



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Trier

## Kurse & Angebote



Programm 2026

Vielfältig  
wie das  
Leben

# FAMILIEN BRAUCHEN VIELFALT!

„DARUM UNTERSTÜTZT  
OPTIK RALTSCHITSCH  
DIE ARBEIT DER FBS.“

DANIEL MOHRS, GESCHÄFTSFÜHRER  
OPTIK RALTSCHITSCH GMBH



# OPTIK RALTSCHITSCH

— WIR BERATEN WIE EIN FREUND —

GRABENSTRASSE 2 54290 TRIER

# Impressum

## Herausgeber

Katholisches Familienbildungszentrum  
Remise Trier-Ehrang e.V.  
Katholische Familienbildungsstätte Trier  
Krahenstr. 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

## Verwaltung

Andrea Grämmel, Heike Schäfer,  
Johanna Kehrbaum

## Buchhaltung

Melanie Schneider, Maïke Ronda  
0651 99554638

## Vorstand

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

## Programmbeirat

Kathrin Prinz-Heinz

## Bankverbindung

Kath. Familienbildungszentrum  
Remise Trier-Ehrang e.V.  
Bank: Pax-Bank Trier  
IBAN: DE86 3706 0193 3001 2550 10  
SWIFT-BIC: GENODE1PAX

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

# Willkommen

Liebe Besucher\*innen der Katholischen  
Familienbildungsstätte Trier,

Sie halten unser neues Jahresprogramm  
2026 in den Händen.


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

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

Kennenlernen können Sie uns persönlich –  
oder in diesem Jahr auf eine ganz beson-  
dere Weise: Wir haben einen **Imagefilm**  
gedreht. Danke an alle  
Mitwirkenden. QR Code  
scannen, anschauen und  
entdecken.



Ihr Team der FBS-Trier

 Kath. Familienbildungsstätte Trier  
 fbs\_trier

## Fotonachweis

FBS Trier, pixabay.com, pexels.com,

# Vielfältig wie das Leben

## Den Auftrag annehmen

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

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

Jeder Mensch ist einzigartig – jeder Mensch ist willkommen.

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

# Standorte im Bistum Trier

## Mehr Infos über:

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



**Katholische  
Familienbildungsstätten  
im Bistum Trier**

## Auf unserer Webseite unter:

[www.katholische-familienbildungsstaetten.de](http://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 erhalten Sie über den QR Code.

Unsere Mitarbeiterinnen im Anmeldebüro beraten Sie gerne.



# Kinder sind die Zukunft

Eltern und Familien tragen die wichtige Aufgabe, die Kinder für diese Zukunft stark zu machen – eine Zukunft, die vielfältige und herausfordernde Aufgaben bereithält..

Seit mehr als sechs Jahrzehnten begleiten die Familienbildungsstätten im Bistum Trier Eltern, Familien und Kinder bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe. Dabei richten wir unseren Blick stets auf die aktuellen Anforderungen der Zeit.

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

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

Besuchen Sie uns gern auf [www.katholische-familienbildungsstaetten.de](http://www.katholische-familienbildungsstaetten.de). Der Schutz und das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen haben für uns höchste Priorität, weshalb die Familienbildungsstätten im Bistum Trier ein umfassendes Schutzkonzept etabliert haben, das Prävention und verantwortungsvolles Handeln sicherstellt.

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse – sei es als Teilnehmende, Ehrenamtliche oder Honorarkraft. Bringen Sie sich ein und seien Sie Teil unserer Gemeinschaft! Unsere Arbeit wird unterstützt von Bund und Ländern, den Kommunen, dem Bistum, pastoralen Einrichtungen sowie weiteren Trägern und Institutionen. Durch kontinuierliches Qualitätsmanagement entwickeln wir unsere Angebote fortlaufend weiter, um den Bedürfnissen der Familien bestmöglich gerecht zu werden.

Ihr  
DiAG\* Vorstand:  
Felicitas Flöthner, Anne Schmidt,  
Pfarrer Michael Frevel



BISTUM  
TRIER

\* Diözesane Arbeitsgemeinschaft der Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier

# Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

Ich bin froh, dass wir im Bistum Trier diese Einrichtungen haben, die für die Wahrnehmung von Katholischer Familienbildung eine wichtige Rolle spielen. Als direkte Anlaufstelle für alle, die auf der Suche nach Angeboten

sind ebenso wie als Kooperationspartner der Pfarreien und Pastoralen Räume.

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

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

Ihr

Dr. Stephan Ackermann,  
Bischof von Trier

Trier, im Oktober 2025



# Inhalt

● <b>Eltern und Kinder</b>	
Eltern werden und sein	9
Spielen	15
Musizieren	19
Zeit für Familie	20
PasMal – Papas und Mamas alleinerziehend	23
Informieren	24
● <b>Online-Programm</b>	
Online together	29
● <b>Kinder und Jugendliche</b>	
Sport treiben	31
Kreativ sein	33
Kochen	36
Themenveranstaltung	37
● <b>Ferien-Programm</b>	
Ferienstpaß In- und Outdoor	41
● <b>Erwachsene</b>	
Fitness – Sport	46
Kreativangebote	50
Kochen	51
Selbsthilfegruppen	53
● <b>Kita und Schule</b>	
Vor-Ort-Veranstaltungen	57
● <b>Weiterbildung und Qualifizierung</b>	
Qualifizierung zur KTP	60
Fortbildung für KTP	61
● <b>Nützliche Informationen</b>	
AGB und Teilnahmebedingungen	63

## DOZENT\*IN GESUCHT

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

Wir suchen stets neue Kurs-  
leiter\*innen für unsere Kurse  
und Projekte.

Rufen Sie uns einfach un-  
verbindlich an **Telefon 0651  
74535** oder schreiben eine  
Email **info@fbs-trier.de**

## NEWSLETTER

**Bleiben Sie auf  
dem Laufenden!**

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



# Eltern und Kinder



Mehr Infos zu dieser Kategorie unter:

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



# Eltern und Kinder

Eltern werden und sein

**Kostenfrei**

## SCHWUNG – Projekt für Schwangere

Leitung:  
Birgit Kuhlmeier

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

**Kurs T26-501-01:**  
Start: 19.01.2026

**Kurs T26-501-02:**  
Start: 15.04.2026

**Kurs T26-501-03:**  
Start: 23.09.2026

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 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

---

Leitung:  
Sabine Kühlwein

Gebühr: Finanzierung  
über KK möglich

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-119-01**  
samstags und sonntags,  
09:00 – 17:00 Uhr  
Start: 10.01.2026

**Kurs: T26-119-02**  
samstags und sonntags,  
09:00 – 17:00 Uhr  
Start: 07.03.2026

---

Anmeldung:  
Kontaktformular  
[www.hebamme-trier.com](http://www.hebamme-trier.com)



## Geburtsvorbereitungskurs

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.*

---

Leitung:  
Jana Prodius

Gebühr: 120 €

Ort: Praxis Vivenda

**Kurs T26-118-ff:**  
8 x donnerstags,  
09:00 – 10:30 Uhr  
fortlaufend



## Yoga für Schwangere – zu zweit wachsen

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.

# Eltern und Kinder

Eltern werden und sein

---

Leitung:  
Jana Prodius

Gebühr: 120 €

Ort: Praxis Vivenda

**Kurs T26-149-ff:**  
8 x mittwochs,  
11:00 – 12:30 Uhr  
fortlaufend

---

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

## Yoga mit Baby

3 – 6 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. Weitere Kurse finden Sie auf unserer Homepage.*

---

Leitung:  
Marie Bösen

Gebühr: Finanzierung  
über KK möglich

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-120-02**  
7x donnerstags,  
09:15 – 10:30 Uhr  
Start: 12.03.2026

**Kurs: T26-120-03**  
7x donnerstags,  
09:15 – 10:30 Uhr  
Start: 30.04.2026

---

Anmeldung:  
marie-boesen@gmx.de

## Rückbildungsyoga

Es gibt keinen vergleichbaren Zeitraum im Leben eines Menschen, in dem sich der Körper so sehr verändert, wie durch eine Schwangerschaft und Geburt. Mit meinem Kurs verbinde ich die reguläre Rückbildungsgymnastik mit ausgewählten Yogaelementen, um die Körperwahrnehmung zu stärken, den Beckenboden zu kräftigen und die Organe und Muskeln wieder an ihren ursprünglichen Platz zu bringen. Wer die Möglichkeit hat, darf gerne ohne Baby kommen, um sich bewusst Zeit für sich zu nehmen; es sind aber natürlich alle Babys willkommen.

- Rückbildungsgymnastik für Sternenmamas
- Yoga-Kurs für trauernde Eltern



Information und Anmeldung bei unserem Kooperationspartner Stiller Stern e.V.:  
kontakt@stiller-stern-trier.de

# Eltern und Kinder

Eltern werden und sein

**Klassiker**

Leitung:  
Karin Deege

Gebühr: 90 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-111-ff**  
10 x dienstags,  
09:15 – 10:45 Uhr  
ab April, fortlaufend

10 x mittwochs,  
11:00 – 12:30 Uhr  
ab April, fortlaufend



## PEKiP

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.*

Leitung:  
Marlies Gerten-Briel,  
Karin Deege

Gebühr: kostenfrei

Ort: Park vor der FBS

**Kurs: T26-111-35**  
Samstag, 23.05.2026,  
10:00 – 12:00 Uhr



gefördert vom



## PEKiP-Picknick

Am internationalen Tag der Familie laden wir zum PeKiP-Picknick ein. Alle Familien die einen PeKiP-Kurs bei uns besucht haben, sind herzlich eingeladen.



# Eltern und Kinder

Eltern werden und sein

**Kostenfrei**

## Baby-Café

Leitung:  
Sive Zannseder

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-112-ff**  
donnerstags,  
09:30 – 11:00 Uhr,

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 entspannen und mit anderen Müttern/Vätern ins Gespräch kommen.

*Das Baby-Café ist ein offenes Angebot und findet am Donnerstagsvormittag jeweils von 9:30 – 11:00 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Termine werden auf der Homepage veröffentlicht.*

## Babymassage

Leitung:  
Eva Leitzgen

Gebühr: 67,50 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-155-02**  
5 x sonntags,  
12:00 – 13:30 Uhr  
Start: 19.04.2026

für Familien mit Babys ab der 6. Lebenswoche  
(IAIM Konzept)

Liebevoll – Respektvoll – Bedürfnisorientiert  
Zeit zu Zweit genießen, Bindung stärken, Entspannung fördern, Signale des Babys verstehen, Schlaf verbessern oder Regulationsstörungen/Schmerzen reduzieren - in diesem Babymassagekurs findet jedes Kind und jede Mutter/Vater ihren/seinen Platz. Es sind ausdrücklich alle Babys willkommen. Neben der Anleitung zur Babymassage gibt es eine fachliche Begleitung und Zeit für Austausch und Fragen.

