



# Programm 1 2018

Katholische  
Familienbildungsstätte  
Pirmasens



Begegnung  
Lebensgestaltung



# Freuen ist einfach.



[www.spk-swp.de](http://www.spk-swp.de)

**Wenn man seine Zeit den wichtigen Dingen im Leben widmet. Um Ihre finanziellen Ziele und Wünsche kümmern wir uns in der Zwischenzeit.**

**Lassen Sie sich persönlich beraten.  
06331 542-0.**

 **Sparkasse  
Südwestpfalz**

## Wir über uns

### Für diejenigen, die die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens noch nicht kennen:

Die katholische Familienbildungsstätte Pirmasens 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**

Webergasse 11, 67346 Speyer, Telefon 0 62 32/102-427

E-Mail: [pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de](mailto: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

# Teilnahmebedingungen / AGBs

---

## Anmeldungen

Zu jedem Kurs ist eine Anmeldung erforderlich. Auch eine telefonische Anmeldung gilt als rechtsverbindliche Anmeldung. Jede Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt. Ob Sie im Kurs sind oder nicht entnehmen Sie bitte der Rechnung.

Bei bereits ausgebuchten Kursen tragen wir Sie gerne auf die Warteliste ein.



Anmeldungen werden schriftlich, persönlich, telefonisch, oder E-mail ab **Donnerstag, 18. Januar 2018** entgegengenommen.

---

## Unsere Bürozeiten

Montag bis Donnerstag: 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 16.00 Uhr

Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr

Telefon 06331 / 203 97-15,

E-mail [info@fbs-pirmasens.de](mailto:info@fbs-pirmasens.de), [www.fbs-pirmasens.de](http://www.fbs-pirmasens.de)

---

## Abmeldungen

Abmeldungen müssen schriftlich oder persönlich im Büro (nicht bei der Kursleitung) erfolgen; sie sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich.

Bei Nichterscheinen oder nicht fristgerechter Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig. Dies gilt auch für Materialkosten und Umlagen, falls diese im betreffenden Kurs anfallen.

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

---

## Gebühren

Die Kursgebühr ist zu Beginn des Kurses fällig und ist unaufgefordert per Überweisung oder bar im Sekretariat zu zahlen.

Bei Überweisungen geben Sie bitte die Kursnummer, den Teilnehmer und die Rechnungsnummer an.

Durch Versäumnisse oder Abbrechen der Teilnahme entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr.

Sollte ein Kurs nicht zu Stande kommen oder ausfallen, werden die bereits gezahlten Kursgebühren zurückerstattet.

Werden die Gebühren nicht pünktlich gezahlt, muss die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens Mahnungen (Gebühr 2,00 €) verschicken.

**Unsere Bankverbindung**  
**Sparkasse Südwestpfalz**  
**IBAN: DE11542500100030008833**  
**BIC: MALADE51SWP**

---

### **Teilnahmebescheinigungen**

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt. Wir berechnen eine Gebühr von 2,00 €.

Bei Fortbildungsveranstaltungen ist die Teilnahmebescheinigung in der Kursgebühr enthalten.

---

### **Haftung / Beschädigungen**

Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens haftet nicht für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort, sowie für den Verlust oder die Beschädigung von persönlichem Eigentum.

Für durch Kursteilnehmer verursachte Beschädigungen besteht seitens der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens Ersatzanspruch.

---

### **Urheberrecht**

Das Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger sind in unseren Veranstaltungen grundsätzlich nicht gestattet.

Lehrmaterial darf ohne Zustimmung der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens nicht vervielfältigt werden oder gewerblich genutzt werden.

---

### **Aufsichtspflicht**

Bei allen Angeboten für Kinder gilt, dass die Aufsichtspflicht erst mit der Übergabe des Kindes an die zuständige Kursleitung beginnt und entsprechend mit der Übergabe des Kindes an die Eltern endet.

Wir bitten Sie keine Sonderabsprachen mit Ihrem Kind zu treffen, die Räume der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens alleine zu verlassen!

Bei Eltern-Kind Angeboten besteht kein Anspruch auf die Übernahme der Aufsichtspflicht durch die Kursleitung.

---

### **Einverständnis**

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens an.



An Rosenmontag und an Faschingsdienstag,  
**12. und 13. Februar 2018**  
und in den Osterferien  
**26.03. - 08.04.2018 finden keine Kurse statt.**

	<b>Wir über uns</b>	<b>1</b>
	<b>Teilnahmebedingungen / AGBs</b>	<b>2-3</b>
<b>01</b>	<b>Netzwerk</b>	<b>9</b>
	Babysitterschulung.....	11
	Babysitter-Börse.....	12
	BabyBahnhof.....	12-13
	FamilienKOMPASS.....	13
	Mobiles Elterncafé.....	14
<b>02</b>	<b>Glauben &amp; Spiritualität</b>	<b>15</b>
	Krabbelgottesdienst.....	16
	Atempausen in der Fastenzeit.....	16
	Nardini Wallfahrtstag.....	17
	Ökumenisches Vorbereitungstreffen zum Weltgebetstag der Frauen 2018.....	18
	Erstkommunion - ein Fest für die ganze Familie.....	19
	Der Tod ordnet das Leben neu.....	19
	„Nichts ist gewisser als der Tod“.....	20
	„Über Gott und die Welt“.....	20
	„Du führst mich hinaus ins Weite“ (Psalm 18).....	21
	Tanzend auf Ostern zu.....	22
<b>03</b>	<b>Familie</b>	<b>23</b>
	„Herzlich Willkommen, schön, dass Du da bist!“.....	24
	Mama mia.....	24
	PEKiP-Kurse.....	25-26
	Eltern-Kind-Gruppen - Miniclubs.....	27-28
	Turnzwerge.....	29
	Purzelbaum und Hampelmann.....	29
	Schritt für Schritt - Tanz dich fit.....	30
	Mit Klängen zur Ruhe kommen.....	30
	Ruheraum.....	31
	Familienfasching für die Kleinsten.....	31
	Papa kann's.....	32
	Mit Herz und Hand.....	32
	Mit Feuer und Flamme.....	33
	WunderWald.....	33
	Über Nacht auf dem Baumwipfelpfad.....	34
	Den Bogen spannen.....	34

An die Töpfe fertig los - gesunde Ernährung für den kleinen Geldbeutel .....	35
Eltern-Kind-Töpfern .....	35
Osterbasteln .....	36
Muttertagsbasteln mit Oma oder Opa .....	36
Kunterbunter Schmetterling .....	37
Backen, Basteln und Spielen auf dem Blocksberg .....	37
Berührung, die das Leben schenkt .....	38
„Mit allen Sinnen entdecken und genießen ...“ .....	39

## **04** **Erziehung** **41**

Kess - Das Trainingsprogramm für Eltern .....	42
Kess - Verhaltensweisen von pubertierenden Jugendlichen verstehen .....	43
Nein, ich will nicht! .....	43
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen .....	44
Grenzen setzen, aber wie? .....	44
Die coole Mutter .....	45
Entspannt in die Grundschule starten .....	45
Wie können Eltern ihre Kinder sinnvoll bei den Hausaufgaben unterstützen? .....	46
Konzentrationschwierigkeiten beim Kind - Was kann ich tun? .....	46
Sprache, der Schlüssel für eine gute Entwicklung .....	47
Träumerkind und Zappelphilipp .....	47
Drogen - ein Familienproblem? .....	48
Mobiles Elterncafé .....	48

## **05** **Kinder** **49**

Lese-Rechtschreib-Training .....	50
Konzentriert geht's wie geschmiert .....	50
1x1 leichtgemacht - Die Rechenscheibe .....	51
Der blaue Delfin .....	51
Der Natur auf der Spur .....	51
Was ich schon (kochen) kann! .....	52
Deko zum Aufessen: Fasching .....	52
Deko zum Aufessen: Ostern .....	53
Whoopies .....	53
Süßes aus dem Glas .....	53
Komm mit in die Holzwerkstatt .....	54
Dekohase sitzend .....	54
Ein kleiner Geselle im Frack .....	54

Kunterbunter Schmetterling .....	55
Töpfern .....	55
Arbeiten mit Speckstein .....	55
Von der Wolle zum Filz .....	56
Osterhase aus Klammern und Modelliermasse .....	56
Kleines Osterhäschen .....	56
Hase zum Hinstellen .....	57
Farben aus der Natur .....	57
Muttertag .....	57
Muttertagsbasteln .....	58
Vatertagsbasteln .....	58
Blumenstecker .....	59
Freundschaftsbänder und Co. ....	59
Phantastische Wesen .....	59

## **06 Frauen-/Männerleben 61**

„Gemeinsam auf's Parkett“ .....	62
Segensfeier und Candle-light-Dinner .....	62
Liebe geht durch den Magen .....	63
Ruheraum .....	63
In eine Richtung zielen .....	64
Let's fetz in Schwingis Plattenküche .....	64
Männerpalaver .....	65
Echte Männer reden .....	66
Mann muss raus .....	67
Tanzend auf Ostern zu .....	68
Die zweite Pubertät - Wechseljahre als Chance .....	68
Frauen wandern im Pfälzerwald .....	69
Frauen verdienen mehr! .....	70
Heute für morgen .....	71
„Nichts ist gewisser als der Tod“ .....	71
Nadelspiel - das Strickkaffee .....	72
Einführung in die Achtsamkeit .....	72
„Du führst mich hinaus ins Weite“ (Psalm 18) .....	73
Repair Café .....	74

## **07 Gesundheit 75**

Yoga für Männer und Frauen .....	76
Fitness-Mix .....	77
Fitness und Gesundheit .....	77
Wirbelsäulengymnastik am Morgen .....	78

Wirbelsäulengymnastik .....	78
Myofasiales Ganzkörpertraining .....	79
Yogawalk .....	79
Nordic Walking - Lauftreff .....	80
Brainwalking .....	81
Klassische Massage für Paare .....	83
Die Kaiserschnitt-Narbe - ein Sonderfall .....	83
Bandscheibenvorfall was nun? .....	84
Triggerpunkt Therapie - Aufbaukurs .....	84
Richtig Dehnen und Bewegen .....	84
Neue Wege in alternativer Diagnostik und Therapie von Tumorerkrankungen .....	85
Leberreinigung zu Hause, ist das möglich? .....	85
Fasten ist Neubeginn .....	86
Einheimische Wild- und Heilkräuter .....	87
Sich von der Fülle berühren lassen .....	88
Der Höhepunkt des Blühens .....	88
Schatzkästchen Natur .....	89
Zöliakie Selbsthilfegruppe .....	90

## 08 Freizeit / Kreativität

91

Gitarrenkurs für Anfänger .....	92
Gitarrenkurs für Fortgeschrittene .....	93
Kreatives Gestalten mit Ton .....	93
Töpfern am Samstag .....	93
Schnitzkurs .....	94
Filzen für Einsteiger .....	94
Kreativ am Vormittag .....	95
Goldschmiedeatelier .....	95
Ostern .....	95
Wir bauen ein Nest... .....	96
Frühlingskiste .....	96
Frühlingskranz .....	96
Kindermodisch in den Frühling .....	97
Nähwerkstatt .....	97
Sommerdeko aus Knetbeton .....	97
Dekoration für den Frühling .....	98
Körperbutter und Lippenbalsam .....	98
Bleistiftzeichnungen .....	98
Zeichnen nach dem Vorbild der Natur .....	99
Hauchen sie ihren Skizzen Farbe ein! .....	99

## **09 Hauswirtschaft / Küche 101**

---

Lecker essen und dabei den Körper entgiften! .....	101
Köstlich, gesund und preiswert .....	102
Power Vorrat selbst gemacht! .....	103
Süße Backwaren für besondere Gelegenheiten .....	103
Brot und Brötchen backen und Brotaufstriche herstellen .....	103
Leckereien für den Picknickkorb .....	104
Köstliche Salatideen nicht nur für die Grillsaison .....	104
Büffet für Partygäste .....	104
Osterleckereien aus aller Welt .....	104
Frisch aus dem Garten auf den Tisch .....	105
Erfahrene Köche .....	105
Lust auf Genuß .....	105
Raffiniertes vom Grill .....	105
Thailändische Küche .....	105
Russische Küche .....	106
Einfach lecker .....	106

## **10 Fortbildung 107**

---

Neuer Schwung für die Sprachförderung! .....	108
Kinder- und Familiengottesdienste .....	108
„KESS erziehen“ professionell! .....	109
Zwischen Tür und Angel in der Kita - Impulse für eine gelingende Alltagskommunikation .....	110
Teilen und Schenken - Nikolaus, du Freund der Kinder, Bischof guter Hirt .....	111
Regionaltreffen für Miniclubleiterinnen .....	112

### **Wichtige Adressen / Referenten/-innenverzeichnis /**

## **11 Impressum 113**

---

Wichtige Adressen .....	114
Referenten/-innenverzeichnis .....	115-119
Impressum .....	120



# 01

## Netzwerk

Das Netzwerk Familienbildung wird vom Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen 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 Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens nicht teilnehmen können oder möchten.

### Dem Netzwerk Familienbildung gehören an:

- Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens
- 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](http://www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de)
- oder erfragen Sie bei der
- Netzwerkkoordinatorin Bärbel Nelke, Telefon 0175-1062652  
E-Mail: [netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de](mailto: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, 16.03.18, 14:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Samstag, 17.03.18, 9:00 Uhr - 15:00 Uhr  
Heike Klages  
25,00 €

### **Schulung im Landkreis**

Wir bieten Schulungen vor Ort an. Wenn Sie als Gemeinde, als Schule oder Pfarrei eine Schulung durchführen möchten, wenden Sie sich bitte an:

Monika Schmidt unter 06331/203 97 14.

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

Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens 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**

## 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 Kraken platzt?
- berufstätig mit kleinem Baby - wie kann das gehen?

## BabyBahnhof in Dahn

voraussichtlich ab April 2018

im Kindergarten St. Elisabeth, Schulstraße 5

**Fragen Sie ab März nach unserem Flyer!**

Ein Angebot der genannten Netzwerkpartner und örtlichen Hebammen.

[www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de](http://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 unter 0175/1062652**

**[www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de](http://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  
**Atempause in der Fastenzeit**

**Tipp:** Kurs-Nr. 205  
**Erstkommunion ein Fest in der Familie**

## Krabbelgottesdienste

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. 201**    **Sonntag, 25.02.2018, 11:00 Uhr**  
katholische Kirche Seliger Rupert Mayer,  
Winzeln

**Sonntag, 06.05.2018, 11:00 Uhr**  
evangelische Dietrich-Bonhoeffer-Kirche,  
Winzeln

**Sonntag, 19.08.2018, 11:00 Uhr**  
evangelische Dietrich-Bonhoeffer-Kirche,  
Winzeln

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

---

## Atempausen in der Fastenzeit

Wie in den vergangenen Jahren, laden wir Sie in die Nardinikapelle, Pirmasens ein. Sonntagsabends ab 17.30 Uhr können Sie für ca. 45 Minuten innehalten und eine Atempause einzulegen. Impulse, Musik und Stille wechseln sich ab und sollen wieder Ruhe und das Zusichkommen ermöglichen.

Die geplanten Termine:

**Kurs Nr. 202**    **2. Fastensonntag., 25.02.18, 17.30 Uhr**  
Nardinikapelle

**3. Fastensonntag., 04.03.18, 17.30 Uhr**  
Nardinikapelle

**4. Fastensonntag., 11.03.18, 17.30 Uhr**  
Nardinikapelle

**5. Fastensonntag., 18.03.18, 17.30 Uhr**  
Nardinikapelle

## Nardini Wallfahrtstag

Paul Josef Nardini, geboren in ärmlichen Verhältnissen, unehe-liches Kind, hochbegabter Schüler, Dr. theol., Pfarrer, Vater der Armen, Dekan, Ordensgründer, Sozialreformer und so manches mehr. Er wurde am 25. Juli 1821 in Germersheim geboren und ist am 27. Januar 1862 in Pirmasens gestorben. Seine Ruhe-stätte hat er in der Nardinikapelle in der Klosterstraße gefun- den. Am 22. Oktober 2006 wurde er im Dom zu Speyer von Friedrich Kardinal Wetter seliggesprochen und damit wurde seine besondere Bedeutung für die Kirche von Speyer unter- strichen. Sein Lebenswerk und sein Glaubenszeugnis aber blie- ben unvergessen. Auch für Christen von heute sind sie Vorbild und Ansporn. Seit 2016 ist Paul Josef Nardini Patron der Pfarrei Seeliger Paul Josef Nardini und vereint die früheren Stadtpfar- reien St. Pirmin mit St. Elisabeth und St. Josef, Fehrbach und St. Anton mit Christkönig und Sel. Rupert, Winzeln.

In jedem Jahr findet zu seinem Gedenken der Nardini Wall- fahrtstag an der Kirche St. Pirmin in Pirmasens statt. Die Katholische Familienbildungsstätte ist an diesem Tag mit einem Infostand vertreten. Wir laden Sie ein einen Anhänger mit einer Nardini Plakette zu filzen. Außerdem bieten wir das Lieblingsessen von Paul Josef Nardini - Kartoffelsuppe - an. Dazu können Sie an einem Quiz teilnehmen und einen Kurs in der Katholischen Familienbildungsstätte gewinnen. Wir freuen uns Sie am Wallfahrtstag an unserem Stand zu treffen.

### Programmablauf:

**10.00 Uhr:** Festgottesdienst mit Gastprediger Bischof Dr. Elmar Fischer aus Feldkirch

**11.30 Uhr:** Musikkapelle Birkenhördt spielt zum Frühschoppen

**13.00 Uhr:** Geschichtenerzähler in der Nardinikapelle mit Stefan Schwarzmüller, Musikalische Untermalung durch Carlo Wingerter.

**14.00 Uhr:** Vortrag von Bischof Dr. Elmar Fischer zum Thema: Weitergabe des Glaubens in der Familie

**16.00 Uhr:** Vesper in der Nardinikapelle

**Besonderes:** Es gibt wieder Bier aus Mallersdorf. Der neue Nardini - Wallfahrtswein vom Weingut Ernst Minger aus Edes- heim (Dornfelder und Riesling) kann verkostet und zum Preis von 7,00 € pro Flasche erworben werden.

Für Verpflegung auf dem Festgelände neben der Pirminius- kirche ist reichlich gesorgt.

**Kurs Nr. 203** Samstag, 12.05.18, ab 10:00 Uhr

## Ökumenisches Vorbereitungstreffen zum Weltgebetstag der Frauen 2018

Gottes Schöpfung ist sehr gut!

### Surinam

Der Weltgebetstag ist mehr als die eine Stunde Gottesdienst am 1. Freitag im März: Christliche Frauen verschiedenster Konfessionen setzen sich überall auf der Welt mit dem Leben, den Problemen aber auch den Kraftquellen der Frauen aus dem jeweiligen „Weltgebetstagsland“ auseinander. Es ist eine wertvolle, weltumspannende, ökumenische Frauenbewegung.

### Im Vorbereitungsseminar beschäftigen wir uns:

- Mit der politischen und sozialen Situation des südamerikanischen Landes Surinam
- Mit der Lebenswirklichkeit der Frauen dort
- Mit dem Thema „Schöpfung“
- Mit ausgewählten Bibeltexten
- Mit Elementen zur Ausgestaltung des Weltgebetstagsgottesdienstes

### Gemeinsames Angebot:

- Der Frauenseelsorge im Bistum Speyer
- Der evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft
- Der mennonitischen Frauenarbeit
- Der methodistischen Frauenarbeit

**Kurs Nr. 204** Samstag, 13.01.18, 09:30 - 17:00 Uhr

Katrin Wittwer

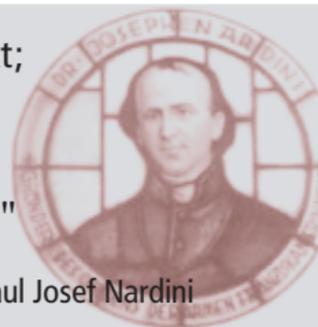
Andrea Krauß

Martina Gutzler

10,00 €

"Jesus Christus ist mein Wendepunkt;  
der Brennpunkt meines Herzens;  
es mag mich anziehen, was da will,  
von ihm soll es mich nicht ablenken."

Paul Josef Nardini



## Erstkommunion - ein Fest für die ganze Familie

### Vorbereitung und Gestaltung in der Familie

Die Kinder werden in der Kommunionvorbereitung auf die religiöse und geistige Dimension der Erstkommunion eingestimmt. Auch die Eltern sind in diese Vorbereitungen miteinbezogen.

Unser Angebot will Eltern Hilfestellung geben, eine Verknüpfung vom Glaubenssinn und dem äußerlichen festlichen Rahmen des Feierns in der Familie zu schaffen. Dabei werden ganz praktische Beispiele für die Vorbereitungszeit und die Familienfeier selbst (bis hin zur Tischdekoration) vermittelt.

**Kurs Nr. 205** Dienstag, 30.01.18, 19:00 - 21:00 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas  
5,00 €

## 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.

**Die genauen Termine erfahren Sie bei Silke Sliepen unter 0162/200 98 33**

**Kurs Nr. 206** Silke Sliepen  
Hauptstraße 135, Rodalben



Die Trauergruppe ist ein Angebot von: Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Südwestpfalz.

**Kontakt: 0162/200 98 33, hospiz-suedwestpfalz@web.de**

## „Nichts ist gewisser als der Tod“

### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Wie möchten Sie behandelt werden in Zeiten schwerer, unwiderruflicher oder gar todbringender Erkrankungen? Diese Frage ist hoch aktuell, gehört aber zu den schwersten Fragen in unserem Leben.

Dieser Kurs zeigt Wege und Möglichkeiten, bereits in gesunden Tagen den Sterbepflicht wunschgemäß und würdevoll durch Weisungen an das Pflegepersonal, Ärzte und Verwandte zu gestalten. Er informiert über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung und bietet Raum für individuelle Fragen.

**Kurs Nr. 620** Montag, 23.04.18, 19:00 - 21:00 Uhr  
Johannes Krupp  
5,00 €

---

## „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. 207** Weitere Informationen und Termine  
erfahren Sie bei Bernd Adelman unter  
0151/14879545

## „Du führst mich hinaus ins Weite“ (Psalm 18)

### Wanderung mit spirituellen Impulsen für allein erziehende und ehemals allein erziehende Frauen

Wanderung mit spirituellen Impulsen für allein erziehende und ehemals allein erziehende Frauen

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg - und kommen dadurch auch innerlich in Bewegung. Die ca. 10 km lange Wanderung durch den Pfälzer Wald und entlang der Weinberge gibt uns die Gelegenheit, Abstand zu bekommen von unserem oft hektischen und betriebsamen Alltag, und bei uns selbst anzukommen. Wir sind eingeladen, in der frühlingshaften Natