



Katholische
Familienbildungsstätte
Mayen e.V.

Kurse & Angebote



Vielfältig
wie das
Leben

Programm **2026**

vr-rheinahreifel.meinplus.de

MeinPlus Meine Vorteilswelt



Mit **MeinPlus** sparen Sie bares Geld in Form von Rabatten, Gutscheinen oder Cashback-Gutschriften beim Bezahlen mit Ihrer Karte.

Jetzt registrieren und richtig Plus machen!

Mein+Plus
Meine Vorteilswelt



**VR Bank
RheinAhrEifel eG**

Impressum

WILLKOMMEN,

Herausgeber

Katholische Familienbildungsstätte

Mayen e.V.

Bäckerstr. 12, 56727 Mayen

Telefon: 02651/6800, Telefax: 02651/5883

E-Mail: info@fbs-mayen.de

Homepage: www.fbs-mayen.de

Bürozeiten Mayen:

Montag bis Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 14:00-16:00 Uhr

Bürozeiten Mendig:

Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00-12:00 Uhr

Dienstag: 14:00-16:00 Uhr

Leitung und Geschäftsführung,

Netzwerk Familienbildung Mayen:

Iris Emmerich, Diplom-Pädagogin,

Telefon: 02651/6800

E-Mail: emmerich@fbs-mayen.de

Pädagogische Mitarbeit,

Koordinatorin Eltern_ChanceN:

Melanie Hellmann, Diplom-Sozialpäd.

Telefon: 02651/6800

E-Mail: hellmann@fbs-mayen.de

Projektkoordinatorin My Makerspace:

Milena Ellner, Diplom-Pädagogin

Telefon: 0160-97660253

makerspace@fbs-mayen.de

Elternbegleiterin in ElternChanceN:

Laura Hein, Bachelor of Arts Soziale Arbeit

Telefon: 0160-97681062

Nadine Hermanni, Elternbegleiterin i.A.

Telefon: 0160-97607371

elternbegleitung@fbs-mayen.de

Pädagogische Mitarbeit,

Netzwerk Familienbildung Mendig,

Projektkoordinatorin Haus der Familie VG Mendig,

Lotsin KipsE:

Andrea Roggenfelder, Diplom-Sozialpäd.

Telefon: 02651/6800 und 02652 / 9581558

E-Mail: roggenfelder@fbs-mayen.de

Anmeldung / Kursverwaltung / Buchhaltung:

Manuela Schmitz

E-Mail: schmitz@fbs-mayen.de

wir sind für Sie da. Auch im Jahr 2026 lautet unser Motto: WIR für Familie. Das neue Programmheft, das Sie in den Händen halten, ist wieder eine bunte Mischung aus Angeboten, die Sie als Familie in allen Bereichen des Lebens ansprechen sollen. Ob es um Hilfe bei Erziehungsfragen geht oder Unterstützung und Hilfe für junge Familien, um die Stärkung von Kompetenzen und Kreativität von Kindern und Jugendlichen, um Qualifizierung und Weiterbildung oder einfach nur ums Spaß haben und miteinander Dinge erleben, bei uns finden Sie sicher ein Angebot.

Lassen Sie sich überraschen von unserem auch in diesem Jahr sehr vielseitigen und abwechslungsreichen Programm. Besuchen Sie uns, egal ob in Mayen oder in unserer Außenstelle Mendig oder auch bei einem unserer Kooperationsangebote. Wir freuen uns auf Sie und möchten auch in diesem Jahr mit Ihnen zusammen das Leben von Familien in ihrer vielfältigen Ausprägung ein Stück schöner und erlebnisreicher gestalten. Wir sehen uns!

Ihr Team und Vorstand der FBS Mayen und das Haus der Familie der VG Mendig.



Katholische
Familienbildungsstätte
Mayen e.V.

Achtung neue Adresse

ab September 2026:

Ettringerweg 2-4

56727 Mayen

Vorstand:

Pfarrer Michael Frevel, Vorsitzender

Stefanie Montermann-Müller, stellv. Vorsitzende

Tanja Wagner

Bankverbindung:

Kreissparkasse Mayen

IBAN: DE 50 5765 0010 0000 0286 54

BIC: MALADE51MYN

Inhalt

Vielfältig wie das Leben

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



● Eltern und Kinder

Unterstützungsangebote für junge Familien/Frühe Hilfen	08
Eltern-Kind-Gruppen	13
Päd. Angebote und Erziehungsfragen	17
Zeit für Familie	20

● Kinder und Jugendliche

Kreativität	22
Kochen	24
Kompetenzförderung	26

● Erwachsene

Bewegung und Entspannung	33
Kreativität	47
Lebenshilfe, Religion & Kultur	54
Backen, Kochen und Ernährung	61
Repaircafé	65

● Online

Online	67
Mit Groß und Klein durch die mediale Welt	69

● Weiterbildung und Qualifizierung

Fortbildungen	78
Päd. Themen und Fortbildung	79

● Außenstelle Mendig und Haus der Familie VG Mendig

Eltern und Kinder	85
Kinder und Jugendliche	87
Begegnungsangebote	90
Bewegung und Entspannung	94
Familienangebote	96

● Netzwerkarbeit

● Nützliche Informationen

Teilnahmebedingungen	105
----------------------	-----

Sie finden uns auch auf



Wir sind Kooperationspartner!

Familien
Rheinland-Pfalz **Karte**



**Katholische
Familienbildungsstätte
Mayen e.V.**

Eltern und Kinder



Elternschule · Angebote für junge Familien
Frühe Hilfen · Eltern-Kind-Gruppen · Pädagogische
Angebote & Erziehungsfragen · Musik & Kreativität

**JETZT
DIGITAL**

PROGRAMM 1-12.2026

ELTERN SCHULE

MAYEN | MENDIG | KAISERSESCH | POLCH | COCHEM | KELBERG | BROHLTAL



Katholische
Familienbildungsstätte
Mayen e.V.



WWW.FBS-MAYEN.DE

Eltern und Kinder

Unterstützungsangebote für junge Familien/Frühe Hilfen

Leitung:
Ursula Beck
Andrea Roggenfelder,
Dipl. Sozialpädagoge/
in (FH)

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

Ort: FBS Mayen



Babysprechstunde-Online

In der digitalen Babysprechstunde bekommen werdende und junge Eltern im Übergang zur Elternschaft Impulse, können Fragen stellen und sich austauschen. Die Babysprechstunde findet einmal im Monat statt. Sie startet immer mit einem Kurzpuls zum Thema Bindung und Feinfühligkeit. Inhalte sind z.B.: Feinzeichen der Babys, Feinfühligkeit in der Schlafsituation, Beziehungserfahrungen in der Neugeborenenzeit, 6 Stufen des Tröstens, Einlassen auf kindliches Erleben, Elterliche und kindliche Bedürfnisse unterscheiden lernen. Anmeldung: www.fbs-mayen.de

Im Anschluss an den Kurzpuls gibt es Gelegenheit für Fragen und Austausch zum Impuls und /oder zu anderen Themen der Gruppe.

Eine Teilnahme innerhalb der letzten Schwangerschaftswochen oder in den ersten 12-16 Lebenswochen nach der Geburt ist empfehlenswert.

Die Babysprechstunde findet über die Plattform zoom statt. Sie brauchen einen PC, Laptop oder Tablet mit Kamera sowie Mikrofon. Nachdem Sie sich auf unserer Homepage kostenfrei angemeldet haben, erhalten Sie von uns den entsprechenden Zugangs-Link per Mail.

Die Babysprechstunde – online ist ein Kooperationsangebot der Lebensberatungsstelle Mayen und dem Projekt „Übergänge meistern - Elternbegleitung von Anfang an“ der FBS Mayen und wird durch das Jugendamt der Stadt Mayen gefördert.

„Das Projekt „Übergänge meistern - Elternbegleitung von Anfang an“ wird im Rahmen des Programms „ElternChanceN - mit Elternbegleitung Familien stärken“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.“

Anmeldung: www.fbs-mayen.de

Email-Kontakt: hellmann@fbs-mayen.de

Eltern und Kinder

Unterstützungsangebote für junge Familien/Frühe Hilfen

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-1126	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	24.03.2026	1 x	
260-1126A	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	21.04.2026	1 x	
260-1126B	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	19.05.2026	1 x	
260-1126C	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	16.06.2026	1 x	
260-1126D	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	18.08.2026	1 x	
260-1126E	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	15.09.2026	1 x	
260-1126F	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	20.10.2026	1 x	
260-1126G	Di, 9:30 - 11:00 Uhr	17.11.2026	1 x	

Leitung:
Saskia Winkenbach

Ort: FBS Mayen

Erste Hilfe in Kindernotfällen


Vor allem im Kindesalter haben Eltern oft nicht Hände und Augen genug, um den Tatendrang ihrer Kinder in geregelte Bahnen zu leiten. Trotz Vorsicht kann es vorkommen, dass die heiße Ofenplatte und die Kerze interessant sind, dass alle möglichen Gegenstände in Mund, Nase oder Ohren gesteckt werden oder die Tablette als Bonbon angesehen und verschluckt wird.

Bei diesen Treffen steht Erste Hilfe bei den genannten Fällen im Mittelpunkt. Eltern und Großeltern sollen in die Lage versetzt werden, nicht kopflos zu handeln, sondern gezielt die richtigen Maßnahmen selbst zu ergreifen oder zu veranlassen. Außerdem werden lebensrettende Maßnahmen am Kind Thema sein.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-1127	Sa, 9:00 - 16:00 Uhr	21.03.2026	1 x	55,00 €
260-1127A	Sa, 9:00 - 16:00 Uhr	12.09.2026	1 x	55,00 €

Eltern und Kinder

Unterstützungsangebote für junge Familien/Frühe Hilfen



Leitung:
Yvonne Zecha, Ambika
Yogalehrerin
Yve Fischer

Gebühr: Kosten auf
Anfrage

Ort: FBS Mayen oder
nach individueller
Absprache

260-1129
Termine auf Anfrage

ElternRaum - Gespräche nach frühem Verlust

Sie hatten begonnen, sich auf Ihr Kind zu freuen und sich auf eine neue Lebenssituation einzustellen.

Doch leider hat das Leben Ihres Kindes viel zu früh ein Ende gefunden.

Viele Pläne, Wünsche und Träume haben Sie gehabt und nun ist von einem Moment auf den anderen alles anders: ein Alltag als Eltern von einem Kind, das nicht bei Ihnen sein kann.

Die Zeit, die zum Trauern um Ihr Kind benötigt wird, wird oft sowohl von Familienmitgliedern, dem sozialen Umfeld, der Gesellschaft und nicht zuletzt von betroffenen Eltern selbst, unterschätzt.

Lassen Sie sich nicht einreden, dass Ihre Gefühle nicht normal sind. Trauer und Schmerz sind in unserer Gesellschaft keine gern gesehenen Bestandteile, sie gehören jedoch zum Leben dazu.

Die Begleitung ist freiwillig und unabhängig von Konfession und Weltanschauung. Alles, was im Gespräch gesagt wird, unterliegt der Schweigepflicht. Termine werden auf Anfrage vergeben. Die Gespräche finden in den Räumen der FBS Mayen oder auf Wunsch bei den Betroffenen zu Hause statt.

Eine Kooperation der Kath. Familienbildungsstätte Mayen e.V. und Pastoraler Raum Mayen

Eltern und Kinder

Unterstützungsangebote für junge Familien/Frühe Hilfen

Leitung:
Silke Küpper
Kerstin Dörnen-Rötering

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Mayen

260-1130
01.01. - 31.12.2026,
donnerstags von
18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

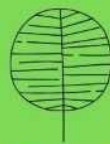


Orientierungshilfe für Schwangere, Eltern und Familie....

Es gibt zahlreiche finanzielle Unterstützungen und rechtliche Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien, doch den Überblick zu behalten fällt oft schwer. In unserer Vortragsveranstaltung informiert die Schwangerschaftsberatungsstelle beim Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. in Mayen daher kompakt über Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und andere soziale Hilfen für Familie und gibt praktische Tipps dafür, welche Aufgaben direkt nach der Geburt anstehen.

Eine Veranstaltung des Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V., Schwangerschaftsberatung In Kooperation mit der FBS Mayen

SEGEN BERÜHRT NEUES LEBEN



Segensfeier
für Schwangere und für alle,
die über das Wunder des Lebens staunen



FREITAG 24. APRIL 2026

FREITAG 18. SEPT. 2026

JEWELS UM 17.00 UHR

Evangelische Kirche
Im Trinnel 21
in Mayen

Weitere Infos unter
www.fbs-mayen.de oder www.pr-mayen.de

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

Leitung:
Susanne Schulz,
PEKiP Kursleiterin

Gebühr: 80,00 €
für einen Block
(10 Treffen)

260-1300P

Ein Kurs besteht aus 3 x
10 Treffen (insgesamt 30
Treffen)



PEKiP-

Prager Eltern-Kind-Programm in Mayen und Kaisersesch

Begleitung und Anregungen für Eltern mit Kindern im
ersten Lebensjahr

„Im Kind sind eine ungeheure Menge von Entwicklungsmöglichkeiten verborgen, von denen wir bis heute keine Ahnung haben.“ (Jaroslav Koch)

Von diesem Grundgedanken ausgehend wollen wir bei den PEKiP-Treffen

- mit Spiel und Spaß die Freude des Kindes an Bewegungen wecken und durch gezielte Anregungen die Entwicklung des Kindes während des ersten Lebensjahres unterstützen
- die Eltern-Kind Beziehung stärken
- den Eltern einen Erfahrungsaustausch ermöglichen
- erste Kontakte der Kinder untereinander anbahnen.

Die Treffen finden ca. ab dem 3. Lebensmonat fortlaufend wöchentlich statt. In einer festen Gruppe werden Eltern und Kind(er) bis zum Ende des ersten Lebensjahres begleitet.

Die Kurse setzen sich dabei nach dem Alter der Babys zusammen.

Die Teilnehmerzahl eines Kurses ist auf acht Babys mit ihren Müttern oder Vätern beschränkt.

Zeitpunkt der Anmeldung ab dem 9. Schwangerschaftsmonat, eine spätere Anmeldung ist selbstverständlich möglich.

Termine und Anmeldung unter

www.fbs-mayen.de

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

Leitung:
Nadine Hermani
Marion Schuh

Gebühr: 80,00 € für einen
Block (10 Treffen)

Ort: FBS Mayen

260-1310P

Ein Kurs besteht aus
3 x 10 Treffen
(insgesamt 30 Treffen)

B.A.B.I. - Zeit:

Beziehung - Austausch- Bindung - Information in Mayen und Mendig

Angebot für Mütter/Väter mit Babys im ersten Lebens-
jahr.

Eltern und ihre Babys haben von Natur aus Fähigkeiten, sich stimmig aufeinander einzustellen:

Babys zeigen Zufriedenheit und Freude, wenn ihre Bedürfnisse erkannt und befriedigt werden. Ebenfalls sind Eltern bereit, alles zu geben, damit es ihrem Baby gut geht, und lernen, seine Signale immer besser zu verstehen.

Dazu braucht es Zeit, Aufmerksamkeit und Geduld.

Von diesem Grundgedanken ausgehend wollen wir bei den B.A.B.I.-Zeit-Treffen:

- Beziehungen der Kinder als auch der Eltern untereinander ermöglichen.
- Austausch von Erlebnissen, Erfahrungen, Gefühlen, Sorgen, etc. Raum geben
- Bindung zum eigenen Kind stärken
- Informationen zu Themen wie Schlafen, Stillen/Ernährung, Entwicklung des Kindes, Leben/Gestalten/Umsetzen der Elternrolle, Kraftquellen finden, Alltag bewältigen, etc. geben.

Im Vordergrund dieses Angebotes steht das Spiel mit dem Kind!

Die Gruppentreffen finden zirka ab dem 3. Lebensmonat fortlaufend einmal wöchentlich statt.

Termine und Anmeldung unter

www.fbs-mayen.de

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen

Leitung:
Sabine Schmitz,
Erzieherin

Gebühr: 55,00 €

260-1330P
01.01. - 31.12.2026,
donnerstags

Eltern-Kind-Gruppen

für Eltern mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren

Hier haben Kleinkinder zusammen mit Mutter, Vater oder einer anderen Bezugsperson die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Zusammensein mit anderen Kindern und Erwachsenen zu machen. Diese Gruppe wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, welche den einzelnen Treffen einen ritualisierten und strukturierten Rahmen bietet. Gemeinsames Singen, Spielen, Basteln stehen im Vordergrund, auch ein gemeinsames Frühstück und Zeit für gemeinsame Gespräche kommen hierbei nicht zu kurz.

Veranstaltungsorte:

Mayen:

FBS Mayen, Bäckerstraße 12, dienstags und donnerstags,
8.45-10.15 Uhr und 10.30-12.00 Uhr
Sabine Schmitz, Erzieherin

Mendig:

Haus der Familie, Molkereistraße 15, montags & freitags,
09.30-11.00 Uhr
N.N.

Anmeldung für alle Kurse: www.fbs-mayen.de

Familien der Stadt Mayen!

Sagt uns eure Meinung!

**Wir wollen wissen was ihr braucht
und was euch beschäftigt!**



WÜNSCHE

Unterstützung

Beteiligung

Familien Willkommen

Ideen

Themen

Hier geht's zur Interaktiven
Elternumfrage! Scan den QR-
Code und Folge dem Link:



<https://www.menti.com/alnzt86si26h>



RheinlandPfalz

LANDESAMT FÜR SOZIALES,
JUGEND UND VERSORGUNG

Mayenzeit
leben und erleben

Eltern und Kinder

Päd. Angebote und Erziehungsfragen

Leitung:
Ann Kristin Martini

Gebühr: 78,00€,
6 Einheiten à 45 Minuten

Ort: GK Mittelrhein,
St. Elisabeth,
Elternschule,
Eingang Robert-Koch-Str.
12, Block C

260-1128
Mittwochs,
10:45-11:30 Uhr



Leitung:
Vera Ströbel,
Ergotherapeutin B.Sc.

Gebühr: 12,00 €

Ort: FBS Mayen

260-1400
Mittwoch, 29.04.2026,
19:00 - 20:30 Uhr

Mit den Händen sprechen - den Kleinsten eine Stimme geben

Viele Situationen mit deinem noch brabbelnden Kleinkind gleichen eher einem Rätselraten und du bist dir manchmal unsicher, was dir dein Kind genau sagen will? Hat dein Kind Durst? Will dein Kind noch mehr essen oder ist es schon satt? Ist dein Kind müde? Oder braucht es Hilfe?

Die frühkindliche Kommunikation mit Gebärden ist für mich als babySignal-Kursleiterin vor allem eins: eine Bereicherung für den Familienalltag.

Mein eigenes Leben mit noch brabbelnden Kleinkindern wurde durch die Gebärden außerdem ein Stück leichter. Denn durch die Gebärden konnten meine Kinder mir schon früh ihre Bedürfnisse mitteilen - und das ganz ohne gesprochene Worte. Ihre Freude darüber, verstanden zu werden, zeigte mir, wie viel Gebärden bewirken können. Genau deshalb möchte ich auch dich ermutigen, Gebärden als liebevolle Ergänzung in die Kommunikation mit deinem Kind einzubeziehen.