*Die Kurse starten fortlaufend. Weitere Starttermine finden Sie auf unserer Homepage.*

# Eltern und Kinder

Eltern werden und sein

NEU

## Babymassage für Väter

Leitung:  
Eva Leitzgen

Gebühr: 17,50 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-155-04**  
Sonntag, 01.03.2026,  
14:30 – 16:00 Uhr

**Kurs: T26-155-05**  
Sonntag, 07.06.2026,  
14:30 – 16:00 Uhr

für Papas mit Babys ab dem 3. Lebensmonat  
(IAIM Konzept)

Liebevoll – Respektvoll – Bedürfnisorientiert  
Zeit zu Zweit genießen, Bindung stärken, Entspannung fördern, Signale des Babys verstehen, Schlaf verbessern oder Regulationsstörungen/Schmerzen reduzieren - in diesem Babymassagekurs findet jedes Kind und jeder Vater seinen Platz. Es sind ausdrücklich alle Babys willkommen. Neben der Anleitung zur Babymassage gibt es eine fachliche Begleitung und Zeit für Austausch und Fragen.

## Spielen und Bewegen

Für Baby's ab 8 Wochen in Begleitung eines Erwachsenen.

Innerhalb dieses Kurses werden durch Spiel- und Bewegungsanregungen die vorhandenen Fähigkeiten unterstützt und gefördert, Lagen und Haltungen gezeigt, in denen das Baby selbst aktiv werden kann. Eltern erhalten Anleitung zur Massage ihrer Babys sowie Gesprächsmöglichkeit zu verschiedenen Themenbereichen (Ernährung, Entwicklung, etc.) Die Babys haben bei 27 Grad Raumtemperatur Freude am Kontakt miteinander und regen sich gegenseitig zu Bewegung und Entwicklungsschritten an.

*Die Gruppen werden altershomogen zusammengestellt.*

*Die Anmeldung ist ab der Geburt möglich.*

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
<b>T26-145-01</b>	10 x	Di, 09:15 – 10:45 Uhr	13.01.2026	80 €
<b>T26-145-02</b>	10 x	Mi, 10:30 – 12:00 Uhr	14.01.2026	80 €
<b>T26-145-03</b>	10 x	Di, 11:00 – 12:30 Uhr	21.04.2026	80 €

Leitung: Karin Deege

Ort: FBS Trier

# Eltern und Kinder

Spielen

## Krabbelgruppen

### Zeit für uns – ab dem 6. Lebensmonat

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	Kosten	Ort
<b>T26-113-ff<sup>2</sup></b>	10 x	Di, 11:00 – 12:00 Uhr	40 €	FBS Trier
<b>T26-113-ff<sup>1</sup></b>	10 x	Mo, 16:45 – 17:45 Uhr	40 €	FBS Trier
<b>T26-113-ff<sup>3</sup></b>	10 x	Mi, 08:45 – 09:45 Uhr	40 €	Franzenheim
<b>T26-113-ff<sup>3</sup></b>	10 x	Mi, 10:00 – 11:00 Uhr	40 €	Franzenheim
<b>T26-113-ff<sup>2</sup></b>	10 x	Mi, 09:15 – 10:15 Uhr	40 €	FBS Trier

<sup>1</sup>Leitung: Karola Oberbillig

<sup>2</sup>Leitung: Karin Deege

<sup>3</sup>Leitung: 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!*



Group leader:  
Simone Baumer

Charge: 58 €

### **Workshop: T26-115-ff**

10 x Monday,  
9:15 – 10:45 Uhr  
ongoing



## International parent and child group

In this group mothers/fathers and their children, aged between 6 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

Spiele – Eltern-Kind-Turnen

## Kleine Füße, große Sprünge – gemeinsam in Bewegung



Gemeinsam in Bewegung die Welt entdecken: In unseren Kursen für Familien mit kleinen Kindern steht die Freude an Bewegung im Mittelpunkt. Ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Neugier und Spaß, lernen die Kinder ihren Körper kennen, probieren neue Bewegungsformen aus und sammeln erste Gruppenerfahrungen. Bälle, Tücher, Kletterelemente, kleine Parcours, Finger- und Singspiele begleiten die Stunden und unterstützen spielerisch die Entwicklung von Motorik, Gleichgewicht und Körpergefühl. Für Kinder ab 16 Monaten gibt es unser erstes Bewegungsangebot. Hier entstehen in behutsam gestalteten Bewegungslandschaften die ersten selbständigen Bewegungsversuche – immer in enger Begleitung einer vertrauten Person.

Für Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren bieten wir die Turnzwerge & Bewegungshelden in Trierweiler an. Mit wachsender Sicherheit können die Kleinen größere Bewegungsaufgaben ausprobieren, klettern, balancieren und springen – und so Schritt für Schritt Selbstvertrauen aufbauen.

Kursnr.	Thema	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten	Ort
<b>T26-147-01<sup>1</sup></b>	<b>Bewegungsmäuse</b>	10 x	Mi, 15:30 – 16:30 Uhr	14.01.26	45 €	FBS Trier
<b>T26-147-02<sup>1</sup></b>	<b>Bewegungsmäuse</b>	10 x	Mi, 16:45 – 17:45 Uhr	14.01.26	45 €	FBS Trier
<b>T26-147-03<sup>2</sup></b>	<b>Turnzwerge &amp; Bewegungshelden</b>	10 x	Sa, 8:45 – 10:00 Uhr	07.02.26	56 €	Turnhalle Trierweiler

<sup>1</sup>Leitung: Eva Leitzgen

<sup>2</sup>Leitung: Isabelle Kiefer



# Eltern und Kinder

Spiele

Leitung:  
Karola Oberbillig

Gebühr: 40 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-113-ff**  
10 x montags,  
15:30 – 16:30 Uhr  
fortlaufend

**Kurs: T26-113-ff**  
10 x montags,  
16:45 – 17:45 Uhr  
fortlaufend



## Spielkreis

In unserem Spielkreis entdecken Kinder ab etwa 12 Monaten gemeinsam die Welt. Vielfältige Spiel- und Bewegungsangebote unterstützen die ersten Schritte des gemeinsamen Spielens: miteinander Kontakt aufnehmen, Dinge teilen, Ideen ausprobieren und kleine Spielabläufe verstehen. Die Kinder dürfen ihrer natürlichen Neugier folgen, während die Erwachsenen Raum zum Beobachten, Austauschen und Staunen erhalten – denn jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Begleitend greifen wir Themen aus dem Familienalltag auf: Entwicklungsschritte, Sprache, Ernährung, Schlaf, Umgang mit Gefühlen und vieles mehr. So entsteht ein geschützter Rahmen, in dem Kinder und Erwachsene gemeinsam wachsen können.

in Planung

Leitung:  
Birgit Kuhlmeier

Ort: FBS Trier



Voranmeldung möglich  
unter [info@fbs-trier.de](mailto:info@fbs-trier.de)

## Bilderbuch in Bewegung

Eine bunte Stunde voller Bücher, Gespräche, Lieder und Ausprobieren erwartet Sie und Ihre Kinder. Gemeinsam entdecken wir jede Woche ein neues spannendes (Bilder-)Buch. Wir schauen, wozu das Buch uns einlädt und welche Ideen uns dazu kommen. Hierbei sind Sie herzlich eingeladen, mitzumachen und sich mit ihrem Kind auf eine Reise hinein in die Geschichte zu begeben. So wird das Vorlesen zu einer gemeinsamen Erfahrung, die zum Austausch und Gespräch anregt. Begleitet werden können die Kinder sowohl von ihren Eltern als auch anderen Bezugspersonen. Der Kurs eignet sich für Kinder ab 3 Jahren bis ca. 4,5 Jahren. Deutschkenntnisse sind nicht notwendig.

# Eltern und Kinder

Spielen

Leitung:  
N.N.

Gebühr: kleiner  
Kostenbeitrag (bei An-  
meldung nachfragen)

Ort: TaW – Treffpunkt am  
Weidengraben

**Kurs: T26-114-50**  
10 x dienstags,  
09:30 – 10:45 Uhr  
fortlaufend

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



**NEU**

Leitung:  
Anna Coura

Gebühr: kostenfrei

Ort: Pfarrheim  
St. Bonifatius

**Kurs: T26-114-01**  
10 x freitags,  
09:30 – 10:45 Uhr  
fortlaufend



## Spielkreis TaW – Treffpunkt am Weidengraben

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.

## Spielkreis – Krabbelgruppe in Alt-Kürenz

Für Kinder von 6 Monaten bis 2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen:

Erste Erfahrungen im Zusammensein mit anderen Kindern und Erwachsenen. Altersgerechte Spielangebote zur Unterstützung der verschiedenen Entwicklungsphasen. Informationen und Beratung zu Entwicklung, Schlafverhalten etc.

Anmeldung und weitere Informationen:  
Julia Steinert, Gemeinwesenarbeit Alt-Kürenz,  
steinert.julia@caritas-region-trier.de

# Eltern und Kinder

Musizieren

## Musik liegt in der Luft

Musik begleitet uns von Anfang an. Sie schafft Nähe, weckt Neugier und unterstützt die natürliche Entwicklung von Kindern. In unseren Musikangeboten entdecken Kinder gemeinsam mit einer vertrauten Bezugsperson ihre Stimme, ihren Körper und einfache Instrumente. Es wird gesungen, geklatscht, getanzt und gespielt. Kleine Bewegungen, Fingerspiele, Lieder und Klänge laden ein, Musik als etwas ganz Alltägliches und Schönes zu erleben.

Für die jüngsten Kinder ab 8 Monaten bieten wir die Musikwichtel an. Hier stehen erste musikalische Erfahrungen im Vordergrund, die in ruhiger, liebevoller Begleitung entstehen.

Für Kinder ab 18 Monaten eignet sich unser Musikgarten. Hier wird die Welt der Klänge weiter entdeckt: Bewegungen werden größer, Spielabläufe klarer und die Kinder bringen eigene Ideen mit ein.

Beide Angebote schaffen wertvolle gemeinsame Zeit, in der Musik verbindet und Freude schenkt.

