Wir für Familie

Katholische
Familienbildungsstätte
Trier

Kurse & Angebote

Programm 2024

Vielfältig
wie das
Leben

Das Team der Katholischen Familienbildungsstätte Trier
(v.l.n.r stehend: Birgit Kuhlmeier, Heike Schäfer, Birgit Schmitz, Susanne Schu, Melanie Schneider, sitzend Isabelle Weber-Wertz und Andrea Grämmel, die Bank wurde von unseren Kindern im Ferienspaß gestaltet)

Impressum

Herausgeber

Katholisches Familienbildungszentrum
Remise Trier-Ehrang e.V.
Katholische Familienbildungsstätte Trier
Krahnenstr. 39d, 54290 Trier
Telefon: 0651 74535
E-Mail: info@fbs-trier.de
Homepage: www.fbs-trier.de

Leitung / Qualitätsbeauftragte
Isabelle Weber-Wertz, 0651 73784

Pädagogische Mitarbeit
Birgit Kuhlmeier, 0162 8885919
Susanne Schu, 0152 59744981

Verwaltung
Andrea Grämmel, Heike Schäfer

Buchhaltung
Birgit Schmitz, Melanie Schneider
0651 99554638

Vorstand
Bernhard Klein, 1. Vorsitzender
Waltraud Endres-Thul, 2. Vorsitzende

Programmbeirat
Kathrin Prinz-Heinz

Bankverbindung
Kath. Familienbildungsstätte Trier
Bank: Pax-Bank Trier
IBAN: DE86 3706 0193 3001 2550 10
SWIFT-BIC: GENODED1PAX

Bank: Sparkasse Trier
IBAN: DE80 5855 0130 0000 9259 66
SWIFT-BIC: TRISDE55

Bürozeiten
Mo. – Fr.: 09:00 - 11:00 Uhr
Mo.: 15:00 - 17:00 Uhr
Mi.: 13:30 - 15:30 Uhr

Fotonachweis
FBS Trier, pixabay.com, pexels.com,
Victor Beusch Foto & Videograf

Willkommen

Liebe Besucher*innen der Katholischen Familienbildungsstätte Trier,

Sie halten unser neues Jahresprogramm 2024 in den Händen.

Bitte verstehen Sie diese Druckversion als Ausschnitt unserer umfangreichen Programmpalette. Weitere Kurse, zusätzliche Kurszeiten, neue Starttermine, ausführliche Veranstaltungshinweise und neue Angebote, die wir im Jahresverlauf für Sie planen, finden Sie im Veranstaltungskalender auf unserer Homepage.
In jedem Fachbereich führt Sie ein QR Code direkt zu den gewünschten Angeboten.

Bestellen Sie unseren neuen **Newsletter** und Sie sind immer auf dem Laufenden was neue Angebote und Aktivitäten der FBS Trier betrifft.

Viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Programm oder rund um die Uhr auf unserer Homepage.

Ihr Team der FBS-Trier

Kath. Familienbildungsstätte Trier
fbs_trier

Qualitätsmanagementsystem:

QVB zertifiziert Stufe A

Vielfältig wie das Leben

Den Auftrag annehmen

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

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

Jeder Mensch ist einzigartig – jeder Mensch ist willkommen.

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

Standorte im Bistum Trier

Mehr Infos über:

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

Wir für Familie

Katholische Familienbildungsstätten im Bistum Trier

Auf unserer Webseite unter:

www.katholische-familienbildungsstaetten.de

„Familien unterstützen – neue Zugänge schaffen“

Der Familienkom(m)pass Trier bündelt eine Auswahl an Angeboten in Form von Kursen, Themenabenden, offenen Treffs und Beratung und bietet so Unterstützung und Hilfe von der Schwangerschaft und Geburt über die Kleinkindzeit bis hin zur Pubertät.

Für die Teilnahme an einem im Familienkom(m)pass Trier aufgeführten kostenpflichtigen Angebot werden auf unserer neuen Stempelkarte Bonuspunkte gestempelt, die Sie sich beim Besuch eines weiteren Kurses anrechnen lassen können. Jeder Stempelpunkt entspricht 1 €.

Die Finanzierung hierfür wird vom Jugendamt der Stadt Trier und dem Jugendamt des Landkreises Trier-Saarburg übernommen.

Weitere Informationen zu den Angeboten über den QR Code.

Unsere Mitarbeiterinnen im Anmeldebüro beraten Sie gerne.

Die Familienbildungsstätten im Bistum Trier...

... stellen sich in nach wie vor schwierigen Zeiten ihren Aufgaben in Familie und Gesellschaft. Mit unseren Angeboten erreichen wir seit mehr als fünf Jahrzehnten Jung und Alt, Frauen, Männer, Kinder, Familien in ihren unterschiedlichen Formen sowie Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund. Bei der Lösung von Alltagsproblemen sind wir genauso an ihrer Seite wie bei der sinn- und freudvollen Freizeitgestaltung. Wir schaffen Netzwerke und verhindern Einsamkeit. Besonders stolz sind wir auf unsere kostenfreien Online-Angebote für Eltern. Schauen Sie auf www.katholische-familienbildungsstaetten.de vorbei!

Familienbildungsstätten sind Ansprechpartner für alle Themen rund um die Stärkung von Familie und gesellschaftlichen Zusammenhalt vor Ort, für jedes Alter.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, ob als Teilnehmende, Ehrenamtliche oder Honorarkraft, seien Sie dabei, bringen Sie sich ein! Unsere Arbeit wird unterstützt von Bund und Ländern, den Kommunen, dem Bistum, pastoralen Einrichtungen und anderen Trägern und Institutionen.

Durch Qualitätsmanagement verbessern wir unsere Arbeit stetig.

Wir für Familie

BISTUM TRIER

* Diözesane Arbeitsgemeinschaft der Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die 15 Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier bilden ein wichtiges Element der Bildungsarbeit für die Themen, die Familien heute umtreiben. Auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes widmen sie sich den Familien und ihren besonderen Aufgaben in unserer Gesellschaft.

Sie ermöglichen Begegnung und sind damit ein Ort von Kirche, an dem sich Familien in all ihrer Vielfalt einbringen können und wo sie Angebote finden können, um das Miteinander zu fördern und zu stärken. Menschen aller Generationen, Nationen und gesellschaftlichen Schichten treffen aufeinander und teilen ihr Leben, ihre Sorgen, Nöte und Ängste, aber auch ihre Freuden. Sie schenken Raum, Leben miteinander zu teilen und so für alle fruchtbar zu machen.

Die Familienbildungsstätten bieten auch in diesem Jahr wieder ein Programm an, das die vielfältigen Bezüge, in denen Familien heute unterwegs sind, in ihrer gesamten Bandbreite abzudecken versucht. Dabei liegt der Fokus auf der konkreten Begleitung von Familien bei aktuellen Themen und den steigenden Anforderungen und Veränderungsprozessen, die momentan in der Gesellschaft stattfinden und die nicht selten für Familien als Belastung empfunden werden.

Mit ihren Angeboten weiß ich die Familienbildungsstätten für Sie als Familie auch im kommenden Jahr als verlässliche Ansprechpartnerinnen.

Ich hoffe, dass Sie ein passendes Angebot für Sie als Familie finden können und danke schon jetzt allen, die einen Beitrag zum Gelingen der unterschiedlichen Veranstaltungen und Kurse geleistet haben.

Trier, im Juni 2023

Ihr Bischof

+ Stephan Ackermann

Dr. Stephan Ackermann,
Bischof von Trier

Inhalt

Eltern und Kinder

Eltern werden und sein 9
Spielen 13
Musizieren 18
Zeit für Familie 22
PasMal – Papas und Mamas alleinerziehend 29
Informieren 30

Online-Programm

Online together 35

Kinder und Jugendliche

Sport treiben 37
Ferienprogramm 38
Kreativ sein 39
Kochen 43
Musizieren 44

Erwachsene

Fitness – Sport 47
Senioren 50
Kreativangebote 51
Kochen 52
Selbsthilfegruppen 54

Kita und Schule

Vor-Ort-Veranstaltungen 58

Weiterbildung und Qualifizierung

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson 61
Weiterbildung für Kindertagespflegeperson 62

Nützliche Informationen

AGB und Teilnahmebedingungen 64

Allgemeiner Hinweis:

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut!

Sollten Sie oder ihr Kind allgemeine Krankheitsanzeichen haben, sehen Sie bitte von einer Teilnahme am Kurs ab.

Helfen Sie, damit andere gesund bleiben!

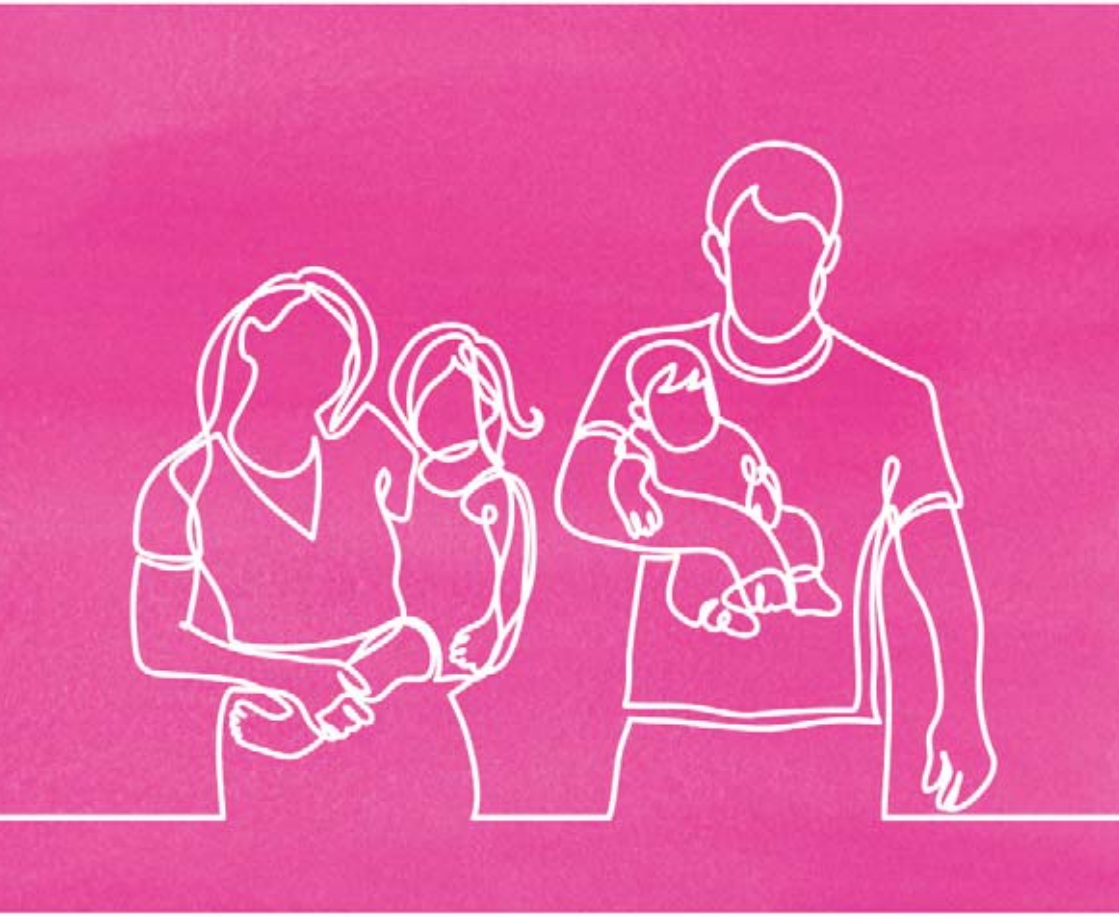
Vielen Dank!

DOZENT*IN GESUCHT

„So vielfältig wie das Leben ist auch unser Kursangebot“.

Wir suchen stets neue Kursleiter*innen für unsere Kurse und Projekte.
Rufen Sie uns einfach unverbindlich an **Telefon 0651 74535** oder schreiben eine Email **info@fbs-trier.de**

Eltern und Kinder



Mehr Infos zu dieser Kategorie unter:

Eltern und werdende Eltern · Musik
Themenveranstaltungen · Bewegung · PasMal
Religiöse Angebote · Zeit für Familie

Kostenfrei

SCHWUNG – Projekt für Schwangere

Leitung:
Birgit Kuhlmeier

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

Kurs T24-501-01:
Start: 10.01.2024

Kurs T24-501-02:
Start: 15.04.2024

Kurs T24-501-03:
Start: 02.09.2024

Anmeldung:
Birgit Kuhlmeier,
0162 8885919 oder
kuhlmeier@fbs-trier.de

Schwanger – Weiterbildung – Unterstützung – Gemeinschaft

Die Schwangerschaft ist eine bedeutsame und sensible Zeit für Sie und Ihr Baby. Freude und Spannung, eventuell aber auch Unsicherheiten und Sorgen, begleiten häufig diese Lebensphase. Mit anderen Schwangeren können Sie in diesem Kurs wertvolle Informationen und Erfahrungen sammeln und sich untereinander austauschen. Durch das freundliche und gemütliche Miteinander erhalten Sie in diesem Kurs die Gelegenheit ihnen wichtige Fragen zu stellen. Dadurch können Sie sich bestmöglich auf Ihre Schwangerschaft, sowie auf ein Leben mit Ihrem Kind vorbereiten.

Folgende Themen sind Inhalt des Kurses:

- Vorbereitung auf die Geburt, Aufklärung und Beratung
- Vorbereitung auf den Alltag mit Kind
- Gesunde Lebensführung
- 1. Hilfe-Kurs für Babys
- Stärkung persönlicher Ressourcen (Wege zu Selbstsicherheit, Konfliktlösungen)
- Selbst- und Zeitmanagement
- Entwicklung beruflicher Perspektiven im Einklang mit der Familie
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf (Informationen zu Förderleistungen, Chancen auf dem Arbeitsmarkt, usw.)

Konzeptidee

Eltern und Kinder

Eltern werden und sein

NEU

Geburtsvorbereitungskurs

Leitung:
Sabine Kühlwein

Gebühr: Finanzierung über KK

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-119-03
samstags und sonntags,
09:00 – 17:00 Uhr
Start: 02.03.2024

Kurs: T24-119-31
samstags und sonntags,
09:00 – 17:00 Uhr
Start: 16.03.2024

Anmeldung:
Kontaktformular
www.hebamme-trier.com

Erfahren Sie alles, was rund um die Geburt wichtig ist. Die einzelnen Phasen der Geburt und was mit Ihnen und Ihrem Körper geschieht. Sie lernen verschiedene Körper- und Entspannungsübungen, sodass Sie bewusst und gelassen die Geburt erleben können.
Offene Fragen werden beantwortet und eventuelle Sorgen besprochen.

Die Kurse werden auch im 2. HJ angeboten und auf der Homepage veröffentlicht.

Yoga für Schwangere – zu zweit wachsen

Leitung:
Jana Prodius

Gebühr: 120 €

Ort: Praxis Vivenda

Kurs T24-118-01:
8 x montags,
17:00 – 18:30 Uhr
Start: 13.02.2024

Kurs: T24-118-04:
8 x donnerstags,
09:00 – 10:30 Uhr
Start: 16.02.2024

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit mit tiefgreifenden Erfahrungen. Ein neues Leben wächst heran, das bisherige verändert sich oft grundlegend. Yoga bietet in dieser Zeit einen Raum, in dem Mutter und Kind zu sich kommen und eine Zeit der Fülle erleben. Körperübungen des Yogas bewirken Kräftigung und Entspannung. Yoga bietet eine sehr gute körperliche wie seelische Vorbereitung für die Geburt. Teilnahme ab der 13. SSW möglich.

Yoga für Mütter mit Baby

Leitung:
Jana Prodius

Gebühr: 120 €

Ort: Praxis Vivenda

Kurs T24-149-10:
8 x montags,
10:00 – 11:30 Uhr
Start: 16.01.2024

Kurs: T24-149-11:
8 x mittwochs,
11:00 – 12:30 Uhr
Start: 18.01.2024

Anmeldung:
0651 2063870 oder
kontakt@vivenda-trier.de

6-9 Monate
In diesem Kurs bekommen Mutter wie Baby einen Raum zum Wohlfühlen und Entspannen. Am Anfang der Yoga-Stunde ist Zeit für beide zum Ankommen. Im Hauptteil steht die Mutter im Zentrum mit Yogaübungen für den ganzen Körper, bei denen das Baby einbezogen werden kann. Gegen Ende der Stunde folgen Übungen speziell für das Baby und ein gemeinsamer Ausklang.

Die Kurse werden fortlaufend angeboten.

PEKiP

Klassiker

Das Prager-Eltern-Kind-Programm PEKiP ist ein Konzept zur Entwicklungsbegleitung des Kindes im ersten Lebensjahr. Durch gemeinsames Erleben, Bewegung und Spiel wird die Beziehung zwischen Baby und Eltern vertieft und der Kontakt zu anderen Babys gefördert. Außerdem werden Infos zu Themen der Bewegungsentwicklung, Ernährung, Schlaf usw. vermittelt.

Die Plätze werden bei Anmeldung je nach Geburtsmonat des Kindes von uns vergeben, damit möglichst altershomogene Gruppen entstehen.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
T24-111-01	10 x	Mi, 09:15 – 10:45 Uhr	21.02.2024	80 €
T24-111-08	10 x	Fr, 11:00 – 12:30 Uhr	01.03.2024	80 €
T24-111-04	10 x	Mi, 11:00 – 12:30 Uhr	06.03.2024	80 €
T24-111-07	10 x	Fr, 09:15 – 10:45 Uhr	30.08.2024	80 €
T24-111-03	10 x	Mi, 09:15 – 10:45 Uhr	30.10.2024	80 €

Leitung: Marlies Gerten-Briel

Ort: FBS Trier

Baby-Café

Kostenfrei

Für Eltern mit Babys bis 10 Monate

Von Anfang an – früh helfen

Die erste Zeit mit dem Baby verläuft sehr unterschiedlich. Es ist eine Zeit der Freude und des Glücks, mit Herausforderungen, Anforderungen und manchmal Überforderungen. Das wöchentlich stattfindende Baby-Café bietet Müttern/Vätern mit ihren Babys die Möglichkeit des Austauschs mit anderen Eltern. Eine erfahrene Kursleitung hilft bei der Beantwortung der vielen kleinen und großen Fragen rund um die erste Elternzeit. Sie können aber auch einfach bei einer Tasse Kaffee oder Tee ausspannen und mit anderen Müttern/Vätern ins Gespräch kommen.

Kurs	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
T24-112-03	Do, 09:30 – 11:00 Uhr	25.01.2024	kostenfrei
T24-112-07	Do, 09:30 – 11:00 Uhr	22.02.2024	kostenfrei
T24-112-10	Do, 09:30 – 11:00 Uhr	21.03.2024	kostenfrei
T24-112-15	Do, 09:30 – 11:00 Uhr	16.05.2024	kostenfrei
T24-112-19	Do, 09:30 – 11:00 Uhr	27.06.2024	kostenfrei
T24-112-21	Do, 09:30 – 11:00 Uhr	11.07.2024	kostenfrei

Leitung: Anke Beling

Ort: FBS Trier

Das Baby-Café ist ein offenes Angebot. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Termine im 2. Hj werden auf der Homepage veröffentlicht.

Krabbelgruppen

Zeit für uns – In den Eltern-Kind-Gruppen können Mütter, Väter oder andere Bezugspersonen gemeinsam mit ihrem Kind erste Erfahrungen im Zusammensein mit Kindern und Erwachsenen sammeln. Alterspassende Spielangebote vielfältiger Art unterstützen die Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen. Es wird Zeit eingeräumt zum Beobachten und zum Staunen, denn Kinder entwickeln sich unterschiedlich. Informationen zur Entwicklung von Kindern, aber auch zu Ernährung, Schlafverhalten u.v.m. gehören zum Kurskonzept.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten	Ort
T24-113-61[4]	10 x	Mi, 09:30 – 10:30 Uhr	10.04.2024	38 €	Franzenheim
T24-113-63[4]	10 x	Mi, 15:00 – 16:00 Uhr	10.04.2024	38 €	Franzenheim
T24-113-08[3]	10 x	Mi, 09:15 – 10:15 Uhr	10.04.2024	38 €	FBS Trier
T24-113-23[2]	10 x	Do, 10:45 – 11:45 Uhr	25.04.2024	38 €	Trierweiler
T24-113-12[1]	10 x	Mo, 16:45 – 17:45 Uhr	02.09.2024	38 €	FBS Trier
T24-113-06[3]	10 x	Mo, 11:15 – 12:15 Uhr	02.09.2024	38 €	FBS Trier
T24-113-09[3]	10 x	Mi, 09:15 – 10:15 Uhr	04.09.2024	38 €	FBS Trier

[1]Leitung: Karola Oberbillig
[2]Leitung: Marlies Gerten-Briel
[3]Leitung: Karin Deege
[4]Leitung: Angie Franzen/Stefanie Willems

Ansprechpartnerin für Gruppen in Franzenheim ist: Stefanie Willems, Tel. 06588 992595

Unsere Eltern-Kind-Gruppen werden fortlaufend angeboten.
Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Soweit Plätze verfügbar sind, ist ein Einstieg in den laufenden Kurs möglich!

NEU

Naturnaher Spielkreis

Leitung:
Laura Helena Covino

Gebühr: 40 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-132-27
10 x montags,
11:15 – 12:15 Uhr
Start: 08.04.2024

Kurs: T24-132-28
10 x montags,
11:15 – 12:15 Uhr
Start: 02.09.2024

Für Kinder ab 12 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen
Durch verschiedene Sinneseindrücke, Lieder und Reime lernen die Kinder gemeinsam die Natur kennen. Die wöchentlich wechselnde thematische Gestaltung des Kurses sowie ein Spielangebot mit Naturspielsachen unterstützen die motorische sowie kognitive Entwicklung der Kinder. Im Kurs werden wöchentlich echte Naturmaterialien eingeführt, um den Kindern auch in der Stadt eine reale Naturerfahrung zu ermöglichen. Wenn möglich findet der Kurs im Freien statt.

Spielkreis

Leitung:
Desiree Ahmed

Gebühr: 38 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-113-17
10 x dienstags,
09:15 – 10:15 Uhr
Start: 09.04.2024

Kurs: T24-113-21
10 x dienstags,
10:30 – 11:30 Uhr
Start: 03.09.2024

Für Kinder ab 1 Jahr
Zeit für uns – in den Eltern-Kind-Gruppen können Mütter, Väter oder andere Bezugspersonen gemeinsam mit ihrem Kind erste Erfahrungen im Zusammensein mit Kindern und Erwachsenen sammeln. Alterspassende Spielangebote vielfältiger Art unterstützen die Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen. Es wird Zeit eingeräumt zum Beobachten und zum Staunen, denn Kinder entwickeln sich unterschiedlich. Informationen zur Entwicklung von Kindern, aber auch zu Ernährung, Schlafverhalten u.v.m. gehören zum Kurskonzept.

Spielkreis mit dem Schwerpunkt harmonische Kindermassage

NEU

für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Unser Spielkreis ist der perfekte Ort, um Ihr Kind auf spielerische und liebevolle Weise zu fördern, zu entspannen und zu stärken. Neben dem gemeinsamen Spiel, führt die Kursleiterin in die sanfte Methode der harmonischen Kindermassage ein, die Ihnen und Ihrem Kind auf vielfältige Weise zugutekommt. Kinder genießen die sanften Berührungen, während Eltern die positiven Auswirkungen auf Entspannung und Wohlbefinden beobachten können. Die Eltern erhalten Anregungen und Tipps, die Entspannungsmomente in ihren Familienalltag zu integrieren und die Gelegenheit des Austauschs. Melden Sie sich heute an und bereichern Sie Ihr Familienleben mit diesem besonderen Erfahrungen. Wir freuen uns darauf, Sie und Ihre Familie in unserem Spielkreis willkommen zu heißen.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten	Alter	Ort
T24-113-01	3 x	Mo, 15:30-17:00 Uhrr	04.03.2024	22 €	3-4 J.	FBS Trier
T24-113-02	3 x	Mo, 15:30-17:00 Uhr	10.06.2024	22 €	5-6 J.	FBS Trier
T24-113-03	3 x	Mo, 15:30-17:00 Uhr	26.08.2024	22 €	2-3 J.	FBS Trier

Leitung: Marlies Gerten Briel

Bewegungsmäuse

Leitung:
N.N.

Gebühr: 40 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-135-02
10 x mittwochs,
16:15 – 17:15 Uhr
Start: 10.04.2024

Kurs: T24-135-03
10 x mittwochs,
16:15 – 17:15 Uhr
Start: 28.08.2024

Für Kinder ab 18 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen
Bewegung macht schon den Kleinsten Spaß. Bälle, Tücher, kleine Bewegungslandschaften und vieles mehr sorgen dafür, dass es immer was Neues zu entdecken gibt. Spielerisch wird dabei die Bewegungsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung trainiert. Finger- und Singspiele runden das Programm ab.
In diesem Kurs entdecken Sie wie viel Spass Sie gemeinsam mit ihrem Kind erfahren können.

Entspannung und Bewegung

Leitung:
Desiree Ahmed

Gebühr: 80 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-135-02
10 x donnerstags,
09:30 – 11:00 Uhr
Start 11.04.2024

Kurs: T24-135-03
10 x donnerstags,
09:30 – 11:00 Uhr
Start 05.09.2024

für Kinder von 1-2 Jahren
Elemente aus dem Kinderyoga, Bewegungs- und Singspiele, Massage-Geschichten und verschiedene Sinnesanregungen machen diesen Kurs zu einem entspannten und anregenden Erlebnis.

