



Programm 1 2017

Katholische
Familienbildungsstätte
Pirmasens



Begegnung
Lebensgestaltung



Alter ist einfach.



spk-swp.de

Wenn man sich mit der passenden Vorsorgestrategie auch bei niedrigen Zinsen auf die Zukunft freuen kann.

Sprechen Sie mit uns.
06331 542-0

 Sparkasse
Südwestpfalz

Wir über uns

Für diejenigen, die die Katholische Familienbildungsstätte noch nicht kennen:

Die katholische Familienbildungsstätte ist eine Weiterbildungseinrichtung für Familien.

Auf dem Hintergrund unseres christlichen Glaubens wollen wir Familien und einzelnen Familienmitgliedern in ihren unterschiedlichsten Lebenssituationen Begleitung und Unterstützung anbieten in Fragen, die das Zusammenleben in der Familie stellt.

Wir möchten Eltern stark machen, für Familie - in ihren unterschiedlichsten Ausprägungen - in Kirche und Gesellschaft einzutreten. Gerade in einer Zeit der sich wandelnden Werte und Einstellungen zur Lebensform Familie ist uns dies ein besonderes Anliegen.

Zu diesem Zweck bieten wir Seminare und Gesprächskreise zu Familien-, Erziehungs- und Glaubensfragen, Kreativkurse für Kinder und Erwachsene sowie Kurse zur Gesundheitsprophylaxe und Ernährung an.

Im Gespräch mit Fachleuten, im Austausch untereinander und im gemeinsamen Tun sollen Familien bzw. Familienmitglieder Unterstützung und Solidarität erfahren.

Unsere Angebote sind offen für alle Interessenten, unabhängig von Nationalität und Konfession.

Wir sind eine Einrichtung des



BISTUM SPEYER
BISCHÖFLICHES ORDINARIAT

Bischöfliches Ordinariat Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen

Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen
Webergasse 11, 67346 Speyer, Telefon 0 62 32/102-427
E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de

Unsere Kurse werden zu einem Teil mit Landesmitteln des Ministeriums für Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz gefördert.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR FAMILIE,
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Anmeldungen

sind zu allen Veranstaltungen, (auch Vorträgen), erforderlich.

Anmeldungen werden schriftlich, persönlich, telefonisch, per Fax oder email

 ab **Mittwoch, 18. Januar 2017** entgegengenommen.

Unsere Bürozeiten sind:

Montag bis Donnerstag
08.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

Freitag
08.00 - 12.00 Uhr

Telefon 06331/203 97-15, Fax 06331/203 97-13
email info@fbs-pirmasens.de, www.fbs-pirmasens.de

Achtung:

 **Die Anmeldungen sind verbindlich und werden nicht gesondert bestätigt.**

Ob Sie im Kurs sind oder nicht, entnehmen Sie bitte der Rechnung.

Abmeldungen sind bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn mitzuteilen.

Bei rechtzeitiger Abmeldung wird eine Verwaltungsgebühr von 1,50 Euro erhoben. Ist die Teilnahmegebühr eines Kurses höher als 25,00 Euro, beträgt die Verwaltungsgebühr 20% derselben.

Bei nicht fristgerechter Abmeldung ist die volle Kursgebühr (bei Kochkursen inkl. der Lebensmittelumlage) zu zahlen.

Für Teilnahmebescheinigungen berechnen wir eine Gebühr von 2,00 Euro.

Die Teilnahmegebühren sind nicht mit Kursbeginn, sondern mit der Anmeldung fällig.

Sie erhalten von uns eine Rechnung über die fälligen Teilnahmegebühren. Bitte überweisen Sie den Betrag an:

Sparkasse Südwestpfalz
IBAN: DE11542500100030008833
BIC: MALADE51SWP

Bitte vergessen Sie nicht die **Kursnummer** und die **Teilnehmernummer** im Verwendungszweck anzugeben!

Sie können den Rechnungsbetrag aber auch **bar** im Sekretariat bezahlen.

Heben Sie sich Ihre Rechnung als Terminerinnerung auf!

Sollte ein Kurs nicht zustande kommen oder ausfallen, werden wir Ihnen die Kursgebühr zurückerstatten.

Beim Ausscheiden während eines laufenden Kurses ist **keine Rückerstattung** der Kursgebühr möglich.

 **In den Osterferien
vom 10. April - 23. April 2017
und an Rosenmontag und Faschingsdienstag
finden keine Kurse statt!**

Werden Sie **Kursleiter/in** bei der Katholischen Familienbildungsstätte

Die Katholische Familienbildungsstätte ist immer auf der Suche nach qualifizierten Kursleitern, die unser Programm mit neuen Ideen bereichern.

Wenn Sie als Honorarkraft tätig werden wollen, melden Sie sich bei uns.

Telefon 06331 / 203 97-15

Wir über uns	1
Anmeldungen	2-3
01 Netzwerk	9
Babysitterschulung.....	11
Babysitter-Börse.....	12
BabyBahnhof.....	12-13
FamilienKOMPASS.....	13
Mobiles Elterncafé.....	14
02 Glauben & Spiritualität	15
Ökumenisches Vorbereitungstreffen zum Weltgebetstag der Frauen.....	16
Ein Esel muss es sein - Familiennachmittag zu Palmsonntag.....	17
Geschichtsdetektive - Auf den Spuren von Lucas Cranach und Martin Luther.....	17
„Gemeinsam auf Parkett“ Ehevorbereitung im Rhythmus der Beziehung.....	18
Atempausen in der Fastenzeit.....	18
Die Freude der Liebe.....	19
Krabbelgottesdienste.....	19
„Über Gott und die Welt“ - Katechumenatskreis.....	20
Der Tod ordnet das Leben neu - Trauergruppe.....	20
03 Familie	21
Mama mia.....	22
PEKiP-Kurse.....	22-23
Eltern-Kind-Gruppen - Miniclubs.....	24-25
Turnzwerge.....	26
Purzelbaum und Hampelmann.....	26
Eltern-Kind-Töpfern.....	27
Häschen hüpf.....	27
Muttertagsbasteln mit Oma oder Opa.....	28
Schräger Vogel.....	28

Kleine Schatztruhe.....	28
Familienfasching	29
Papa kann's	29
Übernacht auf dem Baumwipfelpfad.....	30
Mit Herz und Hand.....	31
Traditionelles Bogenschießen	31
Abenteuer Neuanfang.....	32
Hinter den Kulissen.....	32
Brot und Rosen.....	33
„Leben ist mehr ...“.....	34
Osterbacken	34

04 Erziehung **35**

Entspannt in die Grundschule starten	36
Kess: Abenteuer Pubertät - Elternkurs.....	36
Kinder zu Vertrauen und Selbständigkeit erziehen	37
Die coole Mutter	37
Kinder brauchen Rituale.....	38
Mit Klängen zur Ruhe finden.....	38
Nein, ich will nicht!	39
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen.....	39
Töpfchen und Co. - Wie kanns gehn?	40

05 Kinder **41**

Mächtig stark - auch ohne Gewalt!.....	42
Die Zyklusshow.....	43
Lese-Rechtschreib-Training	43
Das Abenteuer von Vertebra.....	44
Märchen- und Spielabend.....	44
Geschichtsdetektive - Auf den Spuren von Lucas Cranach und Martin Luther	45
Arbeiten mit Speckstein.....	45
Töpfern für Kinder.....	46
Komm mit in die Holzwerkstatt.....	46
Häschen hüpf.....	46
Häschen auf der Wiese	47

Osterhase aus Holz und Gipsbinden	47
Schräges Vogelpaar	47
Kleine Schatztruhe	48
Von der Wolle zum Filz	48
Stoffhenne	48
Lustige Hühner	49
Korkhandyhülle - Hand made	49
Ostereier färben mit Naturfarben	49
Farben aus Blüten	50
Das große Krabbeln	50
Muttertagsbasteln	50-51
Muttertag	51
Vatertag	51
Schneekugelzauber	52
Türschild	52
Küche frei für KIDS!	52
Pizza & Co.	53
Kräuter	53
Gesundes Pausenbrot lecker und vielseitig	53
Cake Pops - Kuchen am Stiel	53
Außergewöhnliche Geburtstagstörtchen	54
Sommerliche Obstvariationen	54
Eine süße Überraschung zum Muttertag	54

06 Frauen-/Männerleben 55

„Gemeinsam auf Parkett“ - Ehevorbereitung im Rhythmus der Beziehung	56
Segensfeier und Candle-light-Dinner	57
Liebe geht durch den Magen	57
Der Weg wächst im Gehen unter unsren Füßen	58
In eine Richtung zielen - Traditionelles Bogenschießen für Paare	58
KEK	59
(Aus)Tauschen und Genießen	60
„Frauen verdienen mehr! Altersarmut - nein Danke!	60-61
Die zweite Pubertät - Wechseljahre als Chance	61

„Raum geben - Raum nehmen“	62
Klangschalenmeditation	63
Glücklich sein - wie geht das?	63
Selbsthilfegruppe hochsensibel	63
Repair Café	64

07 **Gesundheit** **65**

Yoga für Männer und Frauen	66-67
Fitness-Mix	67
Fitness und Gesundheit	67
Wirbelsäulengymnastik	68
Myofasziales Ganzkörpertraining	69
Nordic Walking - Lauftreff	69
Das komplexe System der Meridiane	70
Meridian - Stretching	70
Richtig Dehnen und Bewegen	71
Atlasterapie	71
Fit in den Frühling durch entgiften, entsäuern, entschlacken	72
Allergien naturheilkundlich behandeln	72
Leberreinigung zu Hause, ist das möglich?	73
Schluß mit dem Heißhunger	73
Fasten ist Neubeginn	74-75
Einheimische Wildkräuter - Kräuterwanderung	75-76

08 **Freizeit / Kreativität** **77**

Gitarrenkurse	78
Kreatives Gestalten mit Ton - Töpferkurse	79
Schnitzkurs	80
Filzen für Einsteiger	80
Kreativ am Vormittag	81
Goldschmiedeatelier	81
Kreative Schmuck-Ideen auf Beton	81
Bleistiftzeichnungen	82
Nähen für Ostern	82
Taschenwerkstatt	83
Sommerengel mit Kleid	83
Blumen oder Körbchen nähen	84

EPP - Entspannende Tätigkeit - Interessante Technik	84
Frühlingsdekoration für die Wand	84
Loopschal	85
Frühling im Glas	85
Sommer in der Kiste	86
Türsteher Osterhase	86

09 Hauswirtschaft / Küche 87

Liebe geht durch den Magen	88
Erfahrene Köche	88
Männer am Herd und in der Küche	88
Torten für den besonderen Anlaß	89
Biscuitvariationen	89
Pfälzer Abend für jedermann und jedefrau	89
Italienische Küche	89
Portugiesisch	90
Kräuterküche	90
Lasagne und Co. neu entdeckt	90
Grillen auch für Vegetarier	90
Was Großmutter noch wusste	91
Lust auf Genuß	91
Neues aus der Spargelküche	91
Raffiniert kochen mit Wild- und Gartenkräutern	91

10 Fortbildung 93

Regionaltreffen für Miniclubleiterinnen	94
Wenn das Brot das wir teilen - auf den Spuren einer revolutionären Königtochter	94

11 Wichtige Adressen / Referenten/-innenverzeichnis 95

Wichtige Adressen	96
Referenten/-innenverzeichnis	97-100



01

Netzwerk

Das Netzwerk Familienbildung wird vom Ministeriums für Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz des Landes Rheinland-Pfalz ideell und finanziell gefördert und ist als Arbeitsgruppe in das „Lokale Bündnis für Familie“ im Landkreis Südwestpfalz eingebunden.



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR FAMILIE,
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Netzwerk

Das Netzwerk Familienbildung der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens ist als Arbeitsgruppe im Lokalen Bündnis für Familie des Landkreises Südwestpfalz eingebunden.

Das Netzwerk Familienbildung koordiniert und erstellt Angebote, die wohnortnah und an besonderen Bedürfnissen ausgerichtet sind. Davon sollen vor allem Familien profitieren, die aus den verschiedensten Gründen am Programm der Familienbildungsstätte nicht teilnehmen können oder möchten.

Dem Netzwerk Familienbildung gehören an:

- Katholische Familienbildungsstätte
- Lokales Bündnis für Familie im Landkreis Südwestpfalz
- Caritas - Zentrum Pirmasens
- Gleichstellungsstelle im Landkreis Südwestpfalz
- Südwest gGmbH-Jugendmigrationsdienst
- Johanniter Unfallhilfe e.V.
- Haus der Diakonie Pirmasens
- Kreisjugendamt
- Kreisvolkshochschule
- MGH Waldfischbach-Burgalben

Weitere Personen und Institutionen sind uns verbunden und unterstützen unsere Angebote.

Aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte:

- den jeweiligen Flyern,
 - der Homepage des Lokalen Bündnisses für Familie
www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de
- oder erfragen Sie bei der
- Netzwerkkoordinatorin Frau Elisabeth Schmutzler,
Telefon 0175 / 106 26 52,
E-Mail: netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de

Bitte melden auch Sie sich bei uns mit Ihren Wünschen und Anliegen.

Aktuelle Informationen für das kommende Halbjahr:

Babysitterschulung

Jugendliche bessern sich gerne nebenher das Taschengeld etwas auf. Warum nicht babysitten? In der Schulung lernen Jugendliche Rechte und Pflichten, Erste Hilfe bei Unfall oder Krankheit und Unfallverhütung (Johanniter-Unfall-Hilfe), Säuglingspflege, körperliche und geistige Entwicklung der Kinder und angemessene Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder in unterschiedlichem Alter kennen.

Im Anschluss erhalten die Jugendlichen ein Zertifikat und einen Babysitter- Pass mit dem sie, z.B. an Kindertageseinrichtungen, für sich werben können.

Die Babysitterschulung wendet sich an Jugendliche ab dem 15. Lebensjahr.

Schulung in der Katholischen Familienbildungsstätte

Kurs-Nr. 101 **Freitag, 19.05.17, 14:00 Uhr - 19:00 Uhr**
Samstag, 20.05.17, 9:00 Uhr - 15:00 Uhr
Heike Klages
25,00 €

Schulung im Landkreis

Wir bieten auch Schulungen vor Ort an; in diesem Halbjahr voraussichtlich an Schulen in Thaleischweiler-Fröschen und in Rodalben.

Wenn Sie als Gemeinde, als Schule oder Pfarrei eine Schulung durchführen möchten, wenden Sie sich bitte an Elisabeth Schmutzler unter 0175/106 26 52 oder unter netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de.



Die Liebe braucht verfügbare,
geschenkte Zeit.

Papst Franziskus

Babysitter-Börse



Diese geschulten BabysitterInnen stehen für kurzzeitige Betreuung zur Verfügung, z.B. für einen Kinoabend, Unternehmungen mit Freunden, den Elternabend in der Kindertagesstätte oder ähnlichem.

Wir möchten Sie bei der Suche nach einem passenden Babysitter unterstützen und nennen Ihnen auf Anfrage die Telefonnummern von BabysitterInnen in Ihrer Nähe.

Wenn sie langfristige Betreuungen für Ihre Kinder suchen, können wir Ihnen die hierfür zuständigen Stellen nennen.

Bitte wenden Sie sich an Monika Schmidt unter 06331/203 97 14.

BabyBahnhof

Infocafé für werdende Eltern sowie Mütter und Väter mit ihrem Kind.

Hier können sich Eltern über Themen rund um das Baby und die neue Familiensituation austauschen. Auch ist immer eine Referentin, ein Referent eingeladen, der zu einem Thema kurz informiert und ausführlich befragt werden kann.

Themen:

- Was tun im Notfall, zum Beispiel bei Ersticken?
- Die 10 häufigsten Fragen an Hebammen
- Einschlafrituale
- Wie das Baby seine Welt erobert
- So schenke ich meinem Baby Trost
- Grenzen setzen - ohne Gebrüll
- unsere erste Zeit zu dritt: Wo bleiben wir als Paar?
- Papa ist nicht erst zum Toben da - die Beziehung zum Papa stärken
- „So kenne ich mich ja gar nicht“ - was tun, bevor der Kragen platzt?
- berufstätig mit kleinem Baby - wie kann das gehen?

BabyBahnhof in Dahn

Kurs-Nr. 102 Beginn: voraussichtlich ab 7. März 2017,
Kita St. Franziskus, Nardiniweg 1, Dahn

Fragen Sie ab Februar nach unserem Flyer!

Es ist ein Angebot der oben genannten Netzwerkpartner und örtlichen Hebammen.

Nähere Infos und aktuelle Termine erfahren Sie bei:

Elisabeth Schmutzler,

netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de,

Telefon 0175 / 106 26 52 oder unter

www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de

FamilienKOMPASS

für den Landkreis Südpfalz
und die Stadt Pirmasens

Der Familienkompass enthält wichtige Adressen, um im Notfall oder auch für Neu-Hinzugezogene eine Orientierungshilfe zu sein.