Kursnr.	Thema	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Kosten
<b>T26-131-10<sup>1</sup></b>	<b>Musikwichtel</b>	10 x	Mo, 09:00 – 09:45 Uhr	45 €
<b>T26-131-11<sup>1</sup></b>	<b>Musikwichtel</b>	10 x	Mo, 10:00 – 10:45 Uhr	45 €
<b>T26-132-10<sup>1</sup></b>	<b>Musikgarten</b>	10 x	Mo, 11:00 – 11:45 Uhr	45 €
<b>T26-132-22<sup>2</sup></b>	<b>Musikwichtel</b>	9 x	Di, 10:15 – 11:00 Uhr	40,50 €
<b>T26-132-21<sup>2</sup></b>	<b>Musikgarten</b>	9 x	Di, 11:15 – 12:00 Uhr	40,50 €
<b>T26-132-20<sup>3</sup></b>	<b>Musikgarten</b>	10 x	Di, 14:30 – 15:15 Uhr	45 €
<b>T26-132-23<sup>3</sup></b>	<b>Musikwichtel</b>	10 x	Di, 15:30 – 16:15 Uhr	45 €

<sup>1</sup>Leitung: Tina Göke

<sup>2</sup>Leitung: Lucia Pedretti

<sup>3</sup>Leitung: Heike Thielges

Ort: FBS Trier



*Unsere Musikurse werden fortlaufend angeboten.*

# Eltern und Kinder

Zeit für Familie

Leitung:  
Roland Weber

Gebühr: 7 € Erwachsene,  
5 € Kinder

Ort: Sternwarte Trier - Irsch

**Kurs: T26-123-20**  
Freitag, 13.03.2026,  
19:00 – 23:00 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.

*Den Herbsttermin finden Sie auf unserer Homepage.*

Leitung:  
Marlies Garten-Briel

Gebühr: 45 €

Ort: Grillhütte Trierweiler-  
Fusenig

**Kurs: T26-148-03**  
10 x donnerstags,  
16:00 – 17:00 Uhr  
Start: 19.03.2026



## Wald- & Wiesenwichtel

Outdoor

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.

*Die Kurse starten fortlaufend neu. Fragen Sie gerne nach.*

Leitung:  
Marlies Garten-Briel

Gebühr: Erwachsene 17 €,  
Kinder 5 €

Ort: Meulenzwald, Forstamt

**Kurs: T26-148-01**  
Samstag, 13.06.2026,  
10:30 – 13:00 Uhr



## Wald-Expedition für Familien im Sommer

Gemeinsam erkunden wir den Meulenzwald mit allen Sinnen: Wir lauschen dem Rascheln der Tiere, schnuppern Waldluft und spüren, wie sich die Natur anfühlt. Spielerisch erforschen wir Pflanzen und Tiere - spannend und lebendig mitten im Sommerwald.

Outdoor

# Eltern und Kinder

Zeit für Familie

Outdoor

Leitung:  
Marlies Gerten-Briel

Gebühr: Erwachsene 17 €,  
Kinder 5 €

Ort: Meulenwald, Forstamt

**Kurs: T26-148-02**

Samstag, 26.09.2026,  
10:30 – 13:00 Uhr

## Wald-Expedition für Familien im Herbst

Wenn der Wald bunt wird, verwandeln wir Blätter in Kronen und kleine Kunstwerke. Geschichten von Feen, Zwergen und mächtigen Bäumen begleiten uns, während wir spielen, toben und den Meulenwald erforschen. Eine Wald-Ausstellung und ein gemeinsames Picknick runden unsere Expedition voller Spaß und Fantasie ab.



## Wilde Küche – Kochworkshop für Familien

Entdeckt gemeinsam die kulinarischen Schätze von Wiese und Wald! In diesem Workshop lernen Groß und Klein, essbare Wildpflanzen sicher zu bestimmen und kreativ zuzubereiten. Ob knackige Kräuter im Salat, aromatische Pestos oder bunte Blüten im Desserts - hier wird Natur zum Genuss. Besonders für Kinder ein spannendes Erlebnis: Wir sammeln gemeinsam, kochen und probieren unser wildes Menü. Lasst euch überraschen und genießt den Geschmack der Natur!

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten	+ Lebensmittel
<b>T26-135-01</b>	1 x	Sa, 8:30 – 12:00 Uhr	09.05.2026	24 €	6 €/Person
<b>T26-135-02</b>	1 x	Sa, 8:30 – 12:00 Uhr	20.06.2026	24 €	6 €/Person
<b>T26-135-03</b>	1 x	Sa, 8:30 – 12:00 Uhr	15.08.2026	24 €	6 €/Person

Leitung: Marlies Gerten-Briel

Ort: Pfarrheim Trierweiler

# Eltern und Kinder

Zeit für Familie

Leitung:  
Dorothee Henschel

Gebühr:  
8 €

Ort: Museum Simeonstift

**Kurs: T26-158-04**  
Mittwoch, 04.03.2026  
10:30 – 11:30 Uhr

**Kurs: T26-158-05**  
Mittwoch, 15.04.2026  
10:30 – 11:30 Uhr



## Elternzeit im Stadtmuseum

Die „Elternzeittour“ bietet Eltern die Möglichkeit, zusammen mit ihrem Nachwuchs Kunst und Geschichte zu erleben. Dabei durchstreifen wir in einer kleinen Gruppe die Ausstellungen und lassen auch die Babys an der Tour teilhaben. Die Führung wird mit einem kurzen spielerischen Teil auf unseren bunten Krabbeldecken abgerundet. Weinen, füttern, wickeln? Alles kein Problem! Die Führung ist so organisiert, dass Eltern und Babys die Veranstaltung stressfrei genießen können.

Leitung:  
Gitta Pelzer

Gebühr:  
10 € Erwachsene,  
7,50 € Kinder

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-112-06**  
Dienstag, 20.01.2026  
15:30 – 17:30 Uhr

**Kurs: T26-112-07**  
Dienstag, 20.10.2026  
15:30 – 17:30 Uhr



## Der dicke, fette Pfannekuchen

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**

# Eltern und Kinder

PasMal

**Kostenfrei**

## PasMal – Papas und Mamas alleinerziehend

„Allein erziehend - aber nicht allein gelassen“ ist das Motto unter dem sich die Gruppe „PasMal“ trifft - zum Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, Freizeit gestalten. Bei den Treffen werden regelmäßig Vorträge und Gesprächsreihen zu unterschiedlichen Themen in Erziehungs-, Gesundheits- und Lebensfragen angeboten, wie beispielsweise zu schwierigen Entwicklungsphasen bei Kindern: Trotzalter, Grenzen in der Erziehung und Pubertät usw.

Die parallel dazu stattfindende Kinderbetreuung ermöglicht den Alleinerziehenden die unproblematische Teilnahme und Nutzung aller Angebote ohne zusätzlichen Organisationsaufwand.

*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
<b>T26-161-01</b>	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	10.01.2026	kostenfrei
<b>T26-161-02</b>	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	14.02.2026	kostenfrei
<b>T26-161-03</b>	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	14.03.2026	kostenfrei
<b>T26-161-05</b>	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	09.05.2026	kostenfrei
<b>T26-161-06</b>	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	13.06.2026	kostenfrei
<b>T26-161-09</b>	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	12.09.2026	kostenfrei
<b>T26-161-11</b>	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	14.11.2026	kostenfrei
<b>T26-161-12</b>	1 x	Sa, 15:00 – 18:00 Uhr	12.12.2026	kostenfrei

Leitung: Jenny Müller

Ort: FBS Trier

# Eltern und Kinder

Informieren

## Beratungsangebote in der Kath. Familienbildungsstätte Trier

### Offene Beratung



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 09:00 – 10:00 Uhr  
Leitung: Hilde Baten, Lebensberatung Trier

*Termine im Büro der FBS erfragen. Anmeldung erforderlich.*



# Eltern und Kinder

Informieren

## 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
<b>T26-126-01</b>	1 x	Sa, 09:00 – 13:00 Uhr	21.02.2026	30 €
<b>T26-126-02</b>	1 x	Sa, 09:00 – 13:00 Uhr	18.04.2026	30 €
<b>T26-126-03</b>	1 x	Sa, 09:00 – 13:00 Uhr	30.05.2026	30 €
<b>T26-126-04</b>	1 x	Sa, 09:00 – 13:00 Uhr	13.06.2026	30 €
<b>T26-126-05</b>	1 x	Sa, 09:00 – 13:00 Uhr	22.08.2026	30 €
<b>T26-126-06</b>	1 x	Sa, 09:00 – 13:00 Uhr	24.10.2026	30 €

Leitung: Annette Marxen

Ort: Johanniter Unfallhilfe Trier



Weitere Termine sind auf unserer Homepage veröffentlicht.

**Kostenfrei**

Leitung:  
Marion Heinz

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-125-01**  
Montag, 27.04.2026  
18:30 – 20:00 Uhr

## Von der Milch zum Brei – Start mit der Beikost

Babys erster Brei – mit Liebe selbst gekocht, schmeckt er gleich doppelt so gut. Er soll gesund, bekömmlich und eine preiswerte Alternative zu Fertignutis sein.

Im Kurs informieren wir Sie rund um das Thema Beikost, wie zum Beispiel zum besten Umstellungszeitpunkt oder zu Pro und Kontra der Fertignahrung.

Sie erhalten leckere Anregungen für einfache Säuglingsgerichte und wichtige Infos zum Nährstoffbedarf von Babys.



# Eltern und Kinder

Informieren

NEU

Leitung:  
Magdalena Arnold

Gebühr: 20 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-121-13**  
2 x sonntags,  
10:00 – 12:00 Uhr  
Start: 18.01.2026

## Windelfrei: Signale verstehen – Verbundenheit leben

„Windelfrei“ bedeutet nicht Verzicht, sondern Verbundenheit: In diesem Kurs lernen Eltern, die Signale ihres Babys zu verstehen und achtsam auf dessen Bedürfnisse zu reagieren. Eltern und Babys verstehen einander besser und erleben dadurch eine intensivere Bindung. Bauchschmerzen und Windeldermatitis werden reduziert und der Windelverbrauch minimiert sich deutlich. In diesem zweiteiligen Kurs lernen Eltern, die Grundlagen dieser Herangehensweise kennen. Nach einer Einführung und praktischen Tipps, dürfen die TN zu Hause ihre ersten Schritte ausprobieren. Beim zweiten Treffen werden Beobachtungen und Erkenntnisse ausgetauscht und Fragen beantwortet. Fortschritte und Herausforderungen werden reflektiert. Bei Interesse kann sich daraus eine Unterstützungsgruppe über den Kurs hinaus entwickeln.