Anmeldung: www.babysignal.de

Email: martini@babysignal.de

Oder QR-Code nutzen

Rund ums Thema Linkshändigkeit und wechselnder Handgebrauch

Ob Sie selbst ein Kind haben, welches linkshändig oder noch unentschlossen ist, ob Sie Erzieher/in oder Lehrer/in linkshändiger oder unentschlüsselter Kinder sind, ganz gleich aus welchem Grund Sie dieses Thema interessiert, kommen Sie und stellen Sie gerne Ihre Fragen oder hören Sie zu. Wir besprechen woher Händigkeit kommt, welche Rolle sie in verschiedenen Tätigkeitsbereichen spielt und wie mit Linkshändigkeit oder wechselndem Handgebrauch umgegangen werden soll. Mein Job ist es als Linkshänder Beraterin in allen Fragen der Händigkeit zu helfen, Händigkeitsdominanzen herauszufinden, Rückschulungen für umgeschulte Linkshänder zu führen und Beratungen, Vorträge und Fortbildungen zum Thema zu halten. Ich bin gespannt auf Ihre Fragen und freue mich über jegliches Interesse!

Eltern und Kinder

Päd. Angebote und Erziehungsfragen

Leitung:
Veronika Stickel,
Trainerin für gewaltfreie
Kommunikation

Gebühr: 35,00 €

Ort: FBS Mayen

260-1401
Dienstag, 17.03.2026,
19:00 - 21:00 Uhr

Herausfordernde Situationen gemeinsam meistern

Workshop für Eltern

Manchmal haben wir als Eltern vielleicht den Eindruck, unser Alltag besteht nur aus Herausforderungen:

Anfangen beim morgendlichen „Kind-aus-dem-Bett-holen“ über Anzieh-Dramen hin zu Frühstücks-Misere, Übergänge zur jeweiligen Einrichtung, erschöpfte Ankunft im Büro um nach getaner Arbeit weiter zu hetzen, um dann Geschwisterstreitigkeiten zu schlichten, alle Familienmitglieder zum Abendbrot-Tisch zu bewegen und dort möglichst zu belassen, und am Ende des Tages die Kinder unter großem Protest wieder ins Bett hinein zu begleiten, aus dem sie am nächsten Morgen wieder so gar nicht aufstehen wollen...

Diesen Situationen gelassener zu begegnen, hinter das kindliche Verhalten zu schauen und dadurch Konflikte zu deeskalieren- dazu möchte dieser Workshop herzlich einladen.

Eltern und Kinder

Päd. Angebote und Erziehungsfragen

Leitung:
Veronika Stickel,
Trainerin für gewaltfreie
Kommunikation

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich

260-1402
Dienstag, 09.06.2026,
19:00 - 21:00 Uhr

Online

NEU

Mental Load- denkst du noch, oder lebst du schon?

Workshop für Eltern

„Haben wir Milch eingekauft, ist eigentlich der Zahnarztbesuch nächste Woche organisiert, ohje, wir brauchen ja noch ein Geburtstagsgeschenk für den Schwiegervater, ach, und ich wollte meinen Kolleg*innen noch einen Text schicken, auf den die dringend warten, wie war das noch, sind jetzt noch eine passende Matschhose und Gummistiefel in der KiTa oder nicht...“

So und so ähnlich klingen die täglichen Gedankenspiralen, die Mütter (und sicher auch Väter) in ihrem Kopf bewegen.

Fakt ist: Frauen leiden mehr an der Mentalen Belastung als Männer

Der Workshop lädt Eltern ein, sich bewusst mit dem „mental overload“ zu beschäftigen, um einen gesunden Umgang und individuelle Lösungen zu entwickeln.

Im Rahmen der Online-Reihe: Gemeinsam für starke Familien - Online-Eltern-Reihe der Familienbildungsstätten im Bistum Trier

Eltern und Kinder

Zeit für Familie

Leitung:
Judith Lazzara

Ort: FBS Mayen

Familien-Yoga mit Kindern ab 3 Jahren

Gemeinsam Yoga machen schafft Verbindung und Nähe. Beim Eltern-Kind-Yoga tauchen die Kleinen, gemeinsam mit Mama oder Papa spielerisch in eine Welt voller Spaß, Abenteuer, Fantasie und Entspannung ein.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-1502	Fr, 16:00 - 18:00 Uhr	30.01.2026	1 x	18,00 €
260-1502A	Fr, 16:00 - 18:00 Uhr	20.11.2026	1 x	18,00 €

Referent*innen gesucht!

Vielfältig wie das Leben - so ist auch unser Kursprogramm

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns als Kursleiter*in Kurse gestalten, Impulse und Akzente setzen und Familien begleiten.

Wir suchen immer neue Kursleiter*innen für verschiedene Bereiche - Ihre Gelegenheit Kurse mitzugestalten!



Kontakt: info@fbs-mayen.de



Kinder und Jugendliche



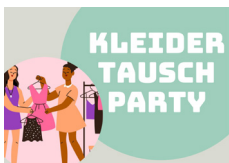
Kreativität & Musik • Kompetenzförderung
Kommunion & Religion • Ferienangebote
Kindergeburtstag

Kinder und Jugendliche

Kreativität

Leitung:
Melanie Hellmann, Dipl.
Sozialpädagogin/in (FH)

Ort: FBS Mayen



Kleidertausch - Party

Neue Lieblingsstücke finden und dabei Ressourcen und Geldbeutel schonen?

Dann komm zur Kleidertausch-Party und tausche deine Schrankhüter gegen neue Schätze.

- Bringe max. 10 gewaschene und gut erhaltene Kleidungsstücke (ab Größe XS) mit, bei denen du dir sicher bist, dass sie anderen eine Freude bereiten. Diese gibst du bei unserem Check-In ab.
- Anschließend darfst du dir von allen mitgebrachten Kleidungsstücken auf den Tischen und Ständern aussuchen, was du gebrauchen kannst.
- Es wird Jugend- und Erwachsenenkleidung getauscht, unabhängig vom Geschlecht.
- Alle Kleidungsstücke müssen intakt sein (keine Flecken, Verfärbungen, Löcher oder sonstige grobe Mängel)

Wir freuen uns auf euch!!!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-2300	Fr, 17:00 - 19:00 Uhr	13.03.2026	1 x	kostenfrei
260-2300A	Fr, 17:00 - 19:00 Uhr	11.09.2026	1 x	kostenfrei

Auch in Mendig im Haus der Familie wird es in 2026

Kleidertausch-Angebote geben.

siehe Außenstelle Mendig

Kinder und Jugendliche

Kreativität

Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 20,00 € plus
Materialkosten 12,00 €

Ort: FBS Mayen

260-2303
Samstag, 14.02.2026,
10:00 - 14:00 Uhr



Filzen für Kinder - Schneefuchs

für Grundschulkinder

Im Winter färbt sich das Fell der Füchse in Sibirien ganz weiß, damit sie im Schnee gut getarnt sind. Aus weißer Naturwolle, warmen Seifenwasser und etwas Geduld filzen wir einen Fuchs, der sich vor Kälte schützend zusammen kauert.

Mitbringen: zwei Handtücher 30x70cm und Plastiktüte

Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 20,00 € plus
Materialkosten 12,00 €

Ort: FBS Mayen

260-2304
Samstag, 06.06.2026,
10:00 - 14:00 Uhr



Filzen für Kinder - Schneefuchs

für Grundschulkinder

Hier kannst Du Deiner Fantasie freien Lauf lassen, die Farben der Wolle werden Dich inspirieren.

Nach einem ungefähren zeichnerischen Entwurf legen wir los, mit warmen Seifenwasser filzen wir die Wolle an und zum Schluss walken wir die Bilder in einer Handtuchrolle.

Mitbringen: zwei Handtücher 30x70cm und Plastiktüte

Kinder und Jugendliche

Kochen

Leitung:
Yvonne Zecha, Ambika
Yogalehrerin

Gebühr: 37,50 €

Ort: FBS Mayen

260-2305

Samstag, 21.03.2026,
9:00 - 13:00 Uhr

Starke Mädchen - Selbstbehauptung

für Mädchen von 8-12 Jahre

Kurselemente sind:

- Selbstbewusstsein steigern: Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung
- Rollenspiele: Nein-Sagen, Konfliktlösungen finden
- Atemtraining: Atemregulierung zur Kontrolle der Gedanken und Emotionen
- Stimmtraining: auch Schreittraining :-)
- Bewegungssequenzen: Mix aus achtsamen Yoga- und explosiven Kampfsport- und Tanzelementen

Leitung:
Stephanie Hermann,
Erzieher/in, Genussbot-
schafterin

Ort: FBS Mayen

Brot backen zur Kommunion

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-2401	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	21.02.2026	1 x	10,00 €
260-2401A	Sa, 14:00 - 17:00 Uhr	21.02.2026	1 x	10,00 €

Leitung:
Martina Wolf

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich

Ort: FBS Mayen

260-2501

Samstag, 25.04.2026,
11:00 - 13:30 Uhr

Kochtreff für Kids -Superfood for Kids

Die Kraft von Brokkoli, Karotten und Geflügel lecker zubereitet.

Schnell und gesund mit natürlichen Zutaten

Kinder und Jugendliche

Kochen

Leitung:
Martina Wolf

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich

Ort: FBS Mayen

260-2501A

Samstag, 20.06.2026,
11:00 - 13:30 Uhr

Kochtreff für Kids - Veggie Power

Gemüse Eintopf: "Kinderleicht"

Schnell, gesund und lecker ohne Fix-Produkte

Leitung:
Martina Wolf

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich

Ort: FBS Mayen

260-2501B

Samstag, 12.09.2026, 1
1:00 - 13:30 Uhr

Kochtreff für Kids - Simsala Pasta

1 Pasta - 3 Variationen

Schnell und lecker mit natürlichen Zutaten

Leitung:
Martina Wolf

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich

Ort: FBS Mayen

260-2501C

Samstag, 12.12.2026,
11:00 - 13:30 Uhr

Kochtreff für Teens -Cook simple, eat smart

Gesundes Fastfood & Snacks

Kinder und Jugendliche

Kompetenzförderung

Leitung:
Bianka Herrmann-Meh-
lem, zertifizierte MKT-
Trainierin

Gebühr: 78,00 €

Ort: FBS Mayen

260-2301

21.02. - 11.04.2026,
samstags von
10:00 - 11:30 Uhr, 6 x

260-2301A

24.10. - 28.11.2026,
samstags von
10:00 - 11:30 Uhr, 6 x

Marburger Konzentrationstraining KURS 1

für Kinder im zweiten und dritten Schuljahr

Durch das Marburger Konzentrationstraining entdeckt das Kind neu,

- wie es sich spielerisch entspannt, leicht und mit Spaß und ohne Druck
- besser fokussieren und konzentrieren kann
- wie es seine Aufmerksamkeit wieder besser regulieren und steuern kann
- und so das Lernen wieder leichter fällt und wieder Spaß macht.

Leitung:
Bianka Herrmann-Meh-
lem, zertifizierte MKT-
Trainierin

Gebühr: 78,00 €

Ort: FBS Mayen

260-2302

21.02. - 11.04.2026,
samstags von
11:45 - 13:15 Uhr, 6 x

260-23012

24.10. - 28.11.2026,
samstags von
11:45 - 13:15 Uhr, 6 x

Marburger Konzentrationstraining Kurs 2

für viertes und fünftes Schuljahr

Durch das Marburger Konzentrationstraining entdeckt das Kind neu,

- wie es sich spielerisch entspannt, leicht und mit Spaß und ohne Druck
- besser fokussieren und konzentrieren kann
- wie es seine Aufmerksamkeit wieder besser regulieren und steuern kann
- und so das Lernen wieder leichter fällt und wieder Spaß macht.



**Katholische
Familienbildungsstätte
Mayen e.V.**



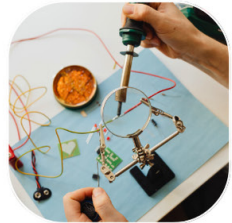
Der MY Makerspace in der Göbelstraße 12 in Mayen ist das neue Projekt der Katholischen Familienbildungsstätte Mayen e.V.

Der MY Makerspace ist ein außerschulischer Lernort, an dem Digitalisierung, Handwerk und Kultur zusammenfinden. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können hier gemeinsam experimentieren, Neues ausprobieren und voneinander lernen – ohne Erwartungshaltung und Leistungsdruck.

Neben Angeboten wie 3D-Druck, Robotik, Elektronik und Handwerk stehen auch mediale und kulturelle Projekte im Mittelpunkt, etwa in Kooperation mit den Burgfestspielen Mayen.

Der MY Makerspace ist ein Ort für Kreativität, Innovation und Austausch. Er fördert technisches Verständnis, Bildung und bietet Jugendlichen zugleich Chancen zur Berufsorientierung.

MY Makerspace | Eröffnung in 2026
Coming soon: www.mymakerspace.de



Kinder und Jugendliche

Kompetenzförderung

Leitung:
N.N.

Gebühr: 120,00 €

Ort: FBS Mayen

260-2700

Termin nach Absprache
(bitte sprechen Sie uns
möglichst frühzeitig an)

KINDERGEBURTSTAG mal anders

Du hast Lust auf eine etwas "andere" Geburtstagsparty?
Dann buche die Küche bei uns und erlebe eine

kreativ/kulinarische Party deiner Wahl, wie z.B.:

KOCHEN & BACKEN:

- Pizza, Wraps und Cocktails
- Veggie für Kids
- Burger und Co
- Cupcakes, Cakepops, süße Naschereien
- oder du hast einen speziellen Wunsch

Termine gern nach Absprache/Verfügbarkeit

-Dauer 2 Stunden 15 Minuten (3 UE)

Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 120,00 € plus
Materialkosten

Ort: FBS Mayen

260-2701

01.01. - 31.12.2026,
donnerstags von
17:00 - 19:15 Uhr

Kindergeburtstag KREATIV - für Kinder im Grundschulalter

Geburtstag-Feiern mit den besten FreundInnen und
gleichzeitig bastelt Ihr ein Erinnerungsstück der beson-
deren Art.

Zur Auswahl stehen folgende Projekte:

- Schneekugeln basteln, aus Knete bastelt Ihr eine Figur.
Im Deckel eines Marmeladenglas wird diese Figur ver-
klebt, vor dem Zuschrauben füllen wir Wasser und
Glitzer in das Glas, dann fehlt nur noch das Schütteln!
- Schmetterlinge aus Filz: auf einer DIN A5 großen Flä-
che aus Wolle gestaltest Du Deinen Schmetterling mit
warmen Seifenwasser, mit einem Seifenputzer wird die
Wolle in der Mitte so gerafft, dass eine Schmetterlings-
form entsteht. Hierzu unbedingt pro Teilnehmer ein
Gästehandtuch mitbringen.



Kinder und Jugendliche

Kompetenzförderung

Leitung:
Melissa Schlesiger, B.A.
Soziale Arbeit, Reittherapeut
Katharina Schmitz, Coordination/Coach

Gebühr: Preise auf Anfrage
Ort: TEAM Ranch,
Schmitzhof, Conderhöhe,
Mayen

260-2702

Termine auf Anfrage
unter info@teamranch.de
oder
www.teamranch.de

Pädagogische Tier-& Natur Angebote

..in freier Natur, bewegen, spielen, kreativ sein, Neues erkunden und Persönlichkeit stärken.

Wir bieten: Tier-Erlebnistage mit Pferd, Minischwein und Hund, unterschiedliche Ferien-/Freizeitangebote und vieles mehr.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: info@teamranch.de
www.teamranch.de

Mitbringen: der Jahreszeit entsprechende Kleidung

GESCHENK-IDEE:

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein

egal zu welchem Anlass!

Vielfältige Kurse für alle Generationen!

Kinder und Jugendliche

Kompetenzförderung

Angebote der Kath. Familienbildungs- stätte mit der Musikschule Wagner



Leitung:
Wagner Musikschule

Gebühr: auf Anfrage

260-2800

Termine und Orte auf
Anfrage
Anmeldung über
MUSIKSCHULE WAGNER
0261/9734244

Musikalische Früherziehung

für Kinder von 3 - 5 Jahren

Kinder für Musik zu begeistern ist die schönste Aufgabe des Musikkindergartens. Bei den Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren ist das Bedürfnis nach Abwechslung groß; dementsprechend vielfältig muss das Musikangebot sein! Tanz und Bewegung, Gesang, spielerische Hör- und Rhythmusübungen gehören genauso wie das Entdecken und Erkunden verschiedener Instrumente dazu. Die Inhalte richten sich nach der jeweiligen Gruppenkonstellation, sie sind stets spielerisch und altersgerecht.

Anmeldung: Musikschule Wagner

**Schützenstrasse 9-11, 56068 Koblenz, Tel. 0261/9734244
www.musikschulewagner.de**

Leitung:
Wagner Musikschule

Gebühr: auf Anfrage

260-2801

Termine und Orte auf
Anfrage
Anmeldung über
MUSIKSCHULE WAGNER
0261/9734244

Musikgrundschule

Für Kinder im Alter von 5-6 Jahren

Im Vorschulalter entwickeln Kinder einen kaum zu stillenden Wissensdurst. Sie sind begeisterungsfähig und auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Die Musikgrundschule kommt da gerade recht - es ist schon eine echte Aufgabe, erste Lieder auf Gitarre, Mini-Keyboard, Geige, Blockflöte und Bongo zu spielen und dabei auch noch die Notenschrift zu erlernen. Damit die jungen Musiker zu Hause weiter musizieren können, stellen wir die Instrumente und das Notenmaterial zur Verfügung.

Weitere Informationen entnehmen Sie der Homepage
www.musikschulewagner.de

Anmeldung: Musikschule Wagner

**Schützenstrasse 9-11, 56068 Koblenz, Tel. 0261/9734244
www.musikschulewagner.de**

Kinder und Jugendliche

Kompetenzförderung

Leitung:
Peter Honsalek

Gebühr: auf Anfrage

260-2802
Termine auf Anfrage

Musikkindergarten

(18 Monate - 36 Monate)

Beim Musizieren im Musikkindergarten sind bei den Kindern alle Sinne gefordert. Die Mini-Musikanten im Alter von 18 bis 36 Monaten musizieren hier gemeinsam mit einem Elternteil. Einfache Lieder zu singen macht Kindern und Eltern Freude - das bewusste Hören von Musik, Klängen und Geräuschen schult das Gehör. Bewegungsspiele und Tänze unterstützen die motorische Entwicklung, Sprechverse und Echospiele trainieren Sprachentwicklung und Merkfähigkeit.

Anmeldung: Musikschule Wagner
Schützenstrasse 9-11, 56068 Koblenz, Tel. 0261/9734244
www.musikschulewagner.de

Referent*innen gesucht!

Vielfältig wie das Leben - so ist auch unser Kursprogramm

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns als Kursleiter*in Kurse gestalten, Impulse und Akzente setzen und Familien begleiten.

Wir suchen immer neue Kursleiter*innen für verschiedene Bereiche - Ihre Gelegenheit Kurse mitzugestalten!



Kontakt: info@fbs-mayen.de



Erwachsene



Bewegung & Entspannung · Backen, Kochen &
Ernährung · Lebenshilfe, Religion & Kultur · Nähsschule
Menschen mit Migrationshintergrund Repaircafé

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Simone Clemens, Dipl.-
Sportlehrerin

Gebühr: 100,00 €

Ort: FBS Mayen

260-3100W

Montags,
Informationen zum
jeweiligen Kurs finden
Sie auf unserer Home-
page www.fbs-mayen.de

Leitung:
Andrea Passbach,
Yoga-Lehrerin BYV

Gebühr: 95,00 €

Ort: FBS Mayen

260-3106W

Dienstags oder
Mittwochs,
Informationen zum
jeweiligen Kurs finden
Sie auf unserer Home-
page www.fbs-mayen.de

Leitung:
Nicole Wittmeier,
Yoga-Lehrerin BYV

Gebühr: 95,00 €

Ort: FBS Mayen

260-3103W

Donerstags,
Informationen zum
jeweiligen Kurs finden
Sie auf unserer Home-
page www.fbs-mayen.de

Qigong

Qigong ist eine chinesische Heilgymnastik, die auf eine lange Tradition zurückblickt. Sie dient sowohl der Kräftigung von Muskeln, Bändern und Sehnen, als auch der Förderung der Beweglichkeit. Sie wirkt ebenfalls stärkend auf die Organe und ihre Funktionen und hat eine harmonisierende und entspannende Wirkung. Somit beugt sie Krankheiten vor, wird aber auch in der Therapie eingesetzt. Qigong kann in jedem Alter ausgeübt werden. Dient auch als Burnout-Prophylaxe.