- Er passt an jeden Kühlschrank oder jede Pinnwand und ist damit schnell zur Hand.
- Er umfasst Notrufnummern und Anlaufstellen in Krisensituationen, wie z.B. Giftnotrufzentrale, Suchtberatung oder Lebensberatung.
- Er enthält aber auch Telefonnummern für den Familienalltag, wie z.B. Informationen zu Kinderbetreuung, Jugendhäusern oder öffentlichen Fahrplänen.

Erhältlich ist der Kompass in Kindergärten, bei Gemeindeverwaltungen, Kinderärzten und Bildungsstätten.

Der Familienkompass entstand im Netzwerk Familienbildung, in Zusammenarbeit mit dem Stadtjugendamt Pirmasens und dem Lokalen Bündnis für Familie im Landkreis Südwestpfalz.



Das Mobile Elterncafé

ElternbegleiterInnen sind mit dem mobilen Elterncafé unterwegs. Dazu laden wir alle Eltern herzlich zu einer kleinen Pause vom Alltag und einer gemütlichen Tasse Tee oder Kaffee ein.

Wenn Sie möchten, haben die ElternbegleiterInnen aber auch Zeit,

- sich mit Eltern auszutauschen
- bei Sorgen und Fragen zuzuhören
- miteinander nach Lösungen zu suchen
- hilfreiche Informationen weiterzugeben

Auf Einladung von Ortsgemeinden und / oder Kindergärten kommen wir zu Ihnen: Aktuell macht das Elterncafé Station in Pirmasens, Waldfischbach-Burgalben, Bruchweiler-Bärenbach, Bundenthal, Dahn, Contwig, Kleinsteinhausen und Winterbach.



Nähere Infos und aktuelle Termine erfahren Sie bei:

**Elisabeth Schmutzler,
netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de,
Telefon 0175 / 106 26 52 oder unter
www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de**

Das Mobile
Elterncafé



Die Geschenkidee!

Verschenken Sie einen Kurs der
Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.
Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus.



02

Glauben & Spiritualität

Als Katholische Familienbildungsstätte sehen wir unseren Auftrag auf dem Hintergrund unseres christlichen Glaubens. Die Beschäftigung mit Sinn- und Glaubensfragen sind Grundlage für ein sinnerfülltes, glückliches Leben.

Tipp: Kurs-Nr. 202
Ein Esel muss es sein -
Familiennachmittag zu Palmsonntag

Tipp: Kurs-Nr. 205
Die Freude der Liebe -
Das Papstschreiben für Familien

Ökumenisches Vorbereitungstreffen zum Weltgebetstag der Frauen 2017

Was ist denn fair?

Der Weltgebetstag ist mehr als die eine Stunde Gottesdienst, er ist eine große ökumenische Lern- und Feierbewegung. Frauen aus aller Welt und aus allen Konfessionen setzen sich intensiv mit dem Leben, den Problemen und den Kraftquellen von Frauen aus dem Herkunftsland der Weltgebetstagsordnung auseinander. Das macht diese Bewegung so wertvoll. Sie lernen so die Texte der Ordnung in ihrem kulturellen, politischen und religiösen Kontext zu verstehen.

Außerdem dient das Vorbereitungsseminar der Auseinandersetzung:

- mit der politischen und sozialen Situation der Philippinen,
- mit der Lebenswirklichkeit der Frauen dort,
- mit dem Thema „Was ist denn fair?“,
- mit den Bibeltexten zu diesem Thema,
- mit Elementen zur Ausgestaltung des Gottesdienstes.

Gemeinsames Angebot:

- des Referates Frauen- und Männerseelsorge
- im Bischöflichen Ordinariat Speyer
- der Frauenarbeit in der Evang. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft
- der Evangelischen Kirche der Pfalz
- der Frauenarbeiten der Methodistenkirche
- der Mennoniten Gemeinden

Kurs-Nr. 201 Samstag, 14.01.17, 09:30 - 17:00 Uhr

Martina Gutzler
Christiane Hager
Andrea Krauß
Katrin Wittwer
10,00 €



Anmeldung bei der Katholischen Familienbildungsstätte erbeten.

Ein Esel muss es sein - Familiennachmittag zu Palmsonntag

für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Wie hat sich wohl die Eselin gefühlt, als sie Jesus nach Jerusalem getragen hat. Davon werdet Ihr erfahren, an diesem kunterbunten Nachmittag zu Palmsonntag in der Katholischen Familienbildungsstätte. Wir basteln Palmstecken, backen Hefengebäck und singen und spielen.

Kurs-Nr. 202 Freitag, 07.04.17, 15:00 - 17:30 Uhr
Monika Schmidt und das Team der Eltern-Kind-Gruppen Leiterinnen
4,00 € für Erwachsene, 3,00 € für Kinder,
3,00 € Materialkosten und Verpflegung pro Person

Geschichtsdetektive - Auf den Spuren von Lucas Cranach und Martin Luther

für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Vor 500 Jahren gab es zwei Freunde. Einer war der Wirt und Maler Lucas Cranach, der andere der berühmter Theologe Martin Luther. Die winzige Gaststätte von Lucas Cranach war nur ein paar Minuten von Martin Luthers Wohnung in Wittenberg entfernt. Dort war Martin Luther immer mal wieder zu Gast. Wie war das Leben wohl zu Lebzeiten der beiden Freunde? Dem wollen wir gemeinsam auf die Spur kommen. Außerdem werden wir Bilder von Lucas Cranach betrachten und schauen, welche Pflanzen darauf zu finden sind. Einen Teil dieser Pflanzen werden wir im Garten der Katholischen Familienbildungsstätte anpflanzen. Heute weiß man auch, welche Pflanzen im Garten von Martin Luther gewachsen sind. Auch diese Samen werden wir in dem kleinen "Luther-Gärtchen" aussäen...

Und damit ihr euch auch zu Hause an den Blumen freuen könnt, gibt es für jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin ein Samen-Päckchen der Cranach Blumen...

Kurs-Nr. 505 Mittwoch, 10.05.17, 16:00 - 18:00 Uhr
Bernd Adelman
5,50 € zuzüglich 4,00 € Materialkosten

„Gemeinsam auf Parkett“

Ehevorbereitung im Rhythmus der Beziehung

Sie wollen in nächster Zeit kirchlich heiraten? Wir freuen uns mit Ihnen. Sie versprechen sich viel bei der kirchlichen Trauung. Sie wagen einen entscheidenden Schritt aufs Parkett Ihres partnerschaftlichen Lebens und erhoffen sich gemeinsames Glück. Bei diesen Schritten in die Ehe möchten wir Sie gerne unterstützen.

- Wir laden Sie ein zum Austausch über Ihre Entscheidung kirchlich zu heiraten
- Wir informieren Sie über das Sakrament der Ehe
- Wir schaffen eine gut Atmosphäre, in der Sie sich mit Ihrem Partner und anderen Paaren austauschen können
- Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten der „Beziehungspflege“ auf
- Wir laden Sie ein die Erfahrungen in der Partnerschaft auch unter der Perspektive des Glaubens sehen zu können
- und ... wir laden Sie zum Tanzen ein

Kurs-Nr. 601 **Samstag, 04.03.17, 9:30 - 18:00 Uhr**
Freitag, 10.03.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Axel Ochsenreither,
Margit Lambert-Stuchlik, Sigi Stuchlik
60 € pro Paar inklusive Verpflegung

Eine Kooperation von des Referates Frauen- und Männerseelsorge im Bischöflichen Ordinariat Speyer und der Katholischen Familienbildungsstätte

Atempausen in der Fastenzeit

Jesusbilder

In diesem Jahr wollen wir einigen der Facetten im Bild von Jesus von Nazareth nachspüren: Revolutionär, Messias, Therapeut, Lehrer, Menschenfreund, Lamm Gottes oder einfach Herr, um einige davon zu benennen. Wie die letzten Jahre auch laden wir ein 45 Minuten innezuhalten und eine Atempause einzulegen. Impulse, Musik und Stille wechseln sich ab und sollen wieder Ruhe und das Zusichkommen ermöglichen.

Kurs-Nr. 204 **Die geplanten Termine:**
2. Fastensonntag, 12.03.17, 17:30 Uhr
3. Fastensonntag, 19.03.17, 17:30 Uhr
4. Fastensonntag, 26.03.17, 17:30 Uhr
5. Fastensonntag, 02.04.17, 17:30 Uhr
Nardini Kapelle Klosterstraße

Die Freude der Liebe

Das Papstschreiben für Familien

Im Mittelpunkt des päpstlichen Schreibens steht die Liebe mit all ihren Facetten. Papst Franziskus beschreibt sie als Geschenk Gottes und spricht eine Einladung aus, die Freude der Liebe in der Familie zu leben.

In seiner warmherzigen, offenen Art geht er leicht verständlich auf die verschiedenen Aspekte der Liebe und das wertvolle Miteinander in der Familie ein. Er gibt Impulse und ermutigt dazu, die christlichen Werte der Ehe und der Familie zu leben und weiterzutragen.

Dieser Abend lädt ein über das päpstliche Schreiben AMORIS LAETITIA ins Gespräch zu kommen, gemeinsam ausgewählte Stellen zu lesen und sich von der Freude des Papstes anstecken lassen.

Kurs-Nr. 205 **Mittwoch, 05.04.17, 19:00 - 21:00 Uhr**
Rita Höfer

Krabbeltagesdienst

Kinder von 0 bis 6 Jahren sind mit ihren Eltern eingeladen, Kirche als offenes, freundliches Haus zu erfahren, wo sie herzlich willkommen sind und spielend, erzählend und zuhörend Gottes Nähe und Liebe erfahren können.

Kurs-Nr. 206 **Sonntag, 05.02.2017, 11:00 Uhr**
katholische Kirche Seliger Rupert Mayer,
Winzeln

Sonntag, 11.03.2017, 11:00 Uhr
evangelische Dietrich-Bonhoeffer-Kirche,
Winzeln

Sonntag, 27.08.2017, 11:00 Uhr
katholische Kirche Seliger Rupert Mayer,
Winzeln

Im Anschluss an den Gottesdienst gibt es immer ein Mittagessen.

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

“Über Gott und die Welt”

Katechumenatskreis

Haben Sie sich als Jugendliche/r (aus verschiedenen Gründen) nicht firmen lassen und wollen das jetzt nachholen, um vielleicht Pate werden zu können, oder kirchlich zu heiraten? - Wollen Sie sich gerne katholisch taufen lassen, oder wollen Sie einfach nur mehr über den katholischen Glauben erfahren? - Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Im Dialog mit anderen, die auf diesem Weg sind, erarbeiten wir uns die wichtigen Themen des Glaubens. Gleichzeitig können Sie sich hier auf den Empfang der Sakramente (Erwachsenentaufe oder -Firmung) vorbereiten.

Kurs-Nr. 209 dienstags, 31.01.17, 14.02.17, 14.03.17,
28.03.17, 25.04.17, 09.05.17, 23.05.17,
06.06.17, 20.06.17
jeweils 19:00 - 20:00 Uhr
Bernd Adelman

Der Tod ordnet das Leben neu

Trauergruppe

Der Tod ordnet das Leben neu. Die Erde dreht sich weiter, aber für die Betroffenen ist nichts mehr wie es war.

Die Trauergruppe ist ein Ort für alle, die einen geliebten Menschen verloren haben. Hier besteht Gelegenheit Verlust und Leid miteinander zu teilen, gemeinsam nach Wegen des Trostes zu suchen aber auch nach Möglichkeiten dem verstorbenen Menschen weiter einen Platz zu lassen. In der Gemeinschaft mit anderen Trauernden finden sie Unterstützung neue Schritte zu wagen und so dem Leben eine neue Ordnung zu geben.

Kurs-Nr. 210 dienstags, 24.01.17, 07.02.17, 21.02.17,
07.03.17, 21.03.17, 04.04.17, 18.04.17,
02.05.17, 16.05.17, 30.05.17, 13.06.17,
27.06.17
jeweils 18:00 - 20:00 Uhr
Bernd Adelman
Barbara Traub
Silke Sliepen



03

Familie

Familie braucht Zeit. Für einander und miteinander gestalten Familien Alltag und Freizeit. Dazu geben wir Anregungen in unseren Kursen, beim Zusammentreffen unterschiedlichster familialer Lebensformen geschieht Begegnung und Austausch.

Tipp: Kurs-Nr. 325
Mit Herz und Hand - Ein Tag für Großeltern mit Enkeln von 6-10 Jahren

Tipp: Kurs-Nr. 328
Hinter den Kulissen - Familienführung im Staatstheater Saarbrücken

Für junge Schwangere und Mütter mit Babys

mama mia ist ein Gruppenangebot für junge, schwangere Frauen, das seit 2008 in Kooperation von der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens und dem Caritas Zentrum Pirmasens angeboten wird.

Junge Frauen im Alter von 14 bis 25 Jahren treffen sich, zum Teil mit Ihren Partnern, einmal wöchentlich. Dabei werden sie von Gerdi Wagner und Ursula Simon-Glöckler während der gesamten Schwangerschaft und in der ersten Zeit mit dem Baby unterstützt und begleitet.

Die Gruppentreffen finden im Caritas-Zentrum, Klosterstr. 9a in Pirmasens jeweils dienstags, von 10 Uhr-12 Uhr statt.

Zur Unterstützung der Teilnehmerinnen des Kurses und Ihrer Babys werden gut erhaltenen Babykleidung, Kinderwagen, Bettchen sowie Sitzschalen gesucht. Spenden können in der Katholischen Familienbildungsstätte abgegeben werden.

Mama mia ist eine Kooperation der Katholischen Familienbildungsstätte um dem Caritas Zentrum Pirmasens

Kurs-Nr. 300 dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr
Gerdi Wagner
Ursula Simon-Glöckler
Caritas-Zentrum, Klosterstr. 9a, Pirmasens

Spiel und Bewegung für Babys im 1. Lebensjahr

PEKiP-Kurse für Mütter und Väter



In den Gruppentreffen werden Eltern Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) vermittelt, die gemeinsam Spaß machen und die abgestimmt auf den Entwicklungsstand der Babys ihre Eigenaktivität und ihr Wohlbefinden stärken. Besonders in der Zeit, in der Babys vom Spielen ausruhen, finden die Eltern im Gespräch Möglich-

keit zum Kontakt und Austausch untereinander. Auch die Babys begegnen einander und knüpfen erste Kontakte zu Gleichaltrigen. Die Zimmertemperatur ist zu den Treffen immer mollig warm, so dass die Babys ausgezogen sich intensiver und spontaner bewegen können und darüber hinaus einen wohlthuenden Hautkontakt zu ihren Eltern bekommen. Für die Eltern ist leichte Bekleidung angebracht.

Wir bieten PEKiP Kurse für unterschiedliche Altersgruppen an. Wenn Sie Interesse an einem PEKiP Kurs haben, melden sie sich bitte in der Kath. Familienbildungsstätte. Wir bemühen uns Ihnen und Ihrem Baby eine entsprechende PEKiP Gruppe anzubieten.



PEKiP geschlossene Gruppe, zu diesem Kurs können Sie sich nicht mehr anmelden!

Kurs-Nr. 301 donnerstags, 02.02.17 - 01.06.17,
10:45 - 12:15 Uhr, 15x
Barbara Scholz
90,00 €

PEKiP neu

für Babys, die von Juni bis August 2016 geboren sind

Kurs-Nr. 302 dienstags, 31.01.17 - 30.05.17,
9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Barbara Scholz
90,00 €

für Babys, die im Sept. und Okt. 2016 geboren sind

Kurs-Nr. 303 dienstags, 31.01.17 - 30.05.17,
10:45 - 12:15 Uhr, 15x
Barbara Scholz
90,00 €

für Babys, die im Nov. und Dez. 2016 geboren sind

Kurs-Nr. 304 donnerstags, 02.02.17 - 01.06.17,
9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Barbara Scholz
90,00 €

Eltern-Kind-Gruppen - Miniclubs

In Miniclubs treffen sich Eltern mit ihren Kindern zum gemeinsamen Spielen und Erleben. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, in der schützenden Nähe der Eltern erste soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu sammeln.

Für die Eltern bietet die Gruppe einen Ort zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern und Vätern. Sie lernen Bedürfnisse und Eigenheiten ihrer Kinder besser wahrzunehmen und entsprechend damit umzugehen.

Zu unserem Konzept der Eltern-Kind-Gruppenarbeit gehört die Teilnahme der Eltern an den verschiedenen Gesprächsabenden. So findet bereits vor Beginn einer neuen Gruppe ein Informationsabend statt, an dem das Konzept der Familienbildungsstätte für Eltern-Kind-Gruppen vorgestellt wird.

Pro Halbjahr gehören außerdem zwei Elternabende mit einem pädagogischen und einem musisch-kreativen Inhalt zum Kurs.

Organisation:

- die Gruppen starten, wenn mindestens 7, höchstens 11 Teilnehmer angemeldet sind.
- Die Anmeldung erfolgt verbindlich für das Programmhalbjahr
- Jede Gruppe wird von einer qualifizierten Fachkraft geleitet und trifft sich 1x in der Woche
- Die Katholische Familienbildungsstätte behält sich vor, Gruppen zusammenzulegen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist.



Eltern-Kind-Gruppen außerhalb

In Verantwortung der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens treffen sich Gruppen an folgenden Orten:

**Fischbach | Gossersweiler | Rieschweiler | Hauenstein
Rodalben | Heltersberg | Vinningen | Münchweiler
Waldfishbach**

Informationen zu den jeweiligen Miniclubs und die Telefonnummern der Miniclubleiterinnen erhalten Sie in der Katholischen Familienbildungsstätte, Telefon: 06331 / 203 97-14.

Informationsabend für neu angemeldete Eltern

Kurs-Nr. 305 Donnerstag, 26.01.17, 20:00 - 21:30 Uhr
Monika Schmidt

Aktuelle Gruppen

- Kurs-Nr. 306** montags, 30.01.17 - 12.06.17,
09:30 - 11:00 Uhr, 15x
Christine Göller
42,50 €
- Kurs-Nr. 308** montags, 30.01.17 - 12.06.17,
16:00 - 17:30 Uhr, 15x
Christine Göller
42,50 €
- Kurs-Nr. 309** dienstags, 31.01.17 - 13.06.17,
09:00 - 10:30 Uhr, 17x
Claudia Berger
47,50 €
- Kurs-Nr. 310** dienstags, 31.01.17 - 13.06.17,
10:45 - 12:15 Uhr, 17x
Claudia Berger
47,50 €
- Kurs-Nr. 311** mittwochs, 01.02.17 - 14.06.17,
09:30 - 11:00 Uhr, 18x
Silke Grünfelder
50,00 €
- Kurs-Nr. 312** donnerstags, 02.02.17 - 08.06.17,
16:00 - 17:30 Uhr, 15x
nicht am 23.02.17
Nicole Kaul
42,50 €
- Kurs-Nr. 313** freitags, 03.02.17 - 02.06.17,
09:30 - 11:00 Uhr, 14x
nicht am 24.02.17, 26.05.17, 16.06.17
40,00 €

Eltern-Kind-Töpfern

für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Gemeinsam die Freude am kreativen Tun mit Ton entdecken!
Dazu lädt dieser Kurs Eltern mit Ihren Kindern ein.

Zum Kurs gehört ein gemeinsames Mittagessen!

Kurs-Nr. 316 Samstag, 01.04.17, 10:00 - 16:00 Uhr
Dienstag, 25.04.17, 16:30 - 18:00 Uhr
Dienstag, 02.05.17, 16:30 - 18:00 Uhr
Gerdi Wagner

Gebühr und Verpflegung:
50,00 € für Erwachsene
40,00 € für Kinder

Brennkosten:
7,00 € für Erwachsene
5,00 € für Kinder
und Materialkosten für Ton und Glasur

Häschen hüpf

für Mamas oder Papas mit ihren Kindern von 2-3 Jahren

Aus leichtem Pappelholz entsteht ein kleiner Osterhase. Der Rohling wird abgeschmirgelt und bemalt.

Versehen mit Osterhasenutensilien wird es ein kleines Schmuckstück für die Osterzeit.

Kurs-Nr. 317 Donnerstag, 30.03.17, 14:30 - 15:30 Uhr
Nicole Lang
3,50 € für Erwachsene
2,50 € für Kinder
Materialkosten pro Kind: 2,50 €

Häschen hüpf

für Mamas oder Papas mit ihren Kindern von 3-4 Jahren

Kurs-Nr. 318 Donnerstag, 30.03.17, 15:45 - 16:45 Uhr
Nicole Lang
3,50 € für Erwachsene
2,50 € für Kinder
Materialkosten pro Kind: 2,50 €

Muttertagsbasteln mit Oma oder Opa

für Omas oder Opas mit ihren Enkeln von 2-4 Jahren

Mit der liebevollen Unterstützung von Oma oder Opa können an diesem Nachmittag auch die ganz Kleinen ein Geschenk für die Mama basteln. Natürlich wird nichts verraten!

Kurs-Nr. 319 **Donnerstag, 11.05.17, 14:30 - 15:30 Uhr**
Nicole Lang
3,50 € für Erwachsene
2,50 € für Kinder
Materialkosten pro Kind: 4,00 €

Schräger Vogel

für Mamas oder Papas mit ihren Kindern von 2-4 Jahren

Dieser Vogel wird lustig und ein wenig 'schräg'. Aus leichtem Pappelholz in verschiedenen Formen entsteht mit Farbe, Wackelaugen und Federn ein kleines Vögelchen zum Aufhängen.

Kurs-Nr. 320 **Donnerstag, 01.06.17, 14:30 - 15:30 Uhr**
Nicole Lang
3,50 € für Erwachsene
2,50 € für Kinder
Materialkosten pro Kind: 2,00 €

Kleine Schatztruhe

für Mamas oder Papas mit ihren Kindern von 2-4 Jahren

Ein kleines Pappelholzkästchen (ca. 10 cm) könnt ihr mit euren Lieblingsfarben bemalen. Außerdem wird es mit Stoff ausgelegt und natürlich mit kleinen 'Zutaten' ganz nach eurem Geschmack verziert. Der richtige Platz für eure kleinen Schätze.

Kurs-Nr. 321 **Donnerstag, 22.06.17, 14:30 - 15:30 Uhr**
Nicole Lang
3,50 € für Erwachsene
2,50 € für Kinder
Materialkosten pro Kind: 3,00 €

Familienfasching

Fasching für die Kleinsten

Schon unsere Mini-Club-Kinder haben Spaß am Verkleiden, am Tanzen und Singen - eben am Fasching feiern!

Nach einer musikalischen und 'bewegenden' Begrüßung gibt es in den Räumen der Katholischen Familienbildungsstätte unterschiedliche Angebote zum Basteln, Spielen und Backen, es ist für jeden etwas dabei.

Kurs-Nr. 322 **Donnerstag, 23.02.17, 15:00 - 17:00 Uhr**
Monika Schmidt und das Team der
Miniclubleiterinnen
3,00 € für Erwachsene
2,00 € für Kinder
Materialkosten pro Person: 3,00 €

Papa kann's

für Väter und Kinder von 5-10 Jahren

Wir tauchen ab! Auf Entdeckungsreise unter Wasser im Mittelmeer. Was gibt's da wohl für Fische und sonstiges Meeresgetier? Wie tief können wir eigentlich abtauchen in unserem Entdeckungsreisenunterwasserboot, welche Pflanzen werden wir entdecken und was ist eigentlich eine Koralle?

Wir sind schon ganz gespannt und neugierig, ihr auch?

Kurs-Nr. 323 **Samstag, 25.03.17, 09:00 - 11:30 Uhr**
Walter Thäter
Monika Schmidt
4,00 € für Väter
3,00 € für Kinder
Materialkosten pro Person: 3,00 €



Beachten Sie auch unsere Angebote
im Fachbereich "Kinder" ab Seite 41.

Übernacht auf dem Baumwipfelpfad

für Väter mit Kindern von 8-12 Jahre

In 18 m luftiger Höhe im Schlafsack verummt unter freiem Himmel. Das ist Abenteuer pur. Doch bevor es ans Schlafen geht, wird eine Nachtexkursion gemacht, bei der man Fledermäuse auf der Jagd beobachten kann und vielleicht kann man sogar Eulen anlocken. Wie man das macht zeigt euch Andreas, der natürlich auch viel über Fledermäuse und Eulen zu erzählen hat.

Kurs-Nr. 324 Freitag, 23.06.17, 20:00 Uhr bis
Samstag, 24.06.17, 08:00 Uhr



Treffpunkt: Biosphärenhaus Fischbach
Andreas Stern
20,00 € für Väter
15,00 € für Kinder

Mit Herz und Hand

Ein Tag für Großeltern mit Enkeln von 6-10 Jahren

Wir laden Omas und Opas mit ihren Enkelkindern zu einem gemeinsamen Frühlingstag ein. Mit Herz und Hand wollen wir ein Drei-Gänge-Menü mit frischen Frühlingskräutern aus dem Garten zubereiten. In der Werkstatt bauen Großeltern und Enkel gemeinsam ein Insektenhotel zum Mitnehmen. Vielleicht ist es eine ganz neue Erfahrung füreinander und miteinander die eigene, innere Schatzkiste zu öffnen. Für Spiele, gemeinsames Singen und Gespräche soll auch Zeit sein.

Eine Kooperation der Seniorensorge im Bistum Speyer und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens

Kurs-Nr. 325 Samstag, 20.05.17, 10:00 - 15:00 Uhr

Monika Schmidt
Dagmar Wolf
Walburga Wintergerst
11,00 € für Erwachsene
7,00 € für Kinder

Traditionelles Bogenschießen

Schnupperkurs für Familien mit Kindern ab 8-12 Jahren

Den Bogen spannen, auf das Ziel konzentrieren, den Pfeil lösen, dem Pfeil hinterherschauen und genießen wie er genau dort einschlägt, wo man ihn haben wollte. Das sind die direkten Erfolgserlebnisse, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene immer wieder begeistern.

Wir lernen in diesem Schnupper-Kurs die Grundlagen des Bogenschießens mit einfachen Bögen. Im Vordergrund stehen praktische Übungen, die für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet sind, den Spaß an dieser naturnahen Familien-Sportart zu entdecken.

Voraussetzungen:

- geeignete Kleidung (je nach Witterung: eng anliegende Jacken, wetterfeste Kleidung und Schuhe)
- Privat-Haftpflichtversicherung
- Normale körperliche Verfassung (Einschränkungen ggfs. mit Trainer abstimmen)

Kurs-Nr. 326 Samstag, 10.06.17, 09:30 - 13:30 Uhr
Berthold Brecht
30,00 € pro Person

Ein Esel muss es sein - Familiennachmittag zu Palmsonntag

für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Wie hat sich wohl die Eselin gefühlt, als sie Jesus nach Jerusalem getragen hat. Davon werdet Ihr erfahren, an diesem kunterbunten Nachmittag zu Palmsonntag in der Katholischen Familienbildungsstätte. Wir basteln Palmstecken, backen Hefegebäck und singen und spielen.

Kurs-Nr. 202 Freitag, 07.04.17, 15:00 - 17:30 Uhr
Monika Schmidt und das Team der Eltern-Kind-Gruppen Leiterinnen
4,00 € für Erwachsene, 3,00 € für Kinder,
3,00 € Materialkosten und Verpflegung
pro Person

Abenteuer Neuanfang

Familienfreizeit für Frauen und Männer, die in Trennung oder Scheidung leben - mit ihren Kindern bis 12 Jahre

Wir laden Sie ein, inmitten des Pfälzer Waldes erlebnisreiche Tage mit ihren Kindern zu verbringen: Ein fein abgestimmtes Gruppen- und Freizeitprogramm verbindet Erholung und anregende Kontakte. Sie und Ihre Kinder haben die Möglichkeit, sich mit anderen von Trennung oder Scheidung Betroffenen auszutauschen und gemeinsam Impulse für die neue Familiensituation zu entdecken.

Kooperation von: Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens & Caritasverband für die Diözese Speyer e.V.

Anmeldung und Information bis 31.03.17:

Caritas-Zentrum Pirmasens, Telefon: 06331 / 27 40 10,

E-Mail: caritas-zentrum.pirmasens@caritas-speyer.de

Kurs-Nr. 327 Dienstag, 18.04.17, 10:00 Uhr bis Freitag, 20.04.18, 18:00 Uhr



Ort: Freizeit- und Bildungsstätte Heilsbach,
66996 Schönau

Barbara Scholz und Mitarbeiter der
Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung des
Caritasverbands Speyer

55,00 € für Erwachsene

25,00 € für Kinder

Hinter den Kulissen

Familienführung im Staatstheater Saarbrücken

Wie funktioniert eigentlich Theater? Hier könnt Ihr es erfahren. Von Orchestergraben bis Beleuchtergalerie werdet ihr alle Räume kennenlernen, die es im Theater gibt. In den einzelnen Werkstätten erfahrt ihr, wie Kulissen hergestellt werden und auch wie die Kleidung der Schauspieler entsteht. Außerdem könnt ihr den Schauspielern, Musikern, Musikern und Tänzern bei der Arbeit über die Schulter schauen. Also kommt mit und schaut hinter die Kulissen.

Kurs-Nr. 328 Freitag, 28.04.17, 14:30 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: 14:15 Uhr, vor dem Haupteingang
Anna Müller

4,00 € für Erwachsene

3,00 € für Kinder

Brot und Rosen

Wochenende mit Theaterspiel für allein erziehende Frauen und ihre Kinder

„... drum kämpfen wir ums Brot, und wollen die Rosen dazu ...“ heißt es in einem Frauenlied, geschrieben Anfang des 20. Jahrhunderts in Amerika. Damals ging es um bessere Arbeits- und Lebensbedingungen für die Frauen und ihre Kinder. Brot und Rosen - was bedeutet das für mich heute? Was brauche ich in meinem Leben? Wofür kämpfe ich? Was ist mir wichtig? Was nährt mich? Und woran habe ich Freude? Diesen Fragen wollen wir uns an diesem Wochenende kreativ mit den vielfältigen Methoden der Theaterpädagogik annähern - begleiten und anleiten wird uns dabei Diplompädagogin und Theaterpädagogin Ro Tritschler. Für die Teilnahme an dem Wochenende sind keinerlei Vorkenntnisse in den unterschiedlichen Bereichen notwendig, sondern lediglich die Bereitschaft und die Freude daran, sich selbst auszudrücken und Neues auszuprobieren.

Anmeldung und Information:

Bischöfliches Ordinariat, Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen - Frauenseelsorge,
Webergasse 11, 67346 Speyer, Telefon 06232 / 10 23 28,
E-Mail: frauen@bistum-speyer.de

Kurs-Nr. 329 Freitag, 09.06.17, 17:30 Uhr bis
Sonntag, 11.06.17, 14:00 Uhr



Ort: Schönau/Pfalz,
Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach
Annette Bauer-Simons
Ro Tritschler
50,00 € für Erwachsene
20,00 € für Kinder von 3 bis 12 Jahren
30,00 € für Jugendliche ab 13 Jahren



Die Gegenwart des Herrn wohnt
in der realen, konkreten Familie
mit all ihren Leiden, ihrem Kampf,
ihren Freuden und ihrem
täglichen Ringen.

Papst Franziskus

„Leben ist mehr ...“

Bildungsfreizeit für allein erziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Die Routine des Alltags unterbrechen, Innehalten und Zeit haben zum Auftanken, Neues entdecken und dem nachspüren, was das „mehr“ in meinem Leben ist: dazu wollen diese Tage Impulse geben. Für die Gemeinschaft der Frauenrunde stehen Angebote zu Weiterbildung, Austausch und Gespräch, sowie Zeiten der Stille und spirituelle Angebote auf dem Programm. Aber auch die Freizeit kommt nicht zu kurz: gemeinsame Ausflüge in den Wasgau, kreative Aktivitäten, auch gemeinsam mit den Kindern, sind geplant - und der hauseigene Swimmingpool lädt zum Schwimmen ein. Parallel zu den Angeboten für die Frauen gibt es für die Kinder ein eigenes buntes und kreatives Programm, gestaltet von einem bewährten Team von Betreuerinnen und Betreuern. Freuen Sie sich auf Sommertage in einer wunderschönen Umgebung und schöpfen Sie Kraft und Energie für Ihren Alltag!

Anmeldung und Information:

Bischöfliches Ordinariat, Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen - Frauenseelsorge

Webergasse 11, 67346 Speyer, Telefon 06232 / 10 23 28,

E-Mail: frauen@bistum-speyer.de

Kurs-Nr. 330 Freitag, 07.07.17, 17:30 Uhr bis

Freitag, 14.07.17, 14:00 Uhr



Ort: Bildungs- u. Freizeitstätte Heilsbach, Schönau
Annette Bauer-Simons, Kerstin Klan

Kosten: bitte erfragen (da abhängig von Zuschüssen)

Osterbacken

Ideen für die ganze Familie

Backideen und Basteltipps rund um die Osterzeit. An diesem Donnerstag dreht sich alles um Ostern. Wir backen, basteln und spielen rund um den Osterhasen.

Kurs-Nr. 331 Donnerstag, 06.04.17, 15:00 - 17:30 Uhr

Dagmar Wolf

Monika Schmidt

3,50 € für Erwachsene

2,50 € für Kinder

Lebensmittelumlage pro Eltern-Kind Paar: 5,00 €



04

Erziehung

Unsere Angebote im Fachbereich Erziehung unterstützen Eltern in der Erfüllung ihrer Erziehungsverantwortung. Sie stärken ihre Erziehungskompetenzen, fordern heraus und geben Anhaltspunkte für eine auf Werte basierende, gelingende Eltern-Kind-Beziehung.