NEU

Leitung:  
Clare Maas

Gebühr: 25 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-122-01**  
Samstag, 21.03.2026  
09:30 – 12:45 Uhr

## Wie mehrsprachige Erziehung im Familienalltag gelingt

Sprache(n) zuhause leben – Wie mehrsprachige Erziehung im Familienalltag gelingt. Der Workshop zeigt, wie Mehrsprachigkeit entspannt und ohne zusätzlichen Stress in den Familienalltag integriert werden kann. Sie erhalten praktische Tipps, lernen spielerische Sprachaktivitäten kennen und entwickeln Strategien, die zu Ihrer Familie passen. Gelegenheit zum Austausch mit anderen Eltern rundet die Veranstaltung ab.

# Eltern und Kinder

Informieren

---

Leitung:  
Sabine Meier

Gebühr: 50 € für Einzelpersonen und 75 € für Paare

Ort: Lebensberatung Trier

**Kurs: T26-128-01**

5 x mittwochs,  
18:30 – 20:30 Uhr  
Start: 20.05.2026

---

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



Online together – Wir stärken Familien



## Online together – Wir stärken Familien

*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: Isabelle Weber-Wertz*

*Moderation: Julia Welling*



## Online-Veranstaltungen

**Kostenfrei**

Kurs	Titel	Termin
T26-121-01	<b>Wohin mit meiner Elternwut?</b>	19.01.2026
T26-121-02	<b>So viel Freude, so viel Wut</b>	23.02.2026
T26-121-03	<b>Geschwisterstreit</b>	16.03.2026
T26-121-04	<b>Ich sehe dich: Die Potenziale unserer Kinder sehen und stärken</b>	27.04.2026
T26-121-05	<b>Bis hierher und nicht weiter: Klare Grenzen setzen</b>	18.05.2026
T26-121-06	<b>Ich weiß, du schaffst das: Kinder vertrauensvoll durch Krisen begleiten</b>	15.06.2026
T26-121-08	<b>Die Schule im Dorf lassen – ein Plädoyer für einen gelassenen Umgang mit der Schule</b>	24.08.2026
T26-121-09	<b>Hurra, ein Geschwisterchen – Große Geschwister durch diesen besonderen Übergang in der Familie begleiten</b>	21.09.2026
T26-121-10	<b>„Das hat es nicht von zu Hause!“ – Hintergründe von Kinder- und Jugendsprache</b>	19.10.2026
T26-121-12	<b>Online Together – „Bonuseltern – Die eigene Rolle finden und Konflikte meistern“</b>	09.11.2026
T26-121-11	<b>Innere Ruhe in der Familie – wie geht das?</b>	30.11.2026

Informationen zur jeweiligen Veranstaltung können Sie auf unserer Internetseite erfahren.



# Kinder und Jugendliche



Mehr Infos zu dieser Kategorie unter:

Kreativität · Themenveranstaltungen  
Sport · Musik · Ferienspaß  
Betreuungsangebote · Kochen





## Herzliche Einladung zum Weltkindertag 2026 - 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, 26.09.2026, 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.

Leitung:  
Ana Mironova

Gebühr: 44 €

Ort: Remise Saal

**Kurs: E26-225-01**  
Kinder 12-15 Jahre  
10 x freitags,  
16:30 – 17:30 Uhr  
Start: 16.01.2026

**Kurs: E26-225-05**  
Kinder 7-9 Jahre  
10 x donnerstags,  
16:30 – 17:30 Uhr  
Start: 15.01.2026

Anmeldung:  
FBS Remise



## Zumba® Kids und Kids Jr.

Cooler Musik, einfache Choreos und ganz viel Spaß an Bewegung – dieser Kurs bringt Kids und Teens in Schwung! Hier werden Fitness und Tanz kombiniert, sodass Kondition, Rhythmusgefühl und Koordination spielerisch trainiert werden. Egal ob Anfänger oder schon Tanzerfahrung – alle können mitmachen.





# Kinder und Jugendliche

Sport treiben

## Ballett für Kinder und Jugendliche

Du liebst Musik und Bewegung? Dann bist du hier richtig! In diesem Kurs lernst du die ersten Schritte und Figuren des klassischen Balletts kennen. Mit Spielen, Übungen und schöner Musik tanzen wir gemeinsam kleine Choreografien. Die Gruppen sind nach Alter und Können eingeteilt – so macht Tanzen doppelt Spaß! Einstieg ab 4 Jahre

Kursnr.	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Kosten	Ort	Anmeldung
<b>E26-224-ff</b>	10 x	Mo, 17:30 – 18:30 Uhr	40 €	Remise	<b>FBS Remise</b>
<b>E26-224-ff</b>	10 x	Di, 15:30 – 16:30 Uhr	40 €	Pfarrheim Fell	
<b>E26-224-ff</b>	10 x	Di, 16:30 – 17:30 Uhr	40 €	Pfarrheim Fell	
<b>E26-224-ff</b>	10 x	Di, 17:30 – 18:30 Uhr	40 €	Pfarrheim Fell	
<b>T26-232-ff</b>	10 x	Fr, 14:30 – 16:00 Uhr	60 €	Turnhalle Kenn	<b>FBS Trier</b>
<b>T26-232-ff</b>	10 x	Fr, 16:00 – 17:30 Uhr	60 €	Turnhalle Kenn	
<b>T26-232-ff</b>	10 x	Mo, 14:30 – 15:30 Uhr	40 €	Turnhalle Kenn	
<b>T26-232-ff</b>	10 x	Mo, 15:30 – 17:00 Uhr	60 €	Turnhalle Kenn	

Leitung: Sylvia Cinto-Noack



Leitung:  
Olga Obermann

Gebühr: 40 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-235-01**  
Kinder 4-6 Jahre  
10 x dienstags,  
15:30 – 16:30 Uhr  
fortlaufend

**Kurs: T26-235-02**  
Kinder 6-10 Jahre  
10 x dienstags,  
16:45 – 17:45 Uhr  
fortlaufend

Anmeldung:  
FBS Trier



## Yoga und Bewegung für Kinder

In diesem Kurs verbinden sich Bewegung, Achtsamkeit und Fantasie. Gemeinsam begeben wir uns auf kleine Reisen – in den Dschungel, ans Meer oder zu den Sternen. Tiere, Naturbilder und Elemente werden mit Yogaübungen verbunden und zu kleinen Abenteuern, die Körper und Geist stärken.

Neben der Bewegung lernen die Kinder, durch Atemübungen und kurze Meditationen zur Ruhe zu kommen, ihre Gefühle wahrzunehmen und achtsam mit sich selbst umzugehen.

Der Kurs fördert Koordination, Konzentration, Selbstvertrauen und Kreativität – ohne Leistungsdruck, aber mit Freude an Bewegung und Entspannung.

# Kinder und Jugendliche


Kreativ sein

## Nähführerschein

In diesem Workshop lernen Kinder, wie man mit Nadel, Faden und Nähmaschine arbeitet. Schritt für Schritt üben sie verschiedene Techniken und fertigen eigene Projekte an. Je nach Stufe – vom Nähführerschein 1 bis 4 – werden die Aufgaben anspruchsvoller, sodass die Kinder und Jugendlichen ihre Fähigkeiten nach und nach erweitern können.

Die Workshops bauen aufeinander auf (Grundfertigkeiten, Nähe ein Kissen, Utensilo, Turnbeutel) Der Kurs fördert Kreativität, Konzentration und Geschick – und am Ende erhalten alle stolz ihren persönlichen „Nähführerschein“.

*Einstieg ab 10 Jahren*

Kursnr.	Thema	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten	Anmeldung
<b>T26-211-01</b>	<b>NK 01 Anfänger</b>	Sa, 09:15 – 12:15 Uhr	24.01.2026	27 €	<b>FBS Trier</b>
<b>T26-211-02</b>	<b>NK 02 Kissen</b>	Sa, 09:15 – 12:30 Uhr	21.02.2026	29,50 €	
<b>T26-211-03</b>	<b>NK 03 Utensilo</b>	Sa, 09:15 – 12:45 Uhr	21.03.2026	31 €	
<b>T26-211-04</b>	<b>NK 04 Turnbeutel</b>	Sa, 09:15 – 12:45 Uhr	18.04.2026	28 €	
<b>T26-211-05</b>	<b>NK 01 Anfänger</b>	Sa, 09:15 – 12:15 Uhr	16.05.2026	27 €	
<b>T26-211-06</b>	<b>NK 02 Kissen</b>	Sa, 09:15 – 12:30 Uhr	14.06.2026	29,50 €	
<b>T26-211-07</b>	<b>NK 03 Utensilo</b>	Sa, 09:30 – 12:45 Uhr	12.09.2026	31 €	
<b>T26-211-08</b>	<b>NK 04 Turnbeutel</b>	Sa, 09:15 – 12:15 Uhr	24.10.2026	28 €	
<b>T26-211-09</b>	<b>NK 01 Anfänger</b>	Sa, 09:15 – 12:15 Uhr	21.11.2026	27 €	

Leitung: Beate Horn

Ort: FBS Trier



# Kinder und Jugendliche

Kreativ sein

## Werkangebot für Kinder von 6-10 Jahren

Hast du Spaß am Bohren, Hämmern, Feilen und Sägen? Und liebst du es, eigene kleine Fahrzeuge und Figuren zu erschaffen? Dann ist die Holzwerkstatt genau das Richtige für dich. Komm und lass den Handwerker oder die Handwerkerin in dir raus! Kleiner Tipp: Zieh dir am besten bequeme Arbeitskleidung an, die Sägemehl und den ein oder anderen Farbspritzer nicht übernimmt.

Kursnr.	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten	Anmeldung
<b>E26-238-01</b>	5 x	Fr, 14:30 – 16:30 Uhr	09.01.2026	kostenfrei	<b>FBS Remise</b> 
<b>E26-238-02</b>	5 x	Fr, 14:30 – 16:30 Uhr	27.02.2026	kostenfrei	
<b>E26-238-03</b>	5 x	Fr, 14:30 – 16:30 Uhr	17.04.2026	kostenfrei	

Leitung: Nicole Wollscheid

Ort: Kreativ-Atelier Trier-Ehrang



**Kostenfrei**

Leitung:  
Margit Lamacz

Gebühr: 15 € pro Familie

Ort: Remise Küche

**Kurs: E26-230-01**  
Samstag, 28.11.2026,  
14:00 – 18:00 Uhr und

Anmeldung:  
FBS Remise



## Wie im Restaurant – Kinder kochen für Ihre Eltern

Kinder von 8-12 Jahren zaubern für Ihre Eltern  
winterliche Häppchen.