Spielkreis TaW – Treffpunkt am Weidengraben

Leitung:
Kathrin Glosemeyer

Gebühr: kleiner Kostenbeitrag (bei Anmeldung nachfragen)

Ort: TaW – Treffpunkt am Weidengraben

Kurs: T24-114-50
10 x dienstags,
09:30 – 10:45 Uhr
fortlaufend

Anmeldung:
0651-23716 oder
auskunft@taw-trier.de

Im Taw können Mütter/Väter oder andere Bezugspersonen gemeinsam mit ihrem Kleinkind erste Erfahrungen im Zusammensein mit Kindern und Erwachsenen sammeln. Altersgerechte Spielangebote zur Unterstützung der verschiedenen Entwicklungsphasen, sowie Informationen und Beratung zu Ernährung, Schlafverhalten u.v.m. sind Inhalt der stadtteilorientierten Arbeit mit Eltern und Kleinkindern.

International parent- and child-Group

Group-leader:
N.N.

Charge: 38 €

Workshop: T24-115-02
10 x fridays,
9:30 – 10:30 Uhr
Start: 12.04.2024

Workshop: T24-115-03
10 x fridays,
9:30 – 10:30 Uhr
Start: 06.09.2024

In this group mothers/fathers and their children, aged between 7 months and 3 years, from all nationalities meet up to get in touch with other families, talk about experiences and activities to accompany their children development. In this group we speak English and sing in German. Sign up at any time.
Für Kinder die zweisprachig aufwachsen. Untereinander wird englisch gesprochen. Mit den Kindern wird deutsch gesungen.

Eltern und Kinder

Musizieren

NEU

Leitung:
Laura Helena Covino

Gebühr: 40 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-132-21
10 x montags,
09:15 – 10:00 Uhr,
Start: 08.04.2024

Kurs: T24-132-22
10 x montags,
09:15 – 10:00 Uhr
Start: 02.09.2024

Interkulturelle musikalische Krabbelgruppe

Für Kinder ab 8 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen
Auf musikalische Weise lernen die Kinder in diesem Kurs eine Vielfalt an Melodien und Sprachen kennen, indem wir gemeinsam einfache Kinderlieder aus verschiedenen Ländern singen. Außerdem können die Kinder spielerisch in die Klangwelt von Instrumenten aus der ganzen Welt eintauchen und ihre Selbstwirksamkeit erfahren, indem sie einfache Instrumente ausprobieren. Der Kurs ermutigt Eltern aktiv mit ihren Kindern Musik zu erfahren.
Der Kurs richtet sich an alle Eltern und wird bei Bedarf mehrsprachig gehalten.

Musikwichtel

Für Kinder ab 12 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen
Die Musikwichtel ermöglichen Kleinkindern ab 12 Monaten auf spielerische Weise einen ersten Kontakt mit Rhythmik und Musik.
Es wird gemeinsam gesungen, getanzt, musiziert und geklatscht.
Lieder, Sprechverse, Hörübungen, Fingerspiele und kleine Tänze tragen dazu bei die Entwicklung des Kleinkindes zu fördern

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
T24-132-06	10 x	Di, 11:15 – 12:00 Uhr	09.04.2024	40 €
T24-132-05	10 x	Do, 10:15 – 11:00 Uhr	11.04.2024	40 €
T24-132-12	10 x	Do, 11:15 – 12:00 Uhr	05.09.2024	40 €

Leitung: Lucia Pedretti
Ort: FBS Trier

Weitere Termine sind auf unserer Homepage veröffentlicht.

Musikgarten – gemeinsam musizieren

für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Das Musikgarten-Konzept ermöglicht Kindern und Eltern auf spielerische Weise Kontakt mit Musik und den ersten Umgang mit einfachen Musikinstrumenten.
Es wird gemeinsam gesungen, getanzt, musiziert und geklatscht. Lieder, Sprechverse, Hörübungen, Fingerspiele und kleine Tänze tragen dazu bei die Entwicklung des Kleinkindes zu fördern

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
T24-131-03	10 x	Di, 09:15 – 10:00 Uhr	09.04.2024	40 €
T24-131-04	10 x	Do, 09:15 – 10:00 Uhr	11.04.2024	40 €
T24-131-05	10 x	Di, 09:15 – 10:00 Uhr	03.09.2024	40 €
T24-131-06	10 x	Do, 09:15 – 10:00 Uhr	05.09.2024	40 €

Leitung: Lucia Pedretti

Ort: FBS Trier

Die Kurse starten fortlaufend neu. Fragen Sie einfach nach.

NEU

Mit Musik in den Winter

Leitung:
Lucia Pedretti

Gebühr: 7 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-133-01
Samstag, 27.01.2024,
10:00-11:00 Uhr

für Eltern mit Kindern 3-4 Jahre
Mit Musik und guter Laune schwungvoll in das Neue Jahr starten. Gefühlvolle, eingängige Melodien, kreative Klangspiele und lebendige Bewegungsideen machen die Winterzeit zu einem Klangabenteuer mit besonderem Zauber. Die Kinder werden den Winter mit Gesang, Bewegung und Orff-Instrumenten klangvoll und sinnlich erleben.

NEU

Mit Musik in den Frühling

Leitung:
Lucia Pedretti

Gebühr: 7 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-133-03
Samstag, 20.04.2024,
10:00 – 11:00 Uhr

für Eltern mit Kindern 3-4 Jahre
Wenn der Frühling grüßt, dann hüpft das Herz vor Freude. (Irisches Sprichwort)
Mit Stimme, Instrumenten, Tanz und Bewegung werden sich die Kinder musikalisch auf die blühende Frühlingszeit einstimmen.

Mit Musik in den Sommer

Leitung:
Lucia Pedretti

Gebühr: 7 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-133-01
Samstag, 22.06.2024,
10:00 – 11:00 Uhr

für Eltern mit Kindern 3-4 Jahre
Tra-ri-ra, der Sommer der ist da! Wie lässt sich sommerliches Lebensgefühl musikalisch ausdrücken? Mit Stimme, Instrumenten, Tanz und Bewegung werden sich die Kinder musikalisch auf die tolle Sommerzeit einstimmen.

Mit Musik in den Herbst

Leitung:
Lucia Pedretti

Gebühr: 7 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-133-07
Samstag, 21.09.2024,
10:00 – 11:00 Uhr

für Eltern mit Kindern 3-4 Jahre
Die Herbstzeit ist für alle Sinne eine sehr intensive Jahreszeit und dies möchten wir mit Musik und Rhythmus, Bewegung und Spiel gemeinsam erleben. Wir werden uns in dem geheimnisvollen Nebel bewegen, mit den Blättern und dem Herbstwind tanzen, die farbenfrohen Drachen auf ihrem Flug mit schönen Klängen begleiten, lustige Regenlieder lernen und dabei die bunte Herbstzeit richtig feiern!

Kangatraining Outdoor

Kangatraining ist ein spezielles Fitness- und Tanz-Workout für Mütter mit ihren Babys in der Tragehilfe. Das Baby ist dabei und schläft geborgen bei Mama in der Trage.
Eine geeignete Tragehilfe kann im Kurs kostenlos entliehen werden. Kangatraining richtet sich an Mütter mit Kindern im Alter von 2 bis ca. 36 Monate.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten	Ort
T24-144-05	8 x	Mi, 09:30 – 10:30 Uhr	06.03.2024	85 €	Outdoor
T24-144-02	8 x	Fr, 10:00 – 11:00 Uhr	12.04.2024	85 €	Outdoor
T24-144-03	8 x	Fr, 10:00 – 11:00 Uhr	06.09.2024	85 €	Outdoor
T24-144-07	8 x	Mi, 09:30 – 10:30 Uhr	11.09.2024	85 €	Outdoor

Leitung: Desiree Ahmed

Leitung:
Roland Weber

Gebühr: 7 € Erwachsene,
5 € Kinder

Ort: Sternwarte Trier - Irsch

Kurs: T24-123-21
Freitag, 05.04.2024,
20:00 – 23:00 Uhr

Kurs: T24-123-22
Freitag, 27.09.2024,
19:00 – 22:30 Uhr

Sternkundliche Führung am Trierer Nachthimmel

Bis zur Dämmerung erklären wir die Funktionsweise des Teleskops und stehen für Fragen zur Verfügung. Danach wird der Abend dominiert durch die Beobachtung des aktuellen Himmelstandes mit den Planeten. Anschließend gehen wir weiter in die Tiefen des Weltalls mit Objekten wie Sternhaufen und Galaxien.

Wald- & Wiesenwichtel

für Kinder von 2 bis 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Auf den Streifzügen durch Wald und über Wiesen wollen wir etwas über die Eigenheiten der Tiere und Pflanzen erfahren: Gibt es im Wald ein Internet? Haben alle Tiere eine Familie? Und die Bäume? Was lernen kleine Bäume in der Baumschule? Wir bauen uns einen Unterschlupf aus Ästen und Zweigen und machen ein Picknick im Freien.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
T24-148-01	10 x	Do, 15:30 – 16:30 Uhr	15.02.2024	40 €
T24-148-04	10 x	Do, 16:45 – 17:45 Uhr	06.06.2024	40 €
T24-148-05	10 x	Do, 15:30 – 17:30 Uhr	26.09.2024	40 €
T24-148-06	10 x	Do, 16:45 – 17:45 Uhr	26.09.2024	40 €

Leitung: Marlies Gerten-Briel
Ort: Grillhütte Trierweiler-Fusenig

Leitung:
Petra Nievelstein
Katja Bruch

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-341-02
Freitag, 19.04.2024,
17:00 – 21:00 Uhr

Pastoraler Raum
TRIER

foodsharing

Lebensmittel retten – Auch krumme Gurken wollen geliebt werden

Kochaktion für Familien mit ihren Kindern
Jeden Tag werden in extremen Ausmaß Lebensmittel verschwendet oder weggeworfen: Äpfel mit Druckstellen, Salate mit braunen Blättern, krumme Gurken…. oder Lebensmittel, deren MHD abgelaufen ist, die man aber noch ohne Bedenken essen kann.
Die Foodsaver retten die Lebensmittel und geben sie kostenlos an andere weiter.
Zusammen mit der Lebensmittelretterin Petra Nievelstein möchten wir mit geretteten Lebensmitteln zusammen kochen und gemeinsam essen: Vorspeise – Hauptspeise – Nachtisch und ein Giveaway.
Was es an dem Abend Leckeres geben wird, ist eine Überraschung, je nachdem, welche Lebensmittel in den Tagen vorher gerettet werden konnten.

Kostenfrei

Der dicke, fette Pfannkuchen

Leitung:
Gitta Pelzer

Gebühr:
10 € Erwachsene,
5 € Kinder

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-112-41
Dienstag, 27.02.2024
15:30 – 18:30 Uhr

Kurs: T24-112-51
Dienstag, 19.11.2024
15:30 – 18:30 Uhr

Ein Märchennachmittag für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung von Opa, Oma oder einem anderen Erwachsenen
Der dicke, fette Pfannekuchen der mit witzigen und flotten Sprüchen allen entkommt und sich schließlich von sehr hungrigen Kindern aufessen lässt, wird uns an diesem Nachmittag begleiten.
Wir hören diese und andere Geschichten, danach wird die Kochschürze angelegt.
Im Anschluss wird der dicke, fette Pfannekuchen gemeinsam aufgegessen!

Klassiker

Bilderbuchkino – Rund um Ostern –

Leitung:
Christian Braun,
Heike Schäfer

Gebühr: 4 €

Ort: Bücherei St. Matthias

Kurs: T24-212-03
Dienstag, 19.03.2024,
16:15 – 17:00 Uhr

Konzipiert für Kinder von 3-6 Jahren
Vorlesen fördert die Sprachentwicklung und macht in einer kleinen Gruppe nochmal mehr Spaß!
Wir tauchen gemeinsam ab in die Ostergeschichte.
Im Anschluss zeigen wir den Kindern die Vielfalt einer Bücherei.
Spielerisch können so schon die Kinder Freude am Lesen entdecken.

Leitung:
Christian Braun,
Heike Schäfer

Gebühr: 4 €

Ort: Bücherei St. Matthias

Kurs: T24-212-04
Dienstag, 03.12.2024,
16:15 – 17:00 Uhr

DIE BÜCHEREI
St. Matthias, Trier

FAMILIEN KOM(M)PASS TRIER

Bilderbuchkino – Die Weihnachtsgeschichte –

Konzipiert für Kinder von 3-6 Jahren
Vorlesen fördert die Sprachentwicklung und macht in einer kleinen Gruppe nochmal mehr Spaß!
Wir tauchen gemeinsam ab in die Weihnachtsgeschichte. Im Anschluss zeigen wir den Kindern die Vielfalt einer Bücherei. Spielerisch können so schon die Kinder Freude am Lesen entdecken.

Leitung:
Dennis Heck

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-151-05
Samstag, 02.03.2024,
10:00 – 13:30 Uhr

Wir sind stark! – Mit-mach-Aktion für die ganze Familie

Selbstbehauptung auf den Punkt gebracht.
Ein Workshop für Familien mit Kindern im Grundschulalter. Wir beginnen gemeinsam mit einer Begrüßung, danach startet der Selbstbehauptungsworkshop für die Kinder.
Die Eltern gönnen sich eine kleine Auszeit im Park oder der Stadt. Im Anschluss startet der gemeinsame Teil für Eltern und Kinder. Bei einem kleinen Mittagsimbiss besteht die Möglichkeit des Austausches. Der Referent steht für alle Elternfragen zum Thema Mobbing zur Verfügung

Kostenfrei

NEU

Leitung:
Marlies Gerten-Briel

Gebühr: 15 € und
5 € Materialkosten

Ort: Wald im Umkreis

Kurs: T24-148-10
Samstag, 23.03.2024,
10:00 – 12:30 Uhr

Outdoor

Wald- und Wiesenprojekte – Mini-Teich für Vögel und Insekten

für Kindern von 4 bis 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wir sammeln im Wald Moos, Steine, Zweige und andere Natur-Materialien. In einer kleinen Wasserschale bauen wir für Insekten und Vögel eine Landschaft. Dann kommt die Aufhängung und zuhause sucht ihr euch einen geeigneten Platz auf dem Balkon oder Garten. Jetzt können unsere durstigen Freunde heran fliegen, ganz bequem trinken, ausruhen oder auch baden… Wer hat den größten Durst?

Leitung:
Marlies Gerten-Briel

Gebühr: 15 € und
5 € Materialkosten

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-148-11
Samstag, 15.06.2024,
10:00 – 12:30 Uhr

Wald- und Wiesenprojekte – Was wächst denn da? Pflanzenpresse bauen und Pflanzenbuch anlegen

für Kindern von 4 bis 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Erst bauen wir eine Pflanzenpresse aus Holz. Wir sammeln Gräser, Blätter und vieles mehr. Dann legen wir die Fundstücke in unsere Presse.
Ein Notizbuch ohne Linien bereiten wir vor und kleben die trockenen Pflanzenteile vorsichtig dort ein. Jetzt malen oder schreiben wir alles, was uns zu diesen Pflanzen wichtig ist, dazu.
Das Pflanzbuch kann jede Familie zu Hause weiterführen.

NEU

Leitung:
Marlies Gerten-Briel

Gebühr: 15 € und
5 € Materialkosten

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-148-13
Samstag, 29.06.2024,
10:00 – 12:30 Uhr

Outdoor

Wald- und Wiesenprojekte – Expedition am Bach, kleines Floss bauen

für Kindern von 4 bis 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Im Wasser entdecken wir die Tiere nicht so einfach: Sie verstecken sich unter Steinen oder tarnen sich, um nicht gefressen zu werden.
Wir beobachten Sie in unserer Lupendose, bauen aus Stöcken ein kleines Floss und lassen es auf dem Wasser schwimmen.
Mit nackten Füßen im Bach macht es doppelt Spaß...was kitzelt mich da an der Haut?

Leitung:
Marlies Gerten-Briel

Gebühr: 15 € und
5 € Materialkosten

Ort: Waldgebiet in der Umgebung

Kurs: T24-148-12
Samstag, 28.09.2024,
10:00 – 12:30 Uhr

Wald- und Wiesenprojekte – Kennst du die Bäume? Welche Frucht gehört zu welchem Baum? Wald Memory basteln

für Kindern von 4 bis 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wir bekleben kleine Holz-Brettchen mit Bildern von Bäumen und den dazugehörigen Früchten. Wer weiß was zusammengehört? Die Brettchen dürft ihr selbst bemalen und dann geht‘s los mit dem Spielen!

PasMal – Papas und Mamas alleinerziehend

Kostenfrei

„Allein erziehend - aber nicht allein gelassen“ ist das Motto unter dem sich die Gruppe „PasMal“ trifft - zum Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, Freizeit gestalten. Parallel zu den kostenfreien Veranstaltungen findet eine Kinderbetreuung statt.
Bei den Treffen werden regelmäßig Vorträge und Gesprächsreihen zu unterschiedlichen Themen in Erziehungs- Gesundheits- und Lebensfragen angeboten, wie z. B. zu schwierigen Entwicklungsphasen bei Kindern z.B. Trotzalter, Grenzen in der Erziehung, Pubertät sowie Fragen zur Gesundheit von Kindern.
Die parallel dazu stattfindende Kinderbetreuung ermöglicht den Alleinerziehenden die unproblematische Teilnahme und Nutzung aller Angebote ohne zusätzlichen Organisationsaufwand.
Zusätzlich werden während des Samstagstreffs individuelle Beratungsgespräche von der Lebensberatungsstelle des Bistums vermittelt.

Termin: jeweils am 2. Samstag im Monat, 15 bis 18 Uhr

Der Alleinerziehenden-Treff wird finanziell unterstützt von JT International Germany GmbH. Wir danken für diese Spende!

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
T24-161-01	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	20.01.2024	kostenfrei
T24-161-02	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	10.02.2024	kostenfrei
T24-161-03	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	09.03.2024	kostenfrei
T24-161-04	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	13.04.2024	kostenfrei
T24-161-05	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	11.05.2024	kostenfrei
T24-161-06	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	08.06.2024	kostenfrei
T24-161-07	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	13.07.2024	kostenfrei
T24-161-08	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	10.08.2024	kostenfrei
T24-161-09	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	14.09.2024	kostenfrei
T24-161-10	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	12.10.2024	kostenfrei
T24-161-11	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	09.11.2024	kostenfrei
T24-161-12	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	14.12.2024	kostenfrei

Leitung: Vanessa Czichy

Ort: FBS Trier

Beratungsangebote in der Kath. Familienbildungsstätte Trier

Offene Beratung

LEBENSBERATUNG TRIER

Für alle, die Fragen zu ihren Kindern vom Säuglingsalter (Babysprechstunde) bis zur Pubertät, zur Erziehung, zum Zusammenleben in der Familie, in der Partnerschaft haben.

Die offene Beratung ist kostenfrei, dauert 30 Minuten und findet in der Kath. Familienbildungsstätte Trier statt.

Zeit: 1 x im Monat, dienstags von 10:00 – 11:00 Uhr
Leitung: Berater und Beraterinnen der Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Trier.

Termine im Büro der FBS erfragen

Offene Sprechstunde

SPZ Zentrum für Sozialpädiatrie und Frühförderung Trier

Beratung bei Entwicklungsverzögerung und /oder Auffälligkeiten ab dem Säuglingsalter durch eine Mitarbeiterin der Kinderfrühförderung Trier (SPZ).

Die offene Sprechstunde ist kostenfrei und findet in der Kath. Familienbildungsstätte Trier statt.

Zeit: 1 x im Monat, donnerstags vormittags ab 08:30 Uhr
Leitung: Berater und Beraterinnen der Kinderfrühförderung Trier

Termine im Büro der FBS erfragen

Erste Hilfe im Säuglings- und Kindesalter

In diesem Kurs, der in Zusammenarbeit mit der Johanniter-Unfallhilfe Trier durchgeführt wird, steht die Erste Hilfe bei Notfällen, Erkrankungen, Unfällen und Vergiftungen im Säuglings- und Kleinkindalter im Mittelpunkt. Eltern, insbesondere junge Eltern, Schwangere, aber auch Großeltern sollen befähigt werden, lebensbedrohliche Zustände zu erkennen, Gefahren zu beurteilen und die richtigen Erstmaßnahmen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes oder des Arztes zu ergreifen.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
T24-126-01	1 x	Sa, 09:00 – 13:00 Uhr	27.01.2024	30 €
T24-126-02	1 x	Sa, 09:00 – 13:00 Uhr	24.02.2024	30 €
T24-126-03	1 x	Sa, 09:00 – 13:00 Uhr	13.04.2024	30 €

Leitung: Annette Marxen

Ort: Johanniter Unfallhilfe Trier

Gesund und lecker – Babykost

Babys erster Brei – mit Liebe selbst gekocht, schmeckt er gleich doppelt so gut.
Er soll gesund, bekömmlich und eine preiswerte Alternative zu Fertigmenüs sein.
Im Kurs informieren wir Sie rund um das Thema Beikost, wie z. B. zum besten Umstellungszeitpunkt oder zu Pro und Kontra der Fertignahrung. Sie erhalten leckere Anregungen für einfache Säuglingsgerichte und wichtige Infos zum Nährstoffbedarf von Babys.

Leitung:
Marion Heinz

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-125-01
Montag, 25.03.2024,
18:30 – 20:00 Uhr

Schmecken soll´s – gemeinsam Essen in der Familie

Leitung:
Marion Heinz

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-125-05
Montag, 25.11.2024
18:30 – 20:00 Uhr

Beikost im 1.-2. Lebensjahr
Der Übergang von Beikost auf feste Lebensmittel kann bis ins zweite Lebensjahr hinein dauern.
Wie gelingt das Essen mit wenigen Zähnen?
Was genau braucht mein Kind?
Wir geben Ihnen Anregungen und praktische Tipps, wie das gemeinsame Essen gut gelingt.
Die Teilnahme ist kostenfrei und steht allen werdenden und jungen Eltern offen.

Liebevoll und Kompetent

Leitung:
Hilde Basten
Anika Hoffmann

Gebühr: 50 € für Einzelpersonen und 70 € für Paare

Ort: Lebensberatung Trier

Kurs: T24-128-05
5 x mittwochs,
19:00 – 21:30 Uhr
Start: 05.06.2024

Anmeldung: Lebensberatung Trier
sekretariat.lb.trier@bistum-trier.de

Ein Kurs für alle, die Kinder im Alter von 2 bis 10 Jahren erziehen
Der Elternkurs erleichtert den Alltag mit Kindern und unterstützt die Eltern bei der Erziehung. Eltern wollen fit sein für den Alltag mit Kindern. Manchmal bringt uns diese Aufgabe an unsere Grenzen und wir fragen uns, ob wir der Rolle gewachsen sind. Neben der Zuneigung zu ihren Kindern brauchen Eltern daher auch pädagogisches Handwerkszeug, mit dem sie ihre Kinder unterstützen und fördern können. Im Kurs "Liebevoll und Kompetent" erhalten Eltern viele Anregungen und praktische Tipps im Umgang mit ihren Kindern. Ein aufbauendes Problemlösungstraining soll Ihnen helfen, Erziehungsprobleme eigenständig leichter lösen zu können.
Die Mobilisierung und Stärkung Ihrer Möglichkeiten und Ressourcen als Eltern ist uns dabei ein besonders wichtiges Anliegen.

Leitung:
Sabine Lodde
Sabine Meier

Gebühr: 50 € für Einzelpersonen und 70 € für Paare

Ort: Lebensberatung Trier

Kurs: T24-128-06
5 x montags,
19:00 – 21:00 Uhr
Start: 15.04.2024

Anmeldung: Lebensberatung Trier
sekretariat.lb.trier@bistum-trier.de

LEBENSBERATUNG TRIER

„Wozu der ganze Zoff – Herausforderung Pubertät“

Ein Gesprächskreis für Eltern von Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren

Ausgehen, Clique, Konsum, Alkohol, Kiffen, Computer, Null Bock, Schulprobleme, ständige Provokationen – jugendliche Autonomiewünsche und elterliche Grenzsetzungen führen häufig zu heftigen Auseinandersetzungen, die für alle Beteiligten sehr belastend sind. Dieser Gesprächskreis richtet sich an alle Eltern, die Unterstützung in der Erziehung und Begleitung ihrer pubertierenden Jugendlichen suchen. Anhand der Fragestellungen, die Sie als Eltern mitbringen, werden gemeinsam konkrete Lösungen entwickelt.

Online-Programm

Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

Online together – Wir stärken Familien

online together

Wir stärken Familien

Online together – Wir stärken Familien

„Online-Together – Wir stärken Familien“ bündelt eine Vielfalt an Angeboten für Eltern. Unterschiedliche Einrichtungen aus der Region Trier bieten Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen rund um den Familienalltag.

Die Veranstaltungen finden digital von 19.30 bis 21.00 Uhr statt.

Projektleitung: Susanne Schu
Moderation: Julia Klar

Online-Veranstaltungen

Kostenfrei

Kurs	Titel	Termin
T24-121-01	**Keine Angst vor Krisen**	29.01.2024
T24-121-02	**Körperbilder in den Medien**	26.02.2024
T24-121-03	**Wie man Kindern hilft Medienkompetenz zu entwickeln**	14.03.2024
T24-121-04	**Wohin mit meiner Elternwut?**	18.03.2024
T24-121-05	**Medienkonsum und Lernen**	22.04.2024
T24-121-06	**Soviel Freude, soviel Wut - wie wir die Gefühle unserer Kinder begleiten können**	13.05.2024
T24-121-07	**Wie man Kindern hilft Medienkompetenz zu entwickeln**	13.06.2024
T24-121-08	**Bis hierher und nicht weiter! Klare Grenzen setzen**	24.06.2024
T24-121-09	**Innere Ruhe in der Famile - wie geht das?**	02.09.2024
T24-121-10	**Geschwister-Streit - Konflikte lösen ohne Schuld und Scham**	23.09.2024
T24-121-11	**Umgang mit Medien bei Schulkindern und Jugendlichen**	07.10.2024
T24-121-12	**Umgang mit Medien bei Kindern von 0-6 Jahren**	18.11.2024

Informationen zur jeweiligen Veranstaltung können Sie auf unserer Internetseite erfahren. Weitere Veranstaltungen sind in Planung.

gefördert durch
DEUTSCHE STIFTUNG FÜR ENGAGEMENT UND EHRENAMT
Sparkasse Trier

Kinder und Jugendliche

Mehr Infos zu dieser Kategorie unter:

Kreativität · Themenveranstaltungen
Sport · Musik · Ferienspaß
Betreungsangebote · Kochen

Herzliche Einladung zum Weltkindertag 2024 - Netzwerk Kinderrechte

Der Weltkindertag wird in Deutschland seit vielen Jahren am 20. September gefeiert. In vielen Ländern ist dies ein Tag für Kinder, an dem verstärkt auf die Rechte und Bedürfnisse von Kindern aufmerksam gemacht wird. Seit 2008 beteiligt sich die Kath. Familienbildungsstätte Trier zusammen mit anderen Institutionen der Stadt an einer gemeinsamen Veranstaltung für Kinder in Trier.

Samstag, 21.09.2024, 12 – 17 Uhr auf dem Kornmarkt, möchten wir wieder mit Kindern und allen Interessierten den Weltkindertag feiern. Mit Darbietungen, Spielen und in Gesprächen können sich die Kinder spielerisch mit ihren Rechten auseinandersetzen.

Ballett

Kindern und Jugendlichen, die sich gerne zu Musik bewegen, soll Gelegenheit gegeben werden, Schritte, Übungen und Figuren des klassischen Balletts kennen zu lernen. Einfache Übungsteile und Rhythmusspiele sollen das streng geregelte Exerzise auflockern. Von kindgemäßer Tanzmusik ausgehend, wird zu klassischer Ballettmusik hingeführt. Am Schluss jeder Stunde soll das gemeinsam Eingeübte in einem kleinen Tanz Anwendung finden. Einstieg ab 4 Jahren möglich. Die Kinder/Jugendlichen bis ins Erwachsenenalter sind altershomogen und nach Schwierigkeitsstufen eingeteilt.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
T24-232-03	10 x	Fr, 14:30 – 16:00 Uhr	19.01.2024	57 €
T24-232-04	10 x	Fr, 16:00 – 17:30 Uhr	19.01.2024	57 €
T24-232-01	10 x	Mo, 14:30 – 15:30 Uhr	11.03.2024	38 €
T24-232-02	10 x	Mo, 15:30 – 17:00 Uhr	11.03.2024	57 €

Leitung: Sylvia Cinto-Noack

Ort: Schulturnhalle Kenn

Kinderturnen in Franzenheim

Leitung:
Stefanie Willems
Kerstin Weyrich

Gebühr: 36 €

Ort: Gemeindehaus Franzenheim

Kurs: T24-233-06
10 x montags,
16:00 – 17:00 Uhr
fortlaufend

Kurs: T24-233-03
10 x montags,
17:15 – 18:15 Uhr
fortlaufend

Anmeldung und Information:
Stefanie Willems,
06588-992595

Dieser Kurs bietet Kindern Gelegenheit, gemeinsam und auf spielerische Weise, Bewegungserfahrungen in der Gruppe zu machen, altersgerechte Spiele zur Schulung der Motorik und Koordination kennen zu lernen und Freude an der Bewegung zu erleben.

Kleidung: Turnhose, T-Shirt, Turnschläppchen
Trinken nicht vergessen!

Ihr Kind sucht eine
Beschäftigung in den Ferien!

Unsere Ferienangebote finden Sie auf unserer Homepage www.fbs-trier.de oder QR Code

Nähführerschein Anfänger

Leitung:
Beate Horn

Gebühr: 25 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-211-01
Samstag, 20.01.2024,
09:15 – 12:15 Uhr

Kurs: T24-211-05
Samstag, 08.06.2024,
09:15 – 12:15 Uhr

ab 10 Jahren
In einer kleinen Gruppe von 4 Kindern wird die eigene Nähmaschine kennengelernt - einfädeln, spulen, gerade Nähte nähen, kantig absteppen und vieles mehr.

Eine Materialliste was mitzubringen ist, findet Ihr auf unserer Homepage: www.fbs-trier.de

Nähführerschein Fortgeschrittene II

Leitung:
Beate Horn

Gebühr: 25 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-211-02
Samstag, 17.02.2024,
09:15 – 12:15 Uhr

Kurs: T24-211-06
Samstag, 07.09.2024,
09:15 – 12:15 Uhr

ab 10 Jahren mit Vorkenntnissen
In einer Kleingruppe wird ein Kissen genäht. Für Kinder mit Vorkenntnissen.

Eine Materialliste was mitzubringen ist, findet Ihr auf unserer Homepage: www.fbs-trier.de

Nähführerschein Fortgeschrittene III

Leitung:
Beate Horn

Gebühr: 25 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-211-03
Samstag, 02.03.2024,
09:15 – 12:15 Uhr

Kurs: T24-211-07
Samstag, 28.09.2024,
09:15 – 12:15 Uhr

ab 10 Jahren mit Vorkenntnissen
In der Kleingruppe wird ein Utensilo genäht.

Eine Materialliste was mitzubringen ist, findet Ihr auf unserer Homepage: www.fbs-trier.de

Nähführerschein Fortgeschrittene IV

Leitung:
Beate Horn

Gebühr: 25 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-211-04
Samstag, 13.04.2024,
09:15 – 12:15 Uhr

Kurs: T24-211-08
Samstag, 09.11.2024,
09:15 – 12:15 Uhr

ab 10 Jahren, für Kinder und Jugendliche mit Vorkenntnissen. In der Kleingruppe wird einen Turnbeutel genäht.

Eine Materialliste was mitzubringen ist, findet Ihr auf unserer Homepage: www.fbs-trier.de

Bücherei im Dunkeln – ein Leseabenteuer für Grundschüler

für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Einmal eine ganze Bücherei für sich haben um in Ruhe in seinen Lieblingsbüchern zu stöbern, im Dunkeln mit der Taschenlampe unter der Decke lesen, wer mag das nicht? Zu Beginn des Abends sprechen wir in der Gruppe über unsere Lieblingsbücher, dann hören wir gemeinsam eine spannende Abenteuergeschichte und haben genug Zeit in Ruhe in unseren Lieblingsbüchern (gemeinsam oder allein) zu lesen und neue spannende Bücher auf eigene Faust in der Bücherei zu entdecken.
Gemütlichkeit und Spannung stehen im Vordergrund!

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
T24-253-01	1 x	Fr, 18:30 – 21:00 Uhr	23.02.2024	10,50 €
T24-253-02	1 x	Fr, 18:30 – 21:00 Uhr	25.10.2024	10,50 €

Leitung: Karin Deege

Ort: KöB Bücherei St. Matthias

Der Holzmichel – Kleine Schnitz- und Märchenwerkstatt

Leitung:
Gitta Pelzer

Gebühr: 15€ + 2,50 € Materialgeld

Ort: Haus des Waldes, Weißhauswald Trier

Kurs: T24-212-01
Dienstag, 16.04.2024,
15:45 - 18:15 Uhr

Kurs: T24-212-05
Dienstag, 24.09.2024,
15:45 – 18:15 Uhr

für Grundschulkinder

Die kleine Schnitz- und Märchenwerkstatt eröffnen wir mit einer Märchenerzählung. Danach begeben wir uns auf einen ganz kleinen Streifzug durch den Weißhauswald, um geeignete Aststücke zu finden.
Mit einem guten Auge können wir bereits erkennen, ob sich ein Zauberstab, ein Zwerg oder sonst ein Wesen im Holz versteckt.
Gemeinsam erarbeiten wir die Schnitzregeln und dann können wir die ersten Schnitzversuche ausprobieren. Schnitzen bringt dich in die Ruhe. Schnitzen bedeutet auch Geduld mit dir zu haben, um am Ende des Nachmittags mit Stolz und Freude dein Kunstwerk mit nach Hause zu nehmen.

Schnitzwerkstatt II

Leitung:
Gitta Pelzer

Gebühr: 15 € + 2,50 €
Materialgeld

Ort: Haus des Waldes,
Weißhauswald Trier

Kurs: T24-212-02
Dienstag, 18.06.2024,
15:30 – 18:00 Uhr

für Grundschulkinder mit Schnitzerfahrung
Die Schnitzwerkstatt II ist für Kinder, die bereits erste Schnitzerfahrungen in der Schnitz- und Märchenwerkstatt „Der Holzmichel“ sammeln konnten.
Heute werden wir die Schnitz- und Sicherheitsregeln wiederholen und eine weitere Schnitztechnik erlernen, um ein interessantes und für dich brauchbares Werkstück zu erschaffen. Du weißt: schnitzen bedeutet Geduld mit dir zu haben, um am Ende des Nachmittags mit Stolz und Freude dein Kunstwerk mit nach Hause zu nehmen.
Natürlich erzähle ich Euch auch ein Märchen!

Outdoor

Wildness Workshop – Wilde Zeiten

Leitung:
Gitta Pelzer

Gebühr: 45 €

Ort: Wald/Natur im
Umkreis

Kurs: T24-212-03
14-tägig, mittwochs,
15:30 – 18:30 Uhr
Start: 05.06.2024

3-teiliger Workshop für 10 - 12 jährige Mädchen und Jungs in der Natur
Stell dir vor, du bist im Wald und verbringst die Nacht hier. Die Sterne leuchten am Himmel und du liegst in einem gemütlichen Schlafsack, der dich wärmt und obendrein noch wasserfest ist. In der „wilden Zeit“ im Wald lernst du dir einen Naturschlafsack zu bauen, Feuer ohne Feuerzeug zu entfachen. Du lernst Kochen am Feuer mit deinen selbst gesammelten Wildkräutern. Spannende Spiele und Abenteuer im Team machen Spaß und gemeinsam entdecken wir die Natur mit all unseren Sinnen. Wir entdecken Tiere, Pflanzen, Geräusche, Spuren und vieles mehr. Die Workshops finden in Naturräumen in Stadtnähe statt und werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Kochen für Kinder

Leitung:
Roswitha Junk

Gebühr: 18,50 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-221-03
Samstag, 16.03.2024,
10:00 – 13:00 Uhr

für Kinder ab 8 Jahren
Mit viel Freude wird geschnippelt, gerührt, gekocht, gebacken und natürlich zum Schluss gemeinsam gegessen.
Die Rezepte sind einfach, sodass sie sich zu Hause leicht nachkochen lassen.

Koch- und Backvergnügen rund um Weihnachten

Leitung:
Roswitha Junk

Gebühr: 18,50 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-221-02
Samstag, 30.11.2024,
10:00 – 13:00 Uhr

für Kinder ab 8 Jahren
Mit viel Freude wird geschnippelt, gerührt, gekocht, gebacken und natürlich zum Schluss gemeinsam gegessen.
Die Rezepte sind einfach, so dass sie sich zu Hause leicht nachkochen lassen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Mit Musik in den Winter

NEU

Leitung:
Lucia Pedretti

Gebühr: 7,00 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-233-21
Samstag, 27.01.2024,
11:00 – 12:00 Uhr

Für Kindern 5-7 Jahre
Mit Musik und guter Laune schwungvoll in das Neue Jahr starten.
Gefühlvolle, eingängige Melodien, kreative Klangspiele und lebendige Bewegungsideen machen die Winterzeit zu einem Klangabenteuer mit besonderem Zauber.
Die Kinder werden den Winter mit Gesang, Bewegung und Orff-Instrumente klangvoll und sinnlich erleben.

Mit Musik in den Frühling

NEU

Leitung:
Lucia Pedretti

Gebühr: 7,00 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-233-21
Samstag, 20.04.2024,
11:00 – 12:00 Uhr

Für Eltern mit Kindern 5-7 Jahre
Wenn der Frühling grüßt, dann hüpft das Herz vor Freude. (Irisches Sprichwort)
Mit Stimme, Instrumenten, Tanz und Bewegung werden sich die Kinder musikalisch auf die blühende Frühlingszeit einstimmen lassen.

Mit Musik in den Sommer

NEU

Leitung:
Lucia Pedretti

Gebühr: 7,00 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-233-22
Samstag, 22.06.2024,
11:00 – 12:00 Uhr

für Kinder von 5-7 Jahren
Tra-ri-ra, der Sommer der ist da!
Wie lässt sich sommerliches Lebensgefühl musikalisch ausdrücken?
Mit Stimme, Instrumenten, Tanz und Bewegung werden sich die Kinder musikalisch auf die tolle Sommerzeit einstimmen.

Mit Musik in den Herbst

NEU

Leitung:
Lucia Pedretti

Gebühr: 7,00 €

Ort: FBS Trier

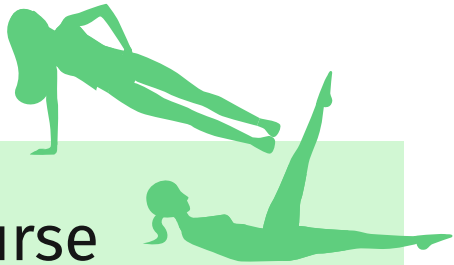
Kurs: T24-233-23
Samstag, 21.09.2024,
11:00 – 12:00 Uhr

für Kinder von 5-7 Jahren
Die Herbstzeit ist für alle Sinne eine sehr intensive Jahreszeit und dies möchten wir mit Musik und Rhythmus, Bewegung und Spiel gemeinsam erleben. Wir werden uns in dem geheimnisvollen Nebel bewegen, mit den Blättern und dem Herbstwind tanzen, die farbenfrohen Drachen auf ihrem Flug mit schönen Klängen begleiten, lustige Regenlieder lernen und dabei die bunte Herbstzeit richtig feiern!

Erwachsene

Mehr Infos zu dieser Kategorie unter:

Fitness · Sport · Freizeit · Gesundheit
Kreativität · Kochen · Themenveranstaltungen
Senioren · Selbsthilfegruppen ·
Gesprächskreise · Trauerbegleitung



Gymnastikkurse

Ein wesentliches Ziel dieser Angebote ist neben der Kontaktpflege untereinander auch „biologisch jung", das heißt, beweglich und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu bleiben. Insbesondere die sportlichen Maßnahmen, die die körperliche Bewegungsfähigkeit schulen, Herz, Kreislauf und Stoffwechsel leistungsfähig erhalten und Haltungsschäden vorbeugen, sind von Bedeutung.

Senior*innen

Leitung:
Petra Fruböse

Kosten: 40 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-313-07
10 x mittwochs,
09:30 - 10:30 Uhr,
Start: 21.02.2024

Kurs: T24-313-09
10 x mittwochs,
10:45 - 11:45 Uhr,
Start: 21.02.2024

Rückenschule mit Beckenbodentraining – 50 Plus

Mit Lust zum Sport. Ein speziell auf die Teilnehmenden abgestimmtes Programm bestehend aus Elementen von Pilates, Rückenschule bis Beckenbodengymnastik. Das Angebot fördert den Muskelaufbau und die Kräftigung der Körpermitte. Entspannungstechniken werden eingeübt.

Alle Sport- und Fitnesskurse werden fortlaufend angeboten. Bitte erfragen Sie die nächsten Kursstarts oder schauen Sie auf unserer Homepage.

Qigong

Qigong – Yangsheng: Die 15 Ausdrucksformen nach Jiao Guorui
Zur Ruhe kommen, Kraft sammeln, innere Blockaden lösen - darum geht es im Qigong. Die langsam fließenden Qigong - Übungen sind Bestandteil der chinesischen Medizin. Die Übungen verbessern die Körperhaltung, die Koordinationsfähigkeit, vertiefen die Atmung und haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke und die Wirbelsäule.
Es sind Übungen in Bewegung und Ruhe, sie sind einfach zu erlernen, wirken entspannend sowie kräftigend, lösen muskuläre Verspannungen und erhöhen Ihre Stresstoleranz im Alltag.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
T24-312-01	10 x	Do, 18:00 – 19:15 Uhr	11.01.2024	75 €
T24-312-06	10 x	Do, 19:30 – 20:45 Uhr	11.01.2024	75 €
T24-312-02	10 x	Do, 18:00 – 19:15 Uhr	11.04.2024	75 €
T24-312-07	10 x	Do, 19:30 – 20:45 Uhr	11.04.2024	75 €
T24-312-03	10 x	Do, 18:00 – 19:15 Uhr	07.11.2024	75 €
T24-312-07	10 x	Do, 19:30 – 20:45 Uhr	07.11.2024	75 €

Leitung: Anne Lentes

Ort: FBS Trier

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Dieser Kurs bietet Frauen jeden Alters die Möglichkeit, gesundheitsbezogenen Sport in einer entspannten Atmosphäre durchzuführen.
Im Fokus stehen Freude an Bewegung und Sport im Sinne der allgemeinen Gesundheitsförderung. Somit finden sich Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik ebenso in dem Programm wieder, wie die Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Dabei wird gezielt Hintergrundwissen zu den Kursinhalten vermittelt, sodass die Teilnehmerinnen ein größeres Verständnis für Sport, sowie Bewegung im Alltag erhalten. Durch eine relativ kleine Gruppengröße kann eine individuelle Korrektur der Teilnehmerinnen durch die Kursleitung erfolgen. Ebenso können in dieser Gruppe verschiedene Fitnesslevel gemeinsam trainieren, da die Übungen in verschiedenen Variationen und Schwierigkeitsstufen angeboten werden. Ob Auspowern oder gezielte Atmung und Entspannung: in diesem Kurs wird jede etwas für sich mitnehmen können.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
T24-313-02	10 x	Mo, 19:30 – 20:30 Uhr	19.02.2024	44 €
T24-313-05	10 x	Mo, 19:30 – 20:30 Uhr	29.04.2024	44 €
T24-313-06	10 x	Mo, 19:30 – 20:30 Uhr	26.08.2024	44 €

Leitung: Giuseppa Sagona

Ort: FBS Trier

Senior*innen

Pilates 50+

Schwerpunkt dieses Kurses ist eine Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Pilates. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining und dient der Kräftigung der gesamten Muskulatur. Dehnung und Mobilisierung und Beckenbodenübungen stehen ebenso auf dem Programm wie das Üben gezielter Atmung, Entspannung und Spaß.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
T24-312-01	10 x	Mo, 17:00 – 18:00 Uhr	26.02.2024	44 €
T24-312-03	10 x	Mo, 17:00 – 18:00 Uhr	03.06.2024	44 €
T24-312-04	10 x	Mo, 17:00 – 18:00 Uhr	23.09.2024	44 €

Leitung: Christa Linz

Ort: FBS Trier

Unsere Seniorenkurse werden fortlaufend angeboten. Bitte erfragen Sie die nächsten Kursstarts oder schauen Sie auf unserer Homepage.

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Egal ob Sie Anfänger sind oder schon erste Erfahrungen haben, unter Anleitung von Fachkräften erhalten Sie Schritt für Schritt Unterstützung ihr Nähprojekt umzusetzen- egal ob Kleid, Rock oder Hose. Dazu gehört die fachgerechte Handhabung der Nähmaschine, Zweck und Funktion der Zusatzteile (Füße, Nadeln), die Vermittlung verschiedener Näharten und die Erläuterungen zu Schnitten und dem Zuschnitt der Materialien.

Bitte bringen Sie zu Nähkursen die üblichen Nähutensilien mit und je nach Wunsch und Kenntnisstand ein entsprechendes Schnittmuster und Stoff.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
T24-331-10[1]	10 x	Mo, 09:00 – 11:30 Uhr	11.03.2024	95 €
T24-331-06[3]	10 x	Mi, 18:30 – 21:00 Uhr	20.03.2024	95 €
T24-331-08[2]	10 x	Mo, 18:30 – 21:00 Uhr	08.04.2024	95 €
T24-331-04[2]	10 x	Di, 17:30 – 20:00 Uhr	09.04.2024	95 €
T24-331-11[1]	10 x	Mo, 09:00 – 11:30 Uhr	27.05.204	95 €
T24-331-09[1]	10 x	Mo, 09:00 – 11:30 Uhr	02.09.2024	95 €
T24-331-05[2]	10 x	Di, 17:30 – 20:00 Uhr	03.09.2024	95 €
T24-331-12[1]	10 x	M0, 09:00 – 11:30 Uhr	23.09.2024	95 €

[1] Leitung: Ingrid Peters
[2] Leitung: Roswitha Kohns
[3] Leitung: Anna Strauß

Ort: FBS Trier

NEU

Fotografieren mit dem Handy - einfach und doch schön -

Leitung:
Werner Hardt

Kosten: 30 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-352-01
Freitag, 21.03.2024,
15:00 – 18:00 Uhr

Die beste Kamera ist die, die wir immer bei uns tragen. Die Kameratechnik von modernen Smartphones wird immer besser und ersetzt zunehmend in allen Bereichen den Einsatz von großen und schweren Kameras. Selbst hochwertige Videos können auf einfache Weise gedreht werden.

In diesem Kurs lernen Sie sämtliche Einstellungen kennen, erfahren einige Tipps und Tricks und üben an praktischen Beispielen den richtigen Bildaufbau und die Kamerabedienung.

NEU

Leitung:
Sigrid Ertl

Kosten: 29,50 €

Ort: Weißhaus Wald/
FBS Trier

Kurs: T24-342-06
Samstag, 27.04.2024,
14:00 – 17:00 Uhr

Verein Kneipp aktiv & gesund Trier e.V.

Wildkräuterwanderung und Wildkräuter Kochkurs

Viele Kräuter stecken nicht nur voller gesunder Inhaltsstoffe, sie sind ein wahrer Gaumenschmaus, zudem kostenlos und fast überall verfügbar.
„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“ (Sebastian Kneipp) Der Wildkräuterkurs beginnt mit einem Spaziergang durch den Weißhauswald. Dabei lernen wir Wildkräuter kennen, die wir in unserer Umgebung finden können und erfahren, welche davon zudem lecker schmecken und sich somit als Ergänzung für die Küche eignen. Informiert wird auch über die Inhaltsstoffe und die frühere Verwendung der gefundenen Pflanzen. Im Anschluss an die Kräuterwanderung treffen wir uns in der Küche der FBS Trier. Dort bereiten wir aus den gesammelten Wildkräutern ein leckeres Mehrgänge-Menü zu. Den Abschluss bildet dann die Wildkräuter-Verkostung. Alle verwendeten Zutaten stammen aus (wenn möglich) regionalem und biologischem Anbau!

NEU

Leitung:
Luzia Biesdorf

Kosten: 19,50 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-342-07
Samstag, 21.09.2024
10:00 – 13:00 Uhr

Verein Kneipp aktiv & gesund Trier e.V.

Ein Apfel am Tag vertreibt den Arzt

Gesunde Ernährung nach Pfarrer Kneipp – Alles rund um den Apfel
Äpfel wurden von Sebastian Kneipp als „blutunterstützende Nahrungsmittel“ gepriesen. Äpfel haben im September in den heimischen Gärten gerade Hochsaison. Sie zählen zu den vielseitigsten Früchten, schmecken sowohl roh als auch gegart. Sie sind auch eine ausgezeichnete Quelle für natürliche Ballaststoffe. Ihr süß-säuerlicher Geschmack passt aber auch sehr gut zu deftigen Gerichten, etwa als Belag von Flammkuchen oder in Salaten. Mit neuen kreativen Ideen bereiten wir mit unterschiedlichen Apfelsorten leckere Gerichte zu, von herzhaft bis süß.

Kochkurs

Kurs	Titel	Uhrzeit	Termin	Kosten
T24-342-01[1]	**Entdecke die fernöstliche Kochkunst**	Do, 18:00 – 21:00 Uhr	22.02.2024	29,50 €
T24-342-12[2]	**Kartoffeln - Vielseitig, regional und gesund, nicht nur zur Erntezeit**	Mi, 18:30 – 21:30 Uhr	07.03.2024	29,50 €
T24-342-02[1]	**Geniales mit Hack - Raffinierte Gerichte für die ganze Familie**	Di, 18:00 – 21:00 Uhr	16.04.2024	29,50 €
T24-341-02[3]	**Lebensmittel retten - auch Krumme Gurken wollen geliebt werden**	Fr, 17:00 – 21:00 Uhr	19.04.2024	kostenfrei
T24-342-13[2]	**Nudelgerichte aus aller Welt**	Mi, 18:30 – 21:30 Uhr	16.05.2024	29,50 €
T24-342-14[2]	**Kochen für den Single Haushalt**	Do, 18:30 – 21:30 Uhr	06.06.2024	29,50 €
T24-342-03[1]	**Feine Quiches und Tartes**	Fr, 18:00 – 21:00 Uhr	11.06.2024	29,50 €
T24-342-04[1]	**Raffinierte Kartoffelküche**	Do, 18:00 – 21:00 Uhr	05.09.2024	29,50 €
T24-342-15[2]	**So gut kann Getreide schmecken**	Do, 18:30 – 21:30 Uhr	19.09.0204	29,50 €
T24-342-08[1]	**Aus einem Topf**	Di, 18:00 – 21:00 Uhr	08.10.2024	29,50 €
T24-342-16[2]	**Kochen in der WG**	Do, 18:30 – 2130 Uhr	10.10.2024	29,50 €
T24-342-09[1]	**Weihnachtsbäckerei**	Do, 18:00 – 21:00 Uhr	21.11.2024	29,50 €
T24-342-17[2]	**Vielfalt der Suppen- und Eintopfküche**	Do, 18:30 – 21:30 Uhr	28.11.2024	29,50 €

[1] Leitung: Gudrun Backes
[2] Leitung: Sylke Frank-Rother
[3] Leitung: Petra Nievelstein

Ort: FBS Trier

Ausführliche Beschreibungen zu unseren Kochkursen finden Sie auf unserer Homepage www-fbs-trier.de oder

Leitung:
Zis Anna Prinz

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-362-03
wöchentlich donnerstags,
19:00 – 21:00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Into The Flow“ für chronische Aufschieber*innen

Selbsthilfegruppe „Into The Flow“ Gruppe für chronische Aufschieber*innen. Unangenehmes „aufzuschieben“ ist normal. Pathologisches Aufschieben (prokrastinieren) kann jedoch im schlimmsten Fall zu Leistungseinbußen im Beruf, Ausbildung, Studium, Alltag bis hin zu Depressionen und finanziellen Schwierigkeiten führen. Wir möchten Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen, Hilfestellung leisten und motivieren, ohne Druck auszuüben.

Leitung:
Sylvia Ruf

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-362-01
14-tägig, dienstags,
18:00 – 20:00 Uhr

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Angst

Gruppentreffen mit dem Arbeitsschwerpunkten:

- Begleitung und Unterstützung von Lebenskrisen und Belastungen im Alltag und Berufsleben.
- Gemeinsames Ausarbeiten von Stressbewältigung und Ängsten - Selbstvertrauen stärken.
- Zielorientierte Schwerpunkte im Umgang mit Abgrenzung und Selbstfürsorge.

Termine und weitere Informationen zu unseren Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen finden Sie auf unserer Internetseite.

Leitung:
Maria Knebel

Gebühr: 5 € / Treffen

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-361-01
jeden 1./3. Mittwoch
im Monat,
19:00 – 21:00 Uhr,
fortlaufend

Scheiden tut weh... Gesprächskreis für Betroffene

Wer den „Trennungsschock“, die Krise nach dem Ende einer Beziehung erlebt, leidet unter Empfindungen von Zorn, Schuld und Versagen, Angst vor Einsamkeit und Isolation. Gerade aber in dieser Krise und in ihrer Überwindung liegt die Chance für eine Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit.
Die Gesprächsabende für Frauen und Männer wollen Mut machen, die Trennungssituation zu bewältigen und neues Selbstvertrauen zu gewinnen.

Leitung:
Maria Knebel/
Christa Linz

Gebühr: 5 € / Treffen

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-371-01
jeden 1./3. Mittwoch
im Monat,
15:00 – 17:00 Uhr,
fortlaufend

Lebenscafé für Trauernde

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen verliert das Leben für viele Trauernde seinen Sinn und seine Berechtigung. Denjenigen, die zurückbleiben, geht oft selbst jede Lebendigkeit verloren.
Wir geben Ihnen Zeit und Raum zu Gespräch und Beisammensein mit gleichfalls Betroffenen, zum Miteinander wieder Leben spüren - Leben üben - lebendig sein.

Trauer braucht Be-Weg-ung

Leitung:
Christa Linz

Gebühr: kostenfrei

Ort: wird noch bekannt gegeben

Kurs: T24-372-01
Termin wird bekannt gegeben

Viermal jährlich bietet unsere Trauerbegleiterin eine mehrstündige Wanderung durch die Natur an.
Auf dem Weg kommen die Teilnehmer*innen ins Gespräch und knüpfen Kontakte zu Menschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden.
Sie bietet die Möglichkeit mit anderen trauernden Menschen Erfahrungen auszutauschen, mit allen Sinnen in der Natur unterwegs zu sein, sich Impulsen zu öffnen, ein Stück des Trauerwegs gemeinsam gehen – Schritt für Schritt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Melden Sie sich und wir informieren Sie über die Wanderungen.

Der Trauer Raum und Stimme geben

Leitung:
Brigitte Jaeger

Gebühr: 5 € pro Treffen

Ort: Ort: FBS Trier

Kurs: T24-366-01
1. Dienstag im Monat,
19:00 – 20:30 Uhr

Offene Gesprächsgruppe für junge Menschen, die vom Tod eines Elternteils, Freundes, Lebenspartners, Geschwisterteils oder einer anderen Bezugsperson betroffen sind.
Die Gesprächsabende dienen dazu, die eigene Trauer und die Reaktionen aus dem Umfeld besser verstehen zu lernen, eigene Strategien zu entwickeln mit der neuen Lebenssituation umgehen zu können und eigene Kraftquellen zu entdecken und zu stärken.
Die Gemeinschaft der Gruppe bietet die Chance zu erleben, wie vielfältig Trauer ist und gemeinsam voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Kita und Schule

Mehr Infos zu den FBS im Bistum Trier unter:

FaBi vor Ort · Kindertagesstätten
Schule und Hort

Vor-Ort-Veranstaltungen

in KiTas und Schulen mit Fabi vor Ort

Im Familienalltag stellen sich Eltern mit jedem Entwicklungsschritt des Kindes Fragen. Zahlreiche Angebote der Kath. Familienbildungsstätte Trier in Form von Informationsveranstaltungen, Beratung, offenen Treffs sowie Eltern- und Kinderkursen und Fortbildungen bieten hierbei Unterstützung und Hilfe. Familienbildende Angebote sollten alltagsnah und an Orten, die in der Lebenswelt der Familien eine Bedeutung haben, bereitgestellt werden. Dies ist ein hilfreicher Weg der Zusammenarbeit von Familienbildung, Kita oder Schule und Eltern.
Die Kath. Familienbildungsstätte bietet mit Fabi vor Ort leicht zugängliche Unterstützung für Eltern, Kinder und Fachkräfte.

Wie funktioniert Fabi vor Ort?
Unsere Referenten kommen in Ihre Einrichtung.
Kita, Schule oder Hort können aus den mit Fabi vor Ort Logo gekennzeichneten Angeboten wählen und diese dann buchen. Terminabstimmungen, Gebühren und Zuschüsse werden individuell besprochen.

Weitere Informationen:
Birgit Kuhlmeier 0162-888 5919 oder
kuhlmeier@fbs-trier.de

Leitung:
Aloysia Melchior

Gebühr: auf Anfrage

Ort: in Ihrer Einrichtung

Kurs:
6 x nach Absprache,
75 – 90 Minuten

Großer Löwe – starke Maus®

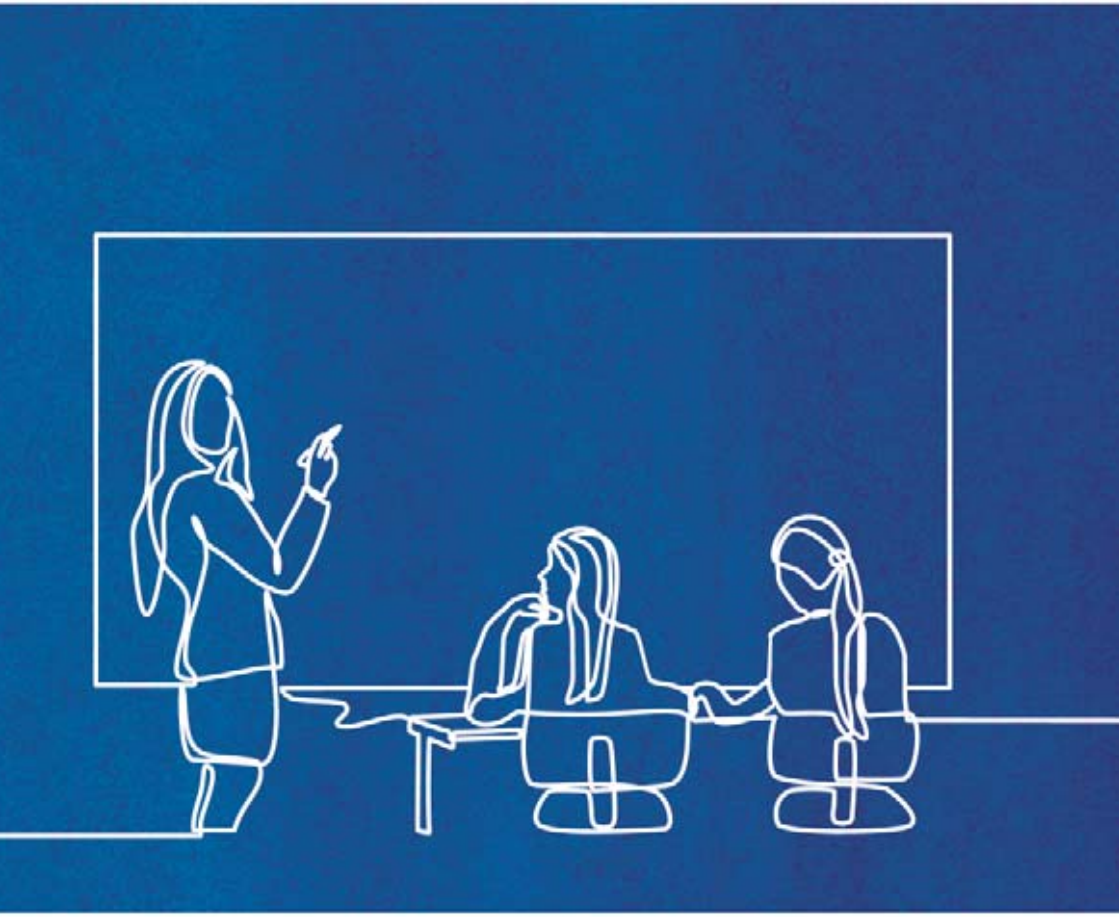
Selbstbehauptung für Vorschulkinder
Jedes Kind ist stark, jedes auf seine Weise. Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Kinder, was es bedeutet stark zu sein und Stärke in seinen unterschiedlichen Ausprägungen zu erkennen. Jedes Kind füllt seine persönliche Schatzkiste mit Mut-Mach-Sprüchen, Bildern und Stärkesymbolen.

In Anlehnung an das Konzept des Kath. Forums für Erwachsenen- und Familienbildung Krefeld und Viersen e.V.

Jetzt auch als digitale Veranstaltung buchbar.

Familienbildungsangebote in der Kita, Schule und Hort
Zur Pinnwand der mobilen Angebote gelangen Sie über den QR-Code

Weiterbildung und Qualifizierung



Mehr Infos zu dieser Kategorie unter:

Informieren · Wissen vertiefen · Wissen erweitern · Tagespflege · kollegialer Austausch

Leitung:
Susanne Schu

Gebühr: 240 €

Ort: FBS Trier

Kurs: T24-521-01
Start: 26.02.2024

Kurs: T25-521-01
Start: Februar 2025

Anmeldung:
Jugendamt Stadt Trier,
Dorothee Faber,
Tel. 0651/ 718-3571

Jugendamt Kreis Trier-Saarburg,
Cindy Marzinkowski,
Tel. 0651/ 715-156

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Die Kindertagespflege als familiennahe sowie flexible Betreuungsform stellt ein ergänzendes Angebot zur institutionellen Tagesbetreuung von Kindern dar. Damit Kindertagespflegepersonen ihre Aufgaben kompetent bewältigen können, wird in dem Seminar Wissen in allen relevanten Fachbereichen vermittelt, z. B.

- Erziehung und Förderung von Kindern
- gesunde Ernährung
- Kommunikations- und Konfliktlösungskompetenz
- rechtliche Rahmenbedingungen
- arbeitsrechtliche Themen

Der Lehrplan umfasst insgesamt 300 Stunden. Am Ende der Gesamtqualifizierung nehmen die Teilnehmer*innen an zwei Lernergebnisfeststellungen teil, um das Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege zu erhalten.

Die Familienbildungsstätte Trier bietet die Qualifizierung in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Trier und des Kreises Trier-Saarburg an.

Anmeldungen erfolgen über das zuständige Jugendamt.

Weiterbildungen für Kindertagespflegepersonen

Zur Erweiterung und Sicherung der Qualität in der Kindertagespflege bietet die Familienbildungsstätte Trier ein vielfältiges Weiterbildungsprogramm an.

Kurs	Titel	Kursleitung	Termin
T24-544-01	**Stress vermeiden - frei leben**	Kohl Gerlinde	27.01.2024
T24-544-02	**Naturnahe Spielerfahrungen**	Covina Laura	03.02.2024
T24-544-00	**Finanzen jederzeit im Blick**	Honorato Jennifer	17.02.2024
T24-544-03	**Musik und Bewegung in der Tagespflege**	Pedretti Lucia	16.03.2024
T24-544-04	**Familien mit Fluchterfahrung in der Tagespflege**	Prinz-Heinz Kathrin	21.03.2024
T24-544-08	**Friedlich schlafen**	Emmert Janine	20.04.2024
T24-544-05	**Schwierige Elterngespräche führen**	Rouhi Sandra	04.05.2024
T24-544-06	**Musik liegt in der Luft**	Pedretti Lucia	21.06.2024
T24-544-07	**Märchen machen Kindern Mut und schenken innere Stärke**	Pelzer Gitta	06.07.2024
T24-544-12	**Irgendwie anders - Inklusion in der Kindertagespflege**	Jostock Karin	21.09.2024
T24-544-09	**Marketing für ihre Kindertagespflege**	Bauer Annett	27.09.2024-28.09.2024
T24-544-10	**Finanzen jederzeit im Blick**	Honorato Jennifer	05.10.2024
T24-544-11	**Trennungsfamilien in der Tagespflege**	Basten Hildegard	09.11.2024
T24-544-13	**Einführung in die Marte Meo Methode**	Louis Janine	16.11.2024

Gebühren: 10,00 Euro

Landkreis Trier-Saarburg TRIER

Eine ausführliche Programmbeschreibung zu unseren Weiterbildungsangeboten finden sie auf unserer Homepage.

Erste Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

Kostenfrei

In dieser Weiterbildung, die in Zusammenarbeit mit der Johanniter-Unfallhilfe Trier gestaltet wird, steht die Erste Hilfe bei Notfällen, Erkrankungen, Unfällen und Vergiftungen im Säuglings- und Kleinkindalter im Mittelpunkt.
Tätige Kindertagespflegepersonen sollen befähigt werden, lebensbedrohliche Zustände zu erkennen, Gefahren zu beurteilen und die richtigen Erstmaßnahmen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes oder des Arztes zu ergreifen.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
T24-553-01	1 x	Sa, 09:00 – 16:30 Uhr	03.02.2024	kostenfrei
T24-553-02	1 x	Sa, 09:00 – 16:30 Uhr	04.05.2024	kostenfrei
T24-553-03	1 x	Sa, 09:00 – 16:30 Uhr	06.07.2024	kostenfrei
T24-553-04	1 x	Sa, 09:00 – 16:30 Uhr	21.09.2024	kostenfrei

Leitung: Annette Marxen

Ort: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Kollegiale Fallbesprechung

Nach der Methode der Supervision haben Sie bei diesen Treffen die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung Ihre eigenen Erfahrungen als Kindertagespflegepersonen im Gespräch zu reflektieren. Sie können so neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten gewinnen, die Ihnen bei der Arbeit hilfreich sein können.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
T24-554-01	1 x	Mo, 18:00 – 20:00 Uhr	05.02.2024	kostenfrei
T24-554-02	1 x	Do, 18:00 – 20:00 Uhr	02.05.2024	kostenfrei
T24-554-03	1 x	Mo, 18:00 – 20:00 Uhr	08.07.2024	kostenfrei
T24-554-04	1 x	Do, 18:00 – 20:00 Uhr	10.10.2024	kostenfrei

Leitung: Tobias Gschwendner

Ort: Lebensberatung Trier

AGB und Teilnahmebedingungen

§ 1 Anmeldung

(1) Ihre Anmeldung zu unseren Kursen (Online-Anmeldung über www.fbs-remise.de oder www.fbs-trier.de, persönlich oder telefonisch in der Geschäftsstelle) ist stets verbindlich.
(2) Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig und ist zahlbar per Überweisung. In der FBS Remise auch in bar oder per EC-Karte 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 Bearbeitungsgebühr von 3,00 € erheben.

§ 2 Kursgebühren

Die entsprechenden Kursgebühren und evtl. Zusatzkosten entnehmen Sie bitte der Kursbeschreibung.

§ 3 Ermäßigung

Wir bieten unsere Seminare und Kurse zu familienfreundlichen Preisen an. Kursermäßigungen sind in besonderen sozialen Situationen (Arbeitslosigkeit, Alleinerziehende) möglich. Bitte sprechen Sie mit den Mitarbeitenden der Familienbildungsstätte.

§ 4 Anmeldung oder Stornierung

(1) Eine Abmeldung vom Kurs ist in der Regel bis 8 Tage vor dem Kursstart möglich. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € fällig. Längere Stornierungsfristen gelten für besondere Angebote wie Babyschwimmen, Pekip, Jahresmusikkursen, Ferienfreizeiten und weitere Angebote. Bitte beachten Sie die Hinweise in der Kursbeschreibung und den Teilnahmebedingungen.
(2) Bei Nichtteilnahme, bei verspäteter Stornierung oder dem Abbruch des Kurses ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

§ 5 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 die Kursteilnehmer in der Regel per E-Mail darüber informiert, sofern uns eine Emailadresse vorliegt. Schließtage und Schließzeiten werden durch Aushang und auf der Homepage bekannt gegeben.

AGB und Teilnahmebedingungen

§ 6 Urheberschutz

Fotografieren sowie Film- und Tonaufzeichnungen während der Veranstaltungen sind nicht erlaubt. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Familienbildungsstätte nur zu privaten Zwecken genutzt werden.

§ 7 Programmankündigung

Unser stets aktualisiertes Programm finden Sie unter www.fbs-remise.de und www.fbs-trier.de .

§ 8 Haftung

(1) Vom Veranstalter aus besteht eine entsprechende Haftpflichtversicherung aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen, welche nicht den Verlust von Eigentum, Diebstahl oder Abhandenkommen persönlichen Eigentums einschließt. Bitte achten Sie auf Ihre Garderobe und persönliche Gegenstände, denn eine Haftung bei Diebstahl und Beschädigung ist nicht möglich.

(2) Für Beschädigungen jeder Art, die durch Kursteilnehmende verursacht werden, besteht seitens der Familienbildungsstätte kein Ersatzanspruch.

(3) Bei Kursangeboten für Kinder mit Begleitperson (Eltern, Großeltern usw.) liegt die Aufsichtspflicht und somit die Haftung für die Sicherheit des Kindes grundsätzlich bei dem Erziehungsberechtigten. Für alle Angebote für Kinder gilt, dass unsere Aufsichtspflicht erst mit der Übergabe des Kindes an die zuständige Kursleitung beginnt und entsprechend mit der Übergabe des Kindes an die Eltern endet.

§ 9 Datenschutz

Ihre Angaben bei der Anmeldung werden vom Katholischen Familienbildungszentrum Remise Trier-Ehrang e.V. als Träger der Familienbildungsstätte teilweise elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet.

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir unterstützen gemeinnützige Vereine und Organisationen in unserer Region. Jetzt Chance auf Förderung nutzen und registrieren auf: **www.gemeinsambewirken.de**

Sparkasse Trier

ANZEIGE

AOK

Vorteile sichern!

Jetzt zur AOK wechseln unter **gerngesund.de**

Alle Vorteile im Blick!

1. Günstiger Beitrag bei fairem Zusatzbeitrag
2. Starke Extraleistungen im Wert von über 1500€
3. Bonus für Gesundheitsbewusste bis zu 400€
4. Auswahl aus bis zu 800 kostenfreien Gesundheitskursen
5. Ausgezeichneter Service
6. Starke digitale Leistungen
7. Gut vernetzt facebook.com/aokrps instagram.com/aok_rheinlandpfalz_saarland

Ich bin jederzeit für Sie da!
Oliver Heinz Tel: 0651/2095-255 Mail: oliver.heinz@rps.aok.de

Gesundheit erLEBEN
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Die Gesundheitskasse.

ANZEIGE

Mit Sicherheit an Ihrer Seite.

- IT-Services
- Datacenter
- SoftSolutions
- Training

Für Ihren Geschäftserfolg heute und in Zukunft ist die ttt-it AG das Full-Service Unternehmen für Ihre Infrastruktur. Unser Datacenter-Service sorgt für die planmäßige Implementierung Ihrer Business-IT und einen sicheren Betrieb. Im Bereich Soft-Solutions garantieren wir effiziente Lösungen für Ihre digitalen Geschäftsprozesse.

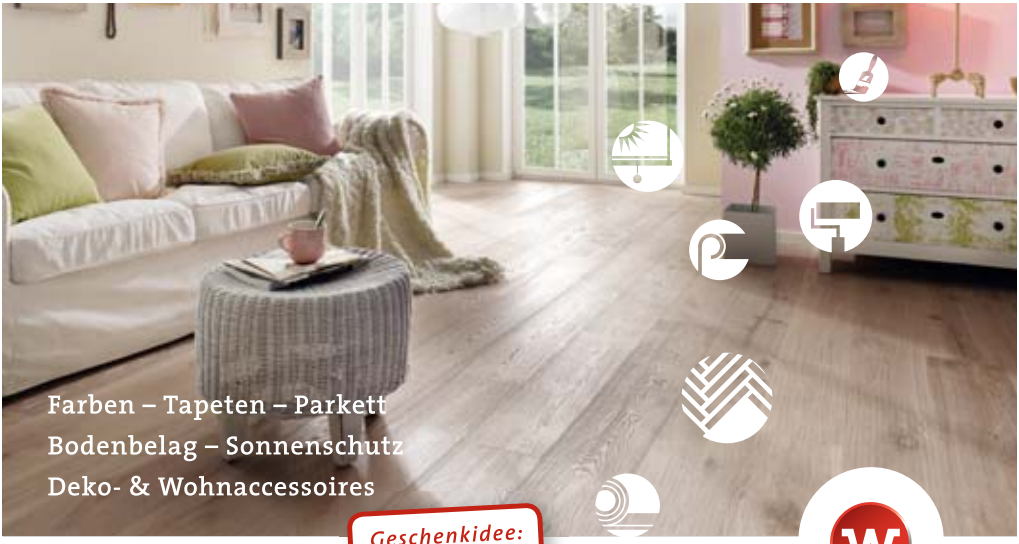
Professionelle Administratoren und ein gut geschultes Team zahlen sich immer aus. Daher unterstützen wir Sie auch hier mit individuellen Trainingsangeboten.

Nutzen Sie unser breites Leistungsportfolio.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

ttt-it AG
Mit Sicherheit an Ihrer Seite.

ttt-it AG
Gottbillstrasse 34 a
54294 Trier

Tel.: +49 651 99879 - 0
info@ttt-it.de
www.ttt-it.de



Geschenkidee: Gutschein von WIEDEMANN!

WIEDEMANN GmbH, Schweich
In den Schlimmfuhren 6a
T. 06502 93955-0
farben-wiedemann.de

WIEDEMANN
Die Profis für Raum und Farbe

ANZEIGE

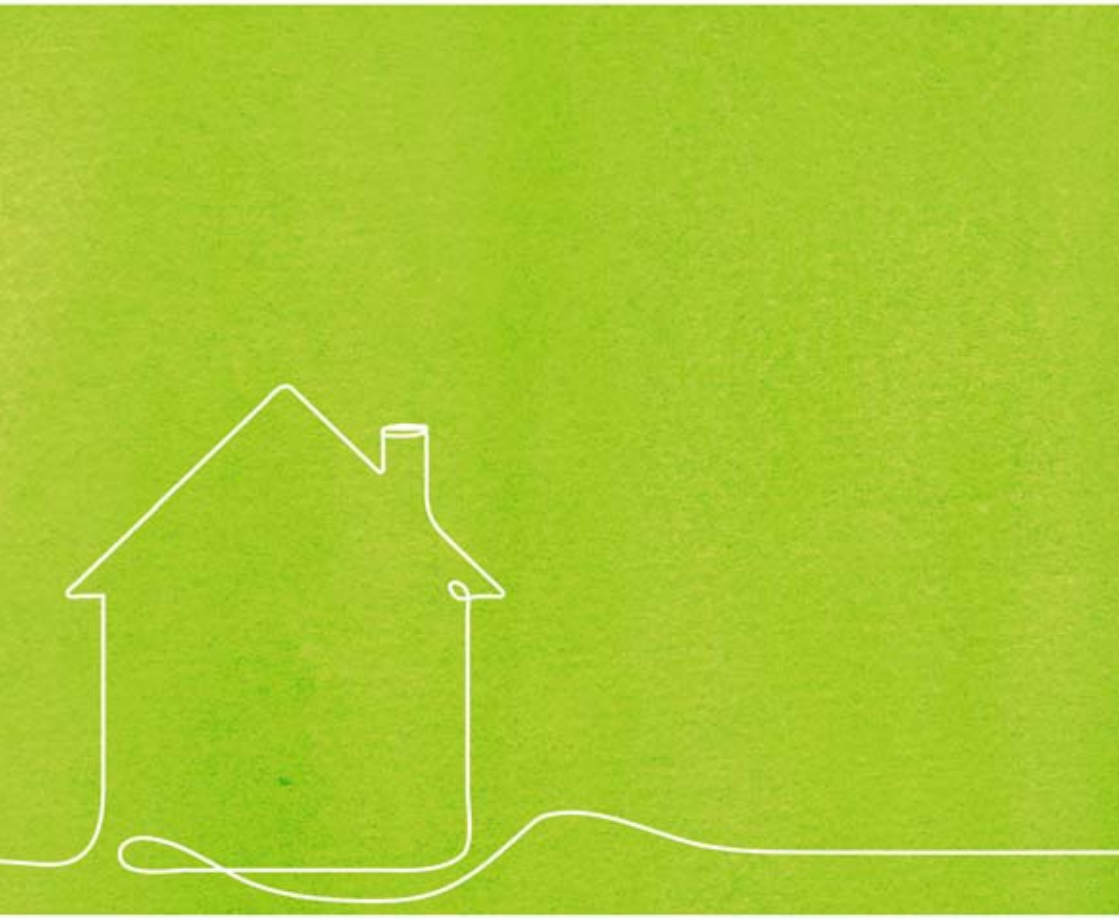
LANA GROSSA

Käthe Faber
Wolle & Stoffe
seit 1929

Nagelstraße 14 • 54290 Trier

Öffnungszeiten
Mo- Fr: 10:00 – 18:00 Uhr
Sa: 10:00 – 17:00 Uhr

www.fbs-trier.de



Katholische Familienbildungsstätte Trier
Krahnenstraße 39 d
54290 Trier

Tel. 0651 74535
info@fbs-trier.de
www.fbs-trier.de