Yoga - Sanft

Yoga ist ein praktisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Die Wege des Yoga sind sehr vielseitig und die Übungen wirken auf die verschiedenen Ebenen des Seins. Die Körperebene des Yoga ist am bekanntesten und wird Hatha-Yoga genannt. Es beinhaltet Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation.

Mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

Yoga als Weg - Aufbaukurs

Gesundheit bedeutet ein harmonisches Gleichgewicht aller Körperelemente und deren optimale Funktion. Yoga-Asanas (Übungen) beeinflussen und durchdringen jede Zelle und jedes Gewebe, um sie zum Leben zu erwecken. Die vielen unterschiedlichen Körperhaltungen verbinden sich zu einem Übungssystem, das den Körper kräftigt und den Geist wach hält. Die Körperhaltungen wirken auf uns beruhigend, energiespendend, konzentrationsfördernd.

Mitbringen: Decke, rutschfeste Matte, Sitzkissen und bequeme Kleidung

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:

N.N.

Gebühr: 80,00 €

Ort: FBS Mayen

260-3105W

12.01. - 07.12.2026,
montags von
20:00 - 21:15 Uhr

Yoga Flow

Beim Yoga Flow kannst Du Dich auf dynamisches und fließendes Vinyasa Yoga freuen. Die Verbindung von Atmung und Bewegung hilft dir dabei, deine Aufmerksamkeit ganz ins Hier und Jetzt zu lenken und den Moment bewusst wahrzunehmen und in deinem Körper anzukommen. Raus aus dem Kopf, rein ins Spüren.

Lerne mit mir auf der Matte die Magie von Yoga und dieses wundervolle Gefühl nach der Yogaklasse (Bliss in Body, Mind & Soul) kennen. Diese Yoga-Einheit ist für alle Level und damit auch für Anfänger geeignet!

Leitung:

Natalja Hochreuther

Ort: FBS Mayen

Pilates - Starter

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist, ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt, und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3108	Di, 19:30 - 20:30 Uhr	06.01.2026	10 x	80,00 €
260-3108A	Di, 19:30 - 20:30 Uhr	24.03.2026	10 x	80,00 €
260-3108B	Di, 19:30 - 20:30 Uhr	16.06.2026	10 x	80,00 €
260-3108C	Di, 19:30 - 20:30 Uhr	06.10.2026	10 x	80,00 €

Leitung:
Anna - Katharina Becker

Ort: FBS Mayen



Hormonyoga - in Balance mit Körper & Seele

Hormonyoga ist eine ganzheitliche, natürliche Methode, um das hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen und mehr Energie, Wohlbefinden und innere Ruhe in den Alltag zu bringen.

Durch eine Kombination aus gezielten Yogaübungen, Atemtechniken und Entspannung wird das endokrine System - unsere hormonproduzierenden Drüsen - sanft stimuliert.

Der Kurs richtet sich an Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen:

- bei Zyklus- und Menstruationsbeschwerden
- bei unerfülltem Kinderwunsch
- bei chronischem Stress
- in den Wechseljahren
- zur Steigerung von Energie und Vitalität
- zur Förderung von Entspannung und innerer Balance

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hormonyoga ersetzt keine medizinische Behandlung, kann diese aber auf natürliche Weise begleiten und unterstützen.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3109	Mi, 17:30 - 18:45 Uhr	21.01.2026	10 x	80,00 €
260-3109A	Mi, 17:30 - 18:45 Uhr	22.04.2026	10 x	80,00 €
260-3109B	Mi, 17:30 - 18:45 Uhr	26.08.2026	10 x	80,00 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Nelli Wittenbeck

Ort: Turnhalle Monreal

Allround-Fitness inkl. Beckenbodentraining in Monreal

Dieser Kurs steigert deine Fitness, baut Muskeln auf, dehnt sie und formt deine aufrechte Haltung. Der Körper ist sehr komplex- demnach vergisst man häufig beim Training die wichtige Komponente der Beckenbodenmuskulatur. Hier definitiv NICHT!!!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk und deine Freude an Bewegung

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3110	Do, 18:15 - 19:45 Uhr	08.01.2026	10 x	60,00 €
260-3110A	Do, 18:15 - 19:45 Uhr	19.03.2026	10 x	60,00 €
260-3110B	Do, 18:15 - 19:45 Uhr	25.06.2026	10 x	60,00 €
260-3110C	Do, 18:15 - 19:45 Uhr	29.10.2026	10 x	60,00 €

Leitung:
Stefanie Montermann-
Müller, Dipl. Religions-
pädagogin

Ort: FBS Mayen

Meditatives Tanzen - Eine Wohltat für Leib und Seele

Zu Musik aus Irland, Griechenland, dem Balkan, von Bach, Vivaldi u.a. tanzen wir ruhige und lebhaft traditionelle und neu choreographierte Tänze von Friedel Kloke-Eibl, Nanni Kloke, Wilma Vasseur, Bernhard Wosien, Martin Scheiwiller u.a.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3111	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	16.01.2026	3 x	30,00 €
260-3111A	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	06.03.2026	4 x	40,00 €
260-3111B	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	12.06.2026	4 x	40,00 €
260-3111C	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	04.09.2026	3 x	30,00 €
260-3111D	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	06.11.2026	4 x	40,00 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Karin Simon

Gebühr: 65,00 €

Ort: FBS Mayen,
Ettringer Weg 2-4

260-3112

29.09. - 15.12.2026,
dienstags von
9:00 - 10:00 Uhr, 10 x



Morgen-Yoga für AnfängerInnen

Yoga ist ein hervorragendes Übungssystem, um Verspannungen jeder Art zu lösen und die Energiereserven aufzufüllen. In diesem Yoga-Kurs erlangst du mehr Körperbewusstsein, Ruhe und Energie.

Yoga ist gut für Körper und Geist. Sogar Anfänger*innen die lange keinen Sport mehr gemacht haben, können hier einsteigen.

Jede Stunde beginnt mit einer Eingangssequenz, in der du erlernst deinen Körper wahrzunehmen, deine Atemräume zu entdecken und deinen Atem zu lenken.

Der Hauptteil besteht aus vorbereitenden und hinführenden Übungen zu den einzelnen Asanas (Körperübungen). Die Asanas werden ruhig, mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers ausgeführt. Der Fokus liegt auf einer gesunden Ausrichtung deines Körpers, der Kräftigung und Dehnung.

Zum Schluss erwartet dich jeweils eine wohltuende Entspannungseinheit.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Yoga-Matte, Getränk (Tee) und wenn vorhanden Block und Gurt.

Empfehlenswert ist es, vor der Yogapraxis nur leichte Kost zu essen.

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Annette Kühr

Ort: FBS Mayen



Entspannung für Körper und Seele

Einblicke in verschiedene Entspannungsverfahren

Entspannung bedeutet für jeden etwas anderes, aber was es auch ist: Entspannung ist auch eine kleine Auszeit, eine Ruheinsel, auf die wir uns zurückziehen können, wenn alles zu viel wird.

Wenn wir entspannen, versuchen wir, das körperliche und seelische Wohlbefinden in Einklang zu bringen. Gelingt uns das, können wir Stress abbauen, unsere Gesundheit stärken und besser mit herausfordernden Situationen umgehen.

Grundsätzlich gilt natürlich, dass für jeden etwas anderes passend ist.

Gerne möchte ich Ihnen an fünf Abenden Schritt für Schritt unterschiedliche Entspannungsmethoden vorstellen, damit Sie die Gelegenheit haben, eine individuelle Methode für sich zu entdecken und diese dann in Ihren Alltag zu integrieren.

Sie lerne folgende Verfahren kennen:

Die Progressive Muskelentspannung, das Autogen Training, sanftes Yoga, den Body Scan und Meditation.

Mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke ein Kissen

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3113	Mi, 19:30 - 20:30 Uhr	25.02.2026	5 x	50,00 €
260-3113A	Mi, 19:30 - 20:30 Uhr	16.09.2026	5 x	50,00 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Csongor Kölcze, Klang-
ausbilder, Gongmusiker,
Cellolehrer,
Musikkinesiologe,
Klangmassagetherapeut,
Coach

Ort: FBS Mayen

Klangschalen Erlebnistag - für Anfänger und Fortgeschrittene

Klangschalen kennenlernen: Entspannung, Energetisierung & Zentrierung

Ausprobieren wie man einfache Klangmassagen geben kann

Sie können auch Ihre eigene(n) Klangschale(n) und Schlägel mitbringen

Für alle Teilnehmenden stehen Klangschalen bereit. Wir spielen gemeinsam und alleine mit Klangschalen, lassen uns von ihrem schwebenden, sinnlichen Zauber tragen. Sie wandeln unser alltagsstrapaziertes Hören mehr in ein Fühlen von Klang und Schwingung und führen uns in einen Zustand von Entspannung, Gelassenheit, innerem Frieden. Eigenenergie, Selbstheilungskräfte sowie das Immunsystem werden aktiviert und gestärkt.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer homepage www.fbs-mayen.de

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3114	Sa, 10:00 - 16:00 Uhr	21.02.2026	1 x	40,00 €
260-3114A	Sa, 10:00 - 16:00 Uhr	12.09.2026	1 x	40,00 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Nicole Wittmeier,
Yoga-Lehrerin BYV
Daniel Barz

Gebühr: 28,00 €

Ort: FBS Mayen

260-3115

Samstag, 20.06.2026,
16:30 - 18:00 Uhr

Gong Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Technik, mit der tiefere Bewusstseinschichten erreicht werden können. Yoga Nidra ist Tiefenentspannung und eine Form von Meditation. Die Wirkung geht über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinaus. Ein Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Die Klangschwingungen der Gongs und Klangschalen vertiefen die Praxis und öffnen auch Anfängern von Yoga Nidra leichter den Zugang in diese kraftvolle Form der Tiefenentspannung und Energieerhöhung.

Yoga Nidra ist weit mehr als eine Entspannungsübung, Der „Schlaf des Yogis“ erfrischt den Körper und versetzt das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe.

Dich erwartet:

- Vorbereitend eine kurze klangvolle Yogaeinheit
- Yoga Nidra - der yogische Schlaf

Mitbringen: Wenn vorhanden, bringe deine eigene Yogamatte, Sitzkissen und eine Decke mit.

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Karin Simon

Ort: Parkplatz
Rhododendron



Nordic Walking Anfängerkurs Kürrenberg

Nordic Walking ist eine Sportart, die es ermöglicht, sich gelenkschonend an der frischen

Luft zu bewegen. Vom schnellen Gehen bis zum Einsatz von Stöcken - durch das Ganzkörpertraining werden Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit sanft verbessert. Sie erlernen den richtigen Einsatz von Nordic Walking Stöcken.

Nordic Walking hat viele positive gesundheitliche Aspekte. So wird neben der Muskulatur auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt, zudem kann es gegen Bluthochdruck, Diabetes und zu hohe Cholesterinwerte wirken.

Nordic Walking eignet sich für nahezu jedermann: Untrainierte, Übergewichtige, Ältere

sowie für Anfänger und Wiedereinsteiger, aber selbstverständlich auch für diejenigen, die

einfach Spaß durch körperliche Aktivität in der Gruppe an frischer Luft haben möchten.

Infos: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, daher wird eine angepasste Funktionskleidung empfohlen, gute Laufschuhe, Nordic Walking Stöcke (keine Wanderstöcke), Getränk

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3118	Mo, 9:00 - 10:00 Uhr	23.02.2026	5 x	28,00 €
260-3119	Di, 16:00 - 17:00 Uhr	24.02.2026	5 x	28,00 €
260-3119B	Di, 16:00 - 17:00 Uhr	25.08.2026	5 x	28,00 €
260-3118B	Mo, 9:00 - 10:00 Uhr	31.08.2026	5 x	28,00 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Annette Kühr

Ort: FBS Mayen



Mit Achtsamkeit zur inneren Balance

Ein **Workshop** zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In diesem Workshop möchte ich Sie einladen, mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen zu lernen, die zunehmenden Stressbelastungen und Unzulänglichkeiten des täglichen Lebens leichter zu bewältigen und damit Ihre geistige Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Viele Menschen haben den Kontakt zu sich selbst und zu anderen durch Stress, Krisen oder schwierigen Herausforderungen, wie Krankheit, Verlust, Einsamkeit oder anderen schmerzhaften Erfahrungen verloren. Sie haben Sehnsucht danach, wieder bei sich anzukommen und suchen nach Wegen, um mit den Unwägbarkeiten des Lebens, mit seinen Höhen und Tiefen gelassener umzugehen. Diese Wellen des Lebens können wir nicht aufhalten, aber durch die Schulung der Achtsamkeit wird es möglich, ihnen zu begegnen mit mehr Klarheit und innerer Ruhe.

In diesem Workshop möchte ich Ihnen wertvolle Werkzeuge an die Hand geben, um Achtsamkeit zu vertiefen und damit nachhaltige Veränderungen im Alltag zu verankern. Durch Achtsamkeitsübungen werden Sie einen Zugang zu Ihren inneren Ressourcen erhalten, zu mehr Entspannung gelangen, um dadurch neue Sichtweisen zu entwickeln. Es werden auch kreative Einheiten geben, sowie ausreichend Zeit zum Austausch und natürlich Zeit für achtsame Pausen!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3120	Sa, 10:00 - 14:30 Uhr	14.02.2026	1 x	45,00 €
260-3120A	Sa, 10:00 - 14:30 Uhr	12.09.2026	1 x	45,00 €

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Birgitt Schlemper

Gebühr: 10,00 €

Ort: FBS Mayen

260-3121

Samstag, 26.09.2026,
10:00 - 14:00 Uhr

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs lernen Frauen ab 16 Jahren, sich zu wehren, mit ihren Ängsten anders umzugehen, eigene Stärken zu erleben und diese einzusetzen.

Seminarinhalte:

Prävention: Informationen zum Thema Gewalt gegen Frauen, Erkennen und Einschätzen von Gefahrensituationen

Selbstbehauptung: Einsatz von Körpersprache, Gestik, Mimik und Stimme, Übungen und Rollenspiele zur Selbstbehauptung

Selbstverteidigung: Erlernen von effektiven Techniken zur Abwehr von Angriffen, Einsatz von alltäglichen Gegenständen zur Selbstverteidigung, Verletzungspunkte am menschlichen Körper, Entspannungsübungen

Auch untrainierte oder körperlich beeinträchtigte Frauen können gerne teilnehmen.

Der Spaß wird erfahrungsgemäß nicht zu kurz kommen.

Für Bürgergeldempfängerinnen werden die Kosten vom Jobcenter übernommen!

Mitbringen: Es kann in bequemer Alltags- oder Sportkleidung trainiert werden.

Kooperationspartner: Kath. Familienbildungsstätte Mayen e.V., Regionaler Runder Tisch Mayener Forum gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen (RRT Mayener Forum gGesB)
gefördert von: Landesamt für Jugend und Soziales und Kreisverwaltung Mayen-Koblenz

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Sonja Blumenthal

Gebühr: 45,00 €

Ort: FBS Mayen

260-3122

Samstag, 07.03.2026,
10:00 - 14:30 Uhr

NEU

Leitung:
Sonja Blumenthal

Ort: FBS Mayen

NEU

Vagusnerv meets Yoga

In diesem Workshop wird ein weiterer möglicher Weg zu mehr Achtsamkeit und Körperbewusstsein eröffnet. Angelehnt an Asanas (Körperhaltungen aus dem Yoga), werden wir einen tieferen Zugang zu uns aufspüren.

Der Vagusnerv ist wieder neu entdeckt und ins Gespräch gekommen. In seinem Zusammenspiel mit dem Sympathikus und dem Parasympathikus kann das Körperbewusstsein geschult werden und wir können Wege zur Selbstregulation in für uns schwierigen und anstrengenden Situationen finden.

In diesem Kurs gibt es neben den gewohnten Yoga- und Atemübungen viele praktische Tipps für den Alltag, um uns selbst erkennen und regulieren zu können.

Mitbringen: Bitte eventuell warme Socken, eine Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Hatha- und Yin-Yoga - Morgenroutine

Yoga ist ein möglicher Weg, Entspannung und Harmonie in Körper, Geist und Seele zu bringen. Was kann sich durch Yoga verbessern? Yoga dehnt Muskeln und mobilisiert die Wirbelsäule - und kann so gegen körperliche Beeinträchtigungen helfen. Durch gezielte Atemübungen während der Yogapraxis werden wir die Aufmerksamkeit und das Körperbewusstsein schulen. Das wird oft als sehr hilfreich empfunden, bestimmte An- und Verspannungen im Körper aufzuspüren und zu lösen. Durch tiefe Verbindung mit unserem Körper erfahren wir Ruhe und inneren Frieden und können so unsere Eigenwahrnehmung schulen, um dies auch in den Alltag integrieren zu können. Zusätzliche Übungen aus dem Yin- und NeuroYoga sowie geführte Meditationen können diese Prozesse ganzheitlich unterstützen, um unsere Gesundheit zu fördern.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für bereits Praktizierende als auch für Einsteiger.

Mitbringen: Bitte eventuell warme Socken, eine Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3123	Di, 10:00 - 11:30 Uhr	14.04.2026	5 x	50,00 €
260-3123A	Di, 10:30 - 12:00 Uhr	01.09.2026	5 x	47,50 €

Leitung:
Yvonne Pinger

Gebühr: 10,00 €
pro Treffen

Ort: FBS Mayen

260-3124P
13.01. - 15.12.2026,
dienstags von
18:30 - 19:30 Uhr
Termine individuell
buchbar



Klangmeditation - Genieße die Wirkung von Klangschalen

Die obertonreichen Klänge der Klangschalen laden dazu ein, Entspannung zu erfahren, zur Ruhe zu kommen und seine innere Mitte zu finden. Klang beruhigt, verbindet und bringt dich zurück zu dir. Manchmal reichen kurze, achtsame Auszeiten im Alltag um zurück in deine Kraft zu finden.

Der Klangraum kann helfen die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, die Atmung zu vertiefen, sich wohltuend zu entspannen, den Schlaf zu verbessern und Vertrauen in sich und den eigenen Körper zu gewinnen.

Um es dir während der Klangmeditation so richtig gemütlich zu machen, bist du herzlich eingeladen dir alles für deinen zusätzlichen Komfort mitzubringen:

Bring neben einer Matte gerne eine Decke und/oder warme Socken mit, ebenso ein kleines Kissen z.B. für den Kopf oder was du sonst benötigst um dich im Liegen bequemer zu polstern (z.B. Knierolle).

Fühl dich auch sonst frei all das mitzubringen was zu deiner Entspannung beiträgt: dein Lieblingsgetränk beispielsweise und komme gerne in bequemer Kleidung.

Einzelsessions sind direkt über die Kursleitung zu buchen: Preis und Termin auf Anfrage über klangvoll.entspannen@web.de oder 0172-4241608

Erwachsene

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Doris Schaefer-Kölcze,
Yoga-Meditationsthera-
peutin, Ayurveda Ernäh-
rungsberaterin (BYVG)

Ort: FBS Mayen



Die Heilkraft des Atems

Der Atem wird seit Jahrhunderten in vielen Schulungen zum SELBSTstudium angewandt, zur Heilung eingesetzt und zum Erlangen erweiterter Bewußtseinszustände. Im YOGA heißt es, dass er uns PRANA, die Lebensenergie zuführt - er ist eine körpereigene Methode der Bewußtseinsweiterung.