Vorbereitung der Kinder ab 14 Uhr und gemeinsames  
Abendessen um 18 Uhr.



# Kinder und Jugendliche

Kreativ sein

## Märchenwelten für Kinder von 6 – 10 Jahre

Taucht ein in die zauberhafte Welt der Märchen! In unseren Angeboten mit der Märchenerzählerin erleben Kinder spannende Geschichten, entdecken ihre Fantasie und können selbst kreativ werden. Ob beim Lauschen von „Der Holzmichel“, beim Arbeiten in der Schnitzwerkstatt oder beim Gestalten eigener kleiner Szenen im „Märchen im Schuhkarton“ – hier werden Märchen lebendig und erlebbar.

Die Veranstaltungen fördern Kreativität, Konzentration und Freude am gemeinsamen Erleben – ideal für Kinder, die Geschichten lieben und ihre Fantasie entdecken möchten.

*Detaillierte Beschreibungen der einzelnen Angebote finden Sie auf unserer Homepage*

Kursnr.	Thema	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten	Anmeldung
<b>E26-233-02<sup>1</sup></b>	<b>Märchen im Schuhkarton</b>	Sa, 09:15 – 12:15 Uhr	10.02.2026	17,50 €	<b>FBS Remise</b>
<b>E26-233-03<sup>1</sup></b>	<b>Der Holzmichel: Schnitz- &amp; Märchenwerkstatt</b>	Sa, 09:15 – 12:30 Uhr	28.04.2026	17,50 €	
<b>T26-212-03<sup>2</sup></b>	<b>Märchen im Schuhkarton</b>	Di, 16:15 – 18:45 Uhr	10.03.2026	17,50 €	<b>FBS Trier</b>
<b>T26-212-01<sup>2</sup></b>	<b>Der Holzmichel: Schnitz- &amp; Märchenwerkstatt</b>	Sa, 09:15 – 12:45 Uhr	21.03.2026	17,50 €	
<b>T26-212-02<sup>2</sup></b>	<b>Schnitzwerkstatt 2</b>	Sa, 09:15 – 12:15 Uhr	24.10.2026	17,50 €	

Leitung: Gitta Pelzer

Ort: <sup>1</sup> Remise <sup>2</sup> FBS Trier



# Kinder und Jugendliche

Kochen

## Koch- und Backkurse für Kinder

In unseren Kochkursen entdecken Kinder die Freude am Kochen und gesunden Essen. Gemeinsam bereiten sie einfache Gerichte zu, lernen verschiedene Zutaten kennen und erfahren, wie aus Lebensmitteln leckere Mahlzeiten entstehen.

Der Kurs fördert Kreativität, Teamarbeit und ein erstes Verständnis für Ernährung – mit viel Spaß am Ausprobieren und gemeinsamen Genießen.

Kursnr.	Thema	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten	Alter	Anmeldung
<b>E26-231-01<sup>1</sup></b>	<b>Pfannkuchen</b>	Sa, 10:30 – 13:30 Uhr	17.01.2026	18,50 €	6-10 J.	<b>FBS Remise</b>
<b>E26-231-02<sup>1</sup></b>	<b>Nudelauflauf</b>	Sa, 10:30 – 13:30 Uhr	09.05.2026	18,50 €	6-10 J.	
<b>E26-231-03<sup>1</sup></b>	<b>Gemüsepuffer &amp; Kräuterquark</b>	Sa, 10:30 – 13:30 Uhr	15.08.2026	18,50 €	6-10 J.	
<b>E26-231-04<sup>1</sup></b>	<b>Plätzchen backen</b>	Sa, 10:30 – 13:30 Uhr	21.11.2026	18,50 €	6-10 J.	
<b>E26-231-05<sup>1</sup></b>	<b>Pancakes &amp; Crêpes</b>	Sa, 10:30 – 13:30 Uhr	24.01.2026	18,50 €	11-17 J.	
<b>E26-231-06<sup>1</sup></b>	<b>Pizza</b>	Sa, 10:30 – 13:30 Uhr	18.04.2026	18,50 €	11-17 J.	
<b>E26-231-07<sup>1</sup></b>	<b>Hot Dogs</b>	Sa, 10:30 – 13:30 Uhr	13.06.2026	18,50 €	11-17 J.	
<b>E26-231-08<sup>1</sup></b>	<b>Kürbissuppe</b>	Sa, 10:30 – 13:30 Uhr	24.10.2026	18,50 €	11-17 J.	
<b>T26-221-01<sup>2</sup></b>	<b>Kochen &amp; Backen zu Ostern</b>	Sa, 10:00 – 13:00 Uhr	21.03.2026	22,50 €	ab 8 J.	
<b>T26-221-03<sup>2</sup></b>	<b>Kochen &amp; Backen zu Weihnachten</b>	Sa, 10:00 – 13:00 Uhr	28.11.2026	22,50 €	ab 8 J.	

Leitung Remise: Tamara Leist

Leitung Trier: Roswitha Junk

Ort: <sup>1</sup>Remise <sup>2</sup>FBS Trier



# Kinder und Jugendliche

Themenveranstaltungen

## Marburger Konzentrationstraining

### für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

In der Schule sind die Kinder verschiedenen Handlungsanforderungen ausgesetzt. Dazu gehört stillsitzen, aufmerksam sein, Unterrichtsinhalte verstehen, Arbeitsanweisungen ausführen und vieles mehr. Können Kinder den Anforderungen nicht gerecht werden, führt dies häufig zu schlechter Stimmung und Selbstzweifel.

Das Marburger Konzentrationstraining kann hierbei eine gute Hilfestellung sein.

Es zielt auf

- Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Übung von Strukturen/ Regeln
- Selbstwertgefühl
- Selbstbewusstsein
- Umgang mit Misserfolg
- Förderung der Konzentration
- Förderung der Merkfähigkeit

Die Kinder üben strukturiert zu arbeiten, Aufgaben selbständig zu überprüfen und mit Fehlern umzugehen. Im Vordergrund steht natürlich der Spaß und Freude am Lernen.

Kursnr.	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten	Anmeldung
<b>E26-232-01<sup>1</sup></b>	6 x	Di, 16:45 – 18:00 Uhr	20.01.2026	93 €	<b>FBS Remise</b> 
<b>E26-232-02<sup>1</sup></b>	6 x	Di, 16:45 – 18:00 Uhr	17.03.2026	93 €	
<b>T26-210-01<sup>2</sup></b>	5 x	Fr, 14:30 – 16:30 Uhr	15.01.2026	93 €	<b>FBS Trier</b> 
<b>T26-210-01<sup>2</sup></b>	5 x	Fr, 14:30 – 16:30 Uhr	19.03.2026	93 €	

Leitung: Marika Resch

Ort: <sup>1</sup>Remise <sup>2</sup>FBS Trier

# Kinder und Jugendliche

Themenveranstaltung

Leitung:  
Kellya Namegabe

Gebühr: 70 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-210-10**

6 x montags,  
15:00 – 16:30 Uhr,  
Start: 13.04.2026

Anmeldung:  
FBS Trier



## Stark und gelassen durch den Alltag

Weil Kinder mehr brauchen als Leistung – und  
manchmal einfach nur Zeit zum Kindsein.

Ein Präventionskurs für Kinder – zur Förderung von Resilienz, Ruhe und Selbstfürsorge.

Kinder zwischen 8 und 12 Jahren erleben in diesem Kurs, wie sie ihren Alltag mit mehr Ruhe, Leichtigkeit und innerer Stärke gestalten können. Spielerisch und altersgerecht setzen sie sich mit ihren eigenen Bedürfnissen auseinander, entdecken Wege zur Entspannung und lernen, mit herausfordernden Situationen besser umzugehen – ganz ohne Leistungsdruck.

Ein geschützter Rahmen lädt die Kinder ein, einfach sie selbst zu sein und gestärkt in Schule, Familie und Freundeskreis aufzutreten.

Zu Beginn und zum Abschluss des Kurses wird es auch eine Elterninformation geben.



# Kinder und Jugendliche

Themenveranstaltungen

Leitung:  
Katharina Ackenheil

Gebühr: 6 €

Ort: Landesmuseum Trier

**Kurs: T26-262-ff**  
jeden zweiten Samstag,  
10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung:  
FBS Trier



## Museumswerkstatt

Von der Steinzeit, Römerzeit bis ins Mittelalter: Spielerische Führungen und Workshops laden Kinder von 7 bis 11 Jahren ein, Spannendes über die Vergangenheit zu entdecken.



Leitung:  
Dorothee Henschel

Gebühr: 8 €

Ort: Museum Simeonstift

**Kurs: T26-158-ff**  
Mittwoch,  
10:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung:  
FBS Trier



## Elternzeit – Führung für Eltern mit Babys

Hunger, Pipi, müde... Museumsbesuche mit kleinen Kindern sind oft mit besonderen Bedürfnissen verbunden. Für alle, die trotzdem nicht auf ihren Kunst- und Kulturgenuss verzichten möchten, bietet das Stadtmuseum Simeonstift die „Elternzeit“-Reihe für Mamas und Papas mit Babys an. Kurze Pausen zum Füttern und Wickeln sind möglich und das Verständnis der anderen Eltern ist allen sicher. Für die Eltern besteht nach der Führung die Möglichkeit zum Austausch, die Babys können derweil die kuschelig-bunten Krabbelteppiche erkunden, die eigens für die Veranstaltung mit Trierer Motiven designt wurden.

# Ferien-Programm



Mehr Infos zu dieser Kategorie unter:

Spannende und abwechslungsreiche  
Beschäftigungen für Kinder in den Ferien.



FBS Remise



FBS Trier

# Ferien-Programm

Ferierspaß In- und Outdoor

Osterferien

Leitung:  
Pia Jäger

Gebühr: 15 €

Ort: KÖB Ehrang

**Kurs: E26-233-01**

Donnerstag, 09.04.2026,  
15:00 – 10:00 Uhr (Freitag)

Anmeldung:  
FBS Remise



DIE BÜCHEREI  
KÖB St. Peter Ehrang

## Lesenacht in der KÖB Ehrang

Mach dich bereit für eine spannende Nacht voller Abenteuer, Magie und Fantasie!

In unserer Bücherei wird es gemütlich: Zwischen Bücherregalen und Taschenlampen warten aufregende Geschichten darauf, von dir entdeckt zu werden. Gemeinsam hören wir spannende und lustige Erzählungen, lösen kleine Rätsel und machen es uns beim Lesen so richtig gemütlich. Natürlich darf auch ein Mitternachtssnack nicht fehlen!

Wenn du Bücher liebst, gerne lachst, träumst und in andere Welten abtauchst – dann ist die Lesenacht genau das Richtige für dich!

Bitte bring eine Taschenlampe, dein Lieblingskissen und (wenn du magst) dein Lieblingsbuch mit.

Osterferien

Leitung:  
Christa Franiek

Gebühr: 28 €

Ort: Remise Gr. III

**Kurs: E26-237-03**

Montag, 30.03.2026,  
10:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung:  
FBS Remise



## Filzkurs für Grundschul Kinder

Filzen für Kinder im Grundschulalter ohne Eltern

In diesem Kurs wollen wir Frühlings- und Ostermotive aus Filz herstellen.



# Ferien-Programm

Ferienspaß In- und Outdoor

Sommerferien

Leitung:  
Christa Franiek

Gebühr: 28 €

Ort: Remise Gr. I

**Kurs: E26-237-01**

Kinder 4-6 Jahre mit Eltern  
2 x Dienstag/Freitag,  
10:00 – 12:00 Uhr,  
04.+07.08.2026

**Kurs: E26-237-02**

Kinder 1.+2. Schuljahr  
2 x Montag/Donnerstag,  
10:00 – 12:00 Uhr,  
03.+06.08.2026

Anmeldung:  
FBS Remise



## Trommelworkshop für Kinder

Gemeinsam wollen wir Tontrommeln bauen und diese im Anschluss auch erklingen lassen.

Der Kurs für Kinder von 4-6 Jahren ist mit Begleitung der Eltern, der Kurs für Kinder des 1. und 2. Schuljahres ist ohne Begleitung der Eltern.



Leitung:  
Nicole Wollscheid

Gebühr: 36 €

Ort: Kreativ-Atelier  
Trier-Ehrang

**Kurs: E26-237-04**

Mittwoch, 01.07.2026,  
10:00 – 13:00 Uhr

**Kurs: E26-237-05**

Freitag, 03.07.2026,  
10:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung:  
FBS Remise



## Holzwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Hast du Spaß am Bohren, Hämmern, Feilen und Sägen?

Und liebst du es, eigene kleine Fahrzeuge und Figuren zu erschaffen? Dann ist die Holzwerkstatt genau das Richtige für dich. Komm und lass den Handwerker oder die Handwerkerin in dir raus! Kleiner Tipp: Zieh dir am besten bequeme Arbeitskleidung an, die Sägemehl und den ein oder anderen Farbspritzer nicht übelnimmt.

*Mit freundlicher Unterstützung der Handwerkskammer Trier.*

# Ferien-Programm

Ferispaß In- und Outdoor

## Selbstbehauptung für Teens (8-14 Jahren)

Für eine optimale Selbstbehauptung ist daher nicht nur das gesprochene Wort wichtig, sondern ebenso die Körpersprache und das selbstbewusste Auftreten – die Teenies lernen, wie sie Konflikte mit Gleichaltrigen, aber auch Grenzüberschreitungen seitens Erwachsenen lösen können.

Kursnr.	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten	Anmeldung
<b>E26-225-02</b>	1 x	Sa, 10:00 – 13:00 Uhr	11.04.2026	17,50 €	<b>FBS Remise</b>
<b>E26-225-03</b>	1 x	Sa, 10:00 – 13:00 Uhr	04.07.2026	17,50 €	
<b>E26-225-04</b>	1 x	Sa, 10:00 – 13:00 Uhr	10.10.2026	17,50 €	

Leitung: Sylvia Romeyke

Ort: Remise Saal

## Mal-Workshop in den Ferien

Für Grundschul Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung, Kinder ab 4 Jahren mit erwachsener Begleitung. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien und Techniken, mischen Farbtöne und Strukturen miteinander: Welche Ideen fallen mir ein, wie gestalte ich mein Bild, will ich eine Vorlage nutzen? Kann ich etwas von den Anderen abschauen und lernen? Wer will, erzählt in einer kleinen Ausstellung die Geschichte zum eigenen Gemälde... unsere Kunst!

Kursnr.	Thema	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten	Anmeldung
<b>T26-241-01</b>	<b>Weihnachtsferien</b>	Fr, 10:00 – 12:00 Uhr	02.01.2026	32 €	<b>FBS Trier</b>
<b>T26-241-02</b>	<b>Weihnachtsferien</b>	Sa, 10:00 – 12:00 Uhr	03.01.2026	32 €	
<b>T26-241-03</b>	<b>Osterferien</b>	Fr, 10:00 – 12:00 Uhr	03.04.2026	32 €	
<b>T26-241-04</b>	<b>Osterferien</b>	Sa, 10:00 – 12:00 Uhr	04.04.2026	32 €	
<b>T26-241-05</b>	<b>Sommerferien</b>	Mi, 10:00 – 12:00 Uhr	22.07.2026	32 €	
<b>T26-241-06</b>	<b>Sommerferien</b>	Do, 10:00 – 12:00 Uhr	23.07.2026	32 €	
<b>T26-241-07</b>	<b>Sommerferien</b>	Mi, 10:00 – 12:00 Uhr	05.08.2026	32 €	
<b>T26-241-08</b>	<b>Sommerferien</b>	Do, 10:00 – 12:00 Uhr	06.08.2026	32 €	
<b>T26-241-09</b>	<b>Herbstferien</b>	Mi, 10:00 – 12:00 Uhr	14.10.2026	32 €	
<b>T26-241-10</b>	<b>Herbstferien</b>	Do, 10:00 – 12:00 Uhr	15.10.2026	32 €	

Leitung: Marlies Gerten Briel

Ort: Malwerkstatt Fussenich

# Ferien-Programm

Ferienter Spaß In- und Outdoor

**Ferien in der Remise**

Summer Time

**Zeitraum** Montag - Freitag  
29.06. - 03.07.2026

**Kosten** 80 €  
all inclusive

**Anmeldung** in der Remise:  
0651 64895  
info@fbs-remise.de

Katholische Familienbildungsstätte Remise Trier-Ehrang

DIE BÜCHERE

PFARRER ADULA & GREGOR VON PFALZEL EHRANG-PFALZEL-BIEWER im pastoralen raum trier

**Ferienspaß in der FBS Trier**

In den ersten drei Wochen der Sommerferien und in den Herbstferien.

Anmeldung online ab 12.01.2026

Weitere Ferienangebote finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.fbs-remise](http://www.fbs-remise) | [www.fbs-trier.de](http://www.fbs-trier.de)

FBS Remise



FBS Trier



# Erwachsene



Mehr Infos zu dieser Kategorie unter:

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



# Erwachsene

Fitness und Sport

---

Leitung:  
Helmuth Baatz

Kosten: 48 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-313-ff**

10 x montags,  
19:30 - 20:30 Uhr,

---

## Ausgleichsgymnastik für Männer und Frauen

Dieser Kurs bietet Menschen 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 Funktionsgymnastik (Schwerpunkt: Rücken/Bauch/Beckenboden) ebenso in dem Programm wieder, wie die Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dabei wird gezielt Hintergrundwissen zu den Kursinhalten vermittelt, sodass die Teilnehmer\*innen ein größeres Verständnis für Sport, sowie Bewegung im Alltag erhalten. Durch eine relativ kleine Gruppengröße kann eine individuelle Korrektur der Teilnehmer\*innen durch die Kursleitung erfolgen. Ebenso können Sie 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 jeder etwas für sich mitnehmen können.

---

Leitung:  
Ute Keiber-Schon

Kosten: 48 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-313-ff**

10 x mittwochs,  
09:30 - 10:30 Uhr

**Kurs: T26-313-ff**

10 x mittwochs,  
10:30 - 11:30 Uhr

---

## Funktionsgymnastik ab 60

In diesem Kurs wollen wir alles dafür tun, möglichst lange beweglich zu bleiben und unsere körperliche Fitness zu erhalten. Ein speziell auf die Altersgruppe abgestimmtes Programm schult den Rücken und stärkt die Kondition. Mit Elementen aus Pilates, Rückenschule und Muskelaufbautraining tragen wir dazu bei, unsere Muskulatur und insbesondere den Rücken zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und das Gleichgewicht zu sensibilisieren.

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



# Erwachsene

Fitness und Sport

Leitung:  
Christa Linz

Kosten: 48 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-313-ff**  
10 x montags,  
17:00 – 18:00 Uhr

## Pilates 50plus

Senior\*innen

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining und dient der Kräftigung der gesamten Muskulatur. Dehnung, Mobilisierung und Beckenbodenübungen stehen ebenso auf dem Programm wie das Üben gezielter Atmung, Entspannung und Spaß.



NEU

Leitung:  
Sabrina Le Guen

Kosten: 90 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-312-20**  
8 x donnerstags,  
17:30 – 19:00 Uhr  
Start: 15.01.2026

**Kurs: T26-312-21**  
8 x donnerstags,  
17:30 – 19:00 Uhr  
Start: 12.03.2026

## Sevillanas – Lebensfreude – Tanzen – 50plus

### Sevillanas für Frauen 50+

Sevillanas ist ein fröhlicher Volkstanz aus Sevilla, der in Paaren oder Gruppen getanzt wird und viel Lebensfreude vermittelt. In diesem Kurs lernen Frauen ab 50 die Grundschritte und Bewegungen der vier Tänze, trainieren Rhythmus und Koordination und verbessern ihre Körperhaltung. Tanzen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Wohlbefinden und macht gemeinsam noch mehr Spaß. Der Kurs bietet außerdem Raum für Austausch und Begegnung mit anderen Frauen.

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



# Erwachsene

Fitness und Sport

---

Leitung:  
Anne Lentes

Kosten: 80 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-312-ff**  
10 x donnerstags,  
18:00 – 19:15 Uhr

**Kurs: T26-312-ff**  
10 x donnerstags,  
19:30 – 20:45 Uhr

---

## 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.

---

Leitung:  
Olga Obermann

Kosten: 25 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-315-01**  
Samstag, 18.04.2026  
09:30 – 12:30 Uhr

---

## Entspannungs- und Wohlfühlzeit für Frauen

3 Stunden Auszeit nur für dich - Mit herzöffnender Kakaozeremonie

Gönn dir eine Pause vom Alltag und finde zurück in deine Mitte. Diese Frauen-Auszeit lädt dich ein, dich durch sanfte Bewegung, bewusste Atmung und intuitive Embodimentübungen wieder mit deinem Körper und deiner weiblichen Energie zu verbinden.

Die Kakaozeremonie öffnet dein Herz und begleitet dich dabei, tiefer zu fühlen, loszulassen und neue Lebensenergie zu schöpfen. Fliegende Sequenzen aus Yoga, Tanz und Breathwork helfen dir, Spannungen zu lösen, dich zu erden und in einen Zustand innerer Ruhe und Balance zu kommen.

Ein Ritual der Selbstliebe sanft, kraftvoll und nährend. Ein Vormittag für dein Wohlbefinden, dein Spüren und dein einfaches Sein.

# Erwachsene

Fitness und Sport

## Wald-Tai Chi

Im sanften Licht der „goldenen Stunde“ lädt TaiChi im Wald zu Ruhe und Ausgleich ein. Mit fließenden, kreisenden Bewegungen, die den fünf Elementen - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser - zugeordnet sind, fördern wir den Energiefluss und finden Balance für Körper, Geist und Seele. Stress legt sich, innere Ruhe stellt sich ein – getragen von der Kraft der Natur.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
<b>T26-318-01</b>	1 x	Sa, 17:00 – 18:00 Uhr	07.03.2026	10 €
<b>T26-318-02</b>	1 x	Sa, 17:00 – 18:00 Uhr	14.03.2026	10 €
<b>T26-318-03</b>	1 x	Sa, 17:00 – 18:00 Uhr	21.04.2026	10 €

Leitung: **Marlies Greten-Briel**

Ort: Grillhütte Trierweiler-Fusenich

---

Leitung:  
Gabriele Grundhöfer

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-320-01**  
Kosten: 88 €  
11 x mittwochs,  
18:45 – 20:15 Uhr  
Start: 04.03.2026

**Kurs: T26-320-01**  
Kosten: 72 €  
9 x mittwochs,  
18:45 – 20:15 Uhr  
Start: 21.10.2026

## Vinyasa Yoga

Bewegung und Atmung werden im Vinyasa Yoga fließend miteinander verbunden. So entstehen sanfte bis kraftvolle Bewegungsabläufe, die zugleich entspannen und kräftigen. Die Muskulatur wird gedehnt, Balance und Körpergefühl werden gefördert, Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert und das fasziale Gewebe gelockert. Gemeinsam spüren wir uns Schritt für Schritt in diese Flows hinein.

---

Leitung:  
Silke Olbert

Kosten: 25 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-318-40**  
5 x dienstags,  
18:00 – 19:00 Uhr  
Start: 12.05.2026

## Energie & Freude durch Lachyoga

Lachen verbindet und schenkt Leichtigkeit!  
In diesem Kurs entdecken Frauen mit einfachen Lach-, Atem- und Achtsamkeitsübungen neue Energie und Lebensfreude. Gemeinsam lachen, entspannen, Kraft tanken – und positive Energie mitnehmen.

# Erwachsene

Kreativangebote

## Nähen für Anfänger\*in und Fortgeschrittene

Egal ob Sie Anfänger\*in 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 Erläuterung zu Schnitten und dem Zuschnitt der Materialien.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start	Kosten
<b>T26-331-04<sup>2</sup></b>	8 x	Do, 18:30 – 21:00 Uhr	12.02.2026	90 €
<b>T26-331-09<sup>1</sup></b>	8 x	Di, 17:00 – 19:30 Uhr	10.03.2026	90 €
<b>T26-331-10<sup>1</sup></b>	8 x	Mi, 18:30 – 21:00 Uhr	11.03.2026	90 €
<b>T26-331-07<sup>2</sup></b>	8 x	Mo, 18:30 – 21:00 Uhr	16.03.2026	90 €
<b>T26-331-03<sup>3</sup></b>	8 x	Mo, 09:00 – 11:30 Uhr	13.04.2026	90 €

<sup>1</sup>Leitung: Ingrid Peters,

<sup>2</sup>Leitung: Roswitha Kohns,

<sup>3</sup>Leitung: Natalja Jemeljanova

Ort: FBS Trier



# Erwachsene

Kochen

Leitung:  
Luzia Biesdorf/  
Sigrid Ertl

Kosten: 40 €

Ort: Weißhaus Wald/  
FBS Trier

**Kurs: T26-342-20**  
Samstag, 21.03.2026,  
11:00 – 17:00 Uhr

**Kurs: T26-342-21**  
Samstag, 18.04.2026,  
11:00 – 17:00 Uhr



## 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!

## Brot backen - Sauerteigbrot nach Kneipp

Dieser Kurs vermittelt Basiswissen zu den Grundlagen des Brotbackens, um ein gutes Vollkornbrot mit viel Geschmack und langer Frischhaltung selbst zu Hause zu backen. Da wir mit langer Teigführung arbeiten, beginnen wir schon Freitagnachmittag. Samstags wird der Kurs weitergeführt. Alle Teilnehmende erhalten notwendige Informationen und theoretische Grundlagen zum Ansetzen und der Weiterführung des Sauerteigs. Nach dem Kurs bekommen alle ein Sauerteig Anstellgut mit nach Hause.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
<b>T26-342-01</b>	2 x	Fr+Sa, 16:00 – 18:00 Uhr	30.01.2026	70 €
<b>T26-342-02</b>	2 x	Fr+Sa, 16:00 – 18:00 Uhr	28.08.2026	70 €
<b>T26-342-03</b>	2 x	Fr+Sa, 16:00 – 18:00 Uhr	20.11.2026	70 €

Leitung: Luzia Biesdorf

Ort: FBS Trier



# Erwachsene

Kochen

## Kochkurse

Unsere vielfältigen Kochkurse laden Sie ein, gemeinsam neue Rezepte zu entdecken, kulinarische Techniken zu erlernen und den Spaß am Kochen zu erleben. Ganz gleich, ob Sie Ihre Alltagsküche bereichern, internationale Gerichte ausprobieren oder saisonale Zutaten kreativ einsetzen möchten – bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Schritt für Schritt, wie leicht es ist, leckere Gerichte selbst zuzubereiten. Begegnen Sie anderen Kochbegeisterten, genießen Sie den Austausch und erleben Sie den Stolz auf die eigenen Kreationen – für Genussmomente, die bleiben.

Kurs	Titel	Uhrzeit	Termin	Kosten
<b>T26-342-26<sup>1</sup></b>	<b>Vegane/Vegetarische Winterküche für jeden Tag</b>	Di, 18:30 – 21:30 Uhr	29.01.2026	34 €
<b>T26-342-04<sup>2</sup></b>	<b>Low carb - gut essen ohne Kohlehydrate</b>	Di, 18:30 – 21:30 Uhr	24.02.2026	34 €
<b>T26-342-07<sup>3</sup></b>	<b>Kulinarische Reise durch den Kongo</b>	Di, 18:30 – 21:30 Uhr	10.03.2026	34 €
<b>T26-342-05<sup>2</sup></b>	<b>Gesunde Nudeln selber machen</b>	Mi, 18:30 – 21:30 Uhr	29.04.2026	34 €
<b>T26-342-06<sup>2</sup></b>	<b>Bunte Bowls - Meal prep</b>	Di, 18:30 – 21:30 Uhr	19.05.2026	34 €
<b>T26-342-27<sup>1</sup></b>	<b>Vegane/Vegetarische Herbstküche für jeden Tag</b>	Do, 18:30 – 21:30 Uhr	22.10.2026	34 €

<sup>1</sup>Leitung: Diana Teubner

<sup>2</sup>Leitung: Luzia Biesdorf

<sup>3</sup>Leitung: Kellya Namesgabe

Ort: FBS Trier

Kosten sind inklusive Lebensmittel.



# Erwachsene

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise

## Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise

Manchmal tut es gut, nicht allein zu sein. In Selbsthilfegruppen begegnen sich Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen möchten. Austausch, Verständnis und das Gefühl von Verbundenheit können in schwierigen Lebensphasen Halt geben.

In der Familienbildungsstätte Trier bieten wir deshalb verschiedenen Selbsthilfegruppen Raum, sich regelmäßig zu treffen. Die Gruppen werden eigenständig von der Gruppenleitung und ihren Mitgliedern gestaltet und stehen interessierten Personen offen.

*Bei Interesse finden Sie ausführliche Beschreibungen und die Kontaktdaten der Ansprechpartner auf unserer Homepage.*



## Selbsthilfegruppen

Kurs	Titel	Termin	Gruppenleitung
T26-362-11	<b>Selbsthilfegruppe ADHS Erwachsene Trier</b>	Mo, 18:00 – 20:00 Uhr 14 tägig	Ganser Anja
T26-362-02	<b>Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Angst</b>	Di, 18:00 – 21:00 Uhr 14 tägig	Haag Doris
T25-362-05	<b>MRT - Männergruppe Trier</b>	Mi, 19:00 – 22:00 Uhr	Teuwsen Jan
T26-362-31	<b>Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern“</b>	Do, 18:00 – 19:30 Uhr 2. Do im Monat	Bockius Elke
T26-362-41	<b>Selbsthilfegruppe „Into The Flow“ Gruppe für chronische Aufschieber*innen</b>	Do, 19:00 – 21:00 Uhr 14 tägig	Prinz Zis Anna

Ort: FBS Trier

# Erwachsene

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise

---

Leitung:  
Maria Knebel

Gebühr: 5 € pro Treffen

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-361-01**  
jeden 1./3. Mittwoch  
im Monat,  
19:00 – 21:30 Uhr

---

## Scheiden tut weh ... Gesprächskreis für Betroffene

Wenn die Beziehung endet, können Gefühle von Zorn, Schuld und die Angst vor Einsamkeit überwältigend sein. Diese Gesprächsabende bieten einen verständnisvollen Raum, um die schwierigen Emotionen nach einer Trennung zu teilen. Hier besteht die Möglichkeit, die Krise als Chance für persönliches Wachstum und neues Selbstvertrauen zu sehen. Gemeinsam wird Unterstützung geboten, Mut gemacht und neue Wege gefunden, um die Trennung zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

- Rückbildungsgymnastik für Sternenmamas
- Yoga-Kurs für trauernde Eltern



Information und Anmeldung bei unserem Kooperationspartner Stiller Stern e.V.:

[kontakt@stiller-stern-trier.de](mailto:kontakt@stiller-stern-trier.de)

---

Leitung:  
Maria Knebel/  
Christa Linz

Gebühr: 5 € pro Treffen

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-371-01**  
jeden 1./3. Mittwoch  
im Monat,  
15:00 – 17:00 Uhr

---

## Lebenscafé für Trauernde

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen kann das Leben seinen Sinn und seine Lebendigkeit verlieren. Im Lebenscafé erhalten Trauernde Zeit und Raum für Gespräche und gemeinsames Beisammensein mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Hier wird Unterstützung geboten, um langsam wieder Lebendigkeit zu spüren und den Trauerweg gemeinsam zu gehen.

# Erwachsene

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise

## Lebenscafe im Museum

Wir möchten gemeinsam einen behutsamen Schritt nach draußen wagen und planen einen gemeinsamen Besuch im Museum Simeonstift Trier mit anschließendem Café. Auch hier möchten wir Räume eröffnen für Erinnerung, Begegnung und das Erleben von Momenten, die gut tun können.

Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
<b>T26-371-13</b>	1 x	Mi, 15:00 – 17:00 Uhr	01.07.2026	5 €
<b>T26-371-14</b>	1 x	Mi, 15:00 – 17:00 Uhr	15.07.2026	5 €
<b>T26-371-19</b>	1 x	Mi, 15:00 – 17:00 Uhr	07.10.2026	5 €

Leitung: Maria Knebel



Ort: Museum Simeonstift Trier

Leitung:  
Brigitte Jaeger

Gebühr: 5 € pro Treffen

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-375-01**  
1. Dienstag im Monat,  
19:00 – 20:30 Uhr

## Der Trauer Raum und Stimme geben

Wenn du den Verlust eines Elternteils, Freundes, Partners oder Geschwisterteils erlebst, bietet diese offene Gesprächsgruppe einen einfühlsamen Raum, um deine Trauer zu teilen. Hier lernst du, die eigene Trauer besser zu verstehen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und Kraftquellen zu entdecken und zu stärken. Die Gemeinschaft der Gruppe bietet die Chance, gemeinsam voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Du bist nicht allein – hier findest du Verständnis und Unterstützung.

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



# Kita und Schule



Mehr Infos zu dieser Kategorie 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



# Kita und Schule

Fabi vor Ort

Leitung:  
N.N.

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.*



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



# Weiterbildung und Qualifizierung

Qualifizierung zur Kindertagespflegepersonen

---

Leitung:  
Isabelle Weber-Wertz

Gebühr: 240 €

Ort: FBS Trier

**Kurs: T26-521-01**  
Start: 02.02.2026

**Kurs: T27-521-01**  
Start: Februar 2027

---

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.*

# Weiterbildung und Qualifizierung

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

## Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

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

Kurs	Titel	Kursleitung	Termin
<b>T26-544-01</b>	<b>Schwierige Elterngespräche führen</b>	Rouhi Sandra	21.02.2026
<b>T26-544-02</b>	<b>Kinder mit besonderen Bedarfen</b>	Prinz-Heinz Kathrin	05.03.2026
<b>T26-544-03</b>	<b>Praxisworkshop - Kochen in der Kindertagespflegestelle</b>	Heinz Marion	11.03.2026
<b>T26-544-04</b>	<b>Klare Grenzen setzen</b>	Rouhi Sandra	25.04.2026
<b>T26-544-06</b>	<b>Umgang mit Medien</b>	Rouhi Sandra	13.06.2026
<b>T26-544-10</b>	<b>Marte Meo – „Aus eigener Kraft“ – Kinder stark machen</b>	Müller Jenny	24.10.2026
<b>T26-544-11</b>	<b>Marketing für Ihre Kindertagespflege</b>	Lange Claudia	31.10.2026

Gebühren: 20 € (10 € TN aus Trier und der Kreis Trier-Saarburg)

Ort: FBS Trier



[Eine ausführliche Programmbeschreibung zu unseren Weiterbildungsangeboten finden sie auf unserer Homepage.](#)



# Weiterbildung und Qualifizierung

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

**Kostenfrei**

## Erste Hilfe in der Kindertagespflegestelle

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
<b>T26-553-01</b>	1 x	Sa, 09:00 – 16:30 Uhr	07.02.2026	kostenfrei
<b>T26-553-02</b>	1 x	Sa, 09:00 – 16:30 Uhr	20.06.2026	kostenfrei
<b>T26-553-03</b>	1 x	Sa, 09:00 – 16:30 Uhr	15.08.2026	kostenfrei
<b>T26-553-04</b>	1 x	Sa, 09:00 – 16:30 Uhr	07.11.2026	kostenfrei

Leitung: Annette Marxen

Ort: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

**DIE JOHANNITER** 

 **Landkreis Trier-Saarburg**  **TRIER**

## 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
<b>T26-554-01</b>	1 x	Do, 18:00 – 20:00 Uhr	19.02.2026	kostenfrei
<b>T26-554-02</b>	1 x	Mo, 18:00 – 20:00 Uhr	11.05.2026	kostenfrei
<b>T26-554-03</b>	1 x	Do, 18:00 – 20:00 Uhr	13.08.2026	kostenfrei
<b>T26-554-04</b>	1 x	Mo, 18:00 – 20:00 Uhr	09.11.2026	kostenfrei

Leitung: Tobias Gschwendner

Ort: Lebensberatung Trier

**LEBENSBERATUNG TRIER** 

 **Landkreis Trier-Saarburg**  **TRIER**

# AGB und Teilnahmebedingungen

## § 1 Anmeldung

- (1) Ihre Anmeldung zu unseren Kursen (Online-Anmeldung über [www.fbs-remise.de](http://www.fbs-remise.de) oder [www.fbs-trier.de](http://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 Zahlung nach dem Kursstart erheben 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 15 Tage vor dem Kursstart möglich. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € fällig. Bei fortlaufenden Kursen gilt eine Stornierungsfrist von 8 Tagen vor Kursbeginn. Längere Stornierungsfristen gelten für besondere Angebote wie Jahresmusikkurse und Ferienfreizeiten. Andere Abweichungen teilen wir Ihnen in der Infomail mit. 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](http://www.fbs-remise.de) und [www.fbs-trier.de](http://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.

# #gemeinsambewirken

Die Förderplattform der Sparkasse Trier



## 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](http://www.gemeinsambewirken.de)



Sparkasse  
Trier



# Gesundheit beginnt in der Familie.



Weil füreinander da sein das Wertvollste ist.

Ob jung oder alt – Gesundheit verbindet Generationen.  
Mit starken Leistungen, persönlicher Beratung und  
Angeboten für jede Lebensphase ist die AOK an Ihrer Seite.

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

# Rappelkiste

richtig gutes spielzeug

Liebfrauenstraße 5-6 Trier [www.rappelkiste-online.de](http://www.rappelkiste-online.de)



Zentrum für  
Sozialpädiatrie und  
Frühförderung Trier

## OFFENE, NIEDRIGSCHWELIGE BERATUNG

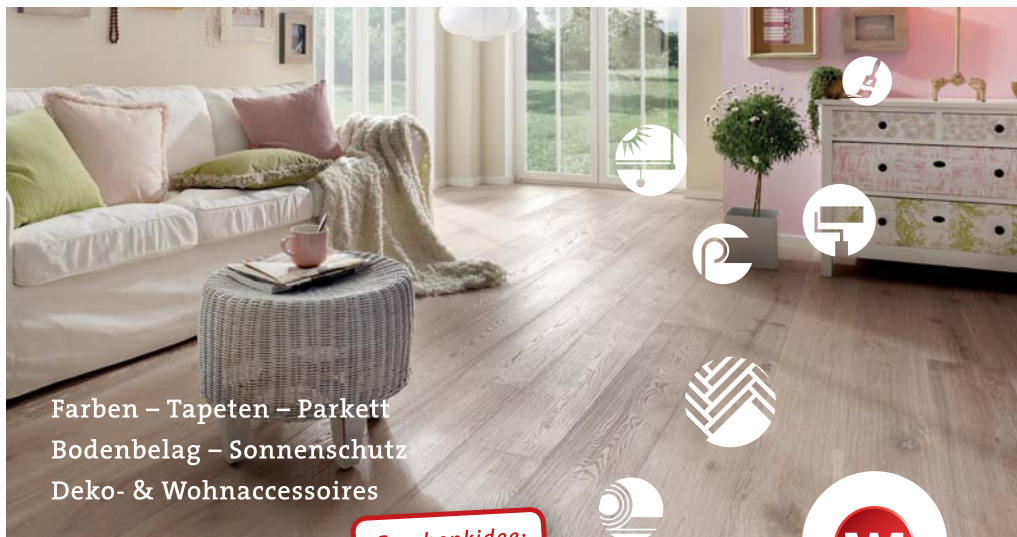
für Eltern/Erziehungsberechtigte  
von Kindern bis zum Schulbeginn,  
wenn sie eine Auffälligkeit in der  
Entwicklung ihres Kindes vermuten

### UNSERE BERATUNG IST

- Kostenfrei
- Auf Wunsch anonym
- Ohne jegliche Zugangsvoraussetzung
- Persönlich, telefonisch oder per Videocall

Luxemburger Straße 144  
54294 Trier  
[www.spz-trier.de](http://www.spz-trier.de)  
[offene.beratung@spz-trier.de](mailto:offene.beratung@spz-trier.de)

Träger:



Farben – Tapeten – Parkett  
Bodenbelag – Sonnenschutz  
Deko- & Wohnaccessoires

**Geschenkidee:  
Gutschein von  
WIEDEMANN!**

WIEDEMANN GmbH, Schweich  
In den Schlimmführen 6a  
T. 06502 93955-0  
[farben-wiedemann.de](http://farben-wiedemann.de)



# WIEDEMANN

Die Profis für Raum und Farbe



LANA  GROSSA

  
*Käthe Faber*  
Wolle & Stoffe  
seit 1929

Nagelstraße 14 • 54290 Trier • [www.kaethe-faber.de](http://www.kaethe-faber.de)

Öffnungszeiten

Mo- Fr: 10:00 – 18:00 Uhr

Sa: 10:00 – 17:00 Uhr

Ein bisschen Marx  
steht jedem.



Modehaus  
**MARX**

Trier | An der Basilika  
modehaus-marx.de



[www.fbs-trier.de](http://www.fbs-trier.de)



Katholische Familienbildungsstätte Trier  
Krahenstraße 39 d  
54290 Trier

Tel. 0651 74535  
[info@fbs-trier.de](mailto:info@fbs-trier.de)  
[www.fbs-trier.de](http://www.fbs-trier.de)