Tipp: Kurs-Nr. 401
Spannt in die Grundschule starten

Tipp: Kurs-Nr. 406
Mit Klängen zur Ruhe finden

Entspannt in die Grundschule starten

Der neue Schulranzen steht bereit, die Schultüte ist vorbereitet. Jetzt kann's losgehen – die Schule startet. Die meisten Kinder freuen sich auf ihre Einschulung.

Was können Eltern tun um ihre Kinder bei diesem Übergang gut zu unterstützen:

- damit das Lernen Spaß macht
- damit das Aufstehen gut gelingt
- damit das Stillsitzen, Konzentrieren und Hausaufgaben machen gemeistert werden kann
- damit die Zusammenarbeit mit den Lehrern gelingt

Über all dies und mehr informiert dieser Abend.

Kurs-Nr. 401 Montag, 24.04.17, 19:30 - 21:30 Uhr
Bärbel Nelke
5,00 €

Verhaltensweisen von pubertierenden Jugendlichen verstehen



KESS: Abenteuer Pubertät

Kess Abenteuer Pubertät bietet Eltern Austausch und Information, um diese spannende Zeit im Miteinander mit "ihren" Jugendlichen voller Zuversicht zu erleben

An diesem Abend stehen die Jugendlichen im Mittelpunkt: Es werden die Veränderungen in der Pubertät dargestellt und nachempfunden, um sich den Lebenswelten der Jugendlichen zu nähern und einige "Merkwürdigkeiten" besser zu verstehen. Auch lernen Sie dabei, angemessen auf das Verhalten der Jugendlichen zu reagieren, um ihnen in dieser wichtigen Lebensphasen eine Unterstützung zu sein.

Kurs-Nr. 402 Montag, 15.05.17, 19:30 - 22:00 Uhr
Elisabeth Schmutzler
7,00 €

Kinder zu Vertrauen und Selbständigkeit erziehen

Das Urvertrauen eines Kindes entwickelt sich vom ersten Tag an. Dann nämlich, wenn die Grundbedürfnisse Ihres Kindes befriedigt werden. So z. B. wenn Kinder erfahren, dass Mama und Papa da sind, wenn sie gebraucht werden.

In der Kindheit soll sich das Urvertrauen zum Selbstvertrauen entwickeln. Denn zwei Dinge brauchen Kinder: Wurzeln und Flügel.

Wie das im Alltag gut gelingen kann, erfahren Sie an diesem Abend.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppe der Katholischen Familienbildungsstätte kostenfrei!

Kurs-Nr. 403 Donnerstag, 18.05.17, 19:30 - 21:30 Uhr
Marianne Laub
5,00 €

Die coole Mutter

Anspruch und Wirklichkeit

Schimpfen, ausrasten, schreien...? Es geht auch anders. Wenn Erziehung, Haushalt, Familienleben und Arbeitsplatz an den Nerven zerren, müssen manchmal neue, außergewöhnliche Organisationsmechanismen einsetzen, um dieser Mehrfachbelastung gewachsen zu sein.

Ändern Sie Ihren Blickwinkel und fragen Sie sich: Wie perfekt müssen Mütter, müssen Väter eigentlich sein?

Geduld und Gelassenheit lassen sich lernen. Wie? Mehr darüber erfahren Sie bei den coolen Müttern und den coolen Vätern.

Kurs-Nr. 404 Dienstag, 14.03.17, 19:30 - 21:30 Uhr
Andrea Vester
5,00 €

Nein, ich will nicht!

Das so genannte Trotzalter

Mit Beginn des so genannten Trotzalters verändert sich plötzlich einiges im Verhältnis Eltern zu Kleinkind. Die Kinder beginnen einen eigenen Willen zu entwickeln und versuchen ihren Kopf durchzusetzen. Dabei beansprucht sie die elterlichen Nerven oft bis ans Äußerste.

Diese Phase ist entscheidend für das Kind, um neue Fertigkeiten, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Sie ist auch wichtig für die Herausbildung des Charakters und die Qualität der Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Dieser Abend bietet Ihnen viele Informationen rund um die Autonomiephase und will sie unterstützen und ermutigen.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppe der Katholischen Familienbildungsstätte kostenfrei!

Kurs-Nr. 407 Montag, 13.03.17, 19:30 - 21:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
5,00 €

Dem Sandmännchen unter die Arme greifen.

Der Tag war schön, man hat viel mit dem Kind gespielt, gelacht und..

Und jetzt geht's ans Einschlafen. Von jetzt auf gleich, ein anderes Kind. Was können wir schon beim Tagesablauf mitplanen oder wie gestalten wir die Abendzeit, um diese Machtkämpfe oder Verzögerungstaktiken erst gar nicht entstehen zu lassen. Welche Rituale können helfen.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppe der Katholischen Familienbildungsstätte kostenfrei!

Kurs-Nr. 409 Donnerstag, 16.03.17, 19:30 - 21:30 Uhr
Monika Schmidt
5,00 €

Töpfchen und Co. - Wie kanns gehn?

**Sauberwerden - wird's gelernt,
oder geht es von ganz allein?**

Welche Unterstützung kann ich meinem Kind in dieser Zeit anbieten. Welche Absprachen helfen im Alltag den Stresspegel herauszunehmen und in einem guten miteinander dieses Ziel zu erreichen.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppe der Katholischen Familienbildungsstätte kostenfrei!

Kurs-Nr. 410 **Donnerstag, 04.05.17, 19:30 - 21:30 Uhr**
Monika Schmidt
5,00 €

Das mobile Elterncafé

Das Mobiles Elterncafé macht Station in der Katholischen Familienbildungsstätte.

Eltern sind herzlich zu einer kleinen Pause vom Alltag und einer gemütlichen Tasse Tee oder Kaffee eingeladen.

Wenn Sie möchten, haben die Elternbegleiterinnen aber auch Zeit,

- sich mit Eltern auszutauschen
- bei Sorgen und Fragen zuzuhören
- miteinander nach Lösungen zu suchen
- hilfreiche Informationen weiterzugeben

Kurs. Nr. 411 **dienstags, 07.02.17, 07.03.17,
09.05.17 und 13.06.17,**
jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
Monika Schmidt

Das Mobile
Elterncafé





05

Kinder

Kinder sind aktiv. Sie begreifen die Welt im Spiel, im Experimentieren, im Forschen, im Handwerken, im sozialen Kontakt mit anderen Kindern.

Dabei entwickeln sie sich „wie von selbst“, Fähigkeiten und Fertigkeiten werden entdeckt und gefördert.

Tipp: Kurs-Nr. 503
**Das Abenteuer von Vertebra -
Rückenschule für Kinder von 6-11 Jahren**

Tipp: Kurs-Nr. 505
**Geschichtsdetektive - Auf den Spuren
von Lucas Cranach und Martin Luther**

Die Zyklusshow

für 9-12-jährige Mädchen

Die Zyklusshow ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens. In phantasievollen Rollenspielen schicken wir die Mädchen auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Geheimnisse ihres weiblichen Körpers. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Mädchen spielerisch, altersgerecht und in geschütztem Rahmen, wie ein neues Leben entsteht, welche Veränderungen die Pubertät mit sich bringt und warum Frauen ihre Tage bekommen. Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Mädchen spüren: „Was in mir vorgeht, ist der reinste Luxus!

Bitte Brotzeit, Getränk, Socken sowie Kissen und Decke mitbringen!

Kurs-Nr. 501 **Samstag, 18.02.17, 9:00 - 15:00 Uhr**
von 15:00 bis 16:00 Uhr sind die Eltern
eingeladen
Alexandra Dellwo-Monzel
30,00 €

Lesen-Rechtschreib-Training

In Anlehnung an das Marburger Rechtschreibtraining wird an 4 Nachmittagen mit den Kindern ab der 3. Klasse ein Übungsprogramm erarbeitet.

Die Kinder bekommen Regeln und Rechtschreibstrategien an die Hand, für einen besseren Überblick und mehr Sicherheit beim Schreiben.

Kurs-Nr. 502 **donnerstags, 02.03.17 - 23.03.17,**
16:30 - 17:30 Uhr, 4x
Marianne Laub
12,00 €

Geschichtsdetektive - Auf den Spuren von Lucas Cranach und Martin Luther

für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Vor 500 Jahren gab es zwei Freunde. Einer war der Wirt und Maler Lucas Cranach, der andere der berühmter Theologe Martin Luther. Die winzige Gaststätte von Lucas Cranach war nur ein paar Minuten von Martin Luthers Wohnung in Wittenberg entfernt. Dort war Martin Luther immer mal wieder zu Gast. Wie war das Leben wohl zu Lebzeiten der beiden Freunde? Dem wollen wir gemeinsam auf die Spur kommen. Außerdem werden wir Bilder von Lucas Cranach betrachten und schauen, welche Pflanzen darauf zu finden sind. Einen Teil dieser Pflanzen werden wir im Garten der Katholischen Familienbildungsstätte anpflanzen. Heute weiß man auch, welche Pflanzen im Garten von Martin Luther gewachsen sind. Auch diese Samen werden wir in dem kleinen "Luther-Gärtchen" aussäen...

Und damit ihr euch auch zu Hause an den Blumen freuen könnt, gibt es für jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin ein Samen-Päckchen der Cranach Blumen...

Kurs-Nr. 505 **Mittwoch, 10.05.17, 16:00 - 18:00 Uhr**
Bernd Adelman
5,50 €
Materialkosten: 4,00 €

Arbeiten mit Speckstein

für Kinder von 6-10 Jahren

Speckstein lässt sich mit verschiedenen Werkzeugen leicht bearbeiten. So entstehen Schmuckstücke und andere kleine Kunstwerke.

Kurs-Nr. 506 **freitags, 03.02.17 und 10.02.17,**
14:30 - 16:30 Uhr
Gerdi Wagner
12,00 € und Materialkosten

Töpfern für Kinder

für Kinder ab 6 Jahren

Kinder erleben spielerisch-kreativ das Material Ton und geben ihrer Fantasie Form und Gestalt.

Kurs-Nr. 507 **mittwochs, 08.02.17 - 15.03.17,**
16:00 - 18:00 Uhr, 5x
nicht am 15.02.17
Gerdi Wagner
28,00 €
Brennkosten: 8,00 € und Materialkosten
für Ton und Glasur

Komm mit in die Holzwerkstatt

für Kinder von 7-10 Jahren

Werkzeugkisten üben auf viele Kinder eine magische Anziehungskraft aus. Leider bleibt zu Hause die Werkzeugkiste oft verschlossen.

In unserem Werkstattkurs könnt ihr den tollen Werkstoff Holz mit Säge, Hammer, Nägeln und anderem bearbeiten.

Thema: Wir bauen einen Schwedenstuhl

Kurs-Nr. 508 **Samstag, 06.05.17, 14:00 - 17:00 Uhr**
Wolfgang Buse
Norbert Arnold
7,50 €
Materialkosten: 9,00 €

Häschen hüpf

für Kinder von 4-6 Jahre

Aus leichtem Pappelholz zaubern wir einen kleinen Osterhasen. Zunächst wird geschmrigelt, dann bemalt und zum Schluss kleben wir natürlich noch Wackelaugen und dies und das dran.

Kurs-Nr. 509 **Donnerstag, 23.03.17, 15:00 - 16:00 Uhr**
Nicole Lang
5,00 €
Materialkosten: 3,00 €

Häschen auf der Wiese

für Kinder ab 6 Jahren

Aus einem vorgesägten, ca. 20 cm großen Holzrohling entsteht ein toller Osterhase. Aber zunächst muss geschmirgelt, bemalt und geklebt werden. Das Ergebnis ist sicher umwerfend

Kurs-Nr. 510 Donnerstag, 23.03.17, 16:15 - 17:15 Uhr
Nicole Lang
5,00 €
Materialkosten: 4,50 €

Osterhase aus Holz und Gipsbinden

für Kinder von 6-8 Jahre

Aus einem Stück Holz, Gipsbinden, Draht, Styroporeiern und Nägeln fertigen wir einen Osterhasen, der seinesgleichen sucht.

Kurs-Nr. 511 Mittwoch, 05.04.17, 14:30 - 16:30 Uhr
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 6,00 €

Schräges Vogelpaar

für Kinder ab 6 Jahren

Heute basteln wir etwas 'schräge' Vögel. Aus leichtem Pappelholz in unterschiedlichen Formen entstehen mit Farbe, Augen und Federn ein Vogelpaar, das alle Blicke auf sich zieht.

Kurs-Nr. 512 Donnerstag, 01.06.17, 15:45 - 16:45 Uhr
Nicole Lang
5,00 €
Materialkosten: 3,50 €

Kleine Schatztruhe

für Kinder von 4-6 Jahren

Eine kleine Truhe, ca. 10 cm aus Pappelholz wird bemalt und mit unterschiedlichen Teilen verziert. Der Innenraum wird mit Stoff ausgelegt, so dass die kleinen Schätze dort gut aufbewahrt werden können.

Kurs-Nr. 513 **Donnerstag, 22.06.17, 16:15 - 17:15 Uhr**
Nicole Lang
5,00 €
Materialkosten: 3,00 €

Von der Wolle zum Filz

für Kinder ab 7 Jahren

Wie entsteht aus bunter Märchenwolle eigentlich Filz? Ganz einfach: man nimmt heißes Wasser, Kernseife, Märchenwolle und mit Gefühl und Muskelkraft entstehen wundervolle Kunstwerke wie kleine Tiere, farbige Schnüre, Obst, bunte Bälle oder Schmuckstücke.

Kurs-Nr. 514 **Samstag, 18.02.17, 09:00 - 13:00 Uhr**
Gerdi Wagner
12,00 € und Materialkosten

Kurs-Nr. 515 **mittwochs, 22.03.17 und**
29.03.17, 14:30 - 16:30 Uhr
Gerdi Wagner
12,00 € und Materialkosten

Stoffhenne

für Kinder von 8-12 Jahren

Freundliche Stoffhenne - fertig genäht - wird hier und da individuell verziert und mit waschbarer Füllwatte gestopft und zugenäht. Kleine Accessoires machen die Hennen einzigartig

Bitte Schere und Nähnadel mitbringen.

Kurs-Nr. 516 **Mittwoch, 15.03.17, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 10,00 €

Lustige Hühner

für Kinder von 8-12 Jahren

Mit Filzwolle gestalten wir den Hühnerkörper einfarbig, mehrfarbig oder mit Muster. Anschließend stecken wir Drahtfüße, einen Metallkopf und -schweif in den Körper und fertig ist Deko zu Ostern.

Kurs-Nr. 517 **Mittwoch, 29.03.17, 16:00 - 17:30 Uhr**
Dorothea Noll
4,50 €
Materialkosten: 6,00 €

Korkhandyhülle - Hand made

für Kinder von 8-10 Jahren

Aus Korkstoff und Filz nähen wir uns eine Handyhülle. Diese wird zum Schluss ganz individuell mit Strass Steinen verziert.

Bitte Schere und Stopfnadel mitbringen.

Kurs-Nr. 518 **Mittwoch, 21.06.17, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 6,00 €

Ostereier färben mit Naturfarben

für Kinder ab 8 Jahren

Gemeinsam macht Ostereier färben viel mehr Spaß. Nachdem wir die verschiedenen Farbtöne hergestellt haben, wird losgefärbt. Die Eier einfach mit Kringel Muster oder Blätter verziern, jeder wie er oder sie mag.

Damit die Ostereier auch ihren Platz finden, säen wir ein kleines Osternest mit Kresse Samen.

Bitte möglichst frische, rohe Eier mitbringen.

Kurs-Nr. 519 **Mittwoch, 05.04.17, 16:00 - 18:00 Uhr**
Martina Wagner
5,50 €
Materialkosten: 2,00 €

Farben aus Blüten

für Kinder ab 8 Jahren

Wir fangen den Sommer ein und werden mit verschiedenen Zutaten selbst Farben herstellen.

Anschließend können wir aus einem reichen Farbenspektrum auswählen und die schönsten Bilder auf Aquarellpapier entstehen lassen. Wer möchte kann von zuhause seine Lieblingsblumen mitbringen

Kurs-Nr. 520 **Mittwoch, 10.05.17, 15:00 - 17:00 Uhr**
Martina Wagner
5,50 €
Materialkosten: 1,00 €

Das große Krabbeln

Naturforscher ab 8 Jahre

Alles was krabbelt und kriecht und nicht schnell genug verschwindet, wird buchstäblich unter die (Becher)Lupe genommen. Auch ein Blick durchs Mikroskop wird uns interessante Einblicke in die Welt der 'Krabbler' bieten

Bitte wetterfeste, robuste Kleidung und Schuhe nicht vergessen.

Kurs-Nr. 521 **Samstag, 10.06.17, 14:00 - 16:00 Uhr**
Treffpunkt: Biergarten im Neufferpark
Martina Wagner
5,50 €



Muttertagsbasteln

für Kinder von 6-8 Jahren

Das Muttertags Geschenk kommt natürlich von Herzen, wird aber mit Eifer und Begeisterung selbst gestaltet. Wir dürfen nur verraten, dass das Material Holz ist, alles andere ist streng geheim.

Kurs-Nr. 522 **Donnerstag, 04.05.17, 14:45 - 16:15 Uhr**
Nicole Lang
7,00 €
Materialkosten: 6,00 €

für Kinder ab 8 Jahre

Kurs-Nr. 523 Donnerstag, 04.05.17, 16:30 - 17:30 Uhr
Nicole Lang
5,00 €
Materialkosten: 6,00 €

für Kinder von 4-6 Jahre

Kurs-Nr. 524 Donnerstag, 11.05.17, 15:45 - 16:45 Uhr
Nicole Lang
5,00 €
Materialkosten: 4,00 €

Muttertag

für Kinder von 6-8 Jahre

Natürlich dürfen wir hier nicht verraten, was gebastelt wird, denn dann ist es ja keine Überraschung mehr für die Mamas.

Kurs-Nr. 525 Mittwoch, 03.05.17, 15:00 - 17:00 Uhr
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 4,50 €

Vatertag

für Kinder von 6-8 Jahre

Natürlich dürfen wir hier nicht verraten, was gebastelt wird, denn dann ist es ja keine Überraschung mehr für die Papas.

Kurs-Nr. 526 Mittwoch, 17.05.17, 15:00 - 17:00 Uhr
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 4,50 €



Beachten Sie auch unsere Angebote im
Fachbereich Freizeit / Kreativität ab Seite 77.

Schneekugelzauber

für Kinder von 6-8 Jahre

Der kleine Schneesturm im Glas braucht nur wenig Material und ist flink selbst gemacht.

Für den Inhalt modellieren wir aus Fimo einen Schneemann oder ein Tier oder.... Hier sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.

Bitte ein leeres Marmeladen Glas mit Deckel mitbringen.

Kurs-Nr. 527 **Mittwoch, 01.02.17, 15:00 - 17:00 Uhr**
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 4,50 €

Türschild

für Kinder von 6-8 Jahre

Auf ein Holzhäuschen modellieren wir aus Fimo-Soft die Familienmitglieder des Hauses. Die Figuren werden anschließen im Ofen ausgehärtet und auf das Häuschen geklebt. Zum Schluss wird noch das Türschild beschriftet.

Kurs-Nr. 528 **Mittwoch, 07.06.17, 14:00 - 17:00 Uhr**
Dorothea Noll
7,50 €
Materialkosten: 6,00 €

Küche frei für KIDS!

Kochen für Kinder ab 8 Jahren

Kinder kochen von A(pfelstrudel) bis Z(ucchini).

Zu jedem Kochtermin wird ein vollständiges Menü mit den Kindern gekocht. Dabei werden spielerisch Kochgrund-Kenntnisse vermittelt, die unter Gleichaltrigen noch mal soviel Spaß machen. In jedem Kochkurs wird ein kleines selbst gemachtes Präsent hergestellt, das mitgenommen werden kann.

Kurs-Nr. 529 **Montag, 13.02.17, 15:30 - 18:00 Uhr**
Anke Vogel
6,50 €
Lebensmittelumlage: 6,00 €

Was ich schon (kochen) kann!

Pizza und Co.

Kurs-Nr. 530 Dienstag, 04.04.17, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
6,50 €
Lebensmittelumlage: 5,00 €

Kräuter

Kurs-Nr. 531 Dienstag, 09.05.17, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
6,50 €
Lebensmittelumlage: 5,00 €

Gesundes Pausenbrot lecker und vielseitig

Kurs-Nr. 532 Dienstag, 13.06.17, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
6,50 €
Lebensmittelumlage: 5,00 €

Cake Pops - Kuchen am Stiel

für Kinder von 8-13 Jahren

Zum Kugeln gut. Ein neuer Backtrend rollt jetzt direkt in die Herzen von Kleinen und großen Naschkatzen. Sie sind kunterbunt und in den witzigen Formen sind die Kuchen am Stiel einfach zum Anbeißen gut.

Kurs-Nr. 533 Mittwoch, 15.02.17, 16:00 - 18:00 Uhr
Dorothea Noll
7,50 €
Lebensmittelumlage: 6,00 €

Außergewöhnliche Geburtstagstörtchen

Süße Köstlichkeiten für Kinder von 8-13 Jahren

Heute backen wir unsere Geburtstagstörtchen selbst. Etwas aufwendiger, 3 stöckig und ganz individuell nach Geschmack verziert. Diese süße Köstlichkeit wird natürlich nicht direkt verzehrt.

Bitte Kuchencontainer und Schürze mitbringen!

Kurs-Nr. 534 **Mittwoch, 08.03.17, 15:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
7,50 €
Lebensmittelumlage: 7,00 €

Sommerliche Obstvariationen

Ein Obstteller ist natürlich etwas gesundes und außerdem sehr schmackhaft. Aber Obst geht auch anders.

Kurs-Nr. 535 **Dienstag, 23.05.17, 16:00 - 18:00 Uhr**
Idel Matheis
5,50 €
Lebensmittelumlage: 5,00 €

Eine süße Überraschung zum Muttertag

Ein Muttertagsgeschenk der besonderen Art

Damit es für die Mama auch eine Überraschung bleibt, nur so viel: wir brauchen dazu einen Backofen.

Kurs-Nr. 536 **Mittwoch, 10.05.17, 16:00 - 18:00 Uhr**
Idel Matheis
5,50 €
Lebensmittelumlage: 5,00 €



06

Frauen-/Männerleben

Erwachsene sind nicht nur Eltern, sondern auch und in erster Linie Frauen und Männer, Partnerinnen und Partner. Die Kursangebote in diesem Fachbereich dienen der Reflektion und aktiven Ausgestaltung der Frauen- und Männerrolle und machen Lust aufs Frau- und Mannsein.

Tipp: Kurs-Nr. 603
**Liebe geht durch den Magen
Ein Kochabend für Paare**

Tipp: Kurs-Nr. 608
**Frauen verdienen mehr! Altersarmut -
nein Danke! Abendbrot in Rot -
Informationen - Austausch**

Segensfeier und Candle-light-Dinner

für Liebende am Valentinstag

Wir laden Paare am Valentinstag ein innezuhalten, sich bewusst Zeit zu schenken, im gemeinsamen Singen, im Beten, im Nachdenken und Hören, im Betrachten und Da-sein.

In der Kath. Kirche St. Elisabeth geben wir dem „Geheimnis der Liebe“ Raum. Anschließend genießen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin ein gemütliches, stilvolles Candle- Light-Dinner.

Vielleicht überraschen Sie Ihren Liebsten/Ihre Liebste mit diesem Angebot.

Kurs-Nr. 602 Freitag, 17.02.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas und das Team der
Katholischen Familienbildungsstätte
60,00 € pro Paar inklusive Speisen und
Getränke

Liebe geht durch den Magen

Ein Kochabend für Paare

Was gibt es Schönes als ein gemeinsames, stimmungsvolles Essen mit dem/der Liebsten? Ganz einfach, ein Kochabend an dem die Speisen unter fachkundiger Anleitung selbst zubereitet und dann gemeinsam verspeist werden. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, an dem all ihre Sinne angeregt werden, auf muntere Küchengespräche mit anderen Paaren und auf schmackhafte, kulinarische Köstlichkeiten.

Kurs-Nr. 603 Freitag, 17.03.17, 18:00 - 22:00 Uhr
Ingrid Lorenz
25,00 € pro Paar
Lebensmittelumlage: 35,00 € pro Paar
inklusive Getränke

Der Weg wächst im Gehen unter unsren Füßen

Wanderung für Paare auf dem Hauensteiner Schusterpfad

Der Weg als Paar ist mal breit und sicher, mal schmal am Abgrund entlang, mal ausgetreten und manchmal auch einsam. Mal bietet er wunderschöne Ausblicke, mal lädt er uns zum Rasten und Verweilen ein. So ist es auch mit dem Hauensteiner Schusterpfad. Genießen Sie einen Tag im gemeinsamen Unterwegssein. Achtsam zu zweit einen Schritt vor den anderen setzen. Der Natur lauschen, verweilen, reden, anderen Paaren begegnen. Auftanken, neues entdecken, sich inspirieren lassen und gestärkt zurückkehren.

Bitte Verpflegung mitbringen!

Kurs-Nr. 604 **Samstag, 06.05.17, 9:30 - 17:00 Uhr**
Treffpunkt Penny Markt - Ortseingang
Hauenstein, Pirmasenserstraße 1
Marianne Laub
20,00 € pro Paar



In eine Richtung zielen

Traditionelles Bogenschießen für Paare

Den Bogen spannen, auf das Ziel konzentrieren, den Pfeil lösen, dem Pfeil hinterherschauen und genießen, wie er genau dort einschlägt, wo man ihn haben wollte. Das sind Glücksmomente, die wunderbar zur Paarbeziehung passen. Wir laden Sie ein über das Bogenschließen die gemeinsame „Richtung“ in den Blick zu nehmen und sich anregen zu lassen.

Sie lernen in diesem Kurs die Grundlagen des Bogenschießens mit einfachen Bögen. Neben praktische Übungen gibt es Raum für Gespräche.

Voraussetzungen:

- geeignete Kleidung (je nach Witterung: eng anliegende Jacken, wetterfeste Kleidung und Schuhe)
- Privat-Haftpflichtversicherung
- Normale körperliche Verfassung (Einschränkungen ggfs. mit Trainer abstimmen)

Kurs-Nr. 605 **Samstag, 10.06.17, 14:00 - 18:00 Uhr**
Berthold Brecht
60,00 € pro Paar

KEK

Konstruktive Ehe und Kommunikation für Paare mit längerer Beziehungserfahrung

Das KEK-Gesprächstraining wendet sich an Paare, die innerhalb eines erweiterten Gesprächstrainings auch ihre gemeinsame Geschichte in den Blick nehmen wollen.

- "Wir verstehen uns" -
Bewusst machen, was Verständnis fördert
- "Ich kann mit Dir reden, auch wenn ich sauer bin!" -
Gefühle offen aussprechen
- "Wir kommen einen Schritt weiter!" -
Meinungsverschiedenheiten lösen
- "Was ich an Dir schätze." -
Über Positives in der Beziehung reden
- "Unsere Beziehung ist lebendig!" -
Veränderungen anschauen
- "Wie reden wir im Alltag miteinander?" -
Eine neue Gesprächskultur vereinbaren
- "Was uns zusammenhält." -
Sich der Stärken der Beziehung bewusst werden

Anmeldung und weitere Informationen:

Bischöfliches Ordinariat, Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen - Ehe-und-Familienseelsorge
Webergasse 11, 67346 Speyer, Telefon: 06232 / 10 23 28.
E-Mail: ehe-familie@bistum-speyer.de

Kurs-Nr. 606 Samstag, 18.03.17, 09:30 Uhr bis 18:00 Uhr,
Sonntag, 19.03.17, 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr,
Samstag, 01.04.17, 09:30 Uhr bis 18:00 Uhr,
Sonntag, 02.04.17, 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Rosi Noe
Wolfgang Stauch
130,00 € pro Person inklusive Mittagessen

(Aus)Tauschen und Genießen

Frauenfrühstück am Samstagvormittag



Alle Köstlichkeiten auf unserem Frühstücksbuffet sind aus regionalem Anbau oder aus fairem Handel.

Außerdem laden wir zum Tauschen ein. Jede Frau hat zu Hause Dinge, die doppelt sind, nicht mehr gefallen oder unsere Schränke und Regale zu sehr belasten. Die meisten Sachen sind zu schade zum Wegwerfen.

An diesem Vormittag bringt jede Teilnehmerin einen Gegenstand mit, den sie gerne zum Tausch anbieten möchte.

Getauscht werden könnten: Schmuck, Kleidung, Bücher, Accessoires, CDs, Dekogegenstände und mehr. Alles wird auf einem Tauschbuffet angerichtet und auch hier darf Frau sich bedienen. Bedingung ist, die Gegenstände, die keine neue Besitzerin finden, werden wieder mit nach Hause genommen.

Besuch der Pirmasenser Trauerschnallen

Kurs-Nr. 607 Samstag, 28.01.17, 9:30 - 11:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas und das Team
der Katholischen Familienbildungsstätte
10,00 €

„Frauen verdienen mehr! Altersarmut - nein Danke!

Abendbrot in Rot - Informationen - Austausch

Die Veranstalterinnen - Frauen aus konfessionellen und nicht-konfessionellen Institutionen in Zusammenarbeit mit Gleichstellungsbeauftragten machen sich stark für die Gleichstellung von Frauen und Männern.

Die Veranstalterinnen, die an einem Strang ziehen, sind:

- ARBEIT & LEBEN gGmbH, Gesellschaft für Beratung und Bildung, Zweigstelle Westpfalz
- Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft
- Frauenbeauftragte Protestantisches Dekanat
- Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Südwestpfalz

- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Pirmasens
- Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens
- Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) Dekanat Pirmasens
- Kfd Arbeitskreis Frauen und Erwerb der Diözese Speyer
- LandFrauen-Kreisverband Südwestpfalz
- Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen im Bistum Speyer und

Unter dem Thema : Altersarmut - nein Danke! laden wir ein zu einem Abend mit abwechslungsreichen Programm aus Vortrag, Talkrunde, Beispielen aus der Praxis und Unterhaltung. Genießen Sie beim anschließendem "Abendbrot in Rot" den gemeinsamen Austausch.

Weitere Informationen erhalten Sie im Veranstaltungsflyer. Bitte fragen Sie nach!

Kurs-Nr. 608 Donnerstag, 27.04.17, 18:00 - 21:00 Uhr

Die zweite Pubertät - Wechseljahre als Chance für Frauen vor und in den Wechseljahren

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit der zweiten Pubertät birgt die Chance einer Neuorientierung. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potentiale, die uns einen positiven und wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermöglichen.

Musik, Texte und Bilder bringen uns die körperlichen und seelischen Veränderungen auf kreativem Weg näher. Mit diesem Wissen eröffnen sich so neue Möglichkeiten, unser Gleichgewicht in dieser Lebensphase zu finden und zu bewahren.

Inhalte:

- Informationen über die körperlichen Veränderungen
- Möglichkeiten des aktiven Umgangs mit Begleitsymptomen
- Seelischen Botschaften und ihre Bedeutung
- Entspannung und Körperübungen mit Musik

Natürlich sorgen wir auch für ihr leibliches Wohl, mit einem Mittagessen und Kaffeepause mit Kuchen am Nachmittag.

Kurs-Nr. 609 Samstag, 11.02.17, 9:30 - 16:30 Uhr
 Mechthild Van Hauth
 50,00 € inkl. Mittagessen/Kaffee u. Kuchen

„Raum geben - Raum nehmen“

Seminartag für allein erziehende und ehemals allein erziehende Frauen

„Raum geben-Raum nehmen“ – der Seminartag will unseren Blick für dieses Thema erweitern und uns stärken, eigene Räume bewusster zu sehen und neuen Räumen mit Neugier und Lust zu begegnen. Wie kann ich mir Raum nehmen? Für mich, meine Kinder, meine Interessen, meinen Körper, meine Seele? Wem oder was gebe ich Raum in meinem Leben? Will ich Raum schenken? Gibt es Bereiche, Themen, wo ich den Raum erweitern oder auch kleiner machen möchte? Sind da neue Räume, die mich locken? Gibt es Teile in mir, denen ich bisher zu wenig oder zu viel Raum gebe? An diesem Tag gibt es die Chance, wahrzunehmen und nachzuspüren, wie jede Einzelne mit ihren inneren und äußeren Räumen umgeht. Mit Übungen für Körper, Seele und Geist und im Austausch mit anderen Frauen entdecken wir neue Aspekte und schaffen vielleicht sogar neue (Frei)räume.

Ort: 67434 Neustadt, Kloster Neustadt, Waldstraße 145



Anmeldung und Information:

Bischöfliches Ordinariat, Seelsorge in Pfarrei
und Lebensräumen - Frauenseelsorge
Webergasse 11, 67346 Speyer,
Telefon: 06232 / 10 23 28,
E-Mail: frauen@bistum-speyer.de

Kurs-Nr. 610 **Samstag, 06.05.17, 9:00 - 16:00 Uhr**
Annette Bauer-Simons
Helga Häringer-Merz
20,00 €



Man lebt nicht zusammen,
um immer weniger
glücklich zu sein.

Papst Franziskus

Klangschalenmeditation

Was bedeuten Klänge für den Körper? Spüren Sie die Wirkung von Klang und Ruhe am eigenen Körper und verlassen Sie den Raum am Ende der Stunde entspannt und beflügelt.

Kurs-Nr. 611 Montag, 27.03.17, 19:30 - 21:00 Uhr
Michaela Bär
8,00 €

Glücklich sein - wie geht das?

“Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“ Das sagt Voltaire über das Glücklich sein. Aber wie packt man's an? Was können wir selbst für unser Wohlbefinden tun? Dieser Abend zeigt Ihnen Möglichkeit auf, die Wahrnehmung für das Positive zu schulen und Momente des Glücks zu sammeln.

Kurs-Nr. 612 Mittwoch, 10.05.17, 18:30 - 20:30 Uhr
Steffi Richter-Linn
8,00 €

Selbsthilfegruppe hochsensibel

“ca. 15 - 20% der Gesamtbevölkerung ist hochsensibel, d. h. diese Menschen nehmen weit mehr Sinnesreize auf als andere und verarbeiten diese auch wesentlich intensiver, was sehr schnell zu Überforderung, Überreizung und Erschöpfung führen kann.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir über alles sprechen, was uns bewegt, erfahren Verständnis füreinander und geben uns gegenseitig Tipps zur Problembewältigung.“

Kurs-Nr. 613 freitags, 03.02.17, 03.03.17, 07.04.17,
05.05.17, 09.06.17, 18:00 - 19:30 Uhr, 5x
Sylvia Velten

Repair Café

Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Wegwerfen? Denkste! Komm ins Repair Café und lass Dich beim reparieren einfach unterstützen.



Das Repair Cafés ist eine ehrenamtliches Treffen, bei dem man alleine oder gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren kann. Werkzeug und Material für Reparaturen ist vorhanden. Zum Beispiel für Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug und vieles mehr. Vor Ort helfen Reparaturoxperten. Hier kann man eine Menge lernen. Wer nichts zu reparieren hat, findet in der Kaffeestube einen Ort um sich mit anderen auszutauschen.

Wenn Sie Interesse haben beim Repair Café ehrenamtlich mitzuarbeiten und ihre Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten mit anderen zu teilen, melden Sie sich bei uns.

Kurs-Nr. 614 **Samstag, 04.02.17, 09:30 - 11:30 Uhr**
Freitag, 24.03.17, 17:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 13.05.17, 09:30 - 11:30 Uhr
Freitag, 23.06.17, 17:00 - 19:00 Uhr

Eine Kooperation von Katholischer Familienbildungsstätte und Caritas-Zentrum Primasens.



Man muss den anderen Menschen so annehmen wie er ist: unvollkommen, berufen zu wachsen.

Papst Franziskus



07

Gesundheit

Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung dienen der körperlichen Ausgeglichenheit und Harmonie. Sich selbst spüren und wahrnehmen heißt „gut“ zu sich zu sein. Auch um in der Familie und Partnerschaft Gutes weitergeben zu können.

Tipp: Kurs-Nr. 707
Qi Gong

Tipp: Kurs-Nr. 715
Das komplexe System der Meridiane

Yoga FÜR MÄNNER UND FRAUEN

Yoga, gilt als eine der ältesten Entspannungsmethode mit der die Balance zwischen körperlichem und seelischem Wohlbefinden erreicht werden soll. Die Entspannung im Yoga lockert, löst und hilft mit, den Eigenrhythmus, das Gleichgewicht, mehr Ruhe und Gelassenheit, die Mitte zu finden. Zum Yoga gehören Körperhaltungen und -bewegungen (Asanas), Übungen zur Entwicklung und Vertiefung der Atmung (Pranayama), sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Der Körper wird bewusst wahrgenommen, gekräftigt, beweglich gehalten und Stress wird abgebaut.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, eventuell ein kleines Kissen, lockere Kleidung und warme Socken.

Yoga am Montagvormittag

Kurs-Nr. 701 montags, 06.02.17 - 12.06.17,
8:45 - 10:15 Uhr, 15x
nicht am 04.04.17
Anja Wolf
67,50 €

Yoga am Montagabend für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 702 montags, 30.01.17 - 29.05.17,
18:00 - 19:30 Uhr, 14x
Annette Venske
63,00 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs-Nr. 703 dienstags, 07.02.17 - 06.06.17,
09:00 - 10:00 Uhr, 15x
Manuela Kuß
45,00 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs-Nr. 704 dienstags, 07.02.17 - 06.06.17,
10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Manuela Kuß
67,50 €

Yoga am Dienstagabend

Kurs-Nr. 705 dienstags, 31.01.17 - 06.06.17,
18:45 - 19:45 Uhr, 15x
Anja Wolf
45,00 €

Yoga am Dienstagabend für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 706 dienstags, 31.01.17 - 06.06.17,
20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Anja Wolf
45,00 €

Qi Gong

“Die 8 Brokate”

“Die 8 Brokate” ist eine wunderschöne Übungsreihe, die den Körper auf sanfte und wirkungsvolle Weise bewegt. Die Übungen sind leicht zu erlernen, daher ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet. Regelmäßiges Üben führt zur Entspannung, einer verbesserten Körperhaltung, einer besseren Verdauung und zeigt positive Effekte bei Stress, Erschöpfung und Nervosität. Es führt zu neuer Lebenskraft.

Kurs-Nr. 707 montags, 06.02.17 - 08.05.17,
16:30 - 17:30 Uhr, 10x
Marianne Laub
30,00 €

Fitness-Mix

Ein Bewegungskurs

Wer gezielt seine Fitness (weiter) verbessern möchte, der ist hier richtig: Ausdauertraining in Form von Walking, Aerobic und Bodystyling mit und ohne Kleingeräte sind die Inhalte dieses Kurses. Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur sowie kleine Entspannungseinheiten runden das Stundenprogramm ab.

Kurs-Nr. 708 dienstags, 31.01.17 - 20.06.17,
17:15 - 18:15 Uhr, 18x (nicht am 13.06.17)
Angelika Neuheisel
54,00 €

Fitness und Gesundheit

Das gesundheitsorientierte Fitness-Programm umfasst Übungsbeispiele zur Mobilisation der Wirbelsäule und zur Kräftigung der Bauch-, Beine- und Rückenmuskulatur. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

Kurs-Nr. 709 mittwochs, 01.02.17 - 21.06.17,
18:00 - 19:00 Uhr, 19x
Angelika Neuheisel
57,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Gezielte gelenkschonende Dehnungsgymnastik von Kopf bis Fuß, Kräftigungs- und Entlastungsübungen für die Wirbelsäule sowie Lockerungsübungen für den Nacken und Schultergürtel verhelfen körperliche Alltagsbeschwerden zu lindern bzw. auszugleichen. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fördern die Beweglichkeit und auch eine bewussteren Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung in verschiedenen Alltagssituationen. Durch entspannende Elemente in der Übungsstunde wird Stress reduziert und das körperlich-seelische Wohlbefinden gefördert. Die Teilnahme ist für jedes Alter geeignet, da das individuelle Körpergefühl für wohltuende Bewegung im Vordergrund steht.

Bewegungsangebot für Männer und Frauen

Kurs-Nr. 710 **mittwochs, 01.02.17 - 21.06.17,**
9:00 - 10:00 Uhr, 19x
Angelika Neuheisel
57,00 €

Bewegungsangebot nur für Frauen

Kurs-Nr. 711 **mittwochs, 01.02.17 - 21.06.17,**
10:00 - 11:00 Uhr, 19x
Angelika Neuheisel
57,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Mobilität und Stabilität im Alltag

Gezielte Kräftigungs- und Lockerungsübungen für den gesamten Körper dienen dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen und führen zu einer besseren Rumpfstabilität und dadurch zu einer besseren Körperhaltung. Dadurch können Schmerzen reduziert und vorgebeugt werden.

Nach Absprache wird eine Pezziball benötigt!

Kurs-Nr. 712 **donnerstags, 02.02.17 - 15.06.17,**
18:00 - 19:00 Uhr, 15x
nicht am 16.03.17 und 11.05.17
Ort: Kindergarten, Im Sommerfeld 11,
Rodalben
Silke Zimmermann
45,00 €



Myofasziales Ganzkörpertraining

Durch gezielte Kräftigungs- und spezielle Dehnübungen werden wichtige Muskelgruppen gestärkt und die Faszien dehnfähig und in Form gehalten.

Bitte eine Matte mitbringen und nach Absprache einen Pezziball!

Kurs-Nr. 713 **donnerstags, 02.02.17 - 15.06.17,**
19:15 - 20:15 Uhr, 15x
nicht am 16.03.17 und 11.05.17
Ort: Kindergarten, Im Sommerfeld 11,
Rodalben
Silke Zimmermann
45,00 €



Nordic Walking - Lauftreff

für Männer und Frauen

Nordic Walking - das sanfte Ganzkörpertraining - ist leicht zu erlernen und die positiven Auswirkungen sind sofort spürbar. Der gesamte Körper wird auf sanfte Art und Weise gekräftigt. Das Walken mit Stöcken löst Muskelverspannungen und lindert Schmerzen in der Nacken- und Schulterregion. Es wird ein hoher Kalorienverbrauch erzielt. Durch die Stöcke wird das Körpergewicht auf Arme und Oberkörper verteilt, was die Gelenke und Wirbelsäule entlastet. Mit den Stöcken sind neue, wirksame Kräftigungs- und Dehnübungen möglich. Probieren Sie es aus!

Gelaufen wird bei jedem Wetter!

Bitte festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung anziehen und Stöcke mitbringen!

Kurs-Nr. 714 **donnerstags, 06.04.17 - 22.06.17,**
17:00 - 18:30 Uhr, 8x
Treffpunkt: Parkplatz Eisweiher
Silke Ziegler
45,00 €



Das komplexe System der Meridiane

Meridiane sind in der traditionellen chinesischen Medizin Leitbahnen, durch die unsere Lebensenergie hindurch fließt. Die Meridiane bilden ein Netzwerk von Energiekanälen, die sich durch den ganzen Körper ziehen und alle organischen Systeme mit Kopf, Händen und Füßen verbinden.

Wir schauen uns den Verlauf der Meridianpaare an, die einander ergänzen und in energetischem Austausch stehen, sowie deren Funktionen und die Auswirkung von Störungen im körperlichen und psychischen Bereich.

Bitte Block und Stifte mitbringen

Kurs-Nr. 715 **Mittwoch, 01.03.17, 18:30 - 20:00 Uhr**
Steffi Richter-Linn
8,00 €

Meridian - Stretching

Ein Geschenk Ganzheitlicher Körperübungen

Die Meridianstreckungen sind eine sehr effektive Form, der Energie in den Meridianen einen freieren Fluss zu verschaffen, was die einzelnen Organe in ihrer Funktion unterstützt. Wir werden entsprechend den 12 Hauptmeridianen insgesamt 6 Bewegungsabläufe üben. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich. Meridianstretching bewirkt Ausgleich und Vitalität und stärkt das eigene Gesundheitsbewusstsein.

Die Stunden werden durch einen Entspannungsteil abgerundet.

Bitte bequeme Kleidung, Übungsmatte, Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs-Nr. 716 **mittwochs, 08.03.17 - 05.04.17,**
16:30 - 17:30 Uhr, 5x
Steffi Richter-Linn
25,00 €

Richtig Dehnen und Bewegen

Muskelhartspann, verkürzte Muskeln, Steifigkeit? Muss nicht sein! Jeder kann lernen sich effektiv zu dehnen. In diesem Kurs erfahren Sie alles über aktuelle Studien über das Thema richtiges Dehnen, wann dehnen und wie? Anhand von Bilder und praktischer Darstellung wird jeder Muskel vorgestellt und effektiv auf div. Problemen oder Einschränkungen speziell gedehnt.

Bitte bequeme Bekleidung.

Kurs-Nr. 717 **Mittwoch, 08.02.17, 19:30 - 21:30 Uhr**
Tobias Teichmann
8,00 €

Atlasterapie

Grundlagen, Möglichkeiten, Überzogene Hoffnungen

Der Atlasterapie wird ein großes Potenzial bescheinigt, an dem ebenso große Hoffnungen der Patienten hängen. Bisweilen scheint die ganze Bandbreite der versprochenen Wirksamkeiten überraschend vielseitig.

- Was genau ist und macht dieser erste Halswirbel "der Atlas" eigentlich?
- Und was macht ihn so wichtig? Gibt es diese Abhängigkeiten zu weiteren Strukturen überhaupt?
- Sind sie ultimativ beeinflussbar und dann unverändert?

All diese Fragen erläutert dieser Abend. Ein Ausflug in die funktionelle Anatomie für Laien, der viele Fragen beantwortet und jene stellt, vor denen jede echte Therapie bestehen sollte.

Kurs-Nr. 718 **Mittwoch, 26.04.17, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
8,00 €



Viele Verwundungen und Krisen entstehen, wenn wir aufhören, uns anzuschauen.

Papst Franziskus

Fit in den Frühling durch entgiften, entsäuern, entschlacken

Entgiften, entsäuern, entschlacken! Das sind drei Schlagworte, die man immer wieder im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen hört. Wo die Gifte und Säuren herkommen, welche Depots der Körper nutzt, um sie abzulagern, welche Krankheiten daraus resultieren können und vor allem was Patienten aktiv tun können, um die Verschlackungen wieder loszuwerden, darüber soll dieser Abend informieren.

Kurs-Nr. 719 **Dienstag, 21.02.17, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
8,00 €

Allergien naturheilkundlich behandeln

So unterschiedlich die Substanzen sind, auf die man allergisch reagieren kann, so vielfältig sind auch die Symptome, die auftreten können. Die Beschwerden reichen von allergischem Schnupfen, juckenden und brennenden Augen, allergischem Asthma über Hautreaktionen bis hin zu Magen-Darm-Beschwerden. Je nach Art der Allergie tritt die Reaktion unmittelbar nach wenigen Stunden oder aber erst nach Tagen auf.

Gerade die Allergien, die erst nach Tagen Symptome auslösen, werden oft nicht als solche erkannt und können von Migräneattacken über Übelkeit und Durchblutungsstörungen die unterschiedlichsten Erkrankungen auslösen.

Über neue wissenschaftliche Erkenntnisse in Diagnose und Behandlung soll sie dieser Vortrag informieren.

Kurs-Nr. 720 **Dienstag, 25.04.17, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
8,00 €

Leberreinigung zu Hause, ist das möglich?

Unsere Leber ist ein Wunderwerk der Natur und sie leistet Unglaubliches. In unserer Zivilisation gibt es viele Rückstände wie z.B. Schwermetalle, Arzneimittel, Cholesterinablagerungen usw., die in der Gallenblase und den Leberkanälen zurückbleiben, da die Leber sie nicht abbauen kann. Durch die Reinigung kann das Regenerationsvermögen angeregt werden, wodurch auch die anderen Organe in der Fähigkeit zur Selbstheilung unterstützt werden.

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Ihre Leber und Gallenblase ohne Operation reinigen können und was bei einer Leberreinigung zu Hause beachtet werden sollte.

Natürlich werden auch die geeigneten Teesorten vorgestellt. Was braucht man außerdem und welchen Zeitraum muss man dafür einplanen.

Kurs-Nr. 721 **Donnerstag, 16.03.17, 19:00 - 21:00 Uhr**
Katja Friedrich
8,00 €

Schluß mit dem Heißhunger

Wir wissen heutzutage mehr über Ernährung als je zuvor. Auch das Thema Zucker wird dabei stark diskutiert. Übergewicht und Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes und Krebs werden mit Zucker in Verbindung gebracht.

Vielleicht kennen Sie auch den bekannten Heißhunger? In diesem Kurs erfahren Sie, was es mit dem Zucker auf sich hat und wie Sie es schaffen, sich gesund, ausgewogen und ohne raffinierten Zucker zu ernähren.

Kurs-Nr. 722 **Mittwoch, 17.05.17, 19:30 - 21:00 Uhr**
Lena Bopp
8,00 €

Fasten ist Neubeginn

Basenfasten - Sanfte Entgiftung ohne Hunger = Urlaub für Ihren Darm

Gönnen Sie sich eine Wohlfühlkur mit basischer Vitalkost zur Entlastung Ihres Darms und zur Stärkung Ihres Immunsystems, zur Vorbeugung und bei bereits bestehenden Krankheiten: Entgiften, Entsäuern, Bewegen, Abnehmen, Entspannen, Regenerieren, Genießen und Wohlfühlen! Erleben Sie, wie Sie fitter und beweglicher werden und die Pfunde purzeln, wie Ihre Haut straffer und Ihr Teint und Ihre Augen strahlender werden. Basische Vitalkost kombiniert mit Bewegung und Entspannung ist aktive Gesundheitspflege für Körper, Geist und Seele und wirkt wie eine Verjüngungskur für alle Zellen Ihres Körpers.

Sie werden feststellen, wie lecker und bekömmlich diese Kost sein kann. Keine Askese, sondern ein Fest für alle Sinne, in das Sie ohne Vorbereitung einfach eintauchen können. Die Aufbau-tage, die beim Fasten mit Tee und Gemüsebrühe notwendig sind, entfallen und Sie erreichen mit basischer Vitalkost dennoch eine Entgiftung, Gewichtsabnahme und Stoffwechsellumstellung. Ganz nebenbei werden Sie alten Ballast los, werden wieder beweglicher und gewinnen neue Lebensenergie. Basenfasten ist eine milde Form des Fastens und für jeden gut geeignet, auch und besonders für Kranke mit Rheuma, Fibromyalgie, Asthma, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Neurodermitis, bei denen das Teefasten oft mit stärkeren Fastenreaktionen verbunden ist.

Auch unliebsame Reaktionen wie Völlegefühl, saures Aufstoßen, Sodbrennen usw., die Sie sonst evtl. nach den Mahlzeiten verspüren, verschwinden und die Verdauung funktioniert besser.

Wir verzichten in dieser Woche auf alle stark säurebildenden Nahrungsmittel und Getränke (z. B. alle tierischen Eiweiße, Fabrikzuckerarten, Kaffee, Alkohol) und ernähren uns durchweg mit basischer Vitalkost. Sie erhalten einen Ernährungsfahrplan für die Zubereitung der Mahlzeiten Zuhause, bei denen auch die Familie mitessen kann. Abends treffen wir uns zur gemein-

samen Zubereitung unserer Abendmahlzeit, zum Austausch in der Gruppe und zu Entspannungseinheiten und Meditation. Fasten ist Neubeginn und kann ein Wendepunkt im Leben sein!

Einführungsabend: Montag, 06.03.17, 19:00 - 21:30 Uhr

Kurs-Nr. 723 Freitag, 24.03.17, 18:00 - 21:30 Uhr
Samstag, 25.03.17, 17:00 - 20:00 Uhr
Sonntag, 26.03.17, 17:00 - 20:00 Uhr
Montag, 27.03.17, , 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 28.03.17, 18:30 - 21:30 Uhr
Mittwoch, 29.03.17, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 30.03.17, 18:30 - 21:30 Uhr
Samstag, 01.04.17, 18:00 - 21:30 Uhr
Inge Hammerschmidt
Katharina Hammerschmidt
75,00 €
Lebensmittelumlage: 56,00 €

Einheimische Wildkräuter

Kräuterwanderung

Zu Beginn des Frühlings schauen wir uns um, was Mutter Natur für den inneren Frühjahrsputz auf ihrer grünen Speisekarte für uns vorgesehen hat. Der Blick kann durchaus auch unter die Erdoberfläche gehen, wenn der Boden frostfrei ist. Dort ist z.B. die Engelwurz zu finden, das einheimische Pendant zum Ingwer. Mit diesen Kostbarkeiten an der Hand helfen wir dem Körper, sich von den Schlacken des Winters zu befreien und damit auf allen Ebenen wieder beweglicher zu werden.

Treffpunkt und evtl. Mitzubringendes wird in der Woche vorher telefonisch bekannt gegeben.

Die Wanderung findet im Raum Wallalbtal / Sickingerhöhe statt.

Kurs-Nr. 724 Samstag, 25.03.17, 14:00 - 16:00 Uhr
Gudrun Gomille
8,00 €

Einheimische Wildkräuter

Kräuterwanderung

In diesen Tagen explodiert die Natur förmlich, wir baden in grüner Wonne, der Winter ist endgültig besiegt, alles ist wieder in Fluss gekommen. Wie außen, so innen! Die Pflanzen vermitteln durch ihre äußere Erscheinung, ihre Düfte, Geschmäcker, ihren Standort, ihre jahreszeitliche Verfügbarkeit etc. - darunter versteht man zusammengefasst die „Signatur“ - , welche Wirkungen wir bei ihnen erwarten können. Ein Streifzug durch die Natur mit all unseren Sinnen. Zur Schärfung und Schulung der Sinne. Zur Intensivierung des Gefühls der Verbundenheit mit unseren „Wurzeln“.

Treffpunkt und evtl. Mitzubringendes wird in der Woche vorher telefonisch bekannt gegeben.

Die Wanderung findet im Raum Wallalbtal / Sickingerhöhe statt.

Kurs-Nr. 725 Samstag, 13.05.17, 14:00 - 16:00 Uhr
Gudrun Gomille
8,00 €

Kräuterwanderung

Der Höhepunkt des Sonnenstandes und damit des Pflanzenwachstums ist jetzt fast erreicht. Danach geht es in die Samenreifung. Welches sind wichtige traditionelle Heilkräuter und auf welcher unterschiedlichen Weise können wir sie uns zur Vorbeugung und Heilung zu Nutze machen. Wir machen uns gemeinsam auf eine Erkundungstour, den „Geheimnissen“ der uralten Kräuterkunde auf die Spur zu kommen.

Treffpunkt und evtl. Mitzubringendes wird in der Woche vorher telefonisch bekannt gegeben.

Die Wanderung findet im Raum Wallalbtal / Sickingerhöhe statt.

Kurs-Nr. 726 Samstag, 10.06.17, 14:00 - 16:00 Uhr
Gudrun Gomille
8,00 €



08

Freizeit / Kreativität

Kreatives Tun und Handwerken in der Gruppe macht Spaß und fördert die eigenen Fähigkeiten und Talente. Selbstverständlich kommen dabei der Austausch und der soziale Kontakt als Energiequelle gegen den alltäglichen Stress nicht zu kurz..

Tipp: Kurs-Nr. 817
Taschenwerkstatt - vom Zuschnitt bis zur fertigen Tasche

Tipp: Kurs-Nr. 825
Sommer in der Kiste

Gitarrenkurs für Anfänger

Sie lieben Musik und singen gerne? Für sich alleine? Oder mit anderen zusammen? Mit der Familie? Im stillen Kämmerlein? Oft bräuchte man einfach nur ein Begleitinstrument, um seine aktuellen Lieblingshits mitzuschmettern.

Ohne große Notenkenntnisse können Sie hier das Gitarrenspiel nach Akkorden erlernen, haben schnelle Erfolgserlebnisse und Spaß am Spielen.

Gerne werden Liedvorschläge der Teilnehmer/-innen aufgegriffen.

Kurs-Nr. 801 dienstags, 31.01.17 - 13.06.17,
18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Andreas Wieland
75,00 €
Kopien: 5,00 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen des Anfängerkurses und alle Interessierten, die gerne ihre Gitarrenkenntnisse verbessern möchten.

Gerne werden Liedvorschläge der Teilnehmer/-innen aufgegriffen.

Kurs-Nr. 802 dienstags, 31.01.17 - 13.06.17,
19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Andreas Wieland
75,00 €
Kopien: 5,00 €

Die Geschenkidee!

Verschenken Sie einen Kurs der
Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.
Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus.

Kreatives Gestalten mit Ton

Töpferkurse

Entdecken Sie die Freude am kreativen Tun mit diesem Material und seinen vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten. Dieser Kurs ist auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurs-Nr. 803 dienstags, 31.01.17 - 07.03.17,
19:00 - 21:30 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
40,00 €
Brennkosten: 25,00 € und Materialkosten
für Ton und Glasur

Kurs-Nr. 804 dienstags, 14.03.17 - 25.04.17,
19:00 - 21:30 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
40,00 €
Brennkosten: 25,00 € und Materialkosten
für Ton und Glasur

Kurs-Nr. 805 dienstags, 02.05.17 - 30.05.17,
19:00 - 21:30 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
40,00 €
Brennkosten: 25,00 € und Materialkosten
für Ton und Glasur

Töpfern am Samstag

Kurs-Nr. 806 Samstag, 04.03.17, 10:00 - 17:00 Uhr
Freitag, 17.03.17, 19:30-21:30
Freitag, 24.03.17, 19:30-21:30
Gerdi Wagner
Kursgebühr und Mittagessen: 60,00 €
Brennkosten: 15,00 € und Materialkosten
für Ton und Glasur

Kurs-Nr. 807 Samstag, 20.05.17, 10:00 - 17:00 Uhr
Freitag, 09.06.17, 19:30-21:30
Freitag, 23.06.17, 19:30-21:30
Gerdi Wagner
Kursgebühr und Mittagessen: 60,00 €
Brennkosten: 15,00 € und Materialkosten
für Ton und Glasur

Schnitzkurs

Tiere des Waldes selbstgeschnitzt

In diesem Kurs werden Figuren unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe scharfer Messer geschnitzt, bemalt und geölt-garantiert giftfrei. Diese Figuren können auch von kleinen Kindern bespielt werden.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 808 freitags, 03.03.17 - 12.05.17,
17:00 - 19:00 Uhr, 7x
nicht am 24.03. und 07.04.17
Gerdi Wagner
49,00 € und Materialkosten

Filzen für Einsteiger

Eine der ältesten textilen Arbeitsweisen, das Verfilzen von an-gesponnener Wolle, liegt heute wieder voll im Trend. Mit Hilfe von Wasser und Seife werden Wollfasern so lange geknetet bis sie zusammenschrumpfen und sich verbinden.

Neue Formen und Farben machen aus dieser alten Technik ein modernes interessantes Hobby.

An diesem Tag entstehen individuelle Kunstwerke aller Art. Der persönlichen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 809 Samstag, 11.03.17, 10:00 - 17:00 Uhr
Gerdi Wagner
Kursgebühr und Mittagessen: 45,00 €

Kurs-Nr. 810 Samstag, 10.06.17, 10:00 - 17:00 Uhr
Gerdi Wagner
Kursgebühr und Mittagessen: 45,00 €

Kreativ am Vormittag

An diesem Morgen entstehen individuelle Kunstwerke. Dazu werden Wollfasern mit Wasser und Seife bearbeitet. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Kurs-Nr. 811 **Mittwoch, 22.03.17, 08:30 - 11:30 Uhr**
Gerdi Wagner
15,00 € und Materialkosten

Kurs-Nr. 812 **Mittwoch, 17.05.17, 08:30 - 11:30 Uhr**
Gerdi Wagner
15,00 € und Materialkosten

Goldschmiedeatelier

für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Techniken des Goldschmiedens eingeübt oder verfeinert. Durch sägen, biegen, löten und feilen entstehen selbst gefertigte einfache Schmuckstücke.

Die anfallenden Kosten richten sich nach dem jeweiligen Silberverbrauch.

Bitte ein altes Handtuch, Bleistift und Lineal, Radiergummi und falls vorhanden Feilen, Zangen und Sägebogen mitbringen!

Kurs-Nr. 813 **mittwochs, 01.03.17 - 29.03.17,**
18:00 - 20:30 Uhr, 5x
Ulrike König
50,00 €
Gebrauchsmaterial: 3,50 €

Kreative Schmuck-Ideen auf Beton

Beton-Schmuck mit Charme, kombiniert mit Deko-Metall in Kupfer, Silber und Gold und passenden Schmuck Assessors - für außergewöhnliche Schmuck-Unikate. (Beton-Rohlinge sind vorgegossen)

Materialkosten werden nach Verbrauch direkt im Kurs bezahlt.

Kurs-Nr. 814 **Montag, 24.04.17, 20:00 - 22:00 Uhr**
Dorothea Noll
5,50 €

Bleistiftzeichnungen

Zeichnen nach dem Vorbild der Natur

Haben Sie Lust die Schönheit der Natur, wie z. B. Blüten, Früchte und Insekten in einer kleinen Naturstudie festzuhalten?

An diesen Vormittagen sollen naturgetreue Bleistiftzeichnungen entstehen. Sie erlernen das Zeichnen von der ersten Skizze aus Grundformen bis zum kleinsten Detail. Erkennung von Formen, Licht, Schatten und Perspektive. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen sie bitte einen Zeichenblock, Bleistifte (verschiedene Härtegrade HB, B2, B6), Radiergummi, Spitzer und viel Experimentierfreude mit.

Kurs-Nr. 815 **Samstag, 25.03.17, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €

Nähen für Ostern

... aber nicht nur Ostereier

Hier werden Osterhäschen genäht, zum Aufhängen oder fürs Osterkörbchen. Diese Häschen tragen eine Schürze, die das ein oder andere (Geld)Geschenk aufnehmen kann. Unter Anleitung und mit Geduld kann die Hasenproduktion beginnen.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit. Grundkenntnisse zum Bedienen der Nähmaschine sind Voraussetzung.

Stoffe und sonstiges Material werden am Kursabend nach Verbrauch abgerechnet und direkt bezahlt. Wenn Sie noch Stoffe oder Stoffreste zuhause haben, die Sie gern verwenden wollen, einfach mitbringen.

Kurs-Nr. 816 **Donnerstag, 30.03.17, 19:00 - 22:00 Uhr**
Nicole Lang
7,50 € und Materialkosten nach Verbrauch

Taschenwekstatt

vom Zuschnitt bis zur fertigen Tasche

Hier entsteht eine Tasche für Ihre Bedürfnisse und ganz nach Ihren Wünschen, groß, mittel oder klein. Unter Anleitung und mit Geduld kann die Taschenproduktion beginnen.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit. Grundkenntnisse zum Bedienen der Nähmaschine sind Voraussetzung.

Stoffe können am Kursabend erworben werden.

Verbrauch: 2 m Stoff aus fester Baumwolle (ca. 20,00 €) in 2 Farben. Eigene Stoffe dürfen gern verwendet werden.

Zubehör wie Verschluss, Spitze, Applikationen werden nach Verbrauch gerechnet und direkt im Kurs bezahlt.

Kurs-Nr. 817 **Donnerstag, 04.05.17 und 11.05.17,**
19:00 - 22:00 Uhr
Nicole Lang
15,00 €

Sommerengel mit Kleid

Das Nähen und Gestalten von Puppen und Figuren ist etwas Wunderschönes. Heute nähen wir mit viel Liebe zum Detail einen Engel im skandinavischen Stil mit Sommerkleid. Unter Anleitung und mit Geduld kann die Produktion beginnen.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit. Grundkenntnisse zum Bedienen der Nähmaschine sind Voraussetzung.

Material wird am Kursabend nach Verbrauch berechnet. Sie haben eigene Stoffe, die Sie verwenden möchten, einfach mitbringen.

Kurs-Nr. 818 **Donnerstag, 22.06.17 und 29.06.17,**
19:00 - 22:00 Uhr
Nicole Lang
15,00 €

Blumen oder Körbchen nähen

Nähkurs für Einsteiger

Aus einem Schnitt 2 tolle Möglichkeiten. Wir können ein Körbchen nähen oder eine Blume, was verändert wird ist ausschließlich die Größe. Unter Anleitung und mit Geduld kann die Produktion beginnen.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit. Grundkenntnisse zum Bedienen der Nähmaschine sind Voraussetzung.

Material wird am Kursabend nach Verbrauch berechnet. Eigene Stoffe können natürlich mitgebracht und verarbeitet werden.

Kurs-Nr. 819 Donnerstag, 01.06.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Nicole Lang
7,50 €

EPP - Entspannende Tätigkeit - Interessante Technik

Mit der English Paper Piercing Technik etwas Schönes und Nützliches herstellen.

In gemütlicher Runde peppen wir eine praktische Shoppingtasche mit einem von Hand angenähten Element auf.

Bitte mitbringen: Schere, ein Sortiment Nähadeln, falls benötigt, ein Fingerhut und Nähfaden.

Kurs-Nr. 820 dienstags, 09.05.17 - 23.05.17,
19:00 - 21:00 Uhr, 3x
Brigitte Schäfer
16,50 € und Materialkosten

Frühlingsdekoration für die Wand

Für die Frühlingszeit gestalten wir ein Filz Band (ca. 15 cm breit) mit Holzhäuschen, Vögel, Blüten und so.

Kurs-Nr. 821 Montag, 13.03.17, 20:00 - 22:00 Uhr
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 10,00 €

Sommer in der Kiste

Zusammen gestalten wir eine Dekoration aus frischen Materialien, die später eintrocknen können und somit den ganzen Sommer über Freude bereiten. Alles findet in einer Holzkiste seinen Platz. Die Kiste kann auf den Tisch gestellt oder an die Wand gehängt werden, je nach Anordnung der Materialien.

Bitte mitbringen: kleines scharfes Messer und Astschere.

Kurs-Nr. 825 Montag, 15.05.17, 19:00 - 21:00 Uhr

Carmen Lelle

5,50 €

Materialkosten: 10,00 €

Kurs-Nr. 826 Montag, 22.05.17, 19:00 - 21:00 Uhr

Carmen Lelle

5,50 €

Materialkosten: 10,00 €

Türsteher Osterhase

Aus einer vorgesägten Holzlatte (ca. 120 cm), die noch bearbeitet wird (abschmirlgeln, bemalen mit Acrylfarbe) und versehen mit verschiedenen österlichen Zutaten, entsteht ein Osterhase zum Aufstellen, ganz nach dem eigenen Geschmack und ganz individuell.

Kurs-Nr. 827 Donnerstag, 23.03.17, 19:00 - 22:00 Uhr

Nicole Lang

7,50 €

Materialkosten: 10,00 €



09

Hauswirtschaft / Küche

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die effektive Organisation des Haushalts, aber auch die Freude und Geselligkeit in den Hauswirtschaftskursen machen diesen Fachbereich so beliebt.

Tipp: Kurs-Nr. 911
Lasagne und Co. neu entdeckt

Tipp: Kurs-Nr. 913
Was Großmutter noch wusste

Liebe geht durch den Magen

Ein Kochabend für Paare

Was gibt es Schönes als ein gemeinsames, stimmungsvolles Essen mit dem/der Liebsten? Ganz einfach, ein Kochabend an dem die Speisen unter fachkundiger Anleitung selbst zubereitet und dann gemeinsam verspeist werden. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, an dem all ihre Sinne angeregt werden, auf muntere Küchengespräche mit anderen Paaren und auf schmackhafte, kulinarische Köstlichkeiten.

Kurs-Nr. 603 Freitag, 17.03.17, 18:00 - 22:00 Uhr
Ingrid Lorenz
25,00 € pro Paar
Lebensmittelumlage: 35,00 € pro Paar
inklusive Getränke

Erfahrene Köche

Sterneküche für Zuhause

Kurs-Nr. 901 dienstags, 07.02.17, 21.02.17, 07.03.17 und
21.03.17, 19:00 - 22:00 Uhr, 4x
Erich Kylius
40,00 €
Lebensmittelumlage: 40,00 €

Männer am Herd und in der Küche

Kochwerkstatt

Kurs-Nr. 902 Donnerstag, 09.02.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Erich Kylius
10,00 €
Lebensmittelumlage: 11,00 €

Männer am Herd und in der Küche

Ran an die Töpfe, es geht in die nächste Runde.

Kurs-Nr. 903 donnerstags, 11.05.17, 18.05.17, 01.06.17
und 08.06.17, 19:00 - 22:00 Uhr, 4x
Andrea Ertl-Deutschmann
40,00 €
Lebensmittelumlage: 40,00 €

Torten für den besonderen Anlaß

Heute wagen wir uns an Torten für einen besonderen Anlass, natürlich mehrstöckig. Je nach Fest erfolgt die Ausgestaltung ganz individuell.

Bitte Kuchencontainer mitbringen!

Kurs-Nr. 904 Montag, 20.02.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Dorothea Noll
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Biscuitvariationen

Kurs-Nr. 905 Mittwoch, 10.05.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Stefanie Epp
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Pfälzer Abend für jedermann und jedefrau

Kurs-Nr. 906 Donnerstag, 09.03.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Erich Kylius
10,00 €
Lebensmittelumlage: 11,00 €

Italienische Küche

Kurs-Nr. 907 Donnerstag, 23.03.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Erich Kylius
10,00 €
Lebensmittelumlage: 11,00 €

Portugiesisch

Kurs-Nr. 908 Montag, 13.03.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Anke Vogel
10,00 €
Lebensmittelumlage: 13,00 €

Portugiesisch (WH)

Kurs-Nr. 909 Montag, 12.06.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Anke Vogel
10,00 €
Lebensmittelumlage: 13,00 €

Kräuterküche

aus regionalen Produkten

Kurs-Nr. 910 Dienstag, 02.05.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Ingrid Lorenz
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Lasagne und Co. neu entdeckt

Dieser Abend steht ganz im Zeichen der Lasagne. Wir wollen klassische Rezepte, aber auch neue Variationen ausprobieren.

Kurs-Nr. 911 Mittwoch, 15.02.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Stefanie Epp
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Grillen auch für Vegetarier

Grillsaison ist nicht nur etwas für Fleischesser. Heute grillen wir sowohl als auch. Fleisch pikant eingelegt, Gemüse gut gewürzt, Grillen ganz vielfältig.

Bitte Verpackungsbehälter für Reste mitbringen!

Kurs-Nr. 912 Dienstag, 25.04.17, 19:00 - 22:00 Uhr
Idel Matheis
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Was Großmutter noch wusste

Altbewährt, schmackhaft und lecker. Rezepte und mehr aus Omas Küche.

Bitte Verpackungsbehälter für Reste mitbringen!

Kurs-Nr. 913 **Dienstag, 06.06.17, 19:00 - 22:00 Uhr**
Idel Matheis
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Lust auf Genuß

Thailändisch

Kurs-Nr. 914 **Mittwoch, 08.03.17, 19:00 - 22:00 Uhr**
Annette Kunow-Schulz
10,00 €
Lebensmittelumlage: 8,50 €

Neues aus der Spargelküche

Kurs-Nr. 915 **Mittwoch, 26.04.17, 19:00 - 22:00 Uhr**
Annette Kunow-Schulz
10,00 €
Lebensmittelumlage: 11,00 €

Raffiniert kochen mit Wild- und Gartenkräutern

Kurs-Nr. 916 **Mittwoch, 07.06.17, 19:00 - 22:00 Uhr**
Annette Kunow-Schulz
10,00 €
Lebensmittelumlage: 8,50 €



Beachten Sie auch unsere Kochangebote für Kinder ab Seite 53.

mama mia

... und plötzlich ist alles anders!

Zur Unterstützung der Teilnehmerinnen des **mama mia** Kurses suchen wir gut erhaltene Babykleidung, Kinderwagen, Bettchen sowie Sitzschalen.



Spenden können in der Katholischen Familienbildungsstätte abgegeben werden.



10

Fortbildung

Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen, Erzieher/-innen und Tagespflegepersonen bedürfen der ständigen Weiterqualifizierung, um ihre Professionalität weiterzuentwickeln und neue Anregungen für den pädagogischen Alltag zu erhalten.

Tipp: Kurs-Nr. FB02
**Wenn das Brot das wir teilen -
auf den Spuren einer revolutionären
Königtochter
Fortbildung für ErzieherInnen**

Regionaltreffen für Miniclubleiterinnen

Die Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen treffen sich und berichten über die Arbeit vor Ort. Die pädagogische Mitarbeiterin der Katholischen Familienbildungsstätte informiert, berät und vermittelt praktische Unterstützung. Erfahrungsaustausch und persönliche Begegnungen runden die Treffen ab.

Kurs-Nr. FB01 Eltern-Kind-Gruppen außerhalb:
Donnerstag, 27.04.2017, 20:00 Uhr
Monika Schmidt

In der Kath. Familienbildungsstätte:
Dienstag, 24.01.2017, 09:30 Uhr
Monika Schmidt

Wenn das Brot das wir teilen - auf den Spuren einer revolutionären Königtochter

Fortbildung für ErzieherInnen und Eltern-Kind-Gruppen LeiterInnen

Elisabeth von Thüringen steht wie keine andere für Barmherzigkeit und Hilfsbereitschaft. Auf der Wartburg erlebt sie Luxus, Verschwendung, Stolz und Reichtum, während auf der anderen Seite Armut, Hunger, Not und Elend herrschen. Diese Gegensätze gingen radikal gegen ihr christliches Empfinden.

Wir laden Sie ein zu einem Nachmittag voller Ideen und Anregungen rund um die Heilige Elisabeth. In unterschiedlichen Workshops stellen wir Ihnen Möglichkeiten vor, Kita- und Hortkindern die Persönlichkeit Elisabeths und ihrer feinen Antennen für Hilfsbedürftige erfahrbar zu machen. Sie lernen neue Lieder kennen, bekommen Ideen für die religionspädagogische Arbeit (auch mit den Kleinsten), das ganzheitliche Erzählen, Gestaltungselemente für Kinder- und Familiengottesdienste und vieles mehr. Neue kreative Ideen können ausprobiert und mitgenommen werden.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation des Referates Seelsorge in Kindertageseinrichtungen und der Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Kurs-Nr. FB02 Freitag, 25.08.17, 14:00 - 17:00 Uhr
Jutta Schwarzmüller / Herbert Adam /
Gerdi Wagner / Susanne Dausend-Thomas /
Monika Schmidt
15,00 € inklusive Materialkosten,
Tagungsunterlagen und Kaffee



11

Wichtige Adressen / Referenten/-innen Verzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Reihe wichtiger Adressen mit Telefonnummern und Ansprechpartnern sowie ein Verzeichnis unserer Referenten.

Wichtige Adressen

Caritas-Zentrum Pirmasens

Klosterstraße 9a, 66953 Pirmasens, Telefon 06331/274010
www.caritas-zentrum-pirmasens.de

- Schwangerschaftsberatung Telefon 274015-15
 - Kinderschutzdienst Telefon 274041-43
 - Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung Telefon 274030
 - Migranten Telefon 274018
 - Gemeindecaritas Telefon 274012
 - Menschen mit Demenzerkrankung Telefon 213-0
-

Telefonseelsorge

Telefon 0800/1110111 und 0800/1110222 (gebührenfrei)

Haus der Diakonie

Zentrale Beratungsdienste,
Waisenhausstraße 5, 66954 Pirmasens, Tel. 6331/2236-0
www.diakoniezentrum-ps.de

Schulpsychologisches Beratungszentrum

Waisenhausstraße 5, 66954 Pirmasens, Tel. 06331/91477

Frauenhaus Pirmasens

Telefon 06331/92626

Tagespflegevermittlung

Kreisverwaltung Südwestpfalz
Jugendamt, Frau Weber, Telefon 06331/809-110

Stadt Pirmasens
Jugendamt, Frau Gampfer, Telefon 06331/877-220

Lokales Bündnis für Familien

Im Landkreis Südwestpfalz
Susanne Morsch, Telefon 06331/809278
www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de

Referenten

Adam Herbert	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Speyer
Adelmann Bernd	Pastoralreferent , Pirmasens
Arnold Anna	Dipl. Pädagogin, Pirmasens
Arnold Norbert	Kreativbereich, Rodalben
Bär Michaela	Entspannungstherapeutin und Gesundheitsberaterin IHK, Pirmasens
Bauer-Simons Annette	Seelsorge in Pfarrei und Lebens--räumen, Frauenseelsorge, Speyer
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Pirmasens
Bopp Lena	Krankenkassenfachwirtin, Ernährungsberaterin, Studentin der Ernährungstherapie, Pirmasens
Brecht Berthold	Change Manager, Trainer Instinktives Bogenschießen, Jockrim
Buse Wolfgang	Kreativbereich, Rodalben
Dausend-Thomas Susanne	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Kess Trainerin, Elternbegleiterin, Leiterin der FBS
Dellwo-Monzel Alexandra	Krankenschwester, Kess-Trainerin, MFM Kursleiterin, Elternbegleiterin, Kaiserslautern
Epp Stefanie	Hauswirtschafterin, Sozialarbeiterin, Pirmasens
Ertl-Deutschmann Andrea	Gesundheitspädagogin, Kreativ Bereich, Pirmasens
Friedrich Katja	Apothekerin, Ernährungsberaterin, Höheischweiler
Göller Christine	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Münchweiler

Gomille Gudrun	Krankengymnastin, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Herschberg
Grünfelder Silke	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Pirmasens
Gutzler Martina	Weltgebetstag der Frauen
Hager Christiane	Weltgebetstag der Frauen
Hammerschmidt Inge	Erzieherin, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin, Kochbuchautorin, Fachdozentin Kindertagespflege, Pirmasens
Hammerschmidt Katharina	Studentin der Ernährungswissenschaften, Pirmasens
Häringer-Merz Helga	Diplomsozialpädagogin, Paar- und Sexualtherapeutin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Höfer Rita	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bischöfliches Ordinariat Speyer
Kaul Nicole	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rodalben
Klages Heike	Johanniter Pirmasens
Kerstin Klan	Grundschulpädagogin
Klausmann Beate	Kreativbereich, Thaleischweiler
König Ulrike	Goldschmiedemeisterin, Rodalben
Kunow-Schulz Annette	Hauswirtschaftsbereich, Thaleischweiler-Fröschen
Kuß Manuela	Krankenschwester, Yoga Lehrerin, Waldfishbach-Burgalben
Krauß Andrea	Weltgebetstag der Frauen
Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
Lambert-Stuchlik Margit	Kreativbereich, Homburg
Lang Nicole	Kreativbereich, Merzalben

Laub Marianne	Ergotherapeutin, Elternbegleiterin, Vinningen
Lelle Carmen	Floristin, Pirmasens
Lorenz Ingrid	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
Matheis Idel	Hauswirtschaftsbereich, Rodalben
Müller Anna	Theaterpädagogin Saarländisches Staatstheater Saarbrücken
Nelke Bärbel	Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, Waldfischbach-Burgalben
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin, Lemberg
Noe Rosi	KEK Trainerin, Heltersberg
Noll Dorothea	Kreativbereich, Rodalben
Ochsenreiter Axel	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bischöfliches Ordinariat Speyer
Richter-Linn Stefanie	Heilpraktikerin, Hochstellerhof
Schäfer Brigitte	Kreativbereich, Rodalben
Schmidt Monika	Dipl. Sozialpädagogin, Elternbegleiterin, Hauptamtliche päd. Mitarbeiterin der FBS
Schmutzler Elisabeth	Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Kess-Trainerin, Elternbegleiterin, Netzwerk Familienbildung, Kaiserlautern
Scholz Barbara	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Althornbach
Schütt-Speidel Renate	Baby-Bahnhof, Dahn
Schwarz Müller Jutta	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bischöfliches Ordinariat Speyer
Simon-Glöckler Ursula	Caritas Zentrum Pirmasens
Slieden Silke	Trauerbegleiterin, Pirmasens
Stauch Wolfgang	KEK Trainer
Stern Andreas	Biologe, Vorderweidenthal

Stuchlik Sigi	Kreativbereich, Homburg
Teichmann Tobias	Wing Tsun Trainer, Physiotherapeut, Bad Bergzabern
Thäter Walter	Eltern-Kind-Bereich, Donsieders
Traub Barbara	Trauerbegleiterin, Pirmasens
Tritschler Ro	Diplom-Pädagogin, Theaterpädagogin, kommunale Frauenbeauftragte, Regisseurin Chawwerusch-Theater
Van Hauth Mechthild	Ermutigungstrainerin, Individual- psychologische Beraterin, Wechseljahrsberaterin, Wachenheim
Velten Sylvia	Selbsthilfegruppe Hochsensibel, Pirmasens
Venske Annette	Informatikerin, Yoga Lehrerin, Ent- spannungstrainerin, Schmitzhausen
Vester Andrea	Krankenschwester, Heilpraktikerin, Ruppertsweiler
Vogel Anke	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
Wagner Gerdi	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin, Pirmasens
Wagner Martina	Fachkraft für Natur- und Umwelt- kunde, Pirmasens
Wieland Andreas	Gitarrenkursleiter, Ruppertsweiler
Wintergerst Walburga	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräu- men, Bischöfliches Ordinariat Speyer
Wittwer Katrin	Weltgebetstag der Frauen, Pirmasens
Wolf Anja	Yoga-Lehrerin, Lemberg
Wolf Dagmar	Kreativbereich, Pirmasens
Zehfuß Christian	Sportphysio- und Lymphtherapeut, Pirmasens
Ziegler Silke	Fachübungsleiterin Herz-Kreislauf, Lemberg
Zimmermann Silke	Physiotherapeutin, Rodalben

IMPRESSUM

Herausgeber:

Katholische Familienbildungsstätte

Unterer Sommerwald 44, 66953 Pirmasens

Telefon 06331/203 97 15

info@fbs-pirmasens.de

www.fbs-pirmasens.de

Fotos: fotolia

Verantwortlich für den Inhalt: Susanne Dausend-Thomas

Satz und Gestaltung:

Chroma Druck & Verlag GmbH, Römerberg

ANMELDUNG

Zu nachstehenden Kursen melde ich mich verbindlich an:
BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN

1. _____
Kurs Nr. / Thema

2. _____
Kurs Nr. / Thema

3. _____
Kurs Nr. / Thema

4. _____
Kurs Nr. / Thema

5. _____
Kurs Nr. / Thema

Anmeldungen werden mit der Rechnung bestätigt.

_____ Anzahl Erwachsene _____ Anzahl Kinder

Die Kursgebühren werde ich nach Erhalt einer Rechnung überweisen.

Datum / Unterschrift

Sie können sich auch telefonisch oder per e-mail anmelden:
Tel 06331-203 97 15 · info@fbs-pirmasens.de
oder unter **www.fbs-pirmasens.de**

Anmeldungen sind ab dem **18. Januar 2017** möglich.

Name* _____

Vorname* _____

Straße* _____

PLZ/Ort* _____

Telefon* _____

e-mail _____

Fax _____

Bitte die mit * gekennzeichneten Felder unbedingt ausfüllen

Bitte
ausreichend
frankieren

Kath. Familienbildungsstätte
Unterer Sommerwaldweg 44

66953 Pirmasens



Katholische Familienbildungsstätte
Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens
Tel 06331-2 03 97 15
Fax 06331-2 03 97 13
e-mail info@fbs-pirmasens.de
www.fbs-pirmasens.de

Leiterin:
Susanne Dausend-Thomas
Pädagogische Mitarbeiterin:
Monika Schmidt

Verwaltung:
Silke Kübler
Ursula Dern

Anfahrt:
Bitte folgen Sie aus allen Richtungen
den Schildern „Kreisverwaltung“.
Die Kath. Familienbildungsstätte
befindet sich 100 m danach auf
der rechten Seite.



Begegnung
Lebensgestaltung