewegen, Lernen“ für Eltern mit Kindern

Leitung: Evelyn Reuter-Herold

Ort: Pfarrheim Bad Bodendorf, Hauptstraße 76

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Kosten
7501	immer mittwochs	9:00 - 11:00 Uhr	frei

Unterstützt durch den Caritas Fluthilfe Fond

Eltern und Kinder

Familienphasen gestalten (Kita, Schule, Pubertät & Co.)

Kita-Eltern-Treff

Offenes Eltern-Angebot - Austausch und Stärkung für Mamas und Papas

Die Kita-Zeit ist für viele Familien eine spannende, aber auch herausfordernde Phase. Zwischen Eingewöhnung, Beruf und Familienalltag tauchen viele Fragen auf.

Im Kita-Eltern-Treff habt ihr die Möglichkeit, über genau diese Themen ins Gespräch zu kommen. Ihr könnt Fragen stellen, euch gegenseitig unterstützen und neue Ideen für euren Familienalltag sammeln.

Leitung: Franziska Alandt

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Kosten
2901	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat	9:30 - 11:30 Uhr	frei



Eltern-Stammtisch „Grundschulzeit“

Offenes Angebot für Mamas und Papas von Grundschulkindern

Die Grundschulzeit bringt viele Themen mit sich. Hausaufgaben, die Vereinbarkeit von Familienleben, Schule und Beruf und und und...

Beim Eltern-Stammtisch könnt ihr genau darüber in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern und einer qualifizierten Fachkraft ins Gespräch kommen.

Kein Babysitter? Nutzt unsere parallel stattfindende Kinderbetreuung (Kurs-Nr. 3803).

Leitung: Franziska Alandt

Ort: Mehrgenerationenhaus

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Kosten
2902	freitags - aktuelle Termine online	18:00 - 21:00 Uhr	frei



Unterstützt von Teilnehmer*innen der



**Aktuelle Termine unter
www.fbs-bna.de**

KI generiert

Eltern und Kinder

Familienphasen gestalten (Kita, Schule, Pubertät & Co.)

Plätzchen, Spiele & Zahlenzauber:

Spielegerisch Mathe im Familienalltag entdecken

Eltern-Kind-Angebot für Vorschulkinder (3–6 Jahre)

Mathe muss nicht trocken oder schwierig sein. Im Gegenteil! Wusstet ihr, dass viele mathematische Vorläuferfähigkeiten ganz nebenbei im Alltag entstehen?

Hier erlebt ihr, wie frühkindliche Matheförderung ganz einfach im Alltag funktioniert. Ohne Mathebuch und Schreibtisch! Dafür mit Spaß, Kreativität und gemeinsamer Zeit. In der Küche, am Esstisch oder mit Spielen entdeckt ihr gemeinsam Mengen, Formen, Muster und Reihenfolgen und entwickelt spielegerisch euer mathematisches Verständnis. Dabei erlebt ihr, wie alltagsintegrierte Förderung funktioniert: einfach, leicht umsetzbar und voller gemeinsamer Erlebnisse.

Das erwartet euch:

- Mathe im Alltag entdecken: Ohne Druck und ganz nebenbei
- Gemeinsame Zeit bewusst gestalten und Bindung stärken
- Praktische Anregungen für Zuhause mitnehmen

Leitung: Elena Crott

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2530A	Sa., 28.02.2026	10:00 - 13:00 Uhr	1x	28,80 €
2530B	Sa., 20.06.2026	10:00 - 13:00 Uhr	1x	28,80 €
2530C	Sa., 19.09.2026	10:00 - 13:00 Uhr	1x	28,80 €
2530D	Sa., 21.11.2026	10:00 - 13:00 Uhr	1x	28,80 €



KI generiert

NEU

Eltern und Kinder

Familienphasen gestalten (Kita, Schule, Pubertät & Co.)

Lernen in Bewegung – Spielerisch fit für die Schule

Eltern-Kind Workshop für Kinder von 5 bis 7 Jahren

In diesem Eltern-Kind-Workshop erfahrt ihr spielegerisch, wie eng Bewegung und Lernen zusammenhängen. Beim Jonglieren, Hüpfen und einfachen Motorikspielen entdecken wir, warum genau diese Übungen wichtige Grundlagen für räumliches Denken, mathematische Fähigkeiten und Konzentration sind. Gemeinsam erleben wir, wie Bewegung neue Verbindungen im Gehirn schafft, Ausdauer stärkt und das Selbstvertrauen eurer Kinder wachsen lässt – und wie ihr sie im Alltag ganz nebenbei unterstützen könnt.

Leitung: Abir Lehmann

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2540A	Sa., 21.02.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	15,90 €
2540B	So., 14.06.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	15,90 €
2540C	Sa., 19.09.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	15,90 €

KiGä – KinderGärtchen ab 1 ½ Jahren

Vorbereitung auf die Kita

Das KinderGärtchen ist das Betreuungsangebot in liebevoller Atmosphäre mit Spiel, Spaß und Förderung zur Vorbereitung auf die Kita und die Eingewöhnungsphase.

Das bietet das KinderGärtchen für Sie und Ihr Kind:

- liebevolle Atmosphäre in Kleinstgruppe
- Behutsame und schrittweise Ablösung - erste Eingewöhnung
- ganzheitliche und individuelle Förderung (Sinne, Sprache, Motorik etc.)
- soziales Lernen in der Gruppe
- kurze Einheiten für Ihre individuelle Terminplanung
- Gute Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt „Kita“

Leitung: N. N.

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2500	freitags	9:30 - 11:30 Uhr	5-7x	ab 68,00 €

Hier geht's zu den KiGä-Kursen:



Eltern und Kinder

Familienzeit – Eltern-Kind-Aktionen

Familien-Zeit wertvoll in jedem Alter

Bunte Aktionen und Ausflüge für die ganze Familie.
Familien-Zeit bedeutet: Aktiv Zeit miteinander gestalten,
Abenteuer erleben, Neues ausprobieren, spielen, Spaß
haben, entspannen oder ganz einfach:

Gemeinsam schöne Familien-Erlebnisse sammeln.

Ein regelmäßiger Klick lohnt sich www.fbs-bna.de



Alter: 0-6 Jahre

Leitung:
Judith Lüdenbach
Jana Münch

Familiengebühr: 10,00 €*

2810A
Mi., 01.04.2026
15:00 - 18:00 Uhr

*Unterstützt durch Caritas Fluthilfe Fond.

Osterzauber für die Kleinen für Eltern und Kinder (0-6 Jahre)

Fröhliche Frühlingsmomente mit Spiel & Bastelspaß

Es wird bunt und fröhlich beim Osterzauber für die Kleinen!

An verschiedenen Bastelstationen werden die Kleinen kreativ. Malen, kleben, werkeln - so entstehen kleine Frühlingkunstwerke.

Zwischendurch bleibt genug Zeit zum Spielen, Toben und Entdecken. Vielleicht lässt sich sogar das ein oder andere Osterei finden.

Während die Kinder beschäftigt sind, können Eltern bei einer Tasse Kaffee/Tee ins Gespräch kommen und die fröhliche Atmosphäre genießen. Ein kleines Snackbuffet (oder frische Waffeln) sorgt für gute Laune bei Groß und Klein.



NEU

Eltern und Kinder

Familienzeit – Eltern-Kind-Aktionen

Eltern-Kind-Werkstatt: Der Jahreszeitentisch

Gemeinsam die Jahreszeiten entdecken!

Habt ihr Lust auf ein kreatives Abenteuer durch die Jahreszeiten? Dann kommt in unserer Kreativwerkstatt und gestaltet gemeinsam euren „Jahreszeitentisch“!

Ihr kennt den Jahreszeitentisch noch nicht? Er ist ein liebevoll dekoriertes Tisch, der die verschiedenen Jahreszeiten mit all ihren Farben und Formen zeigt.

Gemeinsam werdet ihr mit Naturmaterialien kreativ und gestaltet euren eigenen Tisch - ein schöner Blickfang für euer Zuhause! Lasst uns kreativ werden und die Magie der Jahreszeiten feiern!

Leitung: Jasmin Schell

Alter: 5 bis 8 Jahre



Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2800A	Sa., 23.05.2026	14:00 - 18:00 Uhr	1x	64,70 €
2800B	Sa., 07.11.2026	14:00 - 18:00 Uhr	1x	64,70 €

© Jasmin Schell

Nr.
7300



- Projekte für die ganze Familie

Freut euch auf bunte Aktionen und Ausflüge für die ganze Familie und unsere beliebten Familien-Gutscheine!

Sammelt mit uns Familien-Erlebnisse mit Herz.



Hier gibt es mehr
Infos und aktuelle
Aktionen.

Gefördert von

Weil's
um mehr
als Geld
geht.



© Anastasiya Parfenyuk - stock.adobe.com

Eltern und Kinder

Familienzeit – Eltern-Kind-Aktionen

Keramik-Zauber für Klein & Groß

Kreativ-Workshop für Kinder ab 6 Jahren und ihre Lieblingsmenschen

Gemeinsam kreativ sein, gemeinsam Zeit schenken. In diesem liebevollen Eltern-Kind-Workshop (auch perfekt für Oma oder Opa, Tante usw.!) bemalt ihr gemeinsam Keramik ganz nach euren Ideen. Ob bunte Tassen, kleine Schalen oder fröhliche Deko-Objekte: ihr gestaltet euer eigenes Stück und entdeckt dabei spielerisch, wie viel Freude im gemeinsamen Tun steckt.

Mit kindgerechten Farben, leicht umsetzbaren Techniken und einer entspannten Atmosphäre entsteht ein kreativer Raum, in dem Nähe, Austausch und kleine Erfolgserlebnisse wachsen dürfen. Jedes Kunstwerk wird anschließend glasiert und gebrannt.

Leitung: Jasmin Schell

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2801A	Sa., 14.03.2026	14:00 - 18:00 Uhr	1x	49,70 €
2801B	Sa., 06.06.2026	14:00 - 18:00 Uhr	1x	49,70 €
2801C	Sa., 29.08.2026	14:00 - 18:00 Uhr	1x	49,70 €
2801D	Sa., 21.11.2026	14:00 - 18:00 Uhr	1x	49,70 €



© e1c - stock.adobe.com

© Denis - stock.adobe.com

Nr.
7700

Jetzt wird's... fröhlich.bunt.stark!

Großes Familien- & Generationenfest

Schöne Erlebnisse, Begegnungen und jede Menge Spaß für Klein und Groß, Singles und Familien - rund um für Alle!

Seid dabei und feiert mit uns:

Save the Date:

Sa. 10.10.2026, 12:00 - 18:00 Uhr

Eltern und Kinder

Familienzeit – Eltern-Kind-Aktionen

Heimlabor Garten: Natur erforschen, staunen & entdecken

Eltern-Kind-Workshop. Für Kinder von 5-10 Jahren und ihren Lieblingsmenschen

Im Heimlabor Garten entdecken Vor- und Grundschulkinder gemeinsam mit ihren Lieblingsmenschen spannende Naturphänomene. Wir beobachten Pflanzen, kleine Tiere und testen, wie Licht, Wasser oder Boden wirken.

Die Experimente sind einfach, kindgerecht und regen zum Weiterforschen zu Hause oder draußen an.

Leitung: Birgit Jeandré

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2880A	Sa., 09.05.2026	15:00 - 17:00 Uhr	1x	29,00 €

Heimlabor Küche: Experimente mit Haushaltszutaten

Eltern-Kind-Workshop. Für Kinder von 5-10 Jahren und ihren Lieblingsmenschen

Im Heimlabor Küche experimentieren Vor- und Grundschulkinder gemeinsam mit ihren Lieblingsmenschen mit Zutaten und Gegenständen aus der Küche.

Wir mischen, schütteln, testen und beobachten verblüffende Reaktionen.

Alle Experimente sind sicher, leicht nachzumachen und machen Wissenschaft im Alltag sichtbar.

Leitung: Birgit Jeandré

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2881A	Sa., 30.10.2026	15:30 - 17:30 Uhr	1x	28,00 €

Heimlabor Technik: Bauen, tüfteln & verstehen

Eltern-Kind-Workshop. Für Kinder von 5-10 Jahren und ihren Lieblingsmenschen

Im Heimlabor Technik wird gebaut, getestet und gestaunt. Vor- und Grundschulkinder gemeinsam mit ihren Lieblingsmenschen probieren technische Prinzipien aus und erfahren spielerisch, wie Kräfte und Energie funktionieren.

Die Projekte sind einfach umzusetzen und regen zum gemeinsamen Tüfteln an.

Leitung: Birgit Jeandré

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2882A	Fr., 27.11.2026	15:30 - 17:30 Uhr	1x	29,00 €

Eltern und Kinder

Turnen und Bewegung

Eltern-Kind-Turnen

Taucht ein in eine Welt voller Spaß und Abenteuer! Lasst uns zusammen toben, turnen und kreative Bewegungsspiele erleben. Gemeinsam werden wir kreativ, aktiv und schulen dabei spielerisch Koordination und motorische Grundfähigkeiten. Seid dabei und erlebt unvergessliche Momente voller Bewegung, Spiel und Spaß!

Leitung: Daniela Seidler-Kühnemann
Veronika Naiwert

Ort: Sporthalle der Realschule Calvarienberg, Kalvarienbergstraße 50

Für Familienmitglieder mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2720	dienstags	16:00 - 16:45 Uhr	7-10x	ab 46,20 €

Für Familienmitglieder mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2721	dienstags	16:45 - 17:30 Uhr	7-10x	ab 46,20 €

Für Familienmitglieder mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
2722	dienstags	17:30 - 18:15 Uhr	7-10x	ab 46,20 €

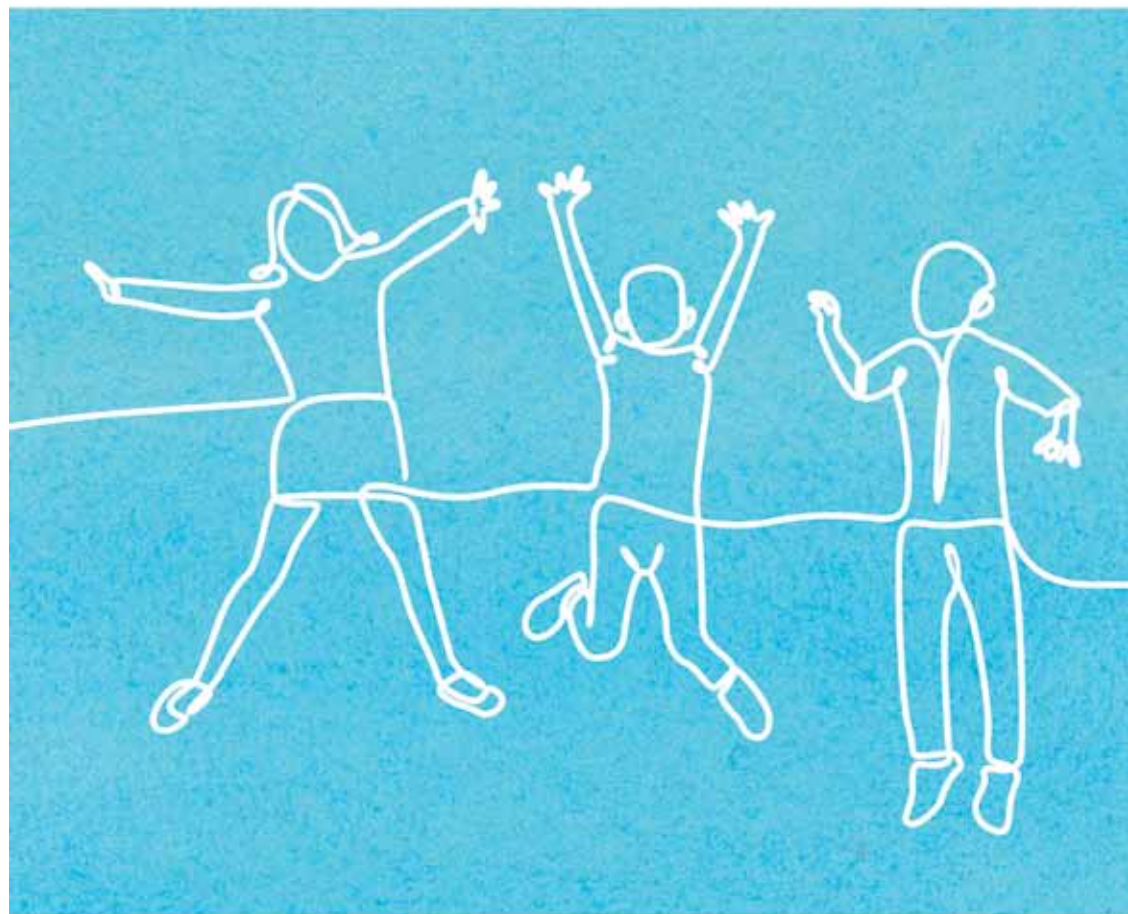


Aktuelle Termine unter
www.fbs-bna.de

Lust auf Völkerball und Co., aber ohne Kinder???
RetroSport für Erwachsene – Seite 62

©stock.adobe.com

Kinder und Jugendliche



Alle Kinder- und Jugendkurse unter:



Finde deine Stärken, finde deinen Weg!

Wir sind überzeugt: In jedem Kind stecken
Stärken und Talente. Entdecke sie mit uns.

Kinder und Jugendliche

Betreuungsangebote



Kinderbetreuung am Abend

für Kinder von 5-10 Jahren

Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit und entdecken Sie unsere liebevolle Abendbetreuung, wir bieten Ihrem Kind eine spannende und abwechslungsreiche Zeit, während Sie in Ruhe Erledigungen nachgehen oder einfach entspannen können. Unser erfahrenes Team sorgt dafür, dass die Kinder in einer sicheren und einladenden Umgebung spielen, basteln und neue Freundschaften schließen. Mit einem wechselnden Programm, z.B. Kinoabende, Vorlesestunden, Spiele, Bastelaktionen und sogar Kochangebote umfassen kann, garantieren wir unvergessliche Erlebnisse. Vertrauen Sie uns Ihre Kleinen an - sie werden begeistert sein!

Leitung: qualifizierte Fachkräfte

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3803A*	Fr., 23.01.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €*
3803B*	Fr., 20.02.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €*
3803C	Fr., 20.03.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803D	Fr., 17.04.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803E	Fr., 08.05.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803F	Fr., 12.06.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803G	Fr., 17.07.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803H	Fr., 14.08.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803I	Fr., 04.09.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803J	Fr., 25.09.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803K	Fr., 23.10.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803L	Fr., 20.11.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €
3803M	Fr., 18.12.2026	18:00 - 21:00 Uhr	1x	40,00 €

* Kostenfreie Teilnahme Dank der Förderung durch die Deutsche Postcode Lotterie möglich. Auf Wunsch bitte bei der Anmeldung angeben.



Kinder und Jugendliche

Aktives Lernen

Babysitting mit „Babysitterdiplom“

In diesem Kurs werden Anleitungen zum verantwortlichen und liebevollen Umgang mit Säuglingen, Kleinkindern und größeren Kindern gegeben: Baden, Wickeln, Nahrungszubereitung, Füttern, Spielen, Unfallverhütung, Versorgen kleiner Verletzungen, Reagieren im Notfall... Die Familienbildungsstätte stellt nach Teilnahme ein „Babysitterdiplom“ aus - für Auslandsaufenthalte auf Wunsch auch in englischer Sprache.

Leitung: Lisa Thies
Alter: ab 12 Jahre

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3700A	Sa., 07.02.2026	10:00 - 17:00 Uhr	1x	38,40 €
3700B	Sa., 26.09.2026	10:00 - 17:00 Uhr	1x	38,40 €



© pixabay.com

Alter: 10 bis 13 Jahre

Leitung:
Ursula Müller-Lüscher
Christina Hanke

Kosten: 2,00 € Material
Dieser Kostenbeitrag wird vor Ort eingesammelt.

Ort: Caritasverband
Rhein-Mosel-Ahr e.V.,
Geschäftsstelle Ahrweiler,
Bahnhofstraße 5

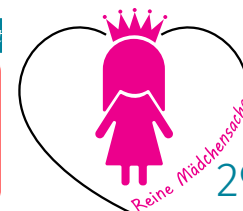
3340A
Fr., 25.09.2026, 14:30 -
18:00 Uhr

Reine Mädchensache compact

Informationen, Austausch, aufregende Experimente und Spaß für Mädchen in der Pubertät. Hier werden viele Fragen rund um die Pubertät auf spannende Art und Weise beantwortet. Einige Themen sind festgelegt, weitere Wünsche können jedoch ebenfalls berücksichtigt werden.

Für interessierte Eltern kann noch ein Termin für eine Begleitveranstaltung zum Thema Pubertät abgesprochen werden.

Tipp: Der Nachmittag macht zusammen mit einer Freundin noch mehr Spaß.



Kinder und Jugendliche

Aktives Lernen

Fit mit Stift, Schere und Co.

für Vorschulkinder (5 – 6 Jahre)

Kreativ-Angebot mit Freude, Farbe und Fingerspitzengefühl für Vorschulkinder, die spielerisch ihre Feinmotorik, Konzentration und Ausdauer trainieren und sich so fit für den Schulstart machen.

Leitung: Elena Crott

Hopp, hopp, Osterhase!

Kreativ in den Frühling starten und spielerisch die Fingerfertigkeit trainieren

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3701A	Sa., 21.03.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	28,00 €

Kleine Hände, große Liebe

Bastelspaß mit Herz: Geschenke für Mama und Papa gestalten

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3701B	Sa., 09.05.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	28,00 €

Schnipp, schnapp, Gruselspaß!

Kreative Bastelzeit rund um Halloween für kleine Schulstarter

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3701C	Sa., 31.10.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	28,00 €

Weihnachtswerkstatt für kleine Schulstarter

Kreativer Bastelzauber in der schönsten Zeit des Jahres

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3701D	Sa., 28.11.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	28,00 €



Kinder und Jugendliche

Aktives Lernen

Alter: 1- und 2.-Klässler

Leitung:
Merle Schlobinski

Kosten: 50,80 €

3721A
08.05. - 26.06.2026
6x freitags
14:30 - 15:30 Uhr

Starker Schulstart

Starkmacher-Kurs für Kinder der 1. und 2. Klasse

Der Schulanfang ist aufregend, voller neuer Abenteuer mit kleinen Höhen und Tiefen, für dein Kind und für dich. In diesem Kurs entdeckt dein Kind spielerisch, wie es mutig, ruhig und selbstbewusst durch den Schulalltag gehen kann. Mit Achtsamkeitsübungen, Bewegung, kleinen Geschichten und alltagstauglichen Tools lernt es, starke Gefühle zu sortieren, Konflikte zu meistern und an sich zu glauben.

Damit auch du gut begleitet bist, gibt es zum Abschluss eine ergänzende Stärkungs-Einheit für Eltern: Wie gelingt eine entspannte Hausaufgabensituation? Was hilft bei Streit in der Schule? Wie findest du gute Regeln für Medienzeit und digitale Sicherheit?



Alter: 5. Klässler

Leitung:
Merle Schlobinski

Kosten: 50,80 €

3722A
14.08. - 18.09.2026
6x freitags
14:30 - 15:30 Uhr

Startklar für Klasse 5:

Starkmacher-Kurs für Kinder der 5. Klasse

Der Übergang in die weiterführende Schule ist ein großer Schritt spannend, neu und manchmal auch herausfordernd. Dieser Kurs stärkt dein Kind darin, selbstbewusst, mutig und gelassener in die 5. Klasse zu starten.

Gemeinsam entdecken die Kinder ihre Stärken, üben Selbstbehauptung, entwickeln Anti-Stress-Strategien und lernen, wie sie sich gegen Mobbing oder Ärgern wehren können.

Zum Abschluss gibt es eine ergänzende Stärkungs-Einheit für Eltern:

Wie gelingt der Übergang in die neue Schule? Was hilft bei Hausaufgaben, Streit oder Stress? Wie finde ich gute Regeln für Medienzeit und digitale Sicherheit?



Kinder und Jugendliche

Aktives Lernen

Alter: 8-12 Jahre

Leitung:
Birte Grimm

Kosten: 27,20 €

3333A
Sa., 18.04.2026
10:00 - 13:00 Uhr

Kleine Forscher

Elektro-Werkstatt

In diesem Workshop dreht sich alles um Strom, aber keine Sorge, sicher und spannend! Mit deinem eigenen Bau-Set baust du einen lustigen Leitungstester und probierst große und kleine Stromkreise aus. Du entdeckst, wie Schalter funktionieren und baust sogar ein Auto mit einem echten Gleichstrommotor.

NEU

Alter: 8-12 Jahre

Leitung:
Birte Grimm

Kosten: 27,20 €

3334A
Sa., 14.03.2026
10:00 - 13:00 Uhr

Kleine Forscher

Magnet-Zauber & Elektro-Abenteuer

Hier wird gebastelt, probiert und gestaunt! Aus welchen Bestandteilen besteht ein Elektromotor? Wie funktioniert ein elektromagnetischer Kran? Mit Hilfe von kinderleichten Modellen kommen wir ihren Geheimnissen auf die Spur.

Wusstest du, dass man Magnete auch selber herstellen kann? Wie das geht, erfährst du ebenfalls in dieser Experimentier-Werkstatt.

Am Ende basteln wir noch ein elektrisches Tier, für das du etwas Geduld und Fingerspitzengefühl brauchst.

NEU

Alter: 7-10 Jahre

Leitung:
Elena Crott

Kosten: 24,80 €

3335A
Fr., 30.01.2026
16:00 - 18:00 Uhr

Kleine Forscher

Wetter-Detektive

Kommt mit auf unsere Wetter-Entdeckungsreise! Gemeinsam schauen wir uns Regen, Sonne & Co. genauer an und erforschen, wie Wetter funktioniert. Ihr baut eure eigene Mini-Wetter-Station und könnt damit zu Hause spannende Beobachtungen machen. Achtung, hier wird euer Forschergeist geweckt!

NEU

Kinder und Jugendliche

Aktives Lernen

Alter: 7-10 Jahre

Leitung:
Elena Crott

Kosten: 22,80 €

3336A
Fr., 17.04.2026
16:00 - 18:00 Uhr

Kleine Forscher

Geheimnisse der Pflanzenwelt

Heute geht's tief hinein in die Welt der Pflanzen! Wir schauen uns an, wie Pflanzen wachsen, welche Rolle die Erde spielt und was man mit einem Mikroskop alles sichtbar machen kann. Von kleinsten Pflanzenteilen bis zu Bodengeheimnissen - seid gespannt auf eure Entdeckungen!

NEU

©InsideCreativeHouse - stock.adobe.com



©pixabay.com

Mausritter (Pen&Paper) Fantasie-Abenteuer

Next-Level-Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ein weiteres Abenteuer wartet auf eine Gruppe tapferer Mäuse. Bisher wurden u.a. Spinnen aus einem verzauberten Uhrturm befreit und das Geheimnis hinter einem Spukhaus gelüftet. Bewaffnet nur mit Stift, Papier (Pen & Paper) und deiner Fantasie tauchen wir ein in eine andere Welt und erleben große Abenteuer.

Leitung: Claudia Neuditschko

Alter: ab 8 Jahre

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3710A	Fr., 30.01.2026	16:30 - 18:30 Uhr	2x	30,60 €
3710B	Fr., 20.02.2026	16:30 - 18:30 Uhr	2x	30,60 €
3710C	Fr., 13.03.2026	16:30 - 18:30 Uhr	2x	30,60 €
3710D	Fr., 22.05.2026	16:30 - 18:30 Uhr	2x	30,60 €
3710E	Fr., 18.09.2026	16:30 - 18:30 Uhr	2x	30,60 €
3710F	Fr., 23.10.2026	16:30 - 18:30 Uhr	2x	30,60 €
3710G	Fr., 13.11.2026	16:30 - 18:30 Uhr	2x	30,60 €
3710H	Fr., 04.12.2026	16:30 - 18:30 Uhr	2x	30,60 €

Kinder und Jugendliche

Aktives Lernen

Nr.
7600



Stärken. Entdecken. Fördern.

Gefördert von:



Aktion Kleiner Prinz
Internationale Hilfe für Kinder in Not e.V.

WORKSHOPS

Finde deine Stärken, finde deinen Weg!

In jedem Menschen stecken Stärken & Talente.

Diese leuchten uns wie Sterne und geben uns Kraft. Sie weisen uns Wege und machen uns stark.

In unseren Workshops habt ihr die Chance, eure Stärken und Talente zu entdecken.

Kunst, Kreativität, Handwerk, Tanz, Sport, Naturwissenschaften, Kochen, Soziales oder...???

Hier geht's zu den Workshops:



Alter: 8-12 Jahre

Leitung:
Antje Mies

Kosten: 15,70 €

3290A
Di., 10.03.2026
16:30 - 18:30 Uhr

Schauspiel- Workshop: „Kleine Handwerker ganz groß“

NEU

Die Bühne wird zu eurer Werkstatt! Schlüpft in unterschiedliche Handwerksrollen, entdeckt mit Spaß und Fantasie verschiedene Gewerke und lernen sogar, wie man einen Zollstock richtig benutzt. Durch kleine Spielszenen findet ihr einen persönlichen Zugang zum Handwerk und erlebt, wie vielfältig und spannend diese Welt ist.

Kinder und Jugendliche

Musik

Musikalische Früherziehung ab 3 ½ Jahren

mit Begleitperson

Hier dürfen die Kinder Musik erleben, hier wird der Tag zum Klang: Man hört Katzen schleichen, Bälle rollen, Glocken läuten, Autos brummen, Käfer krabbeln, Wolken schweben und Steine plumpsen. Hier lernt die Musik das Laufen.

Mit schnellen Fingern, leichten Füßen, der Stimme und einfachen Instrumenten lassen wir Töne klettern, springen, kullern, tanzen, rennen, ...und Musik entsteht. Mit Hilfe von Liedern, Tänzen, Rhythmen und Bildern lernen Kinder die Grundlagen des Musizierens und musiktheoretische Grundbegriffe kennen.

In Ausnahmefällen finden Nachholtage auch an anderen Wochentagen statt.

Leitung: Michael Bruchmann-Reiszig

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3260	donnerstags	17:30 - 18:15 Uhr	8-10x	ab 72,00 €

Musik-Karussell ab 5 Jahren

Auf dem Musik-Karussell entdecken Kinder mit Musik und Klang an Klavier, Schlagzeug und Blockflöte in Verbindung mit Orff-Instrumenten und Gesang ihre musikalischen Talente.

In Ausnahmefällen finden Nachholtage auch an anderen Wochentagen statt.

Leitung: Michael Bruchmann-Reiszig

Kursnr.	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3285	montags	17:30 - 18:15 Uhr	8-10x	ab 72,00 €



Aktuelle Termine unter
www.fbs-bna.de



©pixabay.com

©stock.adobe.com

Kinder und Jugendliche

Workshops in den Ferien

Nr.
3400

Workshops in den Ferien

Unsere Workshops mit Betreuung und Bildung für Grundschulkinder bieten aktives Lernen, bunte Abwechslung und jede Menge Spaß.

Termine: Ferien und Brückentage

Dauer: 1 bis 5 Tage
täglich 8:00 – 14:00 Uhr
(offene Ankommezeit von 8:00 – 9:00 Uhr)

Gebühr: ab 24,00 € bis max. 120,00 € (je nach Dauer)
zzgl. Material
Geschwisterkinder erhalten eine Ermäßigung

Bitte zu jedem Workshop mitbringen:
Imbiss und Getränk

©pixabay.com

Workshops in den Winterferien

Workshops mit verschiedenen Kursleitungen zu spannenden Themen im Zeitraum:
05.01.2026 bis 07.01.2026



©Ermolaev Alexandr Alexandrovich; - stock.adobe.com

© JackF - stock.adobe.com

Kinder und Jugendliche

Workshops in den Ferien

Workshops an Brückentagen

Workshops mit verschiedenen Kursleitungen zu spannenden Themen im Zeitraum:
13.02.2026 15.05.2026 05.06.2026

Workshops in den Osterferien

Workshops mit verschiedenen Kursleitungen zu spannenden Themen im Zeitraum:
30.03.2026 bis 02.04.2026
07.04.2026 bis 10.04.2026



Workshops in den Sommerferien

Workshops mit verschiedenen Kursleitungen zu spannenden Themen im Zeitraum:
29.06.2026 bis 03.07.2026
06.07.2026 bis 10.07.2026
27.07.2026 bis 31.07.2026
03.08.2026 bis 07.08.2026

Workshops in den Herbstferien

Workshops mit verschiedenen Kursleitungen zu spannenden Themen im Zeitraum:
05.10.2026 bis 09.10.2026
12.10.2026 bis 16.10.2026

©pixabay.com



Hier geht's zu allen Workshops:



©stock.adobe.com



© lev dolgachov - stock.adobe.com

Kinder und Jugendliche

Geburtstagsaktivitäten

Nr.
3100

Geburtstagsaktivitäten

Das Motto bestimmen Sie und Ihr Kind. Die Vorbereitung und Durchführung der Geburtstagsaktivitäten übernehmen wir! Das einzige was Sie mitbringen:

- ein oder zwei erwachsene Personen
- Deko / Verpflegung (Ausnahme: Koch- oder Backparty)

Termin: nach Vereinbarung (bitte frühzeitig anfragen)
Dauer: 3 Stunden
Gebühr: 140,00 €
Material: je nach Thema



©pixabay.com

3110 Koch- oder Backparty ab 8 Jahren

Gemeinsam kochen/backen macht einfach Spaß! Lernt mit Hilfe kindgerechter und leckerer Rezepte grundlegende Küchen-Tipps und -Tricks kennen.

Leitung: Simone Hafner, Birgit Odenwald-Hanenberg, Abir Lehmann

3120 Auf Spurensuche ab 8 Jahren

Detektive und Abenteurer aufgepasst! Begeht euch auf einen spannenden Detektiveinsatz und löst gemeinsam knifflige Rätsel.

Leitung: Sarah Pahl

Ort: Pfarrsaal Karweiler, Lantershofener Straße 1, 53501 Karweiler

3130 Auf Zeitreise ab 8 Jahren

Begib dich mit deinen Freunden in unsere Zeitmaschine und reise in die Vergangenheit. Löst gemeinsam Aufgaben, um den verlorenen Schatz zu finden.

Leitung: Sarah Pahl

Ort: Pfarrsaal Karweiler, Lantershofener Straße 1, 53501 Karweiler



©Evgeny Atamanenko - stock.adobe.com

©eic - stock.adobe.com

Kinder und Jugendliche

Geburtstagsaktivitäten

3140 „Kräuterhexen & Medizinmänner“ ab 6 Jahren

Die Natur schenkt uns viele Pflanzen mit großer Heilkraft. Werdet zu Kräuterhexen/Medizinmännern und zaubert aus ihnen duftende (Pflege-)Produkte.

Leitung: Judith Lemke



3150 Make-up-Workshop ab 13 Jahren

Happy Birthday! Gemeinsam mit einer erfahrenen Make-up Artistin kreierst du dein maßgeschneidertes, natürliches Make-up passend zu deinem Typ!

Leitung: Kasia Marienfeld

©pixabay.com

3160 Parfum-Workshop mit ätherischen Ölen ab 8 Jahren

Wir kreieren passend zu deinem Typ deinen einzigartigen Duft. Jeder erhält einen Roller mit hochwertigen Ölen für Zuhause.

Leitung: Sabine Schüller



3170 Monsterjagd!-Geburtstag ab 6 Jahren

Wagt euch mit einer Meisterjägerin auf die Jagd. Monsterjagd! ist ein Erzählrollenspiel, in dem ihr als Nachwuchsjäger*innen gemeinsam eine spannende Geschichte erlebt und Monster fangt, wie den Fensterflegel oder den Faulzahn.

Leitung: Claudia Neuditschko

3180 Pen&Paper Abenteuer zum Geburtstag ab 8 Jahren

Wir spielen ein individuell auf die Interessen des Geburtstagskinds zugeschnittenes Abenteuer. Bei Pen&Paper Rollenspielen schlüpft ihr in die Rollen der Abenteurer und erlebt gemeinsam eine spannende Geschichte.

Leitung: Claudia Neuditschko

3190 Upcycling-Party zum Geburtstag ab 8 Jahren

Kleine Künstler, große Ideen: Ein Geburtstag voller Kreativität. Eine kreative Party, bei der aus alten Dingen echte Schätze werden!

Leitung: Glauia Duarte



Hier geht's zu den Geburtstagen:



Kinder und Jugendliche

Kreativität

Kunterbunte Kreativ-Wundertüte

NEU

Lasst euch überraschen! In diesem Kurs wird geschnitten, geklebt, gefaltet, gebaut und gestaltet, mal aus alten Dingen, mal mit ganz neuen Ideen. Jede Stunde hält ein anderes Kreativabenteuer bereit. Ihr könnt auch eure eigenen Ideen mit einbringen. Lasst uns gemeinsam mit viel Spaß und Fantasie die Kreativ-Wundertüte entdecken!

Leitung: Glauca Duarte

Alter: 8 bis 12 Jahre

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3320A	Sa., 31.01.2026	10:00 - 13:00 Uhr	2x	41,90 €
3320B	Sa., 21.03.2026	10:00 - 13:00 Uhr	2x	41,90 €
3320C	Sa., 23.05.2026	10:00 - 13:00 Uhr	2x	41,90 €
3320D	Sa., 29.08.2026	10:00 - 13:00 Uhr	2x	41,90 €
3320E	Sa., 21.11.2026	10:00 - 13:00 Uhr	2x	41,90 €



©pixabay.com

Ton-Kreativ-Werkstatt

Next-Level-Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sei kreativ rund um das Material Ton und weitere Naturmaterialien. Lerne die grundlegenden Techniken des Töpferns kennen. In unserem Töpferkurs kannst du mit viel Spaß und Fantasie tolle Dinge erschaffen! Probiere Verschiedenes aus.

Leitung: Jasmin Schell

Alter: 8 bis 12 Jahre

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3330A	Mo., 12.01.2026	16:00 - 17:30 Uhr	5x	72,90 €
3330B	Mo., 23.02.2026	16:00 - 17:30 Uhr	5x	72,90 €
3330C	Mo., 13.04.2026	16:00 - 17:30 Uhr	5x	72,90 €
3330D	Mo., 26.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	5x	72,90 €

Kinder und Jugendliche

Kreativität

Keramik bemalen – Spardosen kreativ gestalten

NEU

In diesem Kurs bemalen Kinder ihre eigene Spardose aus Keramik - ganz nach Lust und Laune! Ob bunt, glitzernd oder mit Lieblingsmotiven - jedes Stück wird ein echtes Unikat. Gemeinsam entdecken wir Farben, Muster und Techniken und am Ende nimmt jedes Kind seine fertige Spardose stolz mit nach Hause.

Leitung: Jasmin Schell

Alter: ab 6 Jahre

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3331A	Sa., 25.04.2026	11:00 - 13:00 Uhr	1x	24,70 €
3331B	Sa., 20.06.2026	11:00 - 13:00 Uhr	1x	24,70 €
3331C	Sa., 19.09.2026	11:00 - 13:00 Uhr	1x	24,70 €

Keramik bemalen mit Müslischalen

NEU

In diesem Workshop gestalten Teilnehmende ihre Keramikstücke mit Müslischalen- Jedes Müslischalen-Unikat wird zum besonderen Frühstück. Ideal für alle, die Freude am Gestalten haben und etwas Neues ausprobieren möchten. Es entstehen wunderschöne, individuelle Stücke, perfekt als Geschenk oder für Zuhause.

Leitung: Jasmin Schell

Alter: ab 6 Jahre

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3332A	Sa., 09.05.2026	11:00 - 13:00 Uhr	1x	24,70 €
3332B	Sa., 22.08.2026	11:00 - 13:00 Uhr	1x	24,70 €
3332C	Sa., 24.10.2026	11:00 - 13:00 Uhr	1x	24,70 €

WALD ABENTEUER

Kletterpark Bad Neuenahr

Megaseilbahn
450 Meter Flugspaß
Kinder-Parcours
bereits ab 105 cm Körpergröße
Zwergen-Parcours
Xtreme-Parcours
Picknickwiese
Team-Events

www.wald-abenteuer.de
0221 98 25 6000

Kinder und Jugendliche

Kochen und Backen

Alter: 6 bis 10 Jahre

Leitung:
Cathrin Ondricek

Kosten: 22,00 €

3500A

Sa., 07.03.2026
12:00 - 15:00 Uhr

Schokoladenfabrik, wir machen unsere eigene Schokolade

Komm und gestalte mit uns deine eigene Lieblingsschokolade mit, Trockenfrüchten, Nüssen oder Glitzer. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Alter: 6 bis 10 Jahre

Leitung:
Cathrin Ondricek

Kosten: 22,00 €

3501A

Sa., 25.04.2026
12:00 - 15:00 Uhr

Muffinworkshop, von süß bis herzhaft ist alles dabei

Auf die Muffins fertig los?

Gemeinsam kreieren wir verschiedene Muffins.

Von herzhaft bis süß ist alles dabei. Anschließend erhaltet ihr auch die Rezepte zum selber nachmachen.

Alter: 6 bis 10 Jahre

Leitung:
Cathrin Ondricek

Kosten: 22,00 €

3502A

Sa., 27.06.2026
12:00 - 15:00 Uhr

Fingerfood-Party-Alarm

Die nächste Party steht vor der Tür und du möchtest deine Gäste mit kleinen Köstlichkeiten überraschen, dann bist du hier genau richtig.

Die Rezepte werden im Anschluss zum nachgestalten mitgegeben.

Alter: 6 bis 10 Jahre

Leitung:
Cathrin Ondricek

Kosten: 22,00 €

3503A

Sa., 12.09.2026
12:00 - 15:00 Uhr

Keksworkshop - Krümmelmonster aufgepasst

Gemeinsam backen wir verschieden Kekssorten und lassen unserer Kreativität beim dekorieren freien Lauf.

Damit ihr die Leckereien auch später nachbacken könnt, erhaltet ihr im Anschluss auch alle Rezepte.

Kinder und Jugendliche

Kochen und Backen

© stockadobe.com

© pixabay.com



© Evgeny Atamanenko - stockadobe.com

Alter: 6 bis 10 Jahre

Leitung:
Cathrin Ondricek

Kosten: 22,00 €

3504A

Sa., 28.11.2026
12:00 - 15:00 Uhr

In der Weihnachtsbäckerei

Der 1. Advent ... Endlich! Nun wird es aber Zeit! Heizt den Ofen an! Holt das Mehl! Denn ... Weihnachten ist Plätzchenzeit!

Und ein bunt gefüllter Teller mit selbstgebackenen Plätzchen verkürzt die Wartezeit bis Weihnachten schon sehr. Gemeinsam backen und dekorieren wir verschiedene leckere Kekse in gemütlicher vorweihnachtlicher Atmosphäre. Im Anschluss können die Weihnachtsbäcker*innen auch von jeder Sorte Plätzchen mit nach Hause nehmen.

Hier lernst du:

- Grundlegende Backfertigkeiten
- Zubereitung nach Rezept
- Grundlegende Hygieneregeln beim Backen



Gutschein gefälltig?!

Für alle, die lieber Erlebnisse als Zeug verschenken



Kinder und Jugendliche

Bewegung und Tanz

Tanz-Workshop

Bewegung und Musik übernehmen hier die Kommunikation, denn Tanz braucht keine Sprache und besitzt seinen eigenen besonderen Ausdruck!

Gemeinsam erlernen wir das Tanzen und entwickeln unser Rhythmusgefühl und den Spaß an der Bewegung zur Musik. Gleichzeitig trainieren wir ein gutes Gleichgewicht, stärken die Muskulatur und beugen damit Haltungsschäden vor (bei Senk- oder Plattfüßen, X- oder O-Beinen, Hohlkreuz etc.) Im Vordergrund stehen dabei immer spielerische, altersgerechte Übungen und der gemeinsame Spaß.

Leitung: Dany Celner



für die Kleinen von 5-6 Jahren

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3200A	Fr., 14.08.2026	16:15 - 17:00 Uhr	8x	38,40 €

für Kinder von 7-8 Jahren

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3201A	Fr., 23.10.2026	16:15 - 17:00 Uhr	8x	38,40 €

für Kids von 9-10 Jahren

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3202A	Fr., 17.04.2026	16:15 - 17:00 Uhr	7x	33,60 €

für Kids von 10-12 Jahren

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
3203A	Fr., 23.01.2026	16:15 - 17:15 Uhr	8x	51,20 €

© pixabay.com



© Jakob Filimonov - stock.adobe.com

Erwachsene



Alle Erwachsenenkurse unter:



Dein Leben, dein Weg! Lass dich inspirieren und entdecke unsere vielfältigen Kurse für persönliche Entwicklung, lebenslanges Lernen und neue Begegnungen. Wir begleiten dich auf deinem Weg!

Erwachsene

Partnerschaft und Ehe

Liebe geht durch den Magen

Kochabend für Paare

„Liebe ist sinnlich, Essen ist sinnlich!“ (Jamie Oliver)

Sie glauben das auch? Dann seien Sie herzlich willkommen bei unserem Kochabend für Paare! Gemeinsam werden wir an diesem Abend ein Menü zubereiten. Es wird gekocht, geklönt, gelacht und vielleicht über den einen oder anderen witzigen bis ernsthaften Impuls zum Thema Partnerschaft nachgedacht. Leichtigkeit und Ungezwungenheit werden bei uns großgeschrieben. In netter Runde gutes Essen erleben und neue Leute kennenlernen - so soll es sein.

Leitung: Christof Ewertz, Christine Kläser

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten pro Paar*
4480A	Sa., 28.02.2026	17:00 - 21:30 Uhr	1x	79,50 €
4480B	Sa., 09.05.2026	17:00 - 21:30 Uhr	1x	79,50 €
4480C	Sa., 19.09.2026	17:00 - 21:30 Uhr	1x	79,50 €
4480D	Sa., 21.11.2026	17:00 - 21:30 Uhr	1x	79,50 €

*inkl. 30,00 € Materialkosten

In Kooperation mit



Erwachsene

Partnerschaft und Ehe

Leitung:
Mona Maxerath

Gebühr pro Paar: 132,00 €

4100A
12.03. - 21.05.2026
6x donnerstags
18:00 - 20:00 Uhr

Ehevorbereitung & Paar-Training: Kommunikation stärken, Konflikte lösen, Zukunft gestalten

NEU

Sechsteilige Workshopreihe für Paare, die bewusst
zusammen wachsen wollen.

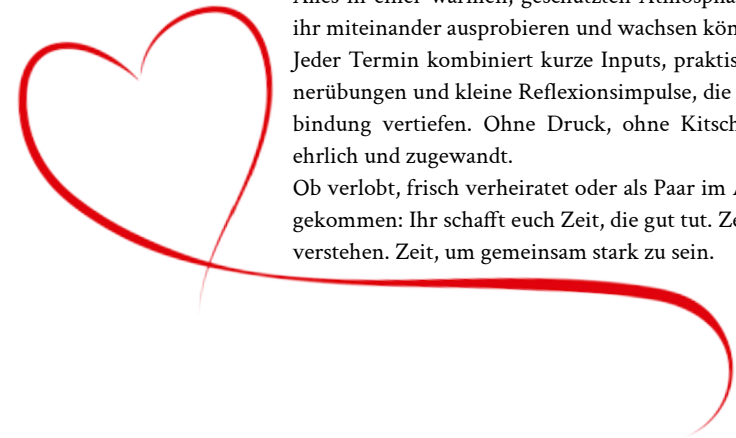
Diese Workshopreihe begleitet euch über sechs Termine hinweg dabei, eure Beziehung bewusst mit guter Kommunikation, fairer Konfliktlösung und klaren Vorstellungen für eure gemeinsame Zukunft zu stärken.

Ihr lernt alltagsnahe Methoden kennen, die wirklich tragen: aktives Zuhören, gewaltfreie Gesprächsführung, gemeinsame Werte, Rollenbilder, Finanzfragen, Nähe und Vertrauen.

Alles in einer warmen, geschützten Atmosphäre, in der ihr miteinander ausprobieren und wachsen könnt.

Jeder Termin kombiniert kurze Inputs, praktische Partnerübungen und kleine Reflexionsimpulse, die eure Verbindung vertiefen. Ohne Druck, ohne Kitsch, einfach ehrlich und zugewandt.

Ob verlobt, frisch verheiratet oder als Paar im Alltag angekommen: Ihr schafft euch Zeit, die gut tut. Zeit, um zu verstehen. Zeit, um gemeinsam stark zu sein.



Mit Herz, Sinn & Vielfalt: Jobs bei uns

Ob Kursleitung, Ehrenamt oder Praktikum.
Gemeinsam für Familien.



Jetzt bewerben unter www.fbs-bna.de



Erwachsene

Austausch und Begegnung

Mach mal bunt! Kreativ-Treff für Erwachsene

Entspannt ins Wochenende. Kreativ, locker, gemeinsam.

Eine Pause vom Alltag, ein bisschen Farbe und gute Gesellschaft. Mehr braucht es nicht für einen gelungenen Start ins Wochenende.

Beim „Mach mal bunt!“-Abend darf ausprobiert, gemalt, gebastelt oder einfach gequatscht werden. Ohne Druck, ohne Plan. Einfach kreativ abschalten. Kleine Impulse bringen dich auf Ideen, Materialien stehen bereit.

Ob du regelmäßig kommst oder einfach mal reinschnupperst: Hier zählt das gemeinsame Erleben, nicht das perfekte Ergebnis.

P.S. Eine Anmeldung hilft uns bei der Planung. Spontan dazu kommen geht aber auch.

Leitung: Anette Töpel

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Kosten
4590	jeden letzten Freitag im Monat	17:30 - 20:00 Uhr	frei

* Unterstützt und gefördert durch Caritas Fluthilfe Fond.

© Monkey Business Images - stock.adobe.com



© stock.adobe.com

Ansprechpartner*innen:
Toni Velten
Svenja Schirmer
Michael Steins-Wißmann

kostenfrei

Termine auf Anfrage:

Kontakt:
queer@spd-ahrweiler.de



„Queer im Kreis Ahrweiler“ SPD AG

Deine Anlaufstelle rund um das Thema Queer!

Unsere Anlaufstelle bietet Unterstützung, Beratung und einen sicheren Raum für alle, die Fragen zum Thema Queer - LSBTIQ+ haben.

Egal, ob du selbst Teil der LSBTIQ+ Community bist, Angehöriger oder einfach nur mehr über das Thema erfahren möchtest - wir sind für dich da! Lass uns gemeinsam Vorurteile abbauen und eine offene, respektvolle Gesellschaft fördern.

Sprich uns an, stelle deine Fragen und finde Unterstützung! Wir freuen uns auf dich.



Erwachsene

Austausch und Begegnung

Leitung:
Felicitas Macku

kostenfrei

Ort: Mehrgenerationen-
haus

7750A
dienstags
10:00 - 12:00 Uhr

Nachbarschafts-Treff im MGH

Der kostenfreie Nachbarschaftstreff ist für alle Generationen und bietet Raum für Begegnung, Austausch, Gemeinschaft und ein offenes Ohr. Jeder ist dazu eingeladen - kommen Sie einfach vorbei.

In Kooperation und mit Unterstützung von:



Malteser
...weil Nähe zählt

Leitung:
Felicitas Macku

kostenfrei

4996A
1. Dienstag im Monat
14:30 - 16:30 Uhr
(nicht in den Sommer-
ferien)

Rosenkranz-Café

Das Angebot ist für alle Menschen, egal ob Jung und Alt, bestimmt und bietet die Möglichkeit zum gemeinsam Kaffee trinken, Kuchen essen, plaudern und Zeit vergessen.

Gemeinsam wollen die Kooperationspartner dort ansetzen und die Gemeinschaft in den Pfarrbezirken stärken.

In Kooperation mit:
Pfarrei Bad Neuenahr-Ahrweiler
Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.
Malteser Hilfsdienst e.V.

Küchen-Treff: Abends eine Suppe für die Seele

Gemeinsam Essen ist Balsam für die Seele. Der Küchen-Treff ist das Kochangebot für alle, die gerne in gemütlicher Runde kochen, backen und sich austauschen möchten. Gemeinsam kochen wir eine Suppe für unsere Seele (überwiegend aus Bio-Zutaten).

Leitung: Gitte Daube – von „Gitte's mobile Suppenküche“

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
7760A	Mi., 25.02.2026	17:30 - 20:00 Uhr	3x	frei
7760B	Do., 05.11.2026	17:00 - 19:30 Uhr	3x	frei

* Unterstützt und gefördert durch Caritas Fluthilfe Fond.

In Kooperation mit:



Erwachsene

Wunsch-Workshops für Gruppen

Nr.
49

Wunsch-Workshops

individuell buchbar für Familien,
Freundeskreis, Teams & besondere Anlässe

Ihr habt den Anlass, wir haben das passende Gruppen-Erlebnis. Besonders, unkompliziert und individuell auf euch abgestimmt. Sprecht uns an und wir planen gemeinsam euren ganz persönlichen Wunsch-Workshop.

Termin: nach Vereinbarung (bitte frühzeitig anfragen)
Dauer: 3 Stunden
Gebühr: 23,10 € pro Teilnehmer*in
(bei 7 - 10 Personen)*
Material: je nach Angebot

4900

Küchen-Erlebnis – Gemeinsam kochen und genießen

In unserer großzügigen Küche wird unter Anleitung gemeinsam gekocht. Ägyptisch? Griechisch? Individuell? Die Menüs werden im Vorfeld abgestimmt.

Leitung: Heba Elsayed, Christof Ewertz, Eleftherios Salomidis



Zu den Wunsch-Workshops:



© stock.adobe.com

Erwachsene

Wunsch-Workshops für Gruppen

4902

Kräuterzauber – Naturkosmetik & duftende Schätze

Die Natur schenkt uns viele Pflanzen mit großer Heilkraft. Gemeinsam zaubern wir daraus duftende (Pflege-)Produkte.

Leitung: Judith Lemke

4903

Magisch Malen – Dein persönliches Krafttier entdecken

Entdecken und malen Sie Ihr persönliches Krafttier.

Leitung: Judith Lemke

4904

Beauty Cocktail – Make-Up Workshop

Entdeckt in diesem Make-up-Workshop eure eigene Schönheit und wie Sie diese in wenigen Schritten mit Hilfe spezieller Schminktechniken betont.

Leitung: Kasia Marienfeld

4905

Starke Öle – Duft-Workshop mit ätherischen Ölen

Ob ihr euch individuelle Parfums wünscht, erfrischende Sprays oder wohltuende Rollermischungen für den Körper oder emotionale Balance. Wir erstellen gemeinsam eine Mischung passend zu euren Themen.

Leitung: Sabine Schüller

4906

Brindlewood Bay! Krimi-Abenteuer

Krimidinner mal anders. Ihr seid alte Damen und Mord ist euer Hobby! Wir spielen gemeinsam ein kooperatives Erzählrollenspiel in dem ihr gemeinsam einen Kriminalfall löst. Eine Prise Horror inklusive!

Leitung: Claudia Neutditschko

Gebühr: 160,-€ pro Gruppe (max. 6 Personen)



© stock.adobe.com

© stock.adobe.com

NEU

Erwachsene

Gesundheit und Vorsorge

Buchinger Fasten

Vortrag

Durch das Fasten nach Buchinger werden viele Bereiche der Verdauung entlastet und der Körper zur Entgiftung angeregt. Gedankliche Klarheit wird gefördert und neue Energie für den Alltag getankt. Für wen ist Fasten geeignet? - Was passiert beim Heilfasten? - Wie ist der Ablauf einer Heilfastenkur?

Leitung: Elke Schüller, Diabetesberaterin, Heilpraktikerin mit eigener Naturheilpraxis

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4210A	Do., 05.02.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1x	15,40 €
4210B	Di., 24.02.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	15,40 €

Chronisch krank und austherapiert?!

Vortrag für Betroffene und zur Vorsorge

Der Vortrag informiert über die Möglichkeiten der Komplementärmedizin bei chronischen Erkrankungen mit klassischer Homöopathie und Vitalstoffen (Nahrungsergänzungsmittel).

Leitung: Elke Schüller, Diabetesberaterin, Heilpraktikerin mit eigener Naturheilpraxis

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4211A	Di., 27.01.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	15,40 €
4211B	Do., 17.09.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1x	15,40 €

Diabetes - nur ein bisschen Zucker?!

Vortrag für Betroffene und zur Vorsorge

Was sind die Gefahren bei Diabetes und wie kann ein Diabetes mellitus Typ 2 naturheilkundlich behandelt werden? Aber vor allem: was kann man tun, um eine Diabeteserkrankung zu verhindern? Nach dem Vortrag ist auch noch Raum für weitere Fragen.

Leitung: Elke Schüller, Diabetesberaterin, Heilpraktikerin mit eigener Naturheilpraxis

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4212A	Do., 05.03.2026	17:30 - 19:30 Uhr	1x	15,40 €
4212B	Di., 01.09.2026	10:00 - 12:00 Uhr	1x	15,40 €

Erwachsene

Gesundheit und Vorsorge

Homöopathische Hausapotheke

Vortrag für Interessenten jeden Alters

Besprochen werden: homöopathische Ansätze und Dosierung bei fieberhaften Infekten, Bindehautentzündung, Blasenentzündung, Verstauchung sowie Schürf- und Schnittwunden.

Nach einer kurzen Einführung in die homöopathische Entstehungsgeschichte und Wirkweise werden die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel vorgestellt.

Schwerpunkt Klassische Homöopathie.

Leitung:
Elke Schüller,
Diabetesberaterin und
Heilpraktikerin mit eigener
Naturheilpraxis

Kosten: 15,40 €

4214A
Di., 07.05.2026
18:00 - 20:00 Uhr

4214B
Di., 10.11.2026
10:00 - 12:00 Uhr

Homöopathische Urlaubsapotheke

Vortrag für alle Reiselustigen

Besprochen werden: homöopathische Ansätze und Dosierung bei Insektenstichen, Sonnenstich, Prellungen, Verbrennungen, Verletzungen und Magen-Darm-Infekten.

Nach einer kurzen Einführung in die homöopathische Entstehungsgeschichte und Wirkweise werden die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel besprochen.

Schwerpunkt Klassische Homöopathie.

Leitung:
Elke Schüller,
Diabetesberaterin und
Heilpraktikerin mit eigener
Naturheilpraxis

Kosten: 15,40 €

4213A
Do., 11.06.2026
18:00 - 20:00 Uhr



Erwachsene

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Leitung:
Mona Maxerath

Kosten: 30,80 €

4802A
Sa., 09.05.2026
11:00 - 15:00 Uhr

Eigene Bedürfnisse erkennen & erfüllen

Ein Workshop für mehr Klarheit, Grenzen & Balance

Viele Menschen spüren ihre Bedürfnisse, aber benennen sie nicht klar oder erfüllen sie erst dann, wenn der Druck zu groß wird.

Dieser Workshop hilft dir, deine Bedürfnisse im privaten, beruflichen und sozialen Leben bewusster wahrzunehmen, zu verstehen und wirksam umzusetzen.

Wir schauen darauf, wie sich Bedürfnisse zeigen - in Gedanken, Gefühlen oder Körpersignalen - und warum wir sie oft zurückstellen. Du lernst, Wünsche von echten Bedürfnissen zu unterscheiden, Grenzen respektvoll zu setzen und Strategien zu finden, die deinen Alltag leichter machen.

NEU

Leitung:
Mona Maxerath

Kosten: 30,80 €

4801A
So., 12.04.2026
13:00 - 17:00 Uhr

Lebensübergänge meistern:

Krisen nutzen & neue Chancen entdecken

Workshop mit Tools & stärkenden Impulsen für Menschen in Veränderungsphasen

Lebensübergänge fordern uns heraus; beruflich, familiär oder ganz persönlich. Wir schauen gemeinsam darauf, was Übergänge so intensiv macht, wie Gefühle wie Unsicherheit, Überforderung oder Traurigkeit entstehen und warum sie normal sind. Gleichzeitig entdecken wir Ressourcen, die dir Kraft geben, und Möglichkeiten, deinen Weg klarer zu sehen.

Mit praktischen Tools wie Übergangsplan, Ressourcen-Karte, Priorisierungshilfen und kleinen Resilienz-Übungen bekommst du Orientierung und Struktur.

Typische Themen sind: Entscheidungen treffen, Grenzen setzen, Unterstützung einholen, Chancen erkennen oder eine neue Richtung finden.

Durch Austausch, Impulse und alltagsnahe Übungen entsteht Raum, deine Situation neu zu sortieren. Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

NEU

Erwachsene

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

© Halfpoint - stockadobe.com



Leitung:
Mona Maxerath

Kosten: 30,80 €

4803A
So., 18.10.2026
13:00 - 17:00 Uhr

Lustvoll älter werden

Workshop für Babyboomer 55+ für mehr Genuss, Stärke & neue Perspektiven

Älterwerden darf lustvoll sein! Voller Lebensfreude, Genuss und neuer Möglichkeiten.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen ab 55+, die ihre nächste Lebensphase aktiv, bewusst und mit einem guten Gefühl gestalten möchten.

Wir schauen auf alles, was gut tut: Selbstfürsorge, Bewegung, Ernährung und Schlaf, aber auch mentale Gesundheit, Achtsamkeit und kleine Alltagsrituale, die Kraft geben.

Gemeinsam entdecken wir neue Perspektiven für Übergänge, Ruhestand, Beziehungen, Engagement und persönliche Ziele.

NEU

Mit Herz, Sinn & Vielfalt: Jobs bei uns

Ob Kursleitung, Ehrenamt oder Praktikum.
Gemeinsam für Familien.



Jetzt bewerben unter www.fbs-bna.de

Erwachsene

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Leitung:
Sabine Schüller

Kosten: 48,60 € inkl.
hochwertiger Ölproben
für Zuhause

4340A
Sa., 07.03.2026
11:00 - 16:00 Uhr

Erlebe die Kraft ätherischer Öle

Workshop: Stärke Dich körperlich und mental!

Wir tauchen gemeinsam in die Welt der Öle ein.

Willst Du einen gesünderen Lebensstil führen? Dich auf natürliche Weise dabei unterstützen mehr Energie zu haben oder Deine Emotionen in Balance zu bringen?

Mit ätherischen Ölen kannst du die Kraft aus der Natur in Dein Leben holen. Sie unterstützen Dich und deine Familie im Alltag - als Notfallapotheke, bei Schmerzen, Deiner Ernährung - Stoffwechsel, gesundem Schlaf, Stressmanagement (Motivation, Fokus, Konzentration) und sorgen nachweislich für Entspannung.

Das Besondere - ihre Wirkung ist ganzheitlich auf allen Ebenen (körperlich, mental und emotional)!



NEU

Yoga & ätherische Öle für innere Balance und Resilienz

Mini-Retreat: Yogaflows, wohltuende Düfte & Selfcare.

Deine Me-Time: Tauche ein in eine Auszeit nur für dich. Im Mini-Retreat erwartet dich eine Kombination aus sanften Yogaflows und ausgewählten ätherischen Ölen, die dein Nervensystem beruhigen und dich wieder in Balance bringen.

Du lernst, wie du durch Atem, Bewegung und Duft klare Signale der Entspannung setzen kannst - für mehr Ruhe, innere Stabilität und neue Energie im Alltag.

Ein achtsamer, wohltuender Auszeit-Moment für alle, die Stress loslassen, Kraft tanken und liebevoll bei sich ankommen möchten.

Leitung:
Sabine Schüller

Kosten: 31,10 € inkl.
hochwertiger Ölproben
für Zuhause

4341A
Sa., 18.04.2026
11:00 - 14:00 Uhr

Erwachsene

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Achtsamkeit-Workshops

Vom Tun zum Sein

Was ist Achtsamkeit? Hier finden Sie Zeit für sich und Ihren eigenen Weg dorthin. Erfahren Sie die grundlegenden Merkmale und wie Sie das Erfahrene im Alltag umsetzen können.

Leitung: Gabriele Schramm

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4330A	Mi., 21.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	2x	23,10 €
4330B	Mi., 25.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	2x	23,10 €



Wenn der Klang auf Reisen geht

Entspannen mit Klangschalen

Tauchen Sie ein in die harmonische Welt der Klänge und schöpfen Sie neue Kraft und Energie, denn Klangschalen haben eine besondere Wirkung auf uns Menschen. Ihre Klänge und Schwingungen wirken beruhigend, stresslösend und regenerierend.

Gehen Sie mit Ihrer Phantasie auf eine klangvolle Reise, erleben Sie die wohltuende Wirkung der Klänge auf Körper, Geist und Seele, gönnen sie sich diese kleine Auszeit.

Leitung: Sabine Papirny-Baumgarten

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4345A	Sa., 21.03.2026	10:00 - 15:30 Uhr	1x	60,50 €
4345B	Sa., 26.09.2026	10:00 - 15:30 Uhr	1x	60,50 €

Erwachsene

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Entspannung durch PMR

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Dieser Präventions-Workshop ist ein Gewinn für seelische und körperliche Gesundheit. Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson ist ein gezieltes Anspannen und bewusst empfundenes Entspannen einzelner Muskeln oder Muskelgruppen.

PMR ist damit eine Möglichkeit, dem Stress durch das bewusste und selbstständige Auslösen von Entspannungsreaktionen im Körper zu begegnen und so mehr Entspannung im Alltag zu integrieren.

Leitung: Regina Seegers

„Schnupper“-Kurse: Entspannung durch PMR

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4300A	Mo., 23.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1x	11,60 €
4300B	Mo., 23.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1x	11,60 €

Workshop: Entspannung durch PMR

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4301A	Mo., 13.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	4x	46,20 €



Erwachsene

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Stressbewältigung im Alltag

Kennen Sie diesen Gedanken: „Eigentlich wäre es gut für mich, aber ich habe doch keine Zeit!“. Dann ist es höchste Zeit aus der Stressfalle auszubrechen.

In diesem Präventions-Workshop erlernen Sie verschiedene Stressbewältigungsstrategien, die dabei helfen Stressauslöser und -reaktionen zu erkennen, einzuordnen und mit stressigen Situationen besser umzugehen und mehr Entspannung in Ihrem Alltag zu integrieren.

Leitung: Regina Seegers

„Schnupper“-Kurse: Stressbewältigung im Alltag

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4302A	Mo., 31.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1x	11,60 €
4302B	Mo., 28.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1x	11,60 €

Workshop: Stressbewältigung im Alltag

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4303A	Mo., 19.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	4x	46,20 €



©strichfiguren - stock.adobe.com



Gutschein gefällig?!

Für alle, die lieber Erlebnisse als Zeug verschenken



Erwachsene

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Leitung:
Michaela Buhl

Kosten: 35,00 €

4395A
Mo., 09.11.2026 und Mo.,
16.11.2026
18:00 - 19:30 Uhr

Selbstverteidigungs-Workshop

für heranwachsende und erwachsene Frauen

Ziel der Selbstverteidigungstrainerin Michaela Buhl ist, dass sich jede Frau ihrer eigenen mentalen und körperlichen Stärke bewusst wird und effektive Techniken zur Selbstverteidigung an die Hand gegeben werden.

Schwerpunkt des Workshops sind praktische Übungen von verschiedenen Techniken zur Anwendung in Notwehrsituationen. Kleine und große Schlagpolster werden im Rahmen von Partnerübungen eingesetzt. So können sämtliche Bewegungselemente kraftvoll und dynamisch geübt werden. Theoretische Aspekte zum Thema Eigenschutz finden ebenso Berücksichtigung und werden mit den Frauen gemeinsam erarbeitet.



Achtsamkeit neu entdecken

Die Vorteile der Alexander-Technik für dich!

Lerne die Alexander-Technik kennen und erfahre, wie du ein freies und entspanntes Leben führen und Stress und Verspannungen abbauen kannst. Zunächst gibt es einen Überblick über die Alexander-Technik. Wir üben uns darin, zu erkennen, wie unbewusste Gewohnheiten zu unbewussten Haltungen und Bewegungen führen und wie wir diese ändern können. Das führt uns zu einem besseren Körperbewusstsein und mehr Achtsamkeit.

Die Vorteile sind vielfältig: weniger Rückenschmerzen, bessere Atmung und mehr Energie für deinen Alltag.

Leitung: Kirika Rotermund-Nakamura

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4385A	Do., 19.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	1x	7,70 €
4385B	Do., 20.08.2026	18:30 - 19:30 Uhr	1x	7,70 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Zumba® in der Grafschaft

Tanz dich fit und glücklich

Zumba® – das Tanzworkout, das dich begeistern wird!

Tauche ein in verschiedene lateinamerikanische Tanzstile und erlebe die Energie des Zumba-Trainings mit anderen Gleichgesinnten.

Perfekt für Einsteiger!

Leitung: Katalin Blome

Alter: ab 16 Jahre

Ort: Tanzschule Yurita, Landskroner Straße 135a, 53501 Grafschaft-Leimersdorf

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4380A	Mi., 14.01.2026	18:30 - 19:15 Uhr	11x	63,60 €
4381A	Mi., 14.01.2026	19:30 - 20:15 Uhr	11x	63,60 €
4380B	Mi., 15.04.2026	18:30 - 19:15 Uhr	11x	63,60 €
4381B	Mi., 15.04.2026	19:30 - 20:15 Uhr	11x	63,60 €
4380C	Mi., 12.08.2026	18:30 - 19:15 Uhr	8x	46,20 €
4381C	Mi., 12.08.2026	19:30 - 20:15 Uhr	8x	46,20 €
4380D	Mi., 21.10.2026	18:30 - 19:15 Uhr	9x	52,00 €
4381D	Mi., 21.10.2026	19:30 - 20:15 Uhr	9x	52,00 €



Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Turnhallenklassiker: Retro-Sport für Erwachsene

Mit Völkerball und Co. auspowern und Spaß haben

Erlebe den Retro-Sport für Erwachsene! Tauche ein in eine unbeschwerte Zeit mit Völkerball, Brennball und spannenden Geräten wie Trampolin, Barren und Ringen usw. In unserer Sportstunde steht der Spaß im Vordergrund - ganz ohne Leistungsdruck und Noten!

Gemeinsam erwecken wir die Sport-Klassiker unserer Kindheit und Jugend zu neuem Leben. Egal, ob du fit werden oder einfach nur Spaß haben möchtest, dieser Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, dich auszuholen und neue Freundschaften zu schließen.

Leitung: Daniela Seidler-Kühnemann

Ort: Sporthalle der Realschule Calvarienberg, Kalvarienbergstraße 50

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4360A	Di., 13.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	9x	77,00 €
4360B	Di., 14.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	10x	85,60 €
4360C	Di., 11.08.2026	18:30 - 19:30 Uhr	7x	59,90 €
4360D	Di., 20.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	9x	77,00 €



© Rawpixel Ltd. - stock.adobe.com

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Fit in den Tag – Fitness für Frauen

Ausdauer stärken. Körper kräftigen. Wohlbefinden fördern.

Du möchtest dich wohler fühlen in deinem Körper? In Bewegung kommen, ohne gleich an deine Grenzen zu gehen? Dann ist „Fit in den Tag“ genau richtig für dich.

Gezielte Fitnessübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken stärken deinen Körper. Deine Ausdauer wird trainiert, dein Körpergefühl gestärkt. Bewussten Entspannungsübungen runde am Ende jede Stunde ab.

Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters, die mit Freude und ohne Leistungsdruck etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Leitung: Sandra Gritzner

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4351A	Mi., 28.01.2026	10:40 - 11:40 Uhr	8x	49,30 €
4351B	Mi., 15.04.2026	10:40 - 11:40 Uhr	10x	61,60 €
4351C	Mi., 19.08.2026	10:40 - 11:40 Uhr	6x	37,00 €
4351D	Mi., 21.10.2026	10:40 - 11:40 Uhr	8x	49,30 €



© stock.adobe.com

Schongymnastik für Körper und Wohlbefinden

Sanfte Übungen für alle, die sich ohne Leistungsdruck etwas Gutes tun wollen

Ein Kurs für alle, die sich (wieder) wohler in ihrem Körper fühlen möchten. Ob nach längerer Pause, mit kleinen Zipperlein, ein paar Kilos mehr oder einfach aus dem Wunsch heraus, mehr für sich zu tun.

In entspannter Atmosphäre stärken wir Schritt für Schritt die Beweglichkeit, Koordination und Kraft mit gezielten Übungen für Rücken, Beine und Arme. Auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz.

Leitung: Sandra Gritzner

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4354A	Mi., 28.01.2026	9:35 - 10:35 Uhr	8x	49,30 €
4354B	Mi., 15.04.2026	9:35 - 10:35 Uhr	10x	61,60 €
4354C	Mi., 19.08.2026	9:35 - 10:35 Uhr	6x	37,00 €
4354D	Mi., 21.10.2026	9:35 - 10:35 Uhr	8x	49,30 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Yogalates - Yoga meets Pilates



Yogalates verbindet das Beste aus zwei Welten: die fließende Ruhe des Yoga und die kraftvolle Stabilität des Pilates. In diesem Kurs trainierst du deine Mitte, stärkst Rücken und Haltung und verbesserst gleichzeitig Beweglichkeit, Balance und Körperbewusstsein.

Die Abläufe sind für unterschiedliche Fitnesslevel geeignet und werden so angeleitet, dass du in deinem Tempo mitgehen kannst.

Leitung: Glauia Duarte

Ab 25 Jahren: Energie, Balance & ein starker Core

Für alle, die Körperbewusstsein, Kraft & Gelassenheit in ihren Alltag bringen wollen.

Ob als Ausgleich zum Job, zum Familienalltag oder einfach für dich dieser Kurs hilft dir, Kraft aufzubauen, beweglich zu bleiben und deinen Kopf freizubekommen.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4324A	Mo., 19.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	9x	69,40 €
4324B	Mo., 13.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	10x	77,10 €
4324C	Mo., 10.08.2026	18:30 - 19:30 Uhr	7x	54,00 €
4324D	Mo., 19.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	6x	46,30 €

Ab 40 Jahren: Sanft stärken, beweglich bleiben, wohlfühlen

Achtsam trainieren für mehr Leichtigkeit, Stabilität und Lebensqualität.

Yogalates unterstützt dich dabei, deinen Körper wertschätzend zu stärken, Verspannungen zu lösen und Beweglichkeit sowie Wohlbefinden in jeder Lebensphase zu fördern.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4325A	Mo., 19.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	9x	69,40 €
4325B	Mo., 13.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	10x	77,10 €
4325C	Mo., 10.08.2026	19:30 - 20:30 Uhr	7x	54,00 €
4325D	Mo., 19.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	6x	46,30 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung



©stockadobe.com

© InputUX - stockadobe.com

Pilates. Kraftvoll in Bewegung, stabil im Alltag.

Ein Kurs für alle, die sanft trainieren und sich stärken wollen. In Körper und in Geist.

Wie kann ich beweglich bleiben und dabei Kraft aufbauen, ohne mich zu überfordern? Pilates ist ein sanftes Training, das genau das möglich macht: Es stärkt die Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und löst Verspannungen. Mit gezielter Dehnung, bewusster Atmung und ruhiger Bewegung.

In einer kleinen Gruppe und mit persönlicher Begleitung findest du zu neuer Balance und Stabilität. Im Körper und im Alltag.

Leitung: Sandra Gritzner

Pilates am Morgen

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4352A	Mi., 28.01.2026	8:30 - 9:30 Uhr	8x	49,30 €
4352B	Mi., 15.04.2026	8:30 - 9:30 Uhr	10x	61,60 €
4352C	Mi., 19.08.2026	8:30 - 9:30 Uhr	6x	37,00 €
4352D	Mi., 21.10.2026	8:30 - 9:30 Uhr	8x	49,30 €

Pilates am Mittag

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4353A	Mi., 28.01.2026	11:45 - 12:45 Uhr	8x	49,30 €
4353B	Mi., 15.04.2026	11:45 - 12:45 Uhr	10x	61,60 €
4353C	Mi., 19.08.2026	11:45 - 12:45 Uhr	6x	37,00 €
4353D	Mi., 21.10.2026	11:45 - 12:45 Uhr	8x	49,30 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Qi Gong am Nachmittag

Leichtigkeit & Kraft im Winter

Gönn dir eine achtsame Auszeit am Nachmittag und tanke neue Energie. Mit sanften, fließenden Bewegungen pflegen wir das Qi, stärken spielerisch unsere Nieren, die Kraftspeicher des Winters in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), und finden innere Ruhe und Präsenz. Atme, fühle., spiele Qi. Alles darf stimmig sein im eigenen Rhythmus, mit Leichtigkeit und Freude.

Leitung: Martin Schüssler

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4316A	Do., 15.01.2026	15:15 - 16:15 Uhr	9x	69,40 €

Qi Gong am Nachmittag

Spielerisch leicht in den Herbst

Tauche ein in die wunderbare Welt des Qi Gong und entdecke deinen eigenen Rhythmus. Mit spielerischer Leichtigkeit und achtsamer Präsenz lernst du, wie du im Einklang mit der TCM die Kraft deiner Lunge stärkst. Atme bewusst, fühle deine Energie fließen und spiele Qi. Immer stimmig und richtig für dich. Atme, fühle. spiele Qi. Alles darf stimmig und genau so richtig sein.

Leitung: Martin Schüssler

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4317A	Do., 22.10.2026	15:15 - 16:15 Uhr	8x	61,70 €



© stock.adobe.com

© AVfotovk.com/AVfoto - stock.adobe.com

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Qi Gong am Abend

Atme, fühle, spüre das Qi (Leben)

Durch einfache Atemübungen und Qi Gong-Bewegungen, inspiriert von der Natur, entfachen wir gemeinsam die Verbindung zum Leben neu. So finden wir innere Ruhe, spielerische Leichtigkeit und Achtsamkeit, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und genießen das Leben in seiner ureigenen Fülle.

Leitung: Martin Schüssler

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4315A	Do., 15.01.2026	19:00 - 19:45 Uhr	9x	52,00 €
4315B	Do., 30.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr	6x	34,70 €
4315C	Do., 13.08.2026	19:00 - 19:45 Uhr	6x	34,70 €
4315D	Do., 22.10.2026	19:00 - 19:45 Uhr	8x	46,20 €

Entspannte Auszeit

durch Yin Yoga, bewegte Meditation und Klangreise

Tauche ein in eine Welt des inneren Friedens und der tiefen Entspannung. In diesem Workshop verbinden wir die sanften Praktiken des Yin Yoga mit der heilenden Kraft von Klangreisen und bewegter Meditation.

Yin Yoga fördert das „Sich auf sich selbst besinnen“ und das „In die eigene Mitte Kommen“. Die Asanas werden im Sitzen oder Liegen für längere Zeit gehalten, wodurch unsere Lebensenergie, das Chi, zum Fließen gebracht wird. Dies harmonisiert den Energiefluss, verbessert die Beweglichkeit und lässt Spannungen los. Yin Yoga bietet einen Ausgleich zu unserem aktiven Lebensstil.

Die sanfte und gleichzeitig aktive Meditation sensibilisiert das Herzchakra, reinigt den Organismus und löst angestaute Emotionen, während neue Freude im Herzen erwacht. Die Klangreise lädt dich ein, die harmonischen Klänge der Klangschalen zu genießen, fördert Entspannung. Tauche ein in einen Zustand innerer Stille und Friedens.

Leitung: Monique Kirchner

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4320A	Sa., 13.06.2026	11:00 - 14:00 Uhr	1x	23,10 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

NEU

Yin Yoga für den Rücken

Sanft in die Woche starten mit Entspannung, Dehnung & Leichtigkeit

Starte ruhig in die Woche mit einer Auszeit nur für dich.

In diesem Rücken-Yoga-Kurs stehen sanfte, länger gehaltene Dehnungen (Asanas) im Mittelpunkt, die deinen Rücken, Nacken und die Schultern spürbar entlasten. Durch bewusstes Atmen und achtsame Bewegung löst du Verspannungen und gewinnst neue Beweglichkeit.

Das tut dir gut:

- dehnt das tiefe Bindegewebe (Faszien) rund um Rücken, Schultern und Nacken
- mobilisiert sanft Muskeln und Gelenke
- löst Spannungen und Verhärtungen
- beruhigt das Nervensystem und fördert innere Balance
- schenkt Leichtigkeit und neue Energie für die Woche

Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Raum für Erholung und Achtsamkeit.

Leitung: Monique Kirchner

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4321A	Mo., 12.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	8x	92,50 €
4321B	Mo., 13.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	4x	46,20 €
4321C	Mo., 10.08.2026	10:00 - 11:30 Uhr	5x	57,80 €
4321D	Mo., 19.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	8x	92,50 €



© pixel-shot.com (Leonid Yastremskiy) - stock.adobe.com

©stock.adobe.com

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

NEU

Yin & Yang Yoga (Basiskurs) für Einsteiger*innen & Geübte

Bewegung und Entspannung. Finde Balance, Kraft und Ruhe.

Manchmal braucht es beides: Kraft und Stille.

Im Yin & Yang Yoga lernst du, Bewegung und Entspannung miteinander zu verbinden für mehr Balance im Alltag. Dynamische Vinyasa-Flows schenken dir Energie und Stärke, sanfte Yin-Sequenzen fördern Achtsamkeit, Flexibilität und innere Ruhe.

Was du im Yin & Yang Yoga findest:

- Bewegung & Energie: Kräftigende Sequenzen, die den Körper aktivieren
- Entspannung & Ruhe: Längeres Halten von Positionen zum Loslassen und Ankommen
- Achtsamkeit & Fokus: Bewusste Atmung und Körperwahrnehmung
- Balance: Ein harmonischer Wechsel aus Aktivität und Stille

Diese Kombination hilft dir, Stress abzubauen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und deine Atmung bewusster wahrzunehmen.

Leitung: Jenny Fischer

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4322A	Mi., 21.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	10x	115,60 €
4322B	Mi., 15.04.2026	17:30 - 19:00 Uhr	8x	92,50 €
4322C	Mi., 12.08.2026	17:30 - 19:00 Uhr	8x	92,50 €
4322D	Mi., 21.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	7x	80,90 €

Bewegen und entspannen im Grünen: Sommerkurs

Ort: Pfarrsaal Karweiler, Lantershofener Straße 1, 53501 Karweiler

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4323A	Mi., 01.07.2026	17:30 - 19:00 Uhr	6x	69,40 €



Mit Herz, Sinn & Vielfalt: Jobs bei uns

Ob Kursleitung, Ehrenamt oder Praktikum.
Gemeinsam für Familien.



Jetzt bewerben unter www.fbs-bna.de



Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Zertifizierte Präventionskurse

Zertifiziert durch die **Zentrale Prüfstelle Prävention**. **Kostenübernahme** durch die Krankenkasse möglich (nach § 20 SGB V), Infos bei Ihrer Krankenkasse.

Qigong Yangsheng –

Das Innere-Nährende-Qigong nach Prof. Liu Yafei

Übungen für Fortgeschrittene mit Erfahrungen im Neiyanggong

Die Übungen des Neiyanggong (das Innere nährende Qigong) wurden von Prof. Liu Yafei überliefert. Diese Methode zeichnet sich durch besonders geschmeidige, wirbelsäulenbetonte Bewegungen aus. Zu den Basis-Übungen zählen auch Lockerungs- und Selbstmassage-Techniken, ebenso wie Atemübungen, die die Entspannungsfähigkeit fördern sollen.

Leitung: Ingrid Reuther

Ort: Zoom

Online

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4311A	Do., 15.01.2026	9:30 – 11:00 Uhr	8x	92,50 €
4311B	Do., 16.04.2026	9:30 – 11:00 Uhr	8x	92,50 €
4311C	Do., 17.09.2026	9:30 – 11:00 Uhr	8x	92,50 €

Ort: Familienbildungsstätte

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4310A	Di., 20.01.2026	9:30 – 11:00 Uhr	8x	92,50 €
4310B	Di., 05.05.2026	9:30 – 11:00 Uhr	8x	92,50 €
4310C	Di., 22.09.2026	9:30 – 11:00 Uhr	8x	92,50 €



Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Zertifizierte Präventionskurse

Zertifiziert durch die **Zentrale Prüfstelle Prävention**. **Kostenübernahme** durch die Krankenkasse möglich (nach § 20 SGB V), Infos bei Ihrer Krankenkasse.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga dient dem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden des Menschen. Der gesamte Körper wird hierbei entspannt, gekräftigt und regeneriert. .

Leitung: Marina Winckler-Köse

Anfänger bis Mittelstufe

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4326A	Di., 13.01.2026	20:00 – 21:00 Uhr	10x	77,00 €
4326B	Di., 14.04.2026	20:00 – 21:00 Uhr	10x	77,00 €
4326C	Di., 11.08.2026	20:00 – 21:00 Uhr	10x	77,00 €
4326D*	Di., 10.11.2026	20:00 – 21:00 Uhr	5x	38,60 €

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4327A	Di., 13.01.2026	18:15 – 19:45 Uhr	8x	92,50 €
4327B	Di., 24.03.2026	18:15 – 19:45 Uhr	8x	92,50 €
4327C	Di., 09.06.2026	18:15 – 19:45 Uhr	8x	92,50 €
4327D	Di., 22.09.2026	18:15 – 19:45 Uhr	8x	92,50 €

*Achtung: Wegem Kursdauer keine Kostenerstattung möglich.



Erwachsene

Bewegung und Entspannung

„Gutes für Ihren Rücken“ Funktionelles Rückentraining

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Erhaltung und Verbesserung der Rückengesundheit. Die Übungen zielen darauf ab die Mobilität der gesamten Wirbelsäule zu erhalten und die Muskulatur zu kräftigen. Mit einem gezielten Stabilisationstraining, teilweise mit Handgeräten, wird auch die tiefliegende Stütz-muskulatur erreicht. Dehn- und Entspannungsübungen runden jede Stunde ab.

Leitung: Iris Göddel

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4371A	Do., 15.01.2026	9:30 - 10:30 Uhr	9x	55,40 €
4372A	Do., 15.01.2026	10:45 - 11:45 Uhr	9x	55,40 €
4371B	Do., 16.04.2026	9:30 - 10:30 Uhr	8x	49,30 €
4372B	Do., 16.04.2026	10:45 - 11:45 Uhr	8x	49,30 €
4371C	Do., 13.08.2026	9:30 - 10:30 Uhr	13x	80,10 €
4372C	Do., 13.08.2026	10:45 - 11:45 Uhr	13x	80,10 €

Strong Bodyworkout

STRONG Bodyworkout ist ein einzigartiges Workout für den ganzen Körper. Gemeinsam mit anderen und viel Spaß bewegt ihr euch zu speziell abgestimmter Originalmusik. Die Kombination aus hochintensivem Ganzkörper-Workout und Muskelaufbau regt einen gesteigerten Kalorienverbrauch während und nach dem Training an. Variationen in den Bewegungsabläufen ermöglichen eine Anpassung an die individuelle körperliche Fitness. Mach dich bereit, herauszufinden, was wirklich in dir steckt.

STRONG Bodyworkout ist ein Workout für jedermann!

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Kaiser-Auguste-Park statt.

Leitung: Hanna Schmitt

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4390A	Sa., 17.01.2026	9:00 - 10:00 Uhr	10x	61,60 €
4390B	Sa., 18.04.2026	9:00 - 10:00 Uhr	8x	49,30 €
4390C	Sa., 15.08.2026	9:00 - 10:00 Uhr	7x	43,10 €
4390D	Sa., 24.10.2026	9:00 - 10:00 Uhr	9x	55,50 €

Erwachsene

Fit in jedem Alter

Yoga im Sitzen/Stehen

Training auf und am Stuhl

Yoga hält oder macht die Muskulatur fit, in jedem Alter. Es vertreibt die Steifheit aus den Gelenken, die Trägheit aus dem Körper, lässt den Atem besser fließen und schafft mehr Freude und Lebensmut!

Yoga im Sitzen ist geeignet für Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, nicht mehr auf der Matte trainieren können, ihre Gelenke schonen und ihre Muskulatur erhalten oder wieder aufbauen möchten. Genießen Sie ebenso die Entspannung und Meditation, die zum Yoga gehören.

Leitung: Walburga Hertz

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4328A	Fr., 16.01.2026	9:00 - 10:30 Uhr	10x	115,60 €
4329A	Fr., 16.01.2026	10:45 - 12:15 Uhr	10x	115,60 €
4328B	Fr., 17.04.2026	9:00 - 10:30 Uhr	8x	92,50 €
4329B	Fr., 17.04.2026	10:45 - 12:15 Uhr	8x	92,50 €
4328C	Fr., 14.08.2026	9:00 - 10:30 Uhr	7x	80,90 €
4329C	Fr., 14.08.2026	10:45 - 12:15 Uhr	7x	80,90 €
4328D	Fr., 23.10.2026	9:00 - 10:30 Uhr	9x	104,00 €
4329D	Fr., 23.10.2026	10:45 - 12:15 Uhr	9x	104,00 €



Erwachsene

Kreativität

Leitung:
Claudia Neuditschko

Kosten: 43,60 €

4520A

Di., 09.06.2026 und Di.,
16.06.2026
19:00 - 21:30 Uhr

Dungeons & Dragons-Abenteuer

Pen- & Paper-Spiel für Erwachsene

NEU

Erlebe zwei Abende voller Kreativität und Vorstellungskraft, bei denen du in die Rolle mutiger Abenteuer*innen schlüpfst und ein typisches Dungeons & Dragons-Abenteuer erlebst. Mit vorgefertigten, anpassbaren Charakteren lernen wir spielerisch die Regeln kennen, während wir das spannende Setting rund um Pinebrook erkunden. In der Geschichte sorgen frostige Fußspuren und Gerüchte über einen Silberdrachen für Nervenkitzel - perfekt für alle, die Lust auf Fantasie und Abenteuer haben. Im Anschluss sprechen wir darüber, wie du eigene Charaktere erschaffst und ob wir Folgetermine planen.

Tauche ein in eine Welt voller Geheimnisse und Heldentum!



NEU

Leitung:
Claudia Neuditschko

Kosten: 43,60 €

4521A

Di., 15.09.2026 und Di.,
22.09.2026
19:00 - 21:30 Uhr

Brindlewood Bay – Krimi-Abenteuer

Pen- & Paper-Spiel für Erwachsene

An die Stifte fertig, Mord! Brindlewood Bay ist ein kooperatives Erzählrollenspiel, in dem ihr in die Rolle alter Damen schlüpft! Da die Polizei in euren Augen inkompetent ist, mischt ihr euch selbständig in jeden Kriminalfall ein, der die Hafenstadt Brindlewood Bay erschüttert. Aber Achtung! es sind unheimliche Kräfte am Werk, deren böse Machenschaften in einzelnen Szenen durchblitzen können. Nichts für schwache Nerven also!

Ihr werdet es schon ahnen: X Factor meets Mord ist ihr Hobby meets Miss Marple.

Erwachsene

Kreativität



© Jasmin Schell

Kränze binden mit Peddigrohr:

Kreativ mit Naturmaterialien in Frühling, Herbst & Winter

Entdecke die Kunst des Kranzbindens in unserer kreativen Workshop-Reihe! Mit Peddigrohr, einem flexiblen und nachhaltigen Material aus der Rinde der Peddigpalme, gestalten wir wunderschöne Kränze für jede Jahreszeit - im Frühling, Herbst und Winter. In entspannter Atmosphäre kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Lass den Alltagsstress hinter dir und genieße die entspannende Wirkung des Handwerks.

Leitung: Jasmin Schell

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4510A	Mi., 25.03.2026	19:00 - 21:00 Uhr	1x	29,40 €
4510B	Mi., 27.05.2026	19:00 - 21:00 Uhr	1x	29,40 €
4510C	Mi., 23.09.2026	19:00 - 21:00 Uhr	1x	29,40 €
4510D	Mi., 25.11.2026	19:00 - 21:00 Uhr	1x	29,40 €

Keramik bemalen & glasieren. Kreative Auszeit

Dieser Kurs lädt zum Abschalten und Eintauchen in die Welt der Farben ein. Ob Tasse, Schale oder Dekoobjekt, wir bemalen und glasieren Keramik mit verschiedenen Techniken und Glasuren. Ein Workshop für alle, die sich eine kreative Pause gönnen und etwas Eigenes erschaffen möchten.

Leitung: Jasmin Schell

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4511A	Mi., 22.04.2026	19:00 - 21:00 Uhr	1x	29,40 €
4511B	Mi., 17.06.2026	19:00 - 21:00 Uhr	1x	29,40 €
4511C	Mi., 16.09.2026	19:00 - 21:00 Uhr	1x	29,40 €
4511D	Mi., 11.11.2026	19:00 - 21:00 Uhr	1x	29,40 €

KreativLounge

Exklusive Do-it-yourself-(DIY)-Abende für Erwachsene

In der KreativLounge genießt du einen entspannten Abend voller Inspiration, ästhetischer Materialien und besonderer DIY-Ideen. Exklusiv angeleitet, modern gestaltet und perfekt für alle, die sich eine kreative Auszeit gönnen möchten.

Leitung: Glauca Duarte

OsterGlanz - Frühlingsdesign mit Glas & Licht

Gestalte dekorative Vorratsgläser, Kerzengläser und kleine Lichtobjekte, die deinem Zuhause frischen Frühlingszauber verleihen. Mit Glasfarbe, Naturmaterialien und filigranen Akzenten entstehen stilvolle Unikate für Ostern und die ersten warmen Tage. Ein exklusiver Kreativabend für alle, die modernes, schlichtes Design lieben.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4580A	Di., 10.03.2026	18:30 - 20:30 Uhr	1x	25,40 €

Frühlingsträume - Kunst mit Modelliermasse

In diesem Atelier-Abend gestalten wir kleine Kunstwerke, die von der Natur inspiriert sind. Mit verschiedenen Modelliertechniken formst du Blumen, Blätter, kleine Tiere und andere Frühlingsmotive. Du experimentierst mit Formen, Strukturen und sanften Farben. Am Ende entsteht ein individuelles Frühlingsobjekt, das die Leichtigkeit und Lebendigkeit der Jahreszeit widerspiegelt.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4580B	Di., 05.05.2026	18:30 - 20:30 Uhr	1x	35,40 €

SommerStyle - Stofftaschen gestalten & besticken

Hier gestaltest du deine eigene hochwertige Stofftasche mit Stickereien, Applikationen und sommerlichen Stoffelementen. Ob minimalistisch, verspielt oder stylisch - du entscheidest. In inspirierender Atmosphäre entstehen Taschen, die du garantiert stolz tragen wirst. Perfekt als Geschenk oder Statement-Piece für den Sommer.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4580C	Di., 18.08.2026	18:30 - 20:30 Uhr	1x	30,40 €



© pixabay.com

© Monkey Business Images - stock.adobe.com

DenimReDesign - Jeans kreativ recyceln

Alte Jeans werden zu neuen Lieblingsstücken: stylische Accessoires, kleine Taschen, dekorative Elemente oder moderne Upcycling-Objekte. Wir schneiden, nähen, verzieren und verwandeln Denim in etwas absolut Einzigartiges. Ein kreativer Abend für alle, die Nachhaltigkeit, Design und experimentelles Arbeiten lieben.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4580D	Di., 22.09.2026	18:30 - 20:30 Uhr	1x	25,40 €

WinterZauber - Weihnachtsbilder mit Struktur & Glanz

Gestalte ein winterliches Leinwandbild mit Strukturpaste, Metallic-Akzenten und warmen Farbakzenten. Ob Minimal-Art, Tannenwald oder abstrakter Winterglanz deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein stimmungsvoller Kreativabend, der Vorfreude, Wärme und festliche Inspiration schenkt.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4580E	Di., 10.11.2026	18:30 - 20:30 Uhr	1x	35,40 €

*inkl. Materialkosten

Erwachsene

Kreativität

Intuitives Zeichnen: Kreativ zur Ruhe kommen & innere Stärke entdecken

NEU

Ein kreativer Workshop für Erwachsene (mit und ohne Vorerfahrung)

Intuitives Zeichnen öffnet einen wohltuenden Raum, um zur Ruhe zu kommen, Gefühle zu sortieren und mit Farben auszudrücken, wofür Worte manchmal fehlen. Ganz ohne Vorkenntnisse experimentierst du mit Kohle, Bleistift, Fingerkuppen oder Collage und lässt entstehen, was sich zeigen möchte – frei, leicht und ohne Leistungsdruck. Kurze Impulse zu Themen wie Selbstwert, Beziehungen, Stress oder Zukunftsbildern erleichtern den Einstieg. Auf Wunsch gibt es Raum für Austausch und kleine Erkenntnisse für den Alltag.

Leitung: Mona Maxerath

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4550A	So., 08.02.2026	15:00 - 18:00 Uhr	1x	38,10 €
4550B	So., 08.11.2026	15:00 - 18:00 Uhr	1x	38,10 €

Leitung:
Birte Grimm

Kosten: 77,00 €

4561A
04.11. - 25.11.2026
4x mittwochs
18:00 - 20:30 Uhr

Schreibwerkstatt

„Wörtern wachsen Flügel“

Kreativ schreiben, Blockaden lösen, eigene Texte entfalten

In dieser vierteiligen Schreibwerkstatt entdeckst du deine Schreibfreude neu – leicht, kreativ und ohne Leistungsdruck.

Mit kleinen Impulsen, überraschenden Ideen und alltags-tauglichen Übungen findest du spielerisch in eigene Texte hinein: erzählerisch, persönlich oder frei.

Wir schauen auf typische Schreibblockaden und einfache Wege, sie zu lösen. Du erhältst Anregungen für lebendige Formulierungen, kurze Geschichten oder Erinnerungsstücke.

Jeder Abend bietet Raum zum Schreiben und – wenn du magst – zum Teilen in einer warmen, vertrauensvollen Runde. Hier bekommst du Inspiration und einen kreativen Rahmen, in dem Wörtern Flügel wachsen.

NEU

Erwachsene

Kreativität

Leitung:
Ivo Hewing

Kosten: 38,60 €

4570A
Sa., 31.10.2026
11:00 - 16:00 Uhr

Storytelling-Workshop

Lebendig erzählen für Familie, Job & besondere Anlässe

Warum Storytelling?

Geschichten erreichen Menschen anders als bloße Infos: Geschichten bleiben im Kopf, berühren, werden weiter-erzählt und schaffen Verbindung.

In diesem Workshop lernst du, wie du frei erzählst, ohne dich an einem Text festzuhalten. Du entdeckst einfache Prinzipien, die jede Geschichte spannend und anschluss-fähig machen: klare Struktur, innere Bilder, ein roter Faden und deine eigene Stimme.

Wir üben mit Beispielen, die in deinem Alltag wirklich vorkommen können: beim Zu-Bett-Geh-Geschichte-Erzählen, bei einer kleinen Rede zum Geburtstag, im Teammeeting oder wenn du jemandem etwas Wichtiges erklären möchtest.

NEU

Alles beginnt mit
einem Schritt,
einer Linie,
einem Wort.

Leitung:
Birte Grimm

Kosten: 18,50 €

Ort: Treffpunkt: Vor der
Martin-Luther-Kirche

4560A
Sa., 28.03.2026
14:00 - 17:00 Uhr

Frühlingszauber an der Ahr

Botanischer Spaziergang

Komm mit auf einen entspannten Frühlingsspaziergang entlang der Ahr und in den ersten zarten Grünstreifen des Waldes.

Gemeinsam entdecken wir die farbenfrohen Frühlingsboten von Gundermann über Buschwindröschen bis Lorchensporn. Wir erfahren, wie sie Duft, Farbe und kleine Tricks nutzen, um Bienen, Ameisen & Co. anzulocken.

Du lernst auf leichte und anschauliche Weise, Wildpflanzen sicher zu erkennen und ihren Lebensraum zu verstehen. Nimm überraschende Fakten mit, die deinen Blick auf die Natur verändern.

NEU

Erwachsene

Kochen und Hauswirtschaft

Genuss verbindet – Kochkurs für Singles

Gemeinsam kochen, ins Gespräch kommen und genießen.

Kochen macht dir Spaß? Mit Gleichgesinnten bereitet es doppelt so viel Freude.

In diesem entspannten Single-Kochkurs triffst du Menschen, die ebenfalls gerne genießen. Ohne Erwartungsdruck, ohne Kennenlernspiele. Einfach ein Abend voller Leichtigkeit, guter Küche und echter Begegnungen.

Wir kochen einfache und dennoch raffinierte Gerichte, die im Alltag gut gelingen und gleichzeitig etwas Besonderes sind. Beim gemeinsamen Schneiden, Rühren und Probieren kommt man wie von selbst ins Gespräch.

Nach dem Kochen genießen wir unser Menü in gemütlicher Runde bei netten Gesprächen und einer angenehm entspannten Atmosphäre.

Leitung: Abir Lehmann

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4490A	Sa., 30.05.2026	17:00 - 20:30 Uhr	1x	40,00 €

© lev dolgachov - stock.adobe.com



Weitere Kochangebote:
für Kinder – Seite 42
für Paare – Seite 46
für Gruppen – Seite 50

© pixabay.com

Quelle: Heba Elsayed

Erwachsene

Kochen und Hauswirtschaft

Griechisch kochen für Anfänger – Mamas Rezepte

„Zum Kochen muss man kein Meisterkoch sein. Man braucht Liebe und Gewürze!“ (Mama) Bei diesem Koch-Event erlebt ihr die griechische Küche authentisch, lebensnah und lecker! Hier gibt es einfache traditionelle Rezepte, die wirklich jeder kochen kann - von Mama in Griechenland erlernt und vielfach erprobt!

Leitung: Eleftherios Salomidis

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4412A	Fr., 16.01.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4412B	Fr., 06.03.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4412C	Fr., 24.04.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4412D	Fr., 05.06.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4412E	Fr., 11.09.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4412F	Fr., 30.10.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4412G	Fr., 27.11.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €

Ägyptische Küche:

Traditionelle Rezepte und Aromen entdecken

Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise und lernen die Geheimnisse der ägyptischen Küche kennen. Gemeinsam bereiten wir traditionelle Gerichte wie Koshari, Falafel, Fattah und Basbousa zu. Der Kurs bietet Gelegenheit, die kulturelle Vielfalt Ägyptens durch Essen zu erleben, mit frischen Zutaten und authentischen Gewürzen.

Leitung: Heba Elsayed

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4415A	Mo., 26.01.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4415B	Mo., 23.03.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4415C	Mo., 04.05.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4415D	Mo., 15.06.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4415E	Mo., 21.09.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €
4415F	Mo., 16.11.2026	17:30 - 21:30 Uhr	1x	43,80 €

*inklusive Materialkosten

Erwachsene

Kochen und Hauswirtschaft

GenussWerkstatt: „Einfach genießen“

Koch- und Backkurs für Erwachsene

Willkommen in unserer GenussWerkstatt „Einfach genießen!“ Leichte Rezepte, frische Ideen, ehrlicher Geschmack.

Leitung: Alexandra Richter

Brot backen: Handgemacht & voller Geschmack.

Der Duft von frisch gebackenem Brot... Gibt's etwas Schöneres?

In diesem Backkurs lernst du, wie du aus wenigen Zutaten ein herrlich duftendes, knuspriges Brot zauberst. Wir backen gemeinsam verschiedene Sorten, probieren traditionelle Brotgewürze wie Kümmel aus und entdecken, wie vielfältig Brotkultur sein kann. Du siehst alle Schritte, kannst mitmachen und bekommst Rezepte, die sich leicht zu Hause umsetzen lassen.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4417A	Di., 05.05.2026	18:00 - 21:30 Uhr	1x	39,00 €

Mealprepping leicht gemacht

Gesund & stressfrei vorkochen für Beruf & Familie.

Weniger Stress, mehr Geschmack. Mealprepping macht's möglich!

In diesem Kochkurs lernst du, wie du mit wenig Aufwand gesunde Gerichte vorbereitest, die dich die ganze Woche begleiten. Wir kochen gemeinsam einfache, alltagstaugliche Rezepte und du bekommst praktische Tipps, wie du Mahlzeiten clever kombinierst, lagerst und mitnimmst. Perfekt für alle, die im Alltag Zeit sparen und trotzdem gut essen wollen, ob im Job, mit Familie oder einfach für sich selbst.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4417B	Mi., 06.05.2026	18:00 - 21:30 Uhr	1x	44,00 €



*inkl. Materialkosten

Erwachsene

Kochen und Hauswirtschaft

GenussWerkstatt: „Warm ums Herz, lecker auf dem Teller“

Koch- und Backkurs für Erwachsene

Willkommen in unserer GenussWerkstatt „Warm ums Herz, lecker auf dem Teller“ Köstliche Inspirationen für gemütliche Abende und entspannte Feiertage.

Leitung: Alexandra Richter

In der Weihnachtsbäckerei: Plätzchen & Stollen

Wenn es nach Vanille, Nüssen und Zimt duftet, ist Weihnachtszeit!

Wir backen gemeinsam klassische Plätzchen und feine Stollen. Von einfachen Ausstechern bis zu Mandelhörnchen und anderen Lieblingsrezepten, lass dich überraschen. Zwischen Teig, Ofenduft und Gesprächen entsteht das, was Weihnachten so besonders macht: gemeinsames Tun und echter Genuss.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4417F	Mo., 30.11.2026	18:00 - 21:30 Uhr	1x	37,00 €

Kochen für Weihnachten

Weihnachtsmenü stressfrei und genussvoll mit Familientradition

Weihnachten ohne Küchenstress??? Das geht!!! Hier lernst du einfache, stimmungsvolle Rezepte kennen, die sich wunderbar vorbereiten lassen und dennoch Eindruck machen. Unsere Kursleitung teilt erprobte Familienrezepte, die seit Jahren zum Fest dazugehören; unkompliziert, köstlich und voller Herz.

So wird das Weihnachtsessen nicht zur Herausforderung, sondern zum Genussmoment.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4417G	Di., 01.12.2026	18:00 - 21:30 Uhr	1x	44,00 €

Winterküche für den Alltag

Saisonal kochen mit frischem Wintergemüse.

Der Winter hat so viel mehr zu bieten als Kohl und Kartoffeln! In diesem Kochkurs entdeckst du, wie vielfältig und bunt die Winterküche sein kann. Wir bereiten leckere Gerichte mit saisonalem Gemüse zu, würzen kreativ und probieren Kombinationen aus, die überraschen. So schmeckt der Winter: ehrlich, warm und überraschend lecker.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten*
4417H	Mi., 02.12.2026	18:00 - 21:30 Uhr	1x	44,00 €

Erwachsene

Kochen und Hauswirtschaft

Kartoffel & Co.

Gut und günstig kochen mit geringem Budget

Wir wollen gemeinsam kochen, mehr über Lebensmittel und ihre Zubereitung erfahren und es uns anschließend schmecken lassen. Kochanfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Die Veranstaltung wird durchgeführt von Tafel plus.

Leitung: Lisa-Marie Weber



Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4435	immer am 1. Mittwoch*	9:30 - 13:30 Uhr	1x	5,00 €

*alle Termine unter www.fbs-bna.de



Reparatur-Treff am

Treffpunkt

am Mehrgenerationenhaus



Leitung:
Frank Kühnel

kostenfrei

Ort: Treffpunkt am MGH

7740A
2. und 4. Montag im
Monat 16:00 - 18:00 Uhr

Kaputt? Nie verzagen, Reparatur-Treff fragen!

Voranfragen gerne unter reptreff-neuenahr@gmx.de

In Kooperation von:



Katholische
Familienbildungsstätte
Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.



Mit Unterstützung von:



Malteser
...weil Nähe zählt

Erwachsene

Nähen und textiles Gestalten

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam kreativ mit Nadel und Faden

Du möchtest nähen lernen, weißt aber nicht, wie du anfangen sollst?

Oder du liebst das Nähen und suchst neue Ideen und Austausch mit anderen?

Unser Nähkurs bringt beides zusammen: Anfänger*innen lernen die wichtigsten Grundlagen vom Umgang mit der Nähmaschine bis zu einfachen Schnitten. Schritt für Schritt entstehen kleine Projekte, z. B. aus Stoffresten oder alter Bettwäsche.

Fortgeschrittene erhalten Raum und Unterstützung für eigene Nähvorhaben und profitieren von der gemeinsamen Kreativität in der Gruppe.

Ein Kurs für alle, die Lust haben, mit Nadel und Faden etwas Eigenes zu schaffen.

Zur ersten Stunde Stoffreste, alte Bettwäsche oder ähnliches mitbringen.

Leitung: Stephanie Schuler-Gundelach

Alter: ab 14 Jahre oder jünger mit Begleitung

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
4600A	Do., 26.02.2026	18:30 - 20:30 Uhr	5x	77,00 €
4600B	Do., 11.06.2026	18:30 - 20:30 Uhr	3x	46,20 €
4600C	Do., 03.09.2026	18:30 - 20:30 Uhr	5x	77,00 €
4600D	Do., 29.10.2026	18:30 - 20:30 Uhr	5x	77,00 €



©pixabay.com

©pixabay.com



Gutschein gefällig?!

Für alle, die lieber Erlebnisse als Zeug verschenken



Kita und Schule



Alle Angebote für Kita und Schule unter:



Vielfalt für die Kleinsten! Vielfältige Projekte in, mit und für Kita und Schule im Kreis Ahrweiler!

KiTa und Schule

Leitung:
Dozent*innen der FBS

Ansprechpartner:
Anita Heuser

Griffbereit
Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



Griffbereit

Zweisprachige Eltern-Kind-Gruppen in/mit Kitas

Griffbereit-Gruppen sind zweisprachige Eltern-Kind-Gruppen für Familien mit und ohne Zuwanderungsgeschichte oder Fluchterfahrungen, in denen Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren gemeinsam Spiel und Sprache entdecken.

Angeleitet durch eine pädagogische Fachkraft und eine*n mehrsprachigen Elternbegleiter*in, erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung stärken können.

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Gefördert von:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Leitung:
Künstler*innen der FBS

Koordinationsstelle



MUS-E® Die Künste in der Schule

Ein Projekt von MUS-E Deutschland e.V.

Die Familienbildungsstätte übernimmt im Ahrtal die Koordination für das Projekt MUS-E® und bringt dabei interessierte Schulen, Lehrkräfte und Kulturschaffende zusammen.

Aktuell gibt es bereits 7 MUS-E Schulen mit insgesamt 40 MUS-E-Klassen.

Mehr Infos unter www.mus-e.de

Leitung:
Sprachförderkräfte der
FBS

Sprachförderung Deutsch

in Kitas der Gemeinde Grafschaft

Hier steht die Sprache, als Schlüssel zur Welt, im Mittelpunkt.

Die Familienbildungsstätte und Kindertagesstätten der Gemeinde Grafschaft führen in Kooperation Sprachförderung für Kinder im Kindergartenalter im inhaltlichen Rahmen des Landesprogrammes „Zukunftschance Kinder – Bildung von Anfang an“ durch.

Weiterbildung und Qualifizierung



Alle Weiterbildungs- und Qualikurse unter:

Eine Chance zur beruflichen Entwicklung!
Entdecken Sie unsere Angebote für Fachkräfte,
Kursleitungen und Ehrenamtliche zur
beruflichen Weiterbildung.



Weiterbildung und Qualifikation

für Kursleitungen und andere Fachkräfte

NEU

Kursleitungs-Lounge. Austausch für Kursleitungen

Themen, die bewegen: Prävention, Achtsamkeit & wertschätzende Kultur

Willkommen in der Kursleitungs-Lounge, unserem Raum für Austausch, Inspiration und Miteinander. Hier begegnen wir uns als Kursleitungen unterschiedlichster Professionen, um über das zu sprechen, was unseren Kursalltag bewegt: achtsames Leiten, Prävention, wertschätzende Kommunikation und eine Kultur des respektvollen Miteinanders.

Das erwartet euch:

- Austausch & kollegiale Unterstützung
- Impulse zu Prävention, Achtsamkeit & wertschätzender Haltung
- Zeit zum Innehalten, Reflektieren & Weiterdenken

Leitung: Franziska Alandt

Fokus: Eltern, Kinder, Jugendliche

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
6202A	Mi., 10.06.2026	17:30 - 19:30 Uhr	1x	frei

Alle Zielgruppen und Kursbereiche

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
6202B	Do., 24.09.2026	17:30 - 19:30 Uhr	1x	frei

Fokus: Erwachsene

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
6202C	Fr., 27.11.2026	17:30 - 19:30 Uhr	1x	frei



Mit Herz, Sinn & Vielfalt: Jobs bei uns

Ob Kursleitung, Ehrenamt oder Praktikum.
Gemeinsam für Familien.



Jetzt bewerben unter www.fbs-bna.de



Weiterbildung und Qualifikation

für Kursleitungen und andere Fachkräfte

Leitung:
Dany Celnier

Kosten: 22,00 € für Kurs-
leitungen der FBS BNA
kostenfrei

6301A
Sa., 20.06.2026
10:30 - 12:30 Uhr

Leitung:
Dany Celnier

Gebühr: 33,00 € für
Kursleiter*innen der FBS
BNA kostenfrei

6302A
Sa., 24.10.2026
10:30 - 13:30 Uhr

Leitung:
Sabine Schüller

Kosten: 41,00 € inkl.
hochwertiger Ölproben
für Zuhause
Für Kursleitungen der
FBS BNA keine Gebühr,
lediglich Materialkosten
i.H.v. 8,00 €

6305A
Sa., 14.11.2026
11:00 - 14:00 Uhr

Sich Stimme verschaffen

für Dozenten*innen und andere Fachkräfte

Nicht immer ist das Kursgeschehen ruhig und beschaulich, insbesondere bei Kinderkursen.

Thema dieses Treffens ist, wie es gelingen kann stimm-schonend und durch die eigene Präsenz die Aufmerksam-keit auf sich zu ziehen und Teilnehmer*innen durch Betonung, Mimik und Gestik zu fesseln.

Selbstperformance

Training für Dozenten*innen und andere Fachkräfte

Sie wollen andere überzeugen, im Kursgeschehen präsent sein und die Aufmerksamkeit der anderen auf sich ziehen und fesseln?

Dieses Training bietet Theorie und praktische Übungen zu: Stimme und Betonung, Gestik, Mimik und Körper-haltung.

Entfalte deine innere Stimme

Workshop: Stimme, Körper & Energie im Einklang.

In diesem besonderen Workshop verbindest du Stimme, Atem und Körper auf eine wohlthuende, achtsame Weise. Sanfte Yoga-Elemente, leichte Stimmübungen, eine ge-führte Meditation und ausgewählte ätherische Öle un-terstützen dich darin, Spannung loszulassen, dein Ner-vensystem zu beruhigen und deine innere Stimme neu zu spüren. Inhalte des Workshops:

- Atem & Körper entspannen: sanfte Übungen aus Yoga & Achtsamkeit
- Stimme spüren & ausprobieren: leichte Stimm- & Klangübungen
- Innere Stimme hören: kurze Meditation & intuitive Impulse
- Düfte, die gut tun: ätherische Öle für Klarheit & Ruhe
- Impulse für den Alltag : kleine Rituale für Gelassenheit & Authentizität

Weiterbildung und Qualifikation

für Kursleitungen und andere Fachkräfte

Qualifizierung Sprachförderung in Kitas

In dieser Kurz-Reihe nehmen die Teilnehmenden insbesondere die sprachliche Anre-gungsqualität zwischen Kind und Fachkraft in den Blick und erfahren mehr über hilf-reiche „Werkzeuge“ zur Umsetzung alltagsintegrierter Sprachförderstrategien in der Kleingruppe und im Gruppenkontext.

Sie richtet sich an Erzieher*innen und Fachkräfte, die ihre Kompetenzen in der Sprach-förderung der Kinder im Kita-Alltag (alltagsintegrierter Ansatz) erweitern möchten.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmer*innen eine Bescheinigung.

Leitung: Annegret Stegers, Ursel Ueberbach

Kursnr.	Umfang	Uhrzeit	Dauer	Kosten**
6190	3 Module jeweils	9:00 - 16:00 Uhr*	3x	300,00 €

*inkl. 1 Stunde Pause **inkl. Material, Getränke und Snack

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter info@fbs-bna.de.
Wir planen die Kurz-Reihe bei entsprechender Interessentenzahl.



©stockadobe.com

vhs Kreisvolkshochschule
Ahrweiler e.V.

Mehr wissen. Mehr können. Mehr verstehen.

Adenau
Altenahr
Bad Breisig
Bad Neuenahr-Ahrw.
Brohlthal
Grafschaft
Remagen
Sinzig

Das volle **Programm** für **Freizeit & Beruf, Bildung & Integration** gibt's bei uns!

Weiterbildung und Qualifikation

Vorsorge und Betreuungswesen

Veranstaltungen des



Nähere Informationen unter:

www.skfm.de

Informationsveranstaltungen

Leitung: Ralph Seeger, David Schnöger

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Online Veranstaltung

Online

„Wie kann ich Vorsorge treffen für den Fall, dass ich selbst meine Angelegenheiten nicht mehr regeln kann?“ Viele Menschen machen sich mit fortschreitendem Alter Gedanken über das Älterwerden und die Probleme, die damit verbunden sein könnten. Eines dieser Probleme lässt sich in der Frage zusammenfassen „Was passiert, wenn ich mal nicht mehr für mich selbst entscheiden kann? Bestimmen dann andere - womöglich fremde Menschen - über mich?“ Welche Möglichkeiten der Vorsorge es gibt - darüber informieren wir in dieser Veranstaltung.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
6002A	Di., 28.04.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1x	frei

Erben und Vererben

Einführung in das Erbrecht – Der Betreute als Erbe/Erblasser

In der Informationsveranstaltung wird zunächst eine Einführung in das Erbrecht und die notwendigen Formalien einer letztwilligen Verfügung gegeben.

Es wird aufgezeigt, welche Auswirkungen die gesetzliche Erbfolge hat und welche Möglichkeiten bestehen, durch ein Testament eine individuelle Regelung der Erbfolge herbeizuführen. Weiter werden die Besonderheiten aufgezeigt, wenn für den Erblasser bzw. Erben eine gesetzliche Betreuung besteht. Hier soll über die möglichen Aufgaben eines gesetzlichen Betreuers informiert werden.

Abschließend werden die Aspekte der Testamentsvollstreckung und der Erbschaftsteuer angesprochen.

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
6002B	Mo., 17.08.2026	19:00 - 21:00 Uhr	1x	frei

Weiterbildung und Qualifikation

Vorsorge und Betreuungswesen

Betreuungswesen – Grundlagenseminar

für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer

Der Kurs umfasst vier Abende mit folgenden Themen: Einführung in das Betreuungsrecht - Vermögenssorge - Gesundheitssorge - Aufenthaltsbestimmungsrecht

Leitung: Ralph Seeger, Anna Jakobs, Martin See

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
6000A	Di., 03.03.2026	18:00 - 20:00 Uhr	4x	frei

Erfahrungsaustausch

für ehrenamtliche Betreuer*innen und Vorsorgebevollmächtigte

Im Erfahrungsaustausch und begleitet von einem hauptamtlichen Mitarbeiter der Betreuungsvereine können Sie voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen.

Leitung: Martin See

Wechsel von elterlicher Sorge zur gesetzlichen Betreuung für Menschen mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung

Schwerpunktthema

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
6001A	Di., 24.02.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1x	frei

Rentenversicherung für Werkstattbeschäftigte

Schwerpunktthema

Kursnr.	Wochentag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten
6001B	Di., 13.10.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1x	frei

AGB und Teilnahmebedingungen

Das aktuelle Programm und weitere Informationen unter www.fbs-bna.de.

§ 1 Anmeldung und Vertragsschluss

- (1) Ihre Anmeldung zu unseren Kursen (Online-Anmeldung über www.fbs-bna.de, persönlich oder telefonisch in der Geschäftsstelle) ist stets verbindlich.
- (2) Die Teilnehmergebühr und Materialkosten sind bis spätestens zum ersten Veranstaltungstag fällig. Zahlbar per Überweisung oder in bar in der Geschäftsstelle während der Geschäftszeiten.
- (3) Die Teilnahme an den Kursen ist nur möglich, wenn der Teilnahmebeitrag bereits eingezahlt ist. Bei verspäteter Zahlung müssen wir eine zusätzliche Mahngebühr von 3 € erheben.

§ 2 Kursgebühren

- (1) Die Teilnahme am Kurs sollte nicht an finanziellen Gründen scheitern. Bitte sprechen Sie uns an, und wir versuchen gemeinsam die Teilnahme möglich zu machen (Förderung aus dem Bildungs- und Teilhabe-Paket möglich und 30 % Ermäßigung für Leistungsempfänger nach SGB II und SGB XII für die Bereiche Eltern und Kind sowie Kinder und Jugendliche).
- (2) Nehmen mehrere Kinder einer Familie am selben Kurs teil, gewähren wir ab dem zweiten Kind einen Geschwisterrabatt von 30 %.
- (3) Die entsprechenden Kursgebühren und eventuelle Zusatzkosten wie Materialien entnehmen Sie bitte den entsprechenden Kursen.

§ 3 Abmeldung und Stornierung

- (1) Eine Stornierung von Kursen ist in der Regel bis eine Woche (Ferienkurse: zwei Wochen) vor dem veröffentlichten Kursstart schriftlich oder per E-Mail an info@fbs-bna.de kostenlos möglich.
- (2) Bei Nichtteilnahme, bei verspäteter Stornierung oder dem Abbruch des Kurses ist die volle Kursgebühr zu zahlen.
- (3) Die Teilnahmeberechtigung kann jederzeit auf eine schriftlich zu benennende Person übertragen werden.
- (4) Ein Dozentenwechsel berechtigt nicht zum Abbrechen / Stornieren des Kurses.
- (5) Bei Stornierung individuell geplanter Angebote (Geburtstage, Gruppen, etc.), deren Durchführung finalisiert ist (d.h. der vereinbarte Termin und die Kontaktdaten der Kursleitung sind mitgeteilt) erheben wir eine Stornogebühr i.H.v. 50,- € zur Deckung der entstandenen Verwaltungskosten.

§ 4 Durchführung

- (1) Die Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt.
- (2) Bei nicht ausreichender Teilnehmerzahl kann der Kurs stattfinden, wenn die Teilnehmer bereit sind, eine höhere Gebühr zu entrichten.
- (3) Falls ein Kurstermin kurzfristig ausfällt, werden Sie durch den Dozenten / die Dozentin informiert.

AGB und Teilnahmebedingungen

Das aktuelle Programm und weitere Informationen unter www.fbs-bna.de.

§ 5 Angaben und Einverständniserklärungen

- (1) Für die Teilnahme an bestimmten Kursen ist die Angabe zusätzlicher personenbezogener Daten sowie die Abgabe erforderlicher Einverständniserklärungen (z. B. zu Gesundheitsinformationen, Abholberechtigungen oder Erlaubnis zur Verwendung von Fotos usw.) notwendig.
- (2) Die Teilnehmenden bzw. Sorgeberechtigten sind verpflichtet, diese Angaben rechtzeitig, vollständig und wahrheitsgemäß zu übermitteln sowie Änderungen unverzüglich mitzuteilen.
- (3) Unvollständige oder fehlende Angaben können zum Ausschluss vom Kurs führen, sofern eine sichere und ordnungsgemäße Durchführung nicht gewährleistet ist. Für Schäden, die aus unvollständigen, fehlerhaften oder verspätet mitgeteilten Angaben entstehen, übernimmt die Familienbildungsstätte keine Haftung (sofern diese nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten der Familienbildungsstätte beruhen).

§ 6 Haftung

- (1) Vom Veranstalter aus besteht eine Haftpflichtversicherung aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen, welche nicht den Verlust von Eigentum, Diebstahl oder Abhandenkommen persönlichen Eigentums einschließt.
- (2) Für Beschädigungen jeder Art, die durch Kursteilnehmer verursacht werden, besteht seitens der Familienbildungsstätte ein Ersatzanspruch.
- (3) Bei Kursangeboten für Kinder mit Begleitperson (Eltern, Großeltern usw.) liegt die Aufsichtspflicht und somit die Haftung für die Sicherheit ihres Kindes grundsätzlich beim Erziehungsberechtigten.
- (4) Gerichtsstand ist Bad Neuenahr-Ahrweiler.

§ 7 Hinweise zur Datenverarbeitung

- (1) Die Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten ist für die Durchführung und Abrechnung der Veranstaltungen notwendig.
- (2) Die Daten werden ohne ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung mit Ihren Verbraucherrechten ist auf unserer Webseite unter www.fbs-bna.de veröffentlicht.

Veranstaltungsorte

Familienbildungsstätte

Weststraße 6
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Außenstelle Familien-Nest

Wilhelmstraße 9
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler



Pfarrsaal Karweiler

Lantershofener Straße 1
53501 Karweiler

Realschule Calvarienberg Sporthalle

Kalvarienbergstraße 50
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler



Tanzschule Yurita

Landskroner Straße 135a
53501 Grafschaft-Leimersdorf



mehr Wir fördern

Nähe, Vertrauen und Verlässlichkeit.

Wir setzen uns für alle ein, die im Kreis Ahrweiler aufwachsen und lernen. Bildung, Chancengleichheit und das Miteinander liegen uns seit jeher am Herzen.



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



Kreissparkasse
Ahrweiler