Unser Atem beeinflusst von Geburt an unsere psychische und körperliche Konstitution. Mit dem vertieften verbundenen Atmen geschieht Reinigung und Energetisierung auf allen Ebenen, er ist in der Lage, körperliche und emotionale Blockaden zu lösen. Er schenkt uns Klarheit, Kraft, Freude und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Wir werden neue Körperräume erfahren und uns in einen sanften Bewegungsfluss bringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Mitbringen: Bodenmatte, sehr bequeme Übungsbekleidung, Notizheft,
Socken, wenn gewünscht eine Decke + Sitzkissen

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3125	Sa, 9:30 - 12:30 Uhr	30.05.2026	1 x	40,00 €
260-3125A	Mi, 9:30 - 12:30 Uhr	16.09.2026	4 x	160,00 €

Erwachsene

Kreativität

Leitung:
Lucy Lenfant

Ort: FBS Mayen

Nähkurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Spaß an Handarbeiten mit viel Platz für Kreativität in einer netten Gruppe.

Nähmaschinen sind vorhanden. Die eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

Bringen Sie bitte Ihr Material mit (Schnitt, Stoff, Garn und Schere).

Mitbringen: Stoff, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schnitt, Kreide, Garn

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3300	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	08.01.2026	10 x	60,00 €
260-3300A	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	19.03.2026	10 x	60,00 €
260-3300B	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	13.08.2026	10 x	60,00 €
260-3300C	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	05.11.2026	10 x	30,00 €

Leitung:
Maria Ferreira-Krämer,
Kunstdozentin

Gebühr: 60,00 €
für einen 5er-Block

Ort: FBS Mayen

260-3301
Montags von 16:45-18:45

Mal- und Kunstkurs für Erwachsene jeden Alters

Sie brauchen für diesen Kurs keinerlei Vorkenntnisse und können Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen. Gestalten Sie Ihr eigenes Bild mit fachkundigen Tipps!

Bringen Sie die Materialien mit, mit denen Sie arbeiten möchten.

Dieser Kurs findet das ganze Jahr nach Absprache mit der Kursleitung statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Angebote der Nähschule Ingrid Janssen in Kooperation mit der FBS Mayen

2015 eröffnet, bietet die Nähschule in 2 großen Räumen genügend Platz für kreatives Arbeiten. Ausgestattet mit Näh- und Overlockmaschinen und großen Zuschneidetischen, können Gruppen bis zu 8 Personen in laufenden Kursen, die regelmäßig jede Woche stattfinden und in Workshops am Wochenende unterrichtet werden.

Ort: Marktstr.27, 56727 Mayen

Anmeldung für alle Kurse: Nähschule Ingrid Janssen

Tel. 02651 966021 • design@ingrid-janssen.de • www.ingrid-janssen.de

LAUFENDE KURSE

Für Teilnehmer ab 14 Jahre

Termine:

montags: 9-12 Uhr, 15-18 Uhr alle 2 Wochen, 18:30-21 Uhr

dienstags: 9-12 Uhr, 14-17 Uhr, 18:30-21 Uhr

mittwochs: 9-12 Uhr, 19-21:30 Uhr

donnerstags: 9-12 Uhr, 17:30-20:30 Uhr alle 2 Wochen

freitags: 9-12 Uhr

Gebühr: für 8 Treffen, 2,5 Stunden 100 €, 3,0 Stunden 120 €

Ort: Nähschule Ingrid Janssen

Nähmaschinenführerschein

Für Kinder ab 8 Jahre und auch für Erwachsene, die komplette Nähanfänger sind. Kinder erhalten einen ersten Einblick in die Welt des Nähens, machen sich vertraut mit der Nähmaschine und nähen ein erstes kleines Teil.

Termine: Bitte entnehmen Sie die Termine von meiner Internetseite oder melden Sie sich telefonisch.

Zeit: Samstag, 09.00-12.00 Uhr

Gebühr: 3 Stunden 35,00 € inkl. Material

Ort: Nähschule Ingrid Janssen

Kindergeburtstag

Hier habt ihr genug Platz zum Nähen und Feiern, auch Nähpartys für Jugendliche und Erwachsene sind möglich.

Termin: nach Absprache

Zeit: 3 Stunden oder nach Absprache

Gebühr: 120,00 € inkl. Material für max. 10 Personen

Ort: Nähschule Ingrid Janssen

Ferienworkshops

für Teilnehmer ab 8 Jahren

Für unsere Ferienworkshops ist der Nähmaschinenführerschein eine gute Voraussetzung, aber nicht zwingend. Jedes Kind kann seinen Fähigkeiten entsprechend, individuelle Teile anfertigen, z.B. Loopschals, Kissen, Taschen oder Bekleidung. Bitte entnehmen Sie die aktuellen Termine in den Ferien von der Internetseite www.ingrid-janssen.de

Zeit: 08.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Ort: Nähschule Ingrid Janssen

Workshops

In der Nähschule Ingrid Janssen finden an den Wochenenden viele Workshops zu verschiedenen Themen statt.

Maschinenkurs Overlock

Termin: Samstags

Zeit: 9.00-12.00 Uhr

Gebühr: 40,00 € inkl. Material

Ort: Nähschule Ingrid Janssen

Die Termine und auch die Beschreibungen der Workshops, finden Sie auf der Internetseite: www.ingrid-janssen.de, E-Mailadresse: design@ingrid-janssen.de
Gerne können Sie sich auch telefonisch informieren: 02651 966021

Informationen und Anmeldung unter www.ingrid-janssen.de

Erwachsene

Kreativität

Leitung:
Edith Krötz-Gilles

Ort: FBS Mayen



Intuitives Malen

Workshop für Menschen von 16-99 Jahren mit oder ohne Malerfahrung

Willst du einmal aus deinem Alltag heraustreten und mit leuchtenden Farben frei malen? Beim Ausdrucksmalen kannst du ganz frei deine kreativen Möglichkeiten entfalten und ohne Wertung und Druck in ruhiger Atmosphäre malen. Du arbeitest im Stehen mit Pinsel oder Händen und setzt spontan, intuitiv oder geplant deine „Spuren“ aufs Papier. Dein innerer Schatz an Bildern und Formen wird dein Bild gestalten. Es kommt nicht auf ein Talent an sondern auf deinen Mut zum Experimentieren und deine persönlichen Erfahrungen dabei!

Meine Begleitung will diesen Prozess und Malfluss unterstützen. Am Ende steht DEIN individuelles Bild, das zu dir gehört!

Für alle Menschen, die ihre Kreativität neu entdecken wollen und Selbstverantwortung für ihr Tun mitbringen, ist dieser Workshops geeignet. Ausdrucksmalen kann Raum geben für die eigene Standortbestimmung und Wege öffnen, sich im Leben zu verändern, das Leben auf andere Weise zu betrachten.

Mitbringen: Bitte Kleidung und Schuhe mitbringen, die Farbe vertragen können. Mal- Kittel vor Ort.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3308	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	07.03.2026	1 x	35,00 €
260-3308B	Sa, 10:00 - 13:00 Uhr	13.06.2026	1 x	35,00 €

Erwachsene

Kreativität

Leitung:
Edith Krötz-Gilles

Gebühr: 110,00 €
zzgl. 20,- € für Material
an die Kursleiterin

Ort: FBS Mayen

260-3309

09.09. - 18.11.2026,
mittwochs von
18:00 - 20:00 Uhr, 5 x



Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 14,00 € plus
12,- € Materialkosten
pro Person (Mindestteil-
nehmerzahl: 6)

Ort: FBS Mayen

260-3310

individuell buchbar



Ausdrucksmalen am Feierabend-Workshopreihe

für Menschen von 16-99 Jahren mit oder ohne Malerfahrung

Diese Abende können als schöne Vertiefung der Erfahrungen im Einzelworkshop gesehen oder ohne Vorerfahrung besucht werden.

Ihr steigt tiefer ein in eure Bildwelten ein und könnt in einen Flow eintreten. Angefangene Bilder können weitergemalt, neue Bilder und Erfahrungen gemacht werden.

Musik oder Texte können als Impulse eingesetzt werden, je nach Zusammensetzung und Wunsch der Gruppe.

Mitbringen: Bitte Kleidung und Schuhe mitbringen, die Farbe vertragen können. Mal- Kittel vor Ort.

FreundInnen-FILZEN

Filzen mit FreundInnen, eine dreistündige Auszeit in vertrauter Runde und ganz nebenbei entstehen dekorative „Fröhlichmacher“ für zu Hause, so wird der Abend unvergesslich.

Mit warmen Seifenwasser, Noppenfolie und gefärbter Schafwolle gestalten wir die unterschiedlichsten Dekorationsgegenstände. Die Gruppe legt sich vorher auf ein Projekt fest.

Zur Auswahl stehen verschiedene Filz-Projekte:

- Windlichter: um ein Weckglas dekoriert Ihr hauchdünn ausgelegte Wolle mit Motiven Eurer Wahl
- Nikolaus-Socke: für den Nikolausabend seid Ihr gerüstet, wenn Ihr in weihnachtlichen Farben eine Socke für den Nikolaus gefilzt habt (kein Strickfilzen!).
- Osterdekoration: ein Körbchen für die Ostereier
- Wichtel: Herbstzeit ist Wichtelzeit, genau dazu passt ein selbst gefilzter Wichtel mit rauschendem Bart aus Naturwolle und freundlichen Augen.

Mitbringen: Alle bringen sich bitte zwei Handtücher (40x70 cm) und eine Plastiktüte mit. Um Euch den Abend zu versüßen bringt Ihr von zu Hause einen Snack und Getränke mit.

Erwachsene

Kreativität

Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 25,00 € plus
10,-- € Materialkosten

Ort: FBS Mayen

260-3311
Samstag, 31.10.2026,
10:00 - 14:00 Uhr



Leitung:
Sophia Pechau

Gebühr: 25,00 € plus
10,-- € Materialkosten

Ort: FBS Mayen

260-3312
Samstag, 14.11.2026,
10:00 - 13:00 Uhr



Linolschnitt für Erwachsene - zu Weihnachten "Schöne Grüße"

Der Linolschnitt bzw. der Hochdruck ist das älteste Druckverfahren, aus dem sich die Erfindung der Schrift in Form von beweglichen Lettern entwickelt hat. In einem einfachen Umdruckverfahren drucken wir Bleistiftzeichnungen auf die Softcut-Platte um. Mit Schnitzmessern bearbeiten wir die Platten. An der Handhebelpresse druckt sich jeder seine eigene kleine Auflage Weihnachtspost.

Stempelschnitzen für Erwachsene

Stempeldruck ist die kleine Schwester vom Buchdruck. Mit Schnitzmesser und Cutter bearbeiten wir Druckträger, so weich wie Radiergummis. Vorlagen liefern uns die eigenen Entwürfe und Ideensammlungen aus Büchern. Mit den Stempeln und einem entsprechenden Stempelkissen lassen sich zuhause Briefe, Geschenkanhänger und -karten, vielleicht sogar eigenes Geschenkpapier verzieren.

Erwachsene

Kreativität

Leitung:
Katrín Oesterwind,
begleitende Kinesiologin

Ort: FBS Mayen



Double Doodle - Kreatives Zeichnen mit beiden Händen für Erwachsene/Senior*innen

Entdecken Sie die Freude am Malen und Zeichnen auf eine ganz neue Art! Beim Double Doodle arbeiten wir gleichzeitig mit beiden Händen - eine kreative Übung, die nicht nur Spaß macht, sondern auch die Gehirnhälften miteinander verbindet, die Konzentration fördert und die Feinmotorik stärkt.

In entspannter Atmosphäre experimentieren wir mit Farben, Formen und Linien. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig - nur Neugier und Lust am Ausprobieren.

Lassen Sie sich überraschen, wie viel kreative Energie in Ihnen steckt - und was passiert, wenn beide Hände zusammenarbeiten!

Materialien werden gestellt.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3410	Do, 10:00 - 11:00 Uhr	26.02.2026	5 x	50,00 €
260-3410A	Do, 10:00 - 11:00 Uhr	23.04.2026	5 x	50,00 €
260-3410B	Do, 10:00 - 11:00 Uhr	29.10.2026	5 x	50,00 €

Erwachsene

Lebenshilfe, Religion und Kultur

Leitung:
Marlis Knappe,
Ehrenamtliche Leiterin
Frauen unterwegs

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Mayen

260-3400

donnerstags von
15:00 - 18:00 Uhr, 1 x

Freundschaftskreis Friedensdorfkinder

**Anmeldung: Termine und Kontakt unter :
02651/77118**

Leitung:
Elisabeth Klappach,
Lehrerin

Ort: FBS Mayen

Fremdsprachen am Vormittag - Französisch

Frühere Schulkenntnisse werden aufgefrischt, um Ihnen zu ermöglichen, sich während eines Aufenthalts in Frankreich mit den Leuten unterhalten zu können.

Der Kurs arbeitet mit dem Buch Génération pro niveau intermédiaire von Klett.

Mitbringen: Schreibzeug

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3401	Fr, 10:00 - 11:30 Uhr	16.01.2026	12 x	90,00 €
260-3401A	Fr, 10:00 - 11:30 Uhr	24.04.2026	12 x	90,00 €
260-3401B	Fr, 10:00 - 11:30 Uhr	18.09.2026	12 x	90,00 €

Erwachsene

Lebenshilfe, Religion und Kultur

Leitung:
Jens Sebastian Groh,
Rechtsanwalt

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!!!

Ort: Kanzlei Walek,
Bachstraße 13,
56727 Mayen

Erbrecht

Der Fachanwalt für Erbrecht, Dr. Jens Groh, informiert über folgende Themen:

- Die gesetzliche Erbfolge. Wer ist alles gesetzlicher Erbe?
- Gewillkürte Erbfolge: Wie errichte ich ein Testament und was kann ich dort regeln?
- Pflichtteilsrecht: Wer ist alles Pflichtteilsberechtigter und was kann er/sie verlangen?
- Haftung im Erbfalle und Ausschlagung.

Rechtsanwalt Dr. Groh wird ausführlich über die skizzierten Fragen aus dem Erbrecht sprechen und die individuellen Fragen der Teilnehmer/innen beantworten.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3411	Di, 16:00 - 19:00 Uhr	17.03.2026	1 x	
260-3411A	Di, 16:00 - 19:00 Uhr	10.11.2026	1 x	

Leitung:
Rudolf Kaspari

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich.

Ort: FBS Mayen

260-3414
Donnerstag, 05.03.2026,
17:00 - 18:30 Uhr

Elektronische Patientenakte - Infoveranstaltung

Rudolf Kaspari ist ePA-Coach RLP für die Begleitung älterer Menschen bei der Nutzung der elektronischen Patientenakte. Er wird bei dieser kostenfreien Veranstaltung informieren, Fragen beantworten und Hilfestellung leisten:

Was ist die elektronische Patientenakte (ePA) ?

Was sind Vorteile und Hürden der ePA ?

Wie wird Datenschutz in der ePA gewährleistet ?

Wie wird die ePA eingerichtet ? Wie nutze ich sie ?

Mit dem Projekt ePA-Coaches RLP werden Seniorinnen und Senioren in einem sicheren Umgang in der digitalen Gesundheitswelt sowie einer selbstbestimmten Verwaltung von Gesundheitsdaten unterstützt - um sicherzustellen, dass sich in einer immer digitaler werdenden Welt niemand allein gelassen fühlt.



Erwachsene

Lebenshilfe, Religion und Kultur

Leitung:

Iris Emmerich,
Dipl. Pädagoge/in
Felicita Flöthner,
Trainerin EPL

Gebühr: Das Training wird aus Kirchensteuermitteln subventioniert. Deshalb gilt bis auf Weiteres ein Sonderpreis von 150,00€ pro Paar.

Ort: FBS Mayen

260-3415

Samstag, 28.02.2026,
10:00-16:00 Uhr und
Sonntag, 01.03.2026,
10:00-15:00 Uhr
Weitere Termine in
Koblenz und
Saarbrücken entnehmen
Sie der Homepage.

Leitung:

Felicita Flöthner,
Trainerin EPL

Gebühr: 150,00 €

Ort: FBS Koblenz

260-3416

Samstag, 13.06.2026,
10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 14.06.2026,
10:00 - 15:00 Uhr

EPL Gesprächstraining für Paare

Das Geheimnis glücklicher Paare liegt in ihnen selbst, im offenen und vertrauensvollen Gespräch. Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären, den Alltag gestalten, nichts geht ohne miteinander zu reden. Wie Paare miteinander sprechen, beeinflusst maßgeblich ihre Beziehung.

EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) hilft Ihnen:

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber genau das ankommt, was Sie mitteilen wollen
- So zuzuhören, dass Sie besser verstehen, was Ihr Partner/Ihre Partnerin meint
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen

Im Gesprächstraining werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt.

Anmeldung: Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Nach Erhalt der Bestätigung überweisen Sie bitte die Kursgebühr auf das angegebene Konto. Mit dem Eingang Ihrer Zahlung wird die Anmeldung verbindlich.

Fit für die Liebe (WLB) - Work-Life-Balance

Paare, die bereits an einem der Kurse EPL oder KEK teilgenommen haben, können in diesem Kurs ihre positiven Erfahrungen auffrischen. Es werden die individuellen und gemeinsamen Lebenswelten in den Blick genommen (Partnerschaft, Familie, Beruf,...), die Balance der eigenen Lebenswelten gesucht und Veränderungen angebahnt, damit es besser gelingt, als Paar "alles unter einen Hut zu bringen".

Leitung:
Natascha Lentes,
Dipl. Pädagoge/in

Ort: FBS Mayen



Herzverbindung: Zwischen Nähe und Distanz im Alltag

Manchmal lieben wir uns - und verlieren uns trotzdem ein Stück. Nähe wird seltener, Intimität selbstverständlicher, und kleine Missverständnisse werden zu großen Abständen. Doch Beziehung ist nichts Statisches: Sie verändert sich - mit uns, durch uns und manchmal trotz uns.

Wenn Nähe zur Herausforderung wird, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Ob in einer Partnerschaft, auf dem Weg dorthin oder auch im Miteinander mit sich selbst.

Themen unter anderem:

- Nähe und Distanz - wie viel Raum braucht Beziehung?
- Missverständnisse erkennen, bevor sie zu Mauern werden
- Kleine Rituale, die große Wirkung haben
- Was hilft, wenn Kommunikation stockt
- Eigene Bedürfnisse verstehen - und aussprechen können
- Humor als Brücke: Gemeinsam lachen und Leichtigkeit wiederentdecken
- Beziehungsmuster erkennen, verstehen und gestalten

Ein Seminar für alle, die Beziehung nicht dem Zufall überlassen wollen - sondern bewusst gestalten möchten.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3417	Sa, 11:00 - 15:00 Uhr	18.04.2026	4 x	160,00 €
260-3417A	Sa, 11:00 - 15:00 Uhr	07.11.2026	4 x	160,00 €

Erwachsene

Lebenshilfe, Religion und Kultur

Leitung:
Natascha Lentjes,
Dipl. Pädagoge/in

Gebühr: 50,00 €
Mit kurzen Pausen,
Impulsen und Zeit zum
Austausch.

Ort: FBS Mayen

260-3419
Samstag, 26.09.2026,
11:00 - 15:00 Uhr



Lustvoll leben - Frauen zwischen Wandel, Nähe und Neubeginn

In Zeiten des Wandels - in den Wechseljahren, nach Trennungen oder in Phasen innerer Neuorientierung verändert sich auch die Sexualität. Sie wird stiller, feiner, tiefer. Sie braucht keine Bühne, sondern Präsenz. Keine Perfektion, sondern Wahrhaftigkeit. Weibliche Sexualität ist kein Zustand, sondern Bewegung, Beziehung, Erinnerung, Wandlung. Mit jedem Lebensabschnitt verändert sie sich und bleibt doch eine Quelle von Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Kraft. In diesem Seminar geht es nicht um Technik, sondern um Erfahrung, Bewusstsein und Zugehörigkeit - zu deinem Körper, zu deiner Geschichte, zu deinem Leben.

Wir fragen uns:

Was hast du über Lust, Nähe und Weiblichkeit gelernt - oder nie lernen dürfen?

Wie hat sich dein Körpergefühl gewandelt - als junge Frau, Partnerin, Mutter, reife Frau?

Und: Welche neuen Möglichkeiten möchtest du dir heute schenken?

Ein Seminar für Frauen, die Lust haben, sich selbst neu zu begegnen – ehrlich, lebendig und voller Neugier, auf das was sich zeigt.

Erwachsene

Lebenshilfe, Religion und Kultur

Leitung:
Yvonne Zecha,
Trauerbegleiterin

Gebühr: 30,00 €
pro Gespräch - eine
Kostenübernahme ist
möglich, sprechen Sie
uns an.

Ort: FBS Mayen

260-3418
01.01. - 31.12.2026,
donnerstags

Trauer-Raum für dich

... um Trennungsschmerz oder den Verlust eines Menschen zu verarbeiten.

Trauerwege sind meist sehr anstrengend, unvorhersehbar, schmerzhaft und ganz individuell.

Ein häufiges Begleitphänomen der Trauer ist es, „sich ausgegrenzt und unverstanden zu fühlen“... in unserer Gesellschaft ist wenig Platz für die Themen Sterben, Tod und Trauer.

Wir unterstützen Sie in Ihrem individuellen Trauerprozess und laden Sie ein, bei einem Gespräch in einem geschützten Rahmen einfach da sein zu dürfen mit allen Emotionen und Fragen, die mit Ihrer Trauer einhergehen.

Diese Form der gelebten Trauer ist heilsame Trauer und schafft Impulse und Anregungen, um Kraft für den Alltag zu entwickeln.

Die Begleitung ist freiwillig und unabhängig von Konfession und Weltanschauung. Alles, was im Gespräch gesagt wird, unterliegt der Schweigepflicht. Termine werden auf Anfrage vergeben. Die Gespräche finden in den Räumen der FBS Mayen oder auf Wunsch bei den Betroffenen zu Hause statt.

In Kooperation mit dem Pastoralen Raum Mayen

Erwachsene

Lebenshilfe, Religion und Kultur

Leitung:
Pater Mauritius Wilde

Gebühr: kostenfrei (um eine Spende wird gebeten), eine Anmeldung ist erforderlich!

Ort: Pfarrbegegnungsstätte Herz-Jesu Mayen

260-3420

Freitag, 23.10.2026,
19:00 - 21:30 Uhr



Biblisches Nachtcafé

In diesem Jahr wird Pater Dr. Mauritius Wilde (OSB), der neue Abt des Klosters Maria Laach, zu Gast beim Biblisches Nachtcafé sein. Unter der Überschrift und angelehnt an seinen Podcast "Der Mönch in dir" wird er den Abend mit uns gestalten.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Auch wird es eine Ankündigung über die örtliche Presse sowie über social media geben.

Es werden ein kleiner Imbiss und Getränke gereicht. Eine musikalische Begleitung rundet diesen Abend ab.

Kooperationsveranstaltung:
FBS Mayen, Pfarrei St. Lukas Mayen,
Pastoraler Raum Mayen und Hospiz e.V. Region Mayen



Hospiz e.V. Region Mayen

Im Mittelpunkt der Hospizarbeit stehen schwerstkranke Menschen sowie ihre Angehörigen und Freunde.

Wir wollen die Voraussetzungen dafür schaffen das Menschen im Endstadium ihrer Erkrankung ein würdevolles selbstbestimmtes Leben bis zuletzt führen können. Unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter begleiten zu

Hause, geben Unterstützung im Krankenhaus oder in den stationären Altenhilfe- bzw Behinderteneinrichtungen.

Unsere Arbeit folgt den Grundsätzen der Palliative Care – der lindernden Umsorgung: die Qualität des Lebens verbessern, Schmerzen erträglich machen und Symptome zu lindern.

Für weitere Informationen & Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:
Hospiz e.V. Region Mayen, Siegfriedstraße 20, 56727 Mayen
02651-900045, info@hospizverein-mayen.de
www.hospizverein-mayen.de

Erwachsene

Backen, Kochen und Ernährung

Leitung:
Helga Wendel,
Erzieher/in

Ort: FBS Mayen

Kochclub Ü 60

Sie haben Freude am Kochen und möchten dies gerne in Gemeinschaft tun. Wir haben eine große Lehrküche und möchten diese einmal monatlich zum Ort der Begegnung machen und Ihnen Spaß und Freude am Kochen vermitteln.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3501	Fr, 17:30 - 21:00 Uhr	09.01.2026	1 x	30,00 €
260-3501A	Fr, 17:30 - 21:00 Uhr	06.02.2026	1 x	30,00 €
260-3501B	Fr, 17:30 - 21:00 Uhr	06.03.2026	1 x	30,00 €
260-3501C	Fr, 17:30 - 21:00 Uhr	17.04.2026	1 x	30,00 €
260-3501D	Fr, 17:30 - 21:00 Uhr	08.05.2026	1 x	30,00 €
260-3501E	Fr, 17:30 - 21:00 Uhr	05.06.2026	1 x	30,00 €
260-3501F	Fr, 17:30 - 21:00 Uhr	03.07.2026	1 x	30,00 €
260-3501G	Fr, 17:30 - 21:00 Uhr	04.09.2026	1 x	30,00 €
260-3501H	Fr, 17:30 - 21:00 Uhr	06.11.2026	1 x	30,00 €
260-3501I	Do, 17:30 - 21:00 Uhr	10.12.2026	1 x	30,00 €

Leitung:
Martina Michels

Gebühr: individuell
buchbar nach Menueab-
sprache

Ort: FBS Mayen

260-3502
Termine in Absprache
mit der Kursleiterin
individuell buchbar

Bringen Sie mal Ihre/n Chef*in zum Kochen

ein Teamevent für Firmen, Betriebe, Praxisteam,.....

Gemeinsam kochen verbindet und es dient dem Miteinander. Daher möchten wir Sie einladen an Ihrem Betriebsausflug oder einem Teamtag zu uns in die FBS zu kommen und in angenehmer Atmosphäre unter Anleitung unserer Köche miteinander zu kochen und zu essen.

Erwachsene

Backen, Kochen und Ernährung

Leitung:
Martina Michels

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Mayen

260-3503

26.01. - 14.12.2026,
montags/freitags, von
18:30 - 21:00 Uhr, 11 x



Leitung:
Martina Michels

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Mayen

260-3603

23.01. - 27.11.2026,
freitags von
8:30 - 11:30 Uhr, 10 x



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Koch together - für alle die Spaß am Kochen in Gemeinschaft haben

Ihr kocht gerne und habt Lust in Gemeinschaft neue Rezepte auszuprobieren, Küchen-Skills weiterzuentwickeln, neue Hacks zu erlernen? Ihr tauscht gerne Erfahrungen aus und liebt es miteinander zu kochen. Ihr interessiert euch für Küchen aus anderen Teilen der Welt und möchtet voneinander lernen.

Dann kommt zu unserem monatlichen Kochtreff und werdet Teil von "Koch together"!

Begegnungscafe Off-Time international

Only For Females!

In unserem Frauencafe in der FBS Mayen können sich alle Frauen einmal im Monat an einem Freitag Morgen von 09:00 - 11:30 Uhr eine kleine Auszeit nehmen und sich ungestört ihren Themen widmen: Bei Kaffee, Tee und kleinen Köstlichkeiten wird von Austausch über Alltagsthemen, Kinder, Beruf, Familientag - alles möglich gemacht... Kostenfrei!

Das Begegnungscafe wird gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Kultur und Integration.

Herzliche Einladung an die Damenwelt!

Erwachsene

Backen, Kochen und Ernährung

Leitung:
Martina Michels

Gebühr: 20,00€ zzgl.
10,00€ Zutatenumlage

Ort: FBS Mayen

260-3504A

Montag, 02.02.2026, 1
9:00 - 21:30 Uhr

Küchen-HACKS - mit HACK

NEU

Leitung:
Martina Michels

Gebühr: 20,00€ zzgl.
10,00€ Zutatenumlage

Ort: FBS Mayen

260-3504B

Montag, 02.03.2026,
19:00 - 21:30 Uhr

Küchen-HACKS - Hefeteig leicht aufgegangen

Leckere Backrezepte mit Hefe - Osterkranz, Rollkuchen
und vieles mehr

NEU

Leitung:
Martina Michels

Gebühr: 20,00€ zzgl.
10,00€ Zutatenumlage

Ort: FBS Mayen

260-3504C

Montag, 04.05.2026,
19:00 - 21:30 Uhr

Küchen-HACKS - Meal-Prep

Leckere Backrezepte mit Hefe - Osterkranz, Rollkuchen
und vieles mehr

NEU

Leitung:
Martina Michels

Gebühr: 20,00€ zzgl.
10,00€ Zutatenumlage

Ort: FBS Mayen

260-3504D

Montag, 01.06.2026,
19:00 - 21:30 Uhr

Küchen-HACKS - Fermentieren und Pickeln

Kimchi, Mixed Pickles, alles was der Garten hergibt

NEU

Erwachsene

Backen, Kochen und Ernährung

Leitung:
Martina Michels

Gebühr: 20,00€ zzgl.
10,00€ Zutatenumlage

Ort: FBS Mayen

260-3504E

Montag, 07.09.2026,
19:00 - 21:30 Uhr

Küchen-HACKS - Weck & Co

Konfitüren, Gelees, Saft und Kompott

NEU

Leitung:
N.N.

Gebühr: 20,00€ zzgl.
10,00€ Zutatenumlage

Ort: FBS Mayen

260-3504F

Montag, 02.11.2026,
19:00 - 21:30 Uhr

Küchen-HACKS - Omas Küche 2.0

Rezepte aus der Kindheit wieder gekocht

NEU

Leitung:
N.N.

Gebühr: 20,00€ zzgl.
10,00€ Zutatenumlage

Ort: FBS Mayen

260-3504G

Montag, 07.12.2026,
19:00 - 21:30 Uhr

Küchen-HACKS - Fingerfood fürs Fest

Kleinigkeiten für den Advent, das Weihnachtsfest und Silvester

NEU

Erwachsene

Repaircafé

Leitung:
Team Repair Cafe

Gebühr:
ein freiwilliger Beitrag

Ort: FBS Mayen



Repair Café

Wegwerfen? Denkste!

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Einer Lampe die nicht mehr leuchtet? Oder einem Staubsauger der nicht mehr saugt? Wegwerfen? Denkste!

Ob Mixer, Radio, oder Föhn...

Es muss nicht alles gleich auf den Müll, wenn es nicht mehr richtig funktioniert.

Manchmal reicht ein geübter Handgriff oder ein gelötetes Kabel, um Sachen weiter benutzen zu können.

Im Repair Café stehen ehrenamtliche Reparatereure zur Verfügung, um kostenlos bei allen möglichen Reparaturen zu helfen. Repariert wird gemeinsam!

Weitere Infos: 02651-6800 oder www.fbs-mayen.de

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-3700	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	23.01.2026	1 x	
260-3700A	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	20.02.2026	1 x	
260-3700B	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	20.03.2026	1 x	
260-3700C	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	24.04.2026	1 x	
260-3700D	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	22.05.2026	1 x	
260-3700E	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	19.06.2026	1 x	
260-3700F	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	21.08.2026	1 x	
260-3700G	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	18.09.2026	1 x	
260-3700H	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	13.11.2026	1 x	
260-3700I	Fr, 15:00 - 17:00 Uhr	11.12.2026	1 x	

Online-Programm



Online-Programm

Leitung:
Anika Meurer-Scharf-
billig, Dipl. Pädagogin,
Resilienz- und Achtsam-
keitstrainerin

Gebühr: 45,00 €

260-4103

Mittwoch, 28.10.2026,
14:00 - 18:00 Uhr



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Stark für den pädagogischen Berufsalltag: Resilienz-to-go

Pädagogisches Arbeiten ist anspruchsvoll. Nicht selten fühlen sich Fachkräfte bei den vielfältigen Aufgaben und Ansprüchen getrieben und unter Druck. Wenn daraus Dauerstress entsteht, wird es Zeit, für sich zu sorgen und einen Ausgleich zu schaffen. Wie kann das gelingen?

Dieser kurzweilige Workshop richtet sich speziell an pädagogische Fachkräfte, die die wichtigsten Werkzeuge zur Stärkung der eigenen inneren (Widerstands-)Kraft erlernen wollen.

Für den Berufsalltag findet man heraus, wie man tagtäglich Stress reduziert, gut für sich sorgt und in schwierigen Situationen ruhig und gelassen bleibt.

Das Schöne ist, dass man bereits mit diesem kleinen Zeitaufwand konkrete Ideen bekommt, wie man Resilienz nachhaltig in den eigenen Beruf integriert.

Gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Kultur und Integration.

Online-Programm

Leitung:
Anika Meurer-Scharf-
billig, Dipl. Pädagogin,
Resilienz- und Achtsam-
keitstrainerin

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4104

Mittwoch, 04.02.2026,
14:00 - 18:00 Uhr



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Das "Netzwerk Familienbildung Mayen" lädt ein:

**Kinder im pädagogischen Alltag stärken -
Resilienzförderung togo (für Fachkräfte)**

Wie können Kinder darin unterstützt werden, Herausforderungen mit Zuversicht und innerer Stärke zu meistern? In diesem kompakten Online-Workshop wird ein praxisnaher Einblick in den Resilienzansatz gegeben und gezeigt, wie bereits kleine Impulse im pädagogischen Alltag große Wirkung entfalten können. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Belastungen, Veränderungen und Krisen gut zu bewältigen - eine Schlüsselkompetenz, die schon in der Kindheit angelegt wird. Pädagogische Fachkräfte können Kinder gezielt darin stärken, Schutzfaktoren aufzubauen und ihre seelische Widerstandskraft zu entfalten. Dieses Angebot vermittelt die wichtigsten Grundlagen, Methoden und Ideen - kompakt, alltags-tauglich und sofort umsetzbar.

Es richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die Kinder im Kita- und Grundschulalltag begleiten und stärken möchten.

Inhalte im Überblick:

- Einführung in den Resilienzansatz: Was macht Kinder stark?
- Wichtige Schutzfaktoren und ihre Bedeutung im pädagogischen Alltag
- Praxistipps und Methoden zur Stärkung von Selbstvertrauen und emotionaler Stabilität
- Kleine Rituale, Spiele und Gesprächsanlässe zur Förderung von Resilienz
- Impulse für die Zusammenarbeit mit Eltern

**Gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen,
Jugend, Kultur und Integration.**

Medien Pilot 2026

Mit Groß & Klein durch die mediale Welt

Das Angebot richtet sich an Eltern/Erziehungsberechtigte, pädagogische Fachkräfte oder Menschen aus anderen beruflichen/privaten Kontexten sowie an Senior*innen.

Die Veranstaltungen möchten in Bezug auf Mediengebrauch, Medienkonsum und Digitalisierung aufklären, begleiten und unterstützen. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei! Eine Anmeldung ist erforderlich!

Leitung:
Thomas Schmitt

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

250-4106

Mittwoch, 06.05.2026,
19:00 - 20:30 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Kann Künstliche Intelligenz Bildung gerechter machen? Ein Blick auf KI in der Schule

Wie kann Künstliche Intelligenz den Unterricht verändern und vielleicht sogar zu mehr Bildungsgerechtigkeit beitragen? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die faszinierenden Möglichkeiten, die KI heute schon für Schulen eröffnet. Dabei geht es nicht nur um technische Innovationen, sondern auch um die Frage, wie wir durch den Einsatz von KI echte Chancen für individuelle Förderung schaffen können, zum Beispiel indem Lernschwierigkeiten früh erkannt und passende Unterstützungsangebote bereitgestellt werden. Gleichzeitig beleuchten wir die Verantwortung, die mit dieser Entwicklung einhergeht: den achtsamen Umgang mit Daten, die Wahrung pädagogischer Werte und die Rolle der Lehrkraft als unverzichtbare Begleiterin im Lernprozess. Der Vortrag verbindet konkrete Beispiele aus der Schulpraxis mit einem Blick in die Zukunft und lädt dazu ein, gemeinsam zu diskutieren, wie Künstliche Intelligenz nicht nur den Unterricht bereichern, sondern auch einen Beitrag zu mehr Chancengleichheit im Bildungssystem leisten kann.

Online-Programm

Leitung:
Thomas Schmitt

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4107

Montag, 15.06.2026,
19:00 - 20:30 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KFW

Leitung:
Tobias Albers-Hei-
nemann, Referent für
digitale Bildung

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4108

Mittwoch, 15.04.2026,
9:00 - 12:00 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KFW

Kann Künstliche Intelligenz Bil- dung gerechter machen? Ein Blick auf Forschung und Trends

Im Anschluss an den ersten Vortrag mit der Perspektive auf KI im schulischen Alltag öffnen wir den Horizont und blicken über den Tellerrand hinaus. Welche Erkenntnisse liefert die aktuelle Forschung - und welche internationalen Trends zeichnen sich ab? Dieser Vortrag nimmt die Zuhörer*innen mit auf eine Reise durch die neuesten Entwicklungen aus Wissenschaft und Technologie und zeigt, wie diese bereits heute die Bildungslandschaft prägen. Dabei geht es um die Frage, wie Hochschulen und Schulen weltweit auf den Einsatz von Künstlicher Intelligenz reagieren. Der Vortrag verbindet aktuelle Forschungsergebnisse mit konkreten Praxisbeispielen und wagt zugleich einen Blick in die Zukunft: Welche Perspektiven eröffnen sich für eine Bildung, die durch KI nicht nur effizienter, sondern auch gerechter werden könnte?

Teil 1: Generative KI verstehen und anwenden: Grundlagen- Workshop für den Berufsalltag

Ob ChatGPT, Le Chat von Mistral oder andere KI-Tools: Generative KI hält zunehmend Einzug in den Arbeitsalltag. Doch wie funktionieren diese Systeme, wie entstehen ihre Ergebnisse - und welche rechtlichen Aspekte sind zu beachten?

Dieser praxisorientierte Workshop vermittelt ein fundiertes Verständnis der technischen Grundlagen generativer KI. Sie erfahren, wie KI-Modelle trainiert werden, welche Daten und Algorithmen ihnen zugrunde liegen und wie Texte, Übersetzungen oder Zusammenfassungen entstehen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem verantwortungsvollen Einsatz dieser Technologien: Sie setzen sich mit zentralen rechtlichen Rahmenbedingungen auseinander - von Datenschutz bis Urheberrecht - und lernen, KI-Anwendungen sicher und regelkonform zu nutzen.

Online-Programm

Leitung:
Tobias Albers-Heinemann, Referent für digitale Bildung

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist erforderlich!

260-4109

Donnerstag, 23.04.2026,
9:00 - 12:00 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KFW

Leitung:
Simone Abelmann

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist erforderlich!

260-4110

Montag, 16.03.2026,
18:00 - 20:00 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KFW

Teil 2: Generative KI im Berufsalltag- Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Der interaktive Aufbaukurs „Fortgeschrittenenkurs generative KI - individuelle Anpassung und erweiterte Anwendungsfelder“ wendet sich an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit generativer KI sowie zu den damit verbundenen Datenschutz- und Urheberrechtsfragen verfügen. Hier vertiefen Sie Ihr Wissen und erlernen, wie Sie generative KI-Systeme wie Le Chat von Mistral gezielt an Ihre täglichen Arbeitsabläufe anpassen können. In einer praktischen Anwendungsphase steht die Erstellung eigener KI-Agenten im Fokus, um maßgeschneiderte Lösungen für Ihren Berufsalltag zu entwickeln. Konkrete Einsatzmöglichkeiten umfassen die Unterstützung im Antragsverfahren - etwa durch Formulierungshilfen und die Strukturierung von Inhalten -, die effiziente Dokumentation (z. B. automatisierte Protokolle, Zusammenfassungen und Berichte) sowie den Transfer komplexer Sprache in einfache Sprache, um barrierearme Kommunikation zu ermöglichen.

Canva für Alltag & Beruf: Kreativ gestalten leicht gemacht

Canva ist ein intuitives Online-Design-Tool, mit dem sich kreative Ideen ganz einfach umsetzen lassen - ganz ohne Vorkenntnisse! Ob für den privaten Gebrauch oder den beruflichen Alltag: Mit wenigen Klicks entstehen ansprechende Grafiken, die begeistern. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Funktionen von Canva kennen und gestalten eigene Designs - von Grußkarten und Flyern bis hin zu Social-Media-Posts und Präsentationen. Dabei stehen praktische Übungen, kreative Impulse und individuelle Tipps im Vordergrund. Der Workshop eignet sich ideal für alle, die visuelle Inhalte selbst gestalten möchten - sei es für Familie, Verein, Schule, Beruf oder Social Media. Entdecke, wie viel Spaß Design machen kann!

Online-Programm

Leitung:
Silke Müller

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4111

Montag, 11.05.2026,
19:00 - 20:30 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Wir verlieren unsere Kinder - Warum soziale Netzwerke einem Haifischbecken gleichen

Wissen wir wirklich, was unsere Kinder bei TikTok, Instagram, Snapchat und Co sehen? Nicht die Dauer der digitalen Medien-Nutzung ist das Problem, sondern die Inhalte, die Kinder konsumieren. Schon Grundschüler sind Bildern von Gewalt, Pornographie und Rassismus ausgesetzt. Die Fotos, Sticker und Videos, die Kinder in ihren Messengergruppen aber auch durch Algorithmen in den Netzwerken sehen, sind so verstörend, dass man als Erwachsener bei der Konfrontation mit diesen Bildern kaum hinsehen kann. Bilder aus dem Krieg in der Ukraine, aus den bestialischen Überfällen auf Israel fluten die Smartphones der Kinder.

Die meisten Eltern gehen davon aus, Medien-Erziehung bedeutet, die Bildschirmzeit zu begrenzen – und haben keine Ahnung, dass schon Kinder Bilder bestialischer Tierquälereien, Kriegsverbrechen und sexueller Gewalt sehen mit dramatischen Auswirkungen auf ihre Psyche. Kinder werden im Netz subtil und durch Fakeprofile von pädophilen Menschen kontaktiert. Dieses Cybergrooming ist zudem wohl eine der größten Bedrohungen unserer Zeit. Es braucht dringend einen gesamtgesellschaftlichen Ruck und ein Bewusstsein, welche Macht und Kraft soziale Netzwerke haben.

Wir müssen gemeinsam nach Antworten suchen, die (Netz)welt zu einem besseren Ort zu machen. Es braucht eine gemeinsame gesellschaftliche Kraftanstrengung, um unsere Kinder zu schützen und um die kreative und gewinnbringende Seite von sozialen Netzwerken und künstlicher Intelligenz in den Vordergrund zu stellen.

Online-Programm

Leitung:
Silke Müller

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4112

04.05.2026,
9:00 - 11:00 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Medienbildung als Bildungsauftrag: Warum Schulen jetzt handeln müssen

Kinder und Jugendliche bewegen sich täglich in digitalen Räumen - auf TikTok, Instagram, Snapchat und in Messengergruppen. Dabei geht es längst nicht mehr nur um Tanzvideos oder harmlose Chats. Schon Grundschulkinder stoßen auf Inhalte, die sie emotional überfordern: Bilder von Gewalt, sexualisierter Darstellung, Rassismus oder Kriegsverbrechen erreichen sie oft ungefiltert - sei es durch Algorithmen oder durch Weiterleitungen im Klassenchat. Viele Erwachsene unterschätzen die Tragweite dieser digitalen Erfahrungen. Medienerziehung wird häufig auf die Begrenzung der Bildschirmzeit reduziert, während die inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Gesehenen kaum stattfindet. Dabei sind die psychischen Auswirkungen auf Kinder gravierend - von Angstzuständen bis hin zu Desensibilisierung gegenüber Gewalt. Hinzu kommen Risiken wie Cybergrooming, bei dem Kinder gezielt über soziale Netzwerke angesprochen und manipuliert werden. Diese Bedrohungen sind real und betreffen auch den schulischen Alltag. Medienbildung und Medienerziehung gehören deshalb zwingend in den schulischen Bildungsauftrag. Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte brauchen Raum, Zeit und Unterstützung, um Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien zu begleiten - nicht nur technisch, sondern auch ethisch, emotional und sozial. Es braucht eine gemeinsame Kraftanstrengung: für mehr Schutz, mehr Aufklärung und mehr kreative Nutzung digitaler Potenziale. Schulen sind zentrale Orte, um Medienkompetenz zu fördern und Kinder zu befähigen, sich sicher, kritisch und selbstbestimmt in digitalen Welten zu bewegen. Dieser Vortrag zeigt, wie Schulen Kinder stärken können: durch Aufklärung, Begleitung und kritische Medienkompetenz. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, digitale Räume sicher und sinnvoll zu gestalten.

Online-Programm

Leitung:
Clemens Beisl

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4113

Dienstag, 22.09.2026,
19:00 - 21:00 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Digitaler Elternabend: Aufwachsen mit Digitalen Medien wie Smartphone & Co. Kann das gut gehen?

Die intensive Nutzung digitaler Medien - insbesondere von Smartphones - kann sich nachweislich auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Fachkräfte und Eltern stehen vor der Herausforderung, Kinder zu schützen und ihre gesunde Entwicklung zu fördern. Doch wie gut wissen Erwachsene eigentlich, welchen Inhalten Kleinkinder auf Plattformen wie TikTok, YouTube oder in digitalen Spielen begegnen? Welche Auswirkungen haben digitale Medien auf die kindliche Entwicklung? Und welche Risiken bergen Serien, Spiele und andere digitale Begleiter?

Der Vortrag beleuchtet zentrale Fragen: Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten bewussten Medienkontakt? Wie viel Bildschirmzeit ist altersgerecht? Welche Rolle spielt die Kita in der Medienerziehung? Welche Verantwortung tragen Eltern – und wie kann sie pädagogisch begleitet werden? Teilnehmende erhalten einen kompakten Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse, Statistiken, technische Schutzmöglichkeiten und Entwicklungen im Netz. Darüber hinaus gibt es praxisnahe Tipps für den Alltag sowie Impulse zur Reflexion des eigenen Medienverhaltens. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Zusammenarbeit mit Eltern im Sinne einer gesunden, altersgerechten Medienerziehung.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen und Austausch.

Online-Programm

Leitung:
Corinna Schaffranek,
Medienpädagogin

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4114

Dienstag, 09.06.2026,
19:00 - 20:30 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KFW

Leitung:
Corinna Schaffranek,
Medienpädagogin

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4115

Dienstag, 27.10.2026,
19:00 - 20:30 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KFW

#KÖRPER&KI: Wer bestimmt, was schön ist?

Perfekte Körper, makellose Gesichter - doch wie echt ist das? Algorithmen, Filter und KI prägen Schönheitsideale wie nie zuvor. Auf TikTok verstärken Trends wie #skinnytok oder #looksmaxxing Druck und Erwartungshaltungen: Mediale Vorbilder werden identitätsprägend und können Essstörungen, gestörte Körperwahrnehmung und ein negatives Selbstbild begünstigen. Hier analysieren wir gemeinsam aktuelle Beauty-Trends, hinterfragen toxische Ideale und entdecken Wege, wie Vielfalt und Realität mehr Sichtbarkeit bekommen. Ziel ist ein kritischer und selbstbestimmter Umgang mit digitalen Schönheitsnormen und ein gesundes Körperbild.

#NICE&NERVIG: Weniger Overload, mehr Mehrwert

Jeder Feed ist einzigartig - personalisiert nach unseren Interessen und Vorlieben. Doch was konsumieren wir da eigentlich zwischen FOMO und Bildschirmüberlastung und warum folgen wir bestimmten Personen oder Trends? In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf den digitalen Content, der uns umgibt, und reflektieren seinen echten Mehrwert. Wir entwickeln Strategien, um unseren Feed mit passendem Content zu füllen, der Spaß macht, uns stärkt und inspiriert. Gleichzeitig lernen wir, uns von negativen Einflüssen und verstörendem Content abzugrenzen. Ziel ist es, Social Media zu einem Ort zu machen, der Spaß macht und gleichzeitig unsere mentale Balance unterstützt.

Online-Programm

Leitung:
Corinna Schaffranek,
Medienpädagogin

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4116

Dienstag, 24.11.2026,
19:00 - 20:30 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KFW

Leitung:
Tibor Vetter

Gebühr: kostenfrei,
eine Anmeldung ist
erforderlich!

260-4117

Dienstag, 08.09.2026,
17:00 - 18:30 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KFW

#TIKTOK-TALK: Wie funktioniert TikTok eigentlich?

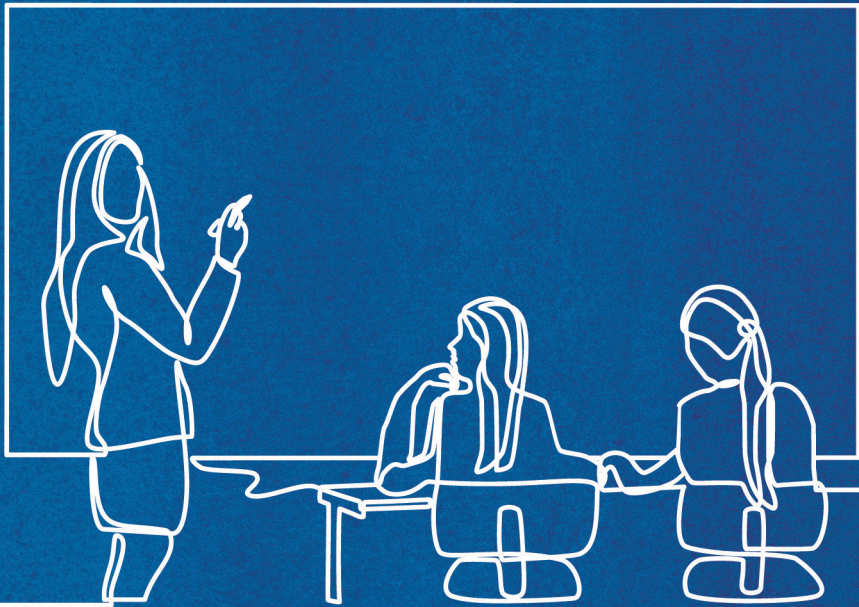
Von Tanzvideos bis Politik: Auf TikTok passiert scheinbar alles gleichzeitig - aber was steckt eigentlich dahinter? Dieser interaktive Vortrag bietet einen verständlichen Einblick in die App, ihre Funktionsweise und die Faszination, die sie auf Jugendliche ausübt. Wir sprechen darüber, ab welchem Alter TikTok genutzt werden sollte, welche Sicherheits- und Datenschutzeinstellungen wichtig sind und wie man Kinder und Jugendliche begleiten kann, ohne gleich alles zu verbieten.

Ziel des Abends ist es, Orientierung zu geben, Verständnis zu fördern und praktische Tipps mitzugeben, um über TikTok - und das, was dort passiert - ins Gespräch zu kommen. Ein informativer, praxisnaher und humorvoller Einblick in die Welt einer App, die längst mehr ist als nur Tanzvideos.

Technische Assistenzsysteme - Wie moderne Helfer den Alltag erleichtern können

Im Alter selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben, das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Doch was passiert, wenn alltägliche Aufgaben beschwerlich werden oder man sich mehr Sicherheit und Unterstützung im Haushalt wünscht? In diesem Vortrag lernen Sie technische Assistenzsysteme kennen, die heute bereits dazu beitragen können, den Alltag sicherer, komfortabler und eigenständiger zu gestalten. Dazu gehören z. B. smarte Sturzsensoren, digitale Erinnerungshelfer, Sprachassistenten oder auch vernetzte Lichtsysteme. Sie erfahren, was solche Systeme leisten können, wie sie funktionieren und wo ihre Grenzen liegen. Anhand praktischer Beispiele zeigen wir Ihnen, wie Technik verständlich und sinnvoll in den Alltag integriert werden kann, ohne dass man dafür Technikprofi sein muss. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Weiterbildung und Qualifizierung



Sprachförderung • Fortbildung • Pädagogische
Basisqualifizierung

Weiterbildung und Qualifizierung

Fortbildungen

Fortbildungen und Qualifikationen für pädagogische Fachkräfte können auf Anfrage individuell für Sie gestaltet und gebucht werden.

Rufen Sie uns an unter 02651 - 6800!

Leitung:
Ursula Kübler, Förder-
schuldirektorin a.D.,
Marte Meo-Trainerin

Gebühr: 900,00 €
(inkl. Materialkosten)

Ort: FBS Mayen

260-5100

03.02. - 29.09.2026,
dienstags von
9:00 - 16:00 Uhr, 9 x

Qualifizierung von Sprachförderkräften

Modul 1-9

Das Ausbildungskonzept für Sprachförderkräfte "Mit Kindern im Gespräch" hat nicht nur die Vermittlung von Fachwissen sondern vielmehr die Erweiterung der Interaktions- bzw. Anregungsqualität zum Inhalt. Die bewusste Gestaltung länger anhaltender, herausfordernder Gespräche zwischen Fachkraft und Kind erhöht erwiesenermaßen die Prozessqualität im Bereich Sprachbildung/Sprachförderung. Die Qualifizierung vermittelt Sprachförderstrategien und Handlungskompetenzen in unterschiedlichen Bildungssituationen, um die additive Sprachförderung als auch die alltagsintegrierte Sprachbildung für Kinder bis zum Ende des Grundschulalters erfolgreich umsetzen zu können. Das Zertifikat "Sprachförderkraft" belegt das vollständige Durchlaufen der neun Module sowie die Bearbeitung von Praxisaufgaben zwischen zwei Modulen, teilweise als Videografie bzw. Transkript.

Anmeldung: Die Fortbildung ist nach dem Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz anerkannt, <https://mastd.rlp.de/themen/weiterbildung/bildungsfreistellung>

Zudem können folgende Fördermöglichkeiten genutzt werden: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck-2021-2027>

Weiterbildung und Qualifizierung

Päd. Themen und Fortbildungen

Leitung:
Jochen Hiester, Dipl. Sozialpädagoge/in (FH)

Gebühr: 80,00 €

Ort: FBS Mayen

260-5300
Samstag, 13.06.2026,
10:00 - 17:00 Uhr

Worte können Fenster sein oder Mauern

Für alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten weiterentwickeln möchten

Bei diesem Seminar werden Sie die Anwendung des kompakten 4-Schritte-Modells nach Marshall Rosenberg üben. Mittels diesem können Sie in künftigen Kommunikationssituationen immer wieder Ihre Haltung überprüfen und ggf. korrigieren, mit der Sie anderen Menschen gegenüberzutreten. Denn diese ist letztendlich entscheidend dafür, ob es gelingt, dass Worte zu Fenstern werden und nicht zu Mauern.

Leitung:
Jochen Hiester, Dipl. Sozialpädagoge/in (FH)

Gebühr: 80,00 €

Ort: FBS Mayen

260-5301
Samstag, 19.09.2026,
10:00 - 17:00 Uhr

Respektvoll und wertschätzend mit Kindern kommunizieren


Für Eltern, Erzieher/Innen, Tagespflegepersonen und andere pädagogische Fachkräfte

Möchten Sie neue Wege finden Ihr erzieherisches Potenzial optimal zu erschließen? Möchten Sie eine Atmosphäre schaffen, die auf gegenseitigem Respekt, Wertschätzung, emotionaler Sicherheit und positiver, offener Kommunikation basiert? Auf der Grundlage des Kommunikationsmodells nach Dr. Marshall B. Rosenberg lernen Sie in vier konkreten Schritten Kommunikationswege.

Weitere Infos zu beiden Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage www.fbs-mayen.de

Weiterbildung und Qualifizierung

Päd. Themen und Fortbildungen



Leitung:
Veronika Stickel,
Trainerin für gewaltfreie
Kommunikation

Gebühr: 50,00 €

Ort: FBS Mayen

260-5307

Montag, 28.09.2026,
14:00 - 18:00 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation in KiTa und Grundschule - Das Pro- jekt Giraffentraum®

Das Projekt Giraffentraum® bringt die Gewaltfreie Kommunikation in Kitas und Grundschulen.

Im Workshop werden die Grundlagen der GFK nach Marshall Rosenberg vermittelt und anhand von Übungen erfahrbar gemacht. Außerdem beschäftigen wir uns mit der konkreten Durchführung des Giraffentraums® und entwickeln gemeinsam Ideen für die Umsetzung in der jeweiligen Einrichtung.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist für mich ein wunderbares Werkzeug, um mit den Kindern, im Team, mit den Eltern und nicht zuletzt mit mir selbst in wertschätzender Verbindung zu sein.

Weiterbildung und Qualifizierung

Päd. Themen und Fortbildungen

Leitung:

Andrea Roggenfelder,
Dipl. Sozialpädagoge/
in (FH)

Melanie Hellmann,
Dipl. Sozialpädagoge/
in (FH)

Petra Rösgen,
Dipl.-Psychologin

Gebühr: 2.500,00 €
(Ratenzahlung ist
möglich)

Ort: FBS Mayen

260-5400

05.03. - 29.10.2026,
donnerstags von
9:00 - 16:00 Uhr, 25 x

Infos und Anmeldung:
0163-2430732 oder
qualifizierung@fbs-myk.
de



Pädagogische Basisqualifizierung Blended Learning

im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Tageseinrichtungen für Kinder in Rheinland-Pfalz

Eine Veränderung der Zusammensetzung der Mitarbeiter*innen hin zu multiprofessionellen Teams ist durch den gesellschaftlichen Wandel notwendig geworden: Kinder wachsen heute in pluralen und heterogenen Lebens- und Familienformen auf. Sie gehen meist früher in Kindertageseinrichtung, die sich über verschiedenste Schwerpunkte definieren, und verbringen dort deutlich mehr Zeit als vorangegangene Generationen. Dies eröffnet bestimmten Berufsgruppen die Möglichkeit, als „Quereinsteiger*in“ auf verschiedenen Ebenen in einer Kita zu arbeiten. Um dauerhaft beschäftigt werden zu können, ist das Absolvieren der Pädagogische Basisqualifizierung verbindlich vorgeschrieben. Nach einer Kurzbewerbung werden die Zugangsvoraussetzungen (Abschluss, Art und Dauer von Berufserfahrung) überprüft und eine Anmeldung wird ggf. bestätigt.

Im Format Blended Learning werden insgesamt 160 Unterrichtseinheiten auf Donnerstage in Präsenz und Mittwoche online verteilt. Einmal pro Woche wird sich den Themen der Qualifizierung auf diese Weise gewidmet, darüber hinaus sind Selbstlerneinheiten gefordert.

Anmeldung: Die Fortbildung ist nach dem Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz anerkannt, <https://mastd.rlp.de/themen/weiterbildung/bildungsfreistellung>

Zudem können folgende Fördermöglichkeiten genutzt werden: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck-2021-2027>

Weiterbildung und Qualifizierung

Päd. Themen und Fortbildungen

Leitung:
Schaefer Eric
Michaela Lukas
Stefanie Kröber

Gebühr: 1.875,00 €
Die Fortbildung ist
nach dem Bildungs-
freistellungsgesetz RLP
anerkannt.

Ort: FBS Mayen

260-5401
23.04. - 29.01.2027,
Präsenz- und Online-
termine entnehmen Sie
bitte der Homepage



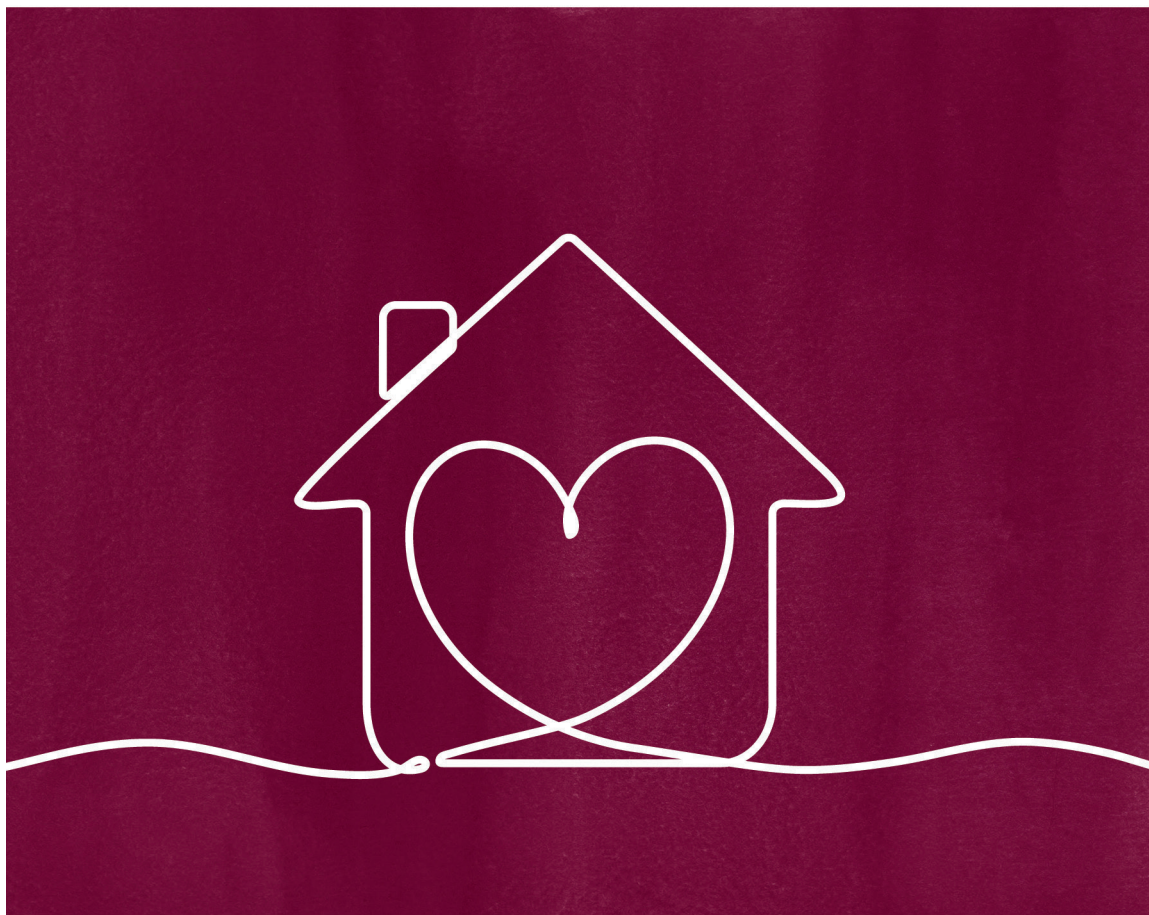
Zukunftsorientierte KiTa-Leitung - Wie ich den KiTa Betrieb clever manage

Leitungsqualifizierung nach den Rahmenvereinbarun-
gen des Landes Rheinland - Pfalz

Die Leitung einer Kindertagesstätte ist eine verantwortungsvolle, vielseitige Aufgabe: Sie verbindet Pädagogik, Personalführung, Organisation, Kommunikation sowie Qualitätsentwicklung. Leitungskräfte müssen flexibel auf gesellschaftliche und bildungspolitische Entwicklungen reagieren und Erwartungen von Kindern, Eltern, Team, Trägern und Öffentlichkeit berücksichtigen. Die Tätigkeit erfordert hohe Fachlichkeit, Organisationskompetenz, persönliche Klarheit und professionelle Haltung. Diese Fortbildungsreihe stärkt Leitungskräfte in ihrer Rolle, definiert sie neu und liefert Handwerkszeug, um den Alltag professionell zu strukturieren. Ziel ist, zukünftige Herausforderungen zu meistern und die KiTa zukunftsfähig zu gestalten. In sieben Modulen erhalten Teilnehmende fachlichen Input, praxisnahe Methoden und Raum zur Entwicklung eines individuellen Leitungsprofils. Ein fachlicher sowie kollegialer Austausch in Interventionsgruppen fördert Reflexion, Ausbau persönlicher und fachlicher Kompetenzen. Begleitend bearbeiten Teilnehmende ein Selbststudium zu einem fortbildungsspezifischen Thema (Theorie-Praxis-Transfer). Ergebnisse werden in Modul 7 als kreativ gestaltete Präsentation vorgestellt. Gesamt umfasst die Leitungsqualifizierung 120 Lerneinheiten (90 Stunden) in sieben Modulen, Präsenz und Online. Selbststudium ergänzt die Inhalte. Die Fortbildung orientiert sich an der Rahmenvereinbarung für die Leitungsqualifizierung des Landes Rheinland-Pfalz.

**Anmeldung und Infos: qualifizierung@fbs-myk.de,
Rückfragen über 0163-2430732**

Außenstelle Mendig und Haus der Familie VG Mendig



Außenstelle Mendig

Koordinatorin:
Andrea Roggenfelder,
Dipl.-Soz.Päd. (FH)



Herzlich willkommen im Haus der Familie Mendig!

Kath. Familienbildungsstätte Mayen - Außenstelle Mendig

Haus der Familie VG Mendig

Molkereistraße 15

56743 Mendig

Telefon: 02652-9581558

www.fbs-mayen.de

Das Haus der Familie ist eine Einrichtung in Trägerschaft der Katholischen Familienbildungsstätte Mayen e.V. und wird gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration und von der Familienfreundlichen Verbandsgemeinde Mendig.

Um das Haus der Familie zum Zentrum möglichst aller Belange von Familienmitgliedern, von klein bis groß, von jung bis alt, zu machen, ist hier das Netzwerk Familienbildung Mendig verortet: Gemeinsam für Familien stark sein!

In unserem barrierefreien Haus finden Sie Beratungsangebote, generationenübergreifende und interkulturelle Angebote für und Aktionen mit Familien - zur Unterstützung, zum Informieren oder zur Begegnung. Über die hier verortete Außenstelle der FBS Mayen erwartet Sie ein umfangreiches Kursangebot auch in Mendig.

Selbstverständlich finden auch Qualifizierungen und Fortbildung im Haus der Familie Mendig statt.

Wir hoffen, auch Sie bald wieder in unserem Haus der Familie begrüßen zu dürfen.

Bleiben Sie neugierig!

Weitere Informationen unter:

www.fbs-mayen.de/hausderfamilie

Außenstelle Mendig

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Gruppen, PEKiP-Kurse oder B.A.B.I.-Zeit-Kurse in Mendig siehe Seite 13 - 15.

Leitung:
Saskia Winkenbach

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

Erste Hilfe in Kindernotfällen

Vor allem im Kindesalter haben Eltern oft nicht Hände und Augen genug, um den Tatendrang ihrer Kinder in geregelte Bahnen zu leiten. Trotz Vorsicht kann es vorkommen, dass die heiße Ofenplatte und die Kerze interessant sind, dass alle möglichen Gegenstände in Mund, Nase oder Ohren gesteckt werden oder die Tablette als Bonbon angesehen und verschluckt wird.

Bei diesen Treffen steht "Erste Hilfe" bei den genannten Fällen im Mittelpunkt. Eltern und Großeltern sollen in die Lage versetzt werden, nicht kopflos zu handeln, sondern gezielt die richtigen Maßnahmen selbst zu ergreifen oder zu veranlassen. Außerdem werden an den Terminen lebensrettende Maßnahmen am Kind behandelt.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-6111	Sa, 9:00 - 16:00 Uhr	13.06.2026	1 x	55,00 €
260-6111A	Sa, 9:00 - 16:00 Uhr	07.11.2026	1 x	55,00 €

Außenstelle Mendig

Eltern und Kinder

Leitung:
Vera Ströbel, Ergothera-
peutin B.Sc.

Gebühr: 12,00 €
Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

260-6143

Mittwoch, 16.09.2026,
19:00 - 20:30 Uhr

Rund ums Thema Linkshändigkeit
und wechselnder Handgebrauch

Weitere Infos siehe Seite 17!



Außenstelle Mendig

Kinder und Jugendliche

Leitung:
Gabriele Wagner

Gebühr: 5,00 €
für Materialkosten
werden bei der
Kursleitung entrichtet

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

260-6202

29.01. - 18.06.2026,
donnerstags von
14:30 - 16:30 Uhr, 5 x



Leitung:
Yvonne Zecha, Ambika
Yogalehrerin

Gebühr: 37,50 €

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

250-6230

Samstag, 28.02.2026,
9:00 - 13:00 Uhr

260-6230

Samstag, 26.09.2026,
9:00 - 13:00 Uhr

Aquarell- Malkurs

In diesem Aquarell-Malkurs sind alle interessierten Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche eingeladen, sich in der Aquarell-Malerei unter Anleitung von Gabriele Wagner auszuprobieren. Für die Materialkosten wird ein Beitrag von 5,00 € vor Ort erhoben.

Starke Mädchen - Selbstbehauptung

für Mädchen von 8-12 Jahre

Kurselemente sind:

- Selbstbewusstsein steigern: Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung
- Rollenspiele: Nein-Sagen, Konfliktlösungen finden
- Atemtraining: Atemregulierung zur Kontrolle der Gedanken und Emotionen
- Stimmtraining: auch Schreitraining :-)
- Bewegungssequenzen: Mix aus achtsamen Yoga- und explosiven Kampfsport- und Tanzelementen

Außenstelle Mendig

Kinder und Jugendliche

Leitung:
Katrin Oesterwind,
begleitende Kinesiologin

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

Brain-Gym

Qualitytime mit Mehrwert - Spielerische Förderung für
Grundschulkinder

Schenken Sie Ihrem Kind Zeit, in der es spielerisch lernt, sich besser zu konzentrieren, sich zu entspannen und mit Freude Neues anzugehen. In der 10-teiligen Kursreihe erleben die Kinder Bewegungs- und Koordinationsspiele, die Körper und Gehirn auf sanfte Weise aktivieren, das Lernen leichter machen und Selbstvertrauen stärken. Mit abwechslungsreichen Übungen, die Spaß machen und ganz nebenbei Denk- und Merkfähigkeit fördern. Die Kinder füllen ihren „Notfalkoffer“ mit wertvollen Übungen, um sich selbst bei auftretenden Herausforderungen selbst zu unterstützen - in Schule und Alltag - ganz ohne Leistungsdruck.

Mitbringen: Gemütliche Kleidung mit Bewegungsfreiheit und genügend Wasser zum Trinken.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-6231	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	14.01.2026	10 x	100,00 €
260-6231A	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	03.06.2026	10 x	100,00 €

Außenstelle Mendig

Kinder und Jugendliche

Leitung:
Katrín Oesterwind,
begleitende Kinesiologin

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15



Double Doodle - Malen mit beiden Händen

für Kinder ab 6 Jahre

In diesem Kurs entdecken Kinder ab 6 Jahre eine besondere Art des Zeichnens: Beim Double Doodle malen sie gleichzeitig mit beiden Händen. Das sorgt nicht nur für jede Menge Spaß, sondern fördert spielerisch die Koordination, Konzentration und Kreativität. Gemeinsam entstehen farbenfrohe Bilder, spiegelverkehrte Formen und fantasievolle Muster. Ganz nebenbei werden beide Gehirnhälften aktiviert und die Feinmotorik gestärkt - ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude am Ausprobieren.

Materialien werden gestellt.

Mitbringen: Gemütliche Kleidung mit Bewegungsfreiheit und genügend Wasser zum Trinken.

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-6232	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	22.04.2026	5 x	50,00 €
260-6232A	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	28.10.2026	5 x	50,00 €

Außenstelle Mendig

Begegnungsangebote

Leitung:
Claudia Weinand, Dipl.
Sozialpädagogin (FH)

Ort: FBS Mayen



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Begegnungscafe Off-Time international

Only For Females!

In unserem Frauencafe in der Kita Zauberwald können sich Frauen einmal im Monat an einem Montag von 16:00-19:00 Uhr eine kleine Auszeit nehmen und sich ungestört ihren Themen widmen: Bei Kaffee und Gebäck wird von Austausch über Alltagsthemen bis Zeitmanagement alles möglich gemacht... Kostenfrei!

Das Begegnungscafe wird gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Kultur und Integration.

Herzliche Einladung an die Damenwelt!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-6301A	Mo, 16:00 - 19:00 Uhr	12.01.2026	11 x	kostenfrei
260-6301	Fr, 15:00 - 18:00 Uhr	23.01.2026	10 x	kostenfrei

Leitung:
Christel Zerwas

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

260-6805

08.01. - 10.12.2026,
donnerstags von
16:00 - 18:00 Uhr

FuN- Treff



Mit Freund*innen und Nachbarschaft gemeinsam einem Hobby fröhnen - dazu lädt der FuN- Treff alle 14 Tage ins Haus der Familie Mendig ein. Wir starten mit Strick- und Häkelarbeiten, alle Interessierten - jung und alt, klein und groß - sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Das Angebot ist kostenfrei und wird gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Kultur und Integration. Einfach kommen!



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Außenstelle Mendig

Begegnungsangebote

Leitung:
Evelyne Schumacher,
Gemeindereferentin
Andrea Roggenfelder,
Dipl. Sozialpädagogin/
in (FH)

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

260-6930

Samstag, 21.02.2026,
10:00 - 16:00 Uhr



Entdecke was in dir steckt! - Jeder hat eine Begabung!

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass mehr in Ihnen steckt, als sie im Alltag zeigen können?

Möchten Sie Ihre Stärken entdecken, neue Perspektiven gewinnen und mit frischer Energie durchstarten?

Dann laden wir Sie herzlich ein zu unserem inspirierenden Workshop „Entdecke was in dir steckt!“.

In diesem Workshop erwarten Sie:

- Praktische Übungen zur Selbstreflexion
- Kreative Methoden zur Potenzialentfaltung
- Austausch in einer wertschätzenden Gruppe
- Impulse für mehr Klarheit und Selbstvertrauen

Ob Sie gerade vor einer Veränderung stehen, neue Ziele suchen oder einfach neugierig sind - dieser Workshop ist für Sie!

**FBS Mayen in Kooperation mit dem Pastoralen
Raum Mayen und der Pfarrei St. Barbara**

Außenstelle Mendig

Begegnungsangebote

Leitung:
Andrea Roggenfelder,
Dipl. Sozialpädagogin/
in (FH)
Bettina Cornely

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

260-6302

27.01. - 24.11.2026,
dienstags von
15:00 - 18:00 Uhr, 9 x



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

260-6302A

Dienstag, 27.01.2026,
15:00 - 18:00 Uhr

260-6302B

Dienstag, 24.02.2026,
15:00 - 18:00 Uhr

260-6302C

Dienstag, 24.03.2026,
15:00 - 18:00 Uhr

Einfach mal was Schönes - ein Angebot für Menschen ab 60

Einmal im Monat sind Menschen 60+ ins Haus der Familie Mendig eingeladen, miteinander etwas Schönes zu unternehmen und zu erleben. Jedes Treffen hält etwas Besonderes für sie vor!

Sind Sie neugierig geworden? Herzliche Einladung vorbei zu kommen, alle Angebote sind kostenfrei! Damit wir gut für Sie sorgen können, bitten wir jedoch um Anmeldung.

Ein Kooperationsangebot mit der VG Mendig, Seniorenbüro, gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Kultur und Integration.

Prinzenkaffee

Double Doodle

Ein Nachmittag mit Semino Rossi

Außenstelle

Begegnungsangebote

260-6302D

Dienstag, 28.04.2026,
15:00 - 18:00 Uhr

Rezepte aus meiner Kindheit

260-6302E

Dienstag, 26.05.2026,
15:00 - 18:00 Uhr

Bingo!

260-6302F

Dienstag, 23.06.2026,
15:00 - 18:00 Uhr

Die Braugeschichte Mendigs

260-6302G

Dienstag, 22.09.2026,
15:00 - 18:00 Uhr

Herbstzauber

260-6302H

Dienstag, 27.10.2026,
16:00 - 19:00 Uhr

Döppekooche-Essen

260-6302I

Dienstag, 24.11.2026,
15:00 - 18:00 Uhr

Hänsel und Gretel

Außenstelle Mendig

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Nicole Wittmeier,
Yoga-Lehrerin BYV
Daniel Barz

Gebühr: 28,00 €

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

260-6311

Samstag, 14.11.2026,
16:30 - 18:00 Uhr



Gong Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Technik, mit der tiefere Bewusstseinschichten erreicht werden können. Yoga Nidra ist Tiefenentspannung und eine Form von Meditation. Die Wirkung geht über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinaus. Ein Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Die Klangschwingungen der Gongs und Klangschalen vertiefen die Praxis und öffnen auch Anfängern von Yoga Nidra leichter den Zugang in diese kraftvolle Form der Tiefenentspannung und Energieerhöhung.

Yoga Nidra ist weit mehr als eine Entspannungsübung, Der „Schlaf des Yogis“ erfrischt den Körper und versetzt das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe.

Dich erwartet

- Vorbereiteten eine kurze klangvolle Yogaeinheit
- Yoga Nidra - der yogische Schlaf

Mitbringen: Wenn vorhanden, bringe deine eigene Yogamatte, Sitzkissen und eine Decke mit.

Außenstelle Mendig

Bewegung und Entspannung

Leitung:
Annette Kühr

Gebühr: 45,00 €

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

260-6312

Samstag, 09.05.2026,
10:00 - 14:30 Uhr



Leitung:
Sonja Blumenthal

Gebühr: 45,00 €

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

260-6313

Samstag, 12.09.2026,
10:00 - 14:30 Uhr

Mit Achtsamkeit zur inneren Balance

Ein Workshop zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In diesem Workshop möchte ich Sie einladen, mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen zu lernen, die zunehmenden Stressbelastungen und Unzulänglichkeiten des täglichen Lebens leichter zu bewältigen und damit Ihre geistige Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Viele Menschen haben den Kontakt zu sich selbst und zu anderen durch Stress, Krisen oder schwierigen Herausforderungen, wie Krankheit, Verlust, Einsamkeit oder anderen schmerzhaften Erfahrungen verloren. Sie haben Sehnsucht danach, wieder bei sich anzukommen und suchen nach Wegen, um mit den Unwägbarkeiten des Lebens, mit seinen Höhen und Tiefen gelassener umzugehen.

Vagusnerv meets Yoga

In diesem Workshop wird ein weiterer möglicher Weg zu mehr Achtsamkeit und Körperbewusstsein eröffnet. Angelehnt an Asanas (Körperhaltungen aus dem Yoga), werden wir einen tieferen Zugang zu uns aufspüren.

Der Vagusnerv ist wieder neu entdeckt und ins Gespräch gekommen. In seinem Zusammenspiel mit dem Sympathikus und dem Parasympathikus kann das Körperbewusstsein geschult werden und wir können Wege zur Selbstregulation in für uns schwierigen und anstrengenden Situationen finden.

In diesem Kurs gibt es neben den gewohnten Yoga- und Atemübungen viele praktische Tipps für den Alltag, um uns selbst erkennen und regulieren zu können.

Mitbringen: Bitte eine eigene Matte und eine Decke mitbringen.

Außenstelle Mendig

Familienangebote

Leitung:
Ernst Weinand
Christa Weinand
Matthias Weinand

Gebühr: kostenfrei
Ort: FBS Mayen

260-6804
Freitag, 27.11.2026,
17:00 - 20:30 Uhr

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Das „Netzwerk Familienbildung Mendig“ lädt ein: Familien-Winterwanderung

In Kooperation mit der Kita-Sozialarbeit in der VG Mendig bieten wir auch in diesem Jahr eine weihnachtliche Winterwanderung für Familien an: Groß und Klein, Jung und Alt folgen Ernst Weinand zu magischen Orten in geschmückter Natur, wo sie im Lichterglanz und Feuerzauber anheimelnden Episoden Lauschen können.

Im Hof der Erlenmühle klingt der Abend mit Punsch und Gebäck aus. Herzliche Einladung!

Das Angebot ist kostenfrei und wird vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Kultur und Integration gefördert.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Leitung:
Andrea Roggenfelder,
Dipl. Sozialpädagogin/
in (FH)

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

260-6806
Donnerstag, 21.05.2026,
17:00 - 19:00 Uhr
Da die Plätze begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Das „Netzwerk Familienbildung Mendig“ lädt ein: Familien-Kino

Filmfreunde aufgepasst! Am Mittwoch, den 20. Mai 2025 um 17:00 Uhr, lädt das Haus der Familie Mendig herzlich zum gemütlichen Familien-Kinoabend ein. Welcher Film gezeigt wird, wird kurzfristig in der Lokalpresse und auf unserer Homepage bekannt gegeben. Überraschung!

Der Eintritt ist kostenfrei, das Familien-Kino wird durch das Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Kultur und Integration gefördert. Für das richtige Kinoerlebnis in familiärer Atmosphäre ist gesorgt.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Außenstelle

Familienangebote

Leitung:
Andrea Roggenfelder,
Dipl. Sozialpädagogin/
in (FH)

Ort: FBS-Außenstelle
Mendig,
Molkereistraße 15

Kleidertausch-Party

Neue Lieblingsstücke finden und dabei Ressourcen und Geldbeutel schonen?

Dann komm zur Kleidertausch-Party und tausche deine Schrankhüter gegen neue Schätze.

- Bringe max. 10 gewaschene und gut erhaltene Kleidungsstücke (ab Größe XS). Diese gibst du bei unserem Check-In ab.
- Anschließend darfst du dir von allen mitgebrachten Kleidungsstücken auf den Tischen und Ständern selbst etwas aussuchen.
- Es wird Jugend- und Erwachsenenkleidung getauscht.
- Alle Kleidungsstücke müssen intakt sein (keine Flecken, Verfärbungen, Löcher oder sonstige grobe Mängel)

Wir freuen uns auf euch!!!

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer	Kosten
260-6830A	Fr, 15:00 - 18:00 Uhr	08.05.2026	1 x	
260-6830B	Fr, 15:00 - 18:00 Uhr	06.11.2026	1 x	

Außenstelle Mendig

Begegnungsangebote

Leitung:
Bettina Cornely

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Mayen

260-6901
einmal monatlich
dienstags von
14:00 - 16:00 Uhr



Leitung:
Bettina Cornely

Gebühr: kostenfrei

Ort: FBS Mayen

260-6903V
einmal monatlich
dienstags von
14:00 - 16:00 Uhr



Offenes Ohr

Die Verbandsgemeinde Mendig bietet an jedem vierten Dienstag eines Monats von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr eine Familiensprechstunde im Haus der Familie an. Die Familienbeauftragte der VG, Bettina Cornely, zeigt ein "Offenes Ohr" für Belange rund um das Thema Familie.

Um terminliche Absprache wird gebeten unter 02652/8800-35

Seniorenservicestelle der Verbandsgemeinde Mendig

Die Verbandsgemeinde Mendig bietet an jedem zweiten Dienstag eines Monats von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr eine Seniorensprechstunde im Haus der Familie Mendig an. Die Seniorenbeauftragte der VG, Bettina Cornely, nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen.

Um terminliche Absprache wird gebeten unter 02652/8800-35



DR. SCHLAGS
APOTHEKE
www.schlags-apotheke.de



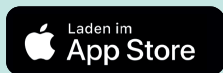
*Auch digital
persönlich für
Sie da!*

**Ihr E-Rezept einfach
in der Dr. Schlags App
einlösen!**

Bequem von zu Hause bestellen und unser **kostenloser Liefersdienst** bringt Ihre Bestellung **zu Ihnen nach Hause.**

*innerhalb unseres Liefergebiets

1. Dr. Schlags App installieren & registrieren



2. "E-Rezept einlösen" wählen & Gesundheitskarte scannen

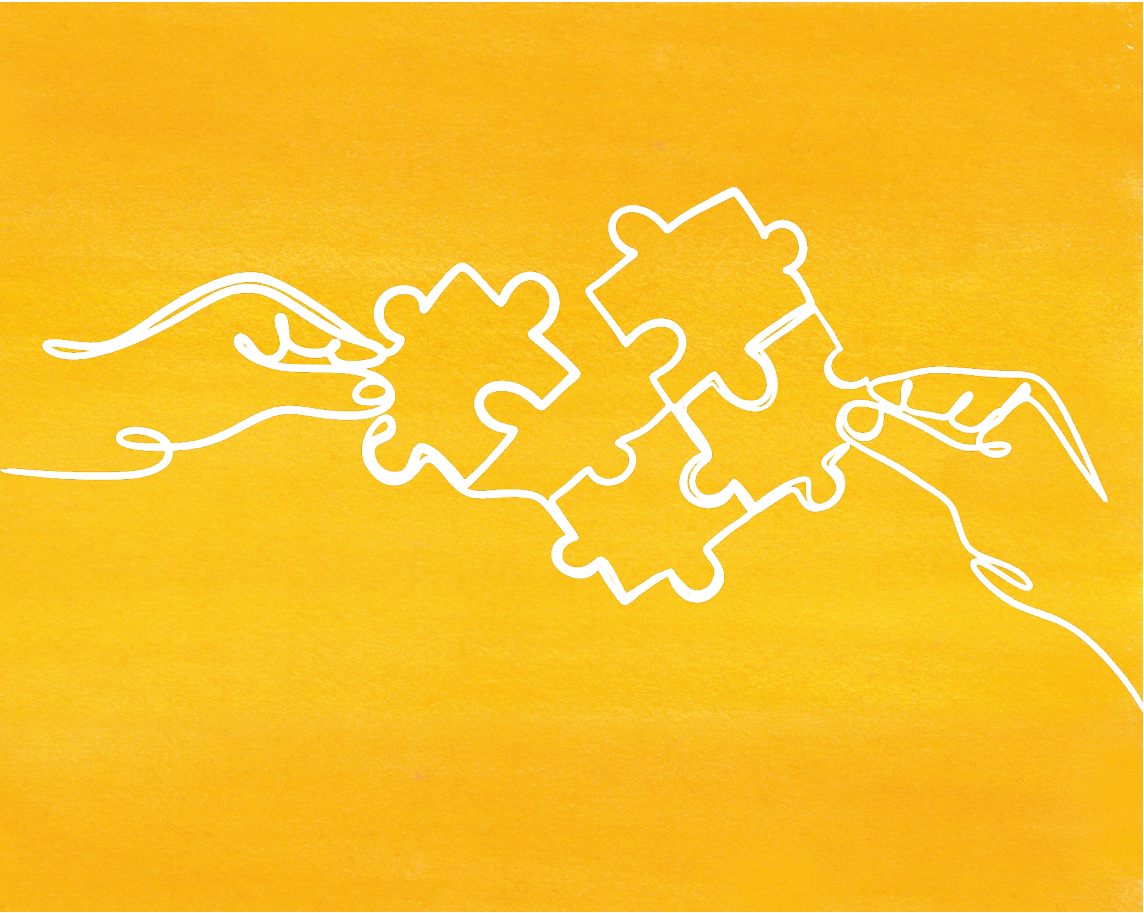
Tippen Sie auf den Button "E-Rezept einlösen" und folgen Sie den Anweisungen unserer App. Sobald Ihre Gesundheitskarte gescannt ist, werden Ihre verordneten Medikamente direkt in der App angezeigt.

3. Bestellen Sie in einer Ihrer **Dr. Schlags Apotheken vor Ort.**

4. Ihre Medikamente können Sie **abholen** oder von unserem **Liefersdienst kostenlos** einfach nach Hause liefern lassen.

www.schlags-apotheke.de

Netzwerk- und Projektarbeit



Netzwerk Familienbildung Mayen ·
Netzwerk Familienbildung Mendig ·
Koordinierungs- und Anlaufstelle für Kinder
psychisch und/oder suchterkrankter Eltern

Netzwerkarbeit

Netzwerk Familienbildung MAYEN

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Aufgabe des Netzwerkes ist es, sich mit anderen sozialen Institutionen so zu vernetzen, dass gemeinsam bedarfsgerechte Beratungs- und Bildungsangebote für Familien erschaffen und koordiniert werden. Im Mittelpunkt steht dabei die Stärkung der Familienkompetenz, das Schaffen von Strukturen der Selbsthilfe sowie leicht zugänglichen überschaubaren Angeboten. Außerdem unterstützt das Netzwerk die Multiplikatoren vor Ort durch Fortbildungen, Vorträge oder Fachforen. In regelmäßigen Treffen tauschen wir uns mit unterschiedlichen Projektpartnern über bestehende Angebote und Bedarfe aus und entwickeln neue zeitgemäße Angebote.

Die inhaltliche, konzeptionelle und praktische Zusammenarbeit mit dem Mayener Jugendamt „Familienbildung im Netzwerk“ trägt zum Erreichen der Ziele bei und ermöglicht die Umsetzung weiterer Projekte.

Koordinatorin: Iris Emmerich

Netzwerk Familienbildung Außenstelle Mendig - Haus der Familie

Gefördert vom Land Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Im Netzwerk Familienbildung des Hauses der Familie werden sozialraumorientierte individuelle Angebote gemeinsam mit anderen sozialen Institutionen und Kooperationspartnern umgesetzt. Die inhaltliche, konzeptionelle und praktische Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Kreis Mayen-Koblenz „Familienbildung im Netzwerk“ trägt zum Erreichen der Ziele bei und ermöglicht die Umsetzung weiterer Projekte.

Durch die sehr erfolgreiche Kooperation mit der VG Mendig konnte die Familienbildungsstätte Mayen als Träger des Hauses der Familie eine Außenstelle in Mendig errichten und dort viele Projekte und Angebote umsetzen. Auch in diesem Jahr werden im Rahmen des Netzwerk Familienbildung wieder familienfreundliche Angebote durchgeführt, die mit Kooperationspartnern, z.B. Kita-Sozialarbeit, passgenau entwickelt werden. Für zusätzliche Ideen und Anregungen sind wir jederzeit offen, wenden Sie sich gerne an die Koordinatorin.

Koordinatorin: Andrea Roggenfelder

Netzwerkarbeit

Netzwerk Elternbegleitung Mayen

Übergänge meistern - Elternbegleitung von Anfang an

Die Familienbildungsstätte ist Träger des Projektes, welches in Zusammenarbeit mit dem städtischen Jugendamt und den Kooperationspartnern „Kita in der Weiersbach“ und der Grundschule „Hinter Burg“ umgesetzt wird. Gemeinsam werden bedarfsgerechte Angebote konzipiert, welche sowohl in den jeweiligen Einrichtungen als auch dezentral stattfinden.

Ziel ist es, insbesondere Familien mit Armutserfahrung, Flucht- oder Migrationsgeschichte sowie Alleinerziehende durch einen vertrauensvollen und leichten Zugang zu erreichen. Im Mittelpunkt stehen dabei alltagsnahe Formate, verständliche Informationen und eine enge Zusammenarbeit mit den Fachkräften vor Ort. Die Angebote sollen Eltern

Koordinatorin: Melanie Hellmann

„Das Projekt „Übergänge meistern - Elternbegleitung von Anfang an“ wird im Rahmen des Programms „ElternChanceN“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.“



Katholische
Familienbildungsstätte
Mayen e.V.



Neues Projekt

“Übergänge meistern - Elternbegleitung von Anfang an”

Mit unserem Projekt im ESF Plus-Programm „ElternChanceN“
wollen wir vor Ort ...

ein kommunales Netzwerk auf- und ausbauen, das Eltern in ihren
Ressourcen und ihrer Selbstwirksamkeit stärkt, Kindern aktive
Teilhabe und Bildungserfolge ermöglicht
und Fachkräfte für die Dialogische
Haltung sensibilisiert.

TEAM



Elternbegleiterin



Elternbegleiterin



Koordinatorin

elternbegleitung@fbs-mayen.de

Kooperationspartner:
Jugendamt Mayen
Kita “In der Weiersbach”
Grundschule Hinter Burg

Das Projekt „Übergänge meistern - Elternbegleitung von Anfang an“ wird im Rahmen des Programms „ElternChanceN - mit Elternbegleitung Familien stärken“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Seit 2024 ist unsere Mitarbeiterin **Andrea Roggenfelder** mit Standort Haus der Familie Mendig für den Kreis in unserem Einzugsgebiet als Lotsin unterwegs. Im Oktober 2025 erweiterte sich das Einsatzgebiet um die Stadt Mayen, sodass keine Versorgungslücke von der VG Vordereifel über die VG Mendig bis zur VG Maifeld vorhanden ist.

Unsere Lotsin steht Kindern und Jugendlichen als **Ansprechpartnerin** zur Verfügung

- **im Haus der Familie Mendig**
- **alle 14 Tage montags von 14:00 bis 17:00 Uhr im Viedel Polch**
- **jeden zweiten Mittwoch eines Monats in der Albert-Schweitzer-Realschule Plus Mayen**
- **nach Vereinbarung bzw. direkt unter 0163 2430732**

Selbstverständlich können auch Angehörige, die Unterstützung für ihr Kind suchen, davon Gebrauch machen!

Ziel der Lotsenstelle ist, Kinder und Jugendliche im Umgang mit ihrer Lebenssituation zu stärken. Manchmal genügt ein offenes Ohr, manchmal braucht es weitere Maßnahmen. Dazu vermittelt die Lotsin in **passgenaue und bedarfsorientierte Angebote**, die den einen Menschen **individuell** in seiner **seelischen Gesundheit** stärken.

Zur Erstellung einer Angebotslandkarte für KpsE sowie für **kollegialen Austausch** und ggf. **Vermittlung** in andere Professionen bedarf es einer intensiven **Netzwerkarbeit**. Daher können sich auch alle, die beruflich mit KpsE in Berührung kommen, gerne an die Lotsenstelle wenden!



KpsE

LOTSENSTELLE

**ZUR UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN MIT
PSYCHISCH-/SUCHTERKRANKTEN ELTERN**

gefördert von



Teilnahmebedingungen / Datenschutz

Anmeldung:

Eine Anmeldung für Kurse und Seminare ist grundsätzlich erforderlich und auch eine Anmeldung per Telefon gilt als verbindliche Kursbuchung. Jede Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung von Teilnahmeentgelten. Mit der Anmeldung werden die AGB und die DSGVO der Familienbildungsstätte Vertragsbestandteil.

Gebühren und Zahlung:

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung der Familienbildungsstätte wird eine Gebühr fällig. Diese zahlen Sie bitte nach Erhalt einer Zahlungsaufforderung (Mail) per Überweisung. Bei Überweisung geben Sie bitte unbedingt die Kursnummer und den Teilnehmernamen als Verwendungszweck mit an.

Banverbindung:

Kreissparkasse Mayen
IBAN: DE50576500100000028654
BIC: MALADE51MYN
Werden die Gebühren nicht gezahlt, muss die Familienbildungsstätte Mahnungen (Gebühr 3,-€) verschicken.

Ermäßigung:

Wir bieten verschiedene Formen der Ermäßigung an, den unterschiedlichen Bedürfnissen der Familien und Menschen angepasst. Geschwisterkinder zahlen die Hälfte. Niemand braucht aus finanziellen Gründen zu Hause zu bleiben. Bitte sprechen Sie uns an!
Ab diesem Jahr erhalten Besitzer*innen der Familienkarte Rheinland-Pfalz 5% Ermäßigung auf unsere Kursangebote.

Rücktritt:

Abmeldungen zu Erwachsenenkursen sind bis spätestens 5 Werktage, zu Kinderkursen bis spätestens 3 Werktage vor Beginn möglich. Bei später erfolgten Abmeldungen bleibt die Zahlungspflicht bestehen bzw. eine Rückzahlung der bereits gezahlten Gebühren ist nicht möglich. Auch Materialkosten und Umlagen, die Seminare betreffend, können in diesem Fall nicht erlassen werden.

Haftung und Beschädigung:

Die Familienbildungsstätte haftet nicht für Unfälle während der Veranstaltungen und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort, sowie für den Verlust oder die Beschädigung von persönlichem Eigentum. Bitte achten Sie auf Ihre Garderobe und persönlichen Gegenstände.

Datenschutz:

Ihre Angaben bei der Anmeldung werden nach ihrer Einwilligung von der Kath. Familienbildungsstätte Mayen e.V. teilweise elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. (siehe neue Datenschutzverordnung unter www.fbs-mayen.de)

Urheberschutz:

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

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



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



**Katholische
Familienbildungsstätte
Mayen e.V.**

www.fbs-mayen.de

ANDERNACH • BAD NEUENAUH- AHRWEILER • KOBLENZ • LINZ • **MAYEN** • NEUWIED

Eine Hand, die uns aufhilft. Ein Netz, das uns auffängt. Ein Ort, an dem wir uns geborgen fühlen.

Das ist Familie für uns. Sie gibt uns Halt und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Sie ist Wegweiser und sicherer Hafen zugleich.

Unsere Familienbildungsstätten sind nicht nur Anlaufstellen, sondern ebenfalls ein Stück Zuhause, das offen ist für Menschen jeden Alters, unterschiedlicher Herkunft, Religion und Lebensentwürfe. Mit unserer Arbeit leisten wir somit einen wichtigen Mehrwert für das Miteinander in unserer Region.

Wir für Familie

WIR FÜR FAMILIE - heißt für uns, allen Menschen eine Chance zu geben, Familie als positive Erfahrung zu erleben.

Unterstützen Sie unser Engagement für Familien und leisten Sie mit Ihrer Spende einen wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft und die Menschen vor Ort.

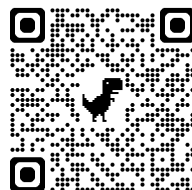
Wer mithelfen möchte, kann spenden unter:

Spendenkonto Volksbank

Gemeinsam für das Kind in uns Allen

IBAN: DE31 5776 1591 0241 7248 02

BIC: GENODED1BNA



Kath. Familienbildungsstätte Mayen e.V.

Bäckerstraße 12 • 56727 Mayen

Tel.: 02651/6800 • info@fbs-mayen.de

Alexander Unruh,
BeratungsCenter Andernach-Johannesplatz,
mit weiteren Spielern der SG99 Andernach aus der Spielsaison 2022/2023



Mittendrin statt Abseits.

Mit Herzblut für die Region.

Unsere Heimat und die Menschen hier liegen uns am Herzen. Wir fördern seit jeher zahlreiche sportliche, kulturelle und soziale Vereine und Initiativen. Als größte Unterstützerin in der Region machen wir so vieles möglich.

Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mittendrin im Leben vor Ort.

www.kskmayen.de



Einfach mit Herzblut!



Kreissparkasse
Mayen