



Katholische
Familienbildungsstätte
Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.

Familienhilfe

Nur für Kinder?! Denkste!

Erwachsenen Edition

...nur für Erwachsene!



Programm

2026

Vielfältig
wie das
Leben



Jetzt registrieren und profitieren!

Mit MeinPlus-Cashback clever sparen.

Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.



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!



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: GENODE1BNA

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.



in der Erwachsenen-Edition!

das Motto unseres Jahresprogramms 2026:

Leise Kräfte. Starke Wirkung. Familie: unsere stillen Alltagshelden.

Und unsere stillen Alltagshelden? Das sind Sie. Das bist du.

Denn Erwachsene prägen unser Miteinander und unsere Gemeinschaft. In Familien, in Freundschaften, im Kollegenkreis, im Ehrenamt, in der Nachbarschaft. Indem sie begleiten, zuhören, unterstützen. Indem sie da sind für andere. Und für sich selbst. Mal laut, mal leise. Aber immer bedeutsam.

Diese Erwachsenen-Edition ist für euch, liebe stillen Alltagshelden. Für alle, die mit beiden Beinen im Leben stehen und trotzdem noch etwas entdecken wollen. Für alle, die neugierig aufs Leben sind. Auf der Suche nach Ausgleich, Gemeinschaft, Inspiration oder einfach einem neuen Impuls.

Erwachsenen-Edition - FBS. Fröhlich.Bunt.Stark.

Ein bunter Auszug aus unserem Jahresprogramm exklusiv für Erwachsene. Denn Familienbildung kann mehr als Kinderwagen und Windeln!

Einfach mal durchblättern. Und bei dem passenden Thema direkt einsteigen.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst Ihr Vorstand der Kath. Familienbildungsstätte Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.



Queer im Ahrkreis



Einige Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit:



Erwachsenen-Edition? Na klar!

Weil Familie mehr ist als Elternsein. Und Bildung mehr ist als Schule.

Erwachsenen-Edition? Was ist das eigentlich?

Diese Edition ist ein Auszug aus unserem Jahresprogramm speziell für Erwachsene, die mitten im Leben stehen.

Für alle, die neugierig sind aus Lebens, sich selbst etwas Gutes tun möchten und Lust haben auf neue Erlebnisse, Gemeinschaft, Ausgleich oder persönliche Entwicklung.

Was erwartet Euch?

- Angebote, die Körper und Kopf gut tun wie Yogalates, Yin-Yang-Yoga, Qi Gong oder Turnhallenklassiker.
- Spielerische Abenteuer & Gemeinschaft mit Pen & Paper & Kreativ-Treff.
- Kocherlebnisse mit Genussfaktor.
- Kreativ-Highlights zum Selbermachen.
- Impulse, die helfen, den eigenen Weg bewusst & erfüllt zu gestalten. In jeder Lebensphase.
- Und vieles mehr!

Weshalb das Ganze?

Weil Bildung nicht mit dem Schulabschluss endet. Weil wir glauben, dass Lernen, Wachsen und Entdecken in jedem Alter Freude machen.

Und weil wir überzeugt sind: Wer gut für sich sorgt, tut auch anderen gut.

Hier geht's nicht ums Müssen, sondern ums Wollen.

Um echte Impulse, ehrlichen Austausch und Momente, die bleiben.



Inhalt

● Erwachsene	
Wunsch-Workshops für Gruppen	8
Partnerschaft und Ehe	10
Austausch und Begegnung	12
Lebensphasen gestalten	14
Spiel und Spaß	16
Kreativität und DIY	17
Kochen und Genuss	22
Sport und Entspannung	26
Fit in jedem Alter	38
Achtsamkeit und Selbstfürsorge	39
Gesundheit und Vorsorge	44
Nähen und Nachhaltigkeit	46
● Weiterbildung und Qualifizierung	
Kursleitungen / Fachkräfte	49
Vorsorge und Betreuungswesen	52
● Nützliche Informationen	
AGB / Teilnahmebedingungen	54
Veranstaltungsorte	55

Unsere Angebote für...

● Eltern und Kinder



● Kinder & Jugendliche



● KiTa und Schule



Folgt uns auf...



fbs_bad_neuenahr_ahrweiler

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



**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

Erwachsene



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



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



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

www.fbs-bna.de

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

Wunsch-Workshops für Gruppen

Nr.
49

Highlight

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 Roller-mischungen für den Körpern 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

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

Sechsteilige Workshopreihe für Paare, die bewusst zusammen wachsen wollen.

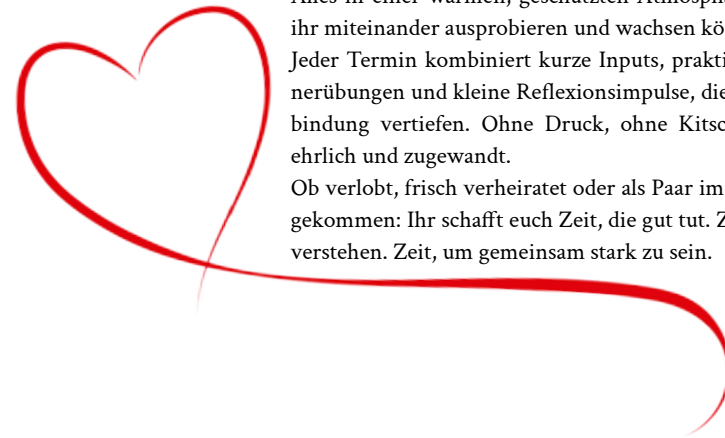
Diese Workshopreihe begleitet euch über sechs Termine hinweg dabei, eure Beziehung bewusst mit guter Kommunikation, fairer Konfliktlösung und klaren Vorstellungen für eure gemeinsame Zukunft zu stärken.

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 Verbindungen 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.



Gutschein gefällig?!

Für alle, die lieber Erlebnisse als Zeug verschenken



NEU

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

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:



Leitung:
Felicitas Macku

kostenfrei

Ort: Mehrgenerationenhaus

7750A
dienstags
10:00 - 12:00 Uhr

Leitung:
Felicitas Macku

kostenfrei

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

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

Lebensphasen gestalten

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, Ressourcenkarte, 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

Lebensphasen gestalten



©stock.adobe.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.

Highlight



Mit Herz, Sinn & Vielfalt: Jobs bei uns

Ob Kursleitung, Ehrenamt oder Praktikum.
Gemeinsam für Familien.



Jetzt bewerben unter www.fbs-bna.de



Erwachsene

Spiel und Spaß

Highlight

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

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 schlüpfst! 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 €

Erwachsene

Kreativität

KreativLounge

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

Highlight

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: Glaucia 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 €

Erwachsene

Kreativität



© 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

NEU

„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.

Erwachsene

Kreativität

Storytelling-Workshop

NEU

Lebendig erzählen für Familie, Job & besondere Anlässe

Leitung:
Ivo Hewing

Kosten: 38,60 €

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

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.

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

NEU

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 Lerschensporn. 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.

Erwachsene

Kochen und Genuss

Genuss verbindet – Kochkurs für Singles

Gemeinsam kochen, ins Gespräch kommen und genießen.

Highlight

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 €

© Halfpoint - stock.adobe.com



Weitere Kochangebote:
für Gruppen – Seite 10
für Paare – Seite 12

© pixabay.com

Quelle: Heba Elsayed

Erwachsene

Kochen und Genuss

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 Rezept, 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 Genuss

Highlight

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 Genuss

NEU

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

Sport 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 auszupowern 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. - stockadobe.com

Erwachsene

Sport und Entspannung

Zumba® in der Graftschaft

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 Graftschaft-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 €



© Monkey Business Images - stockadobe.com

Erwachsene

Sport und Entspannung

Highlight

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: Glauca 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

Sport und Entspannung



©stock.adobe.com

© Yuri Arcurs peopleimages.com - stock.adobe.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

Sport und Entspannung

Yin Yoga für den Rücken

Sanft in die Woche starten mit Entspannung, Dehnung & Leichtigkeit

NEU

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 €



© Yuri Arcurs peopleimages.com - stock.adobe.com

©stock.adobe.com

Erwachsene

Sport und Entspannung

Highlight

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

Sport und Entspannung

Qi Gong am Nachmittag

Leichtigkeit & Kraft im Winter

Highlight

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

NEU

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 €



Erwachsene

Sport und Entspannung

Qi Gong am Abend

Atme, fühle, spüre das Qi (Leben)

NEU

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

NEU

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

Sport 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

Sport 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

Sport 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

Sport 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 €



©Kzenon - stock.adobe.com

Erwachsene

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Selbstverteidigungs-Workshop

für heranwachsende und erwachsene Frauen

Leitung:
Michaela Buhl

Kosten: 35,00 €

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

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.



©pixabay.com

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

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)!



©pixabay.com

Leitung:
Sabine Schüller

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

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

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.

NEU

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 €



©pixabay.com

©pixabay.com

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

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

Nähen und Nachhaltigkeit

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



©pixabay.com

Erwachsene

Nähen und Nachhaltigkeit

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

Reparatur-Treff am

Treffpunkt

am Mehrgenerationenhaus



Leitung:
Frank Kühnel

kostenfrei

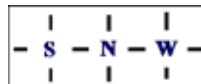
Ort: Treffpunkt am MGH

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:



Mit Unterstützung von:



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



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 Celner

Kosten: 22,00 € für Kursleitungen der FBS BNA kostenfrei

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

Leitung:
Dany Celner

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 Aufmerksamkeit 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 Körperhaltung.

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 geführte Meditation und ausgewählte ätherische Öle unterstützen dich darin, Spannung loszulassen, dein Nervensystem 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 Anrengungsqualität zwischen Kind und Fachkraft in den Blick und erfahren mehr über hilfreiche „Werkzeuge“ zur Umsetzung alltagsintegrierter Sprachförderstrategien in der Kleingruppe und im Gruppenkontext.

Sie richtet sich an Erzieher*innen und Fachkräfte, die ihre Kompetenzen in der Sprachförderung 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.



©stock.adobe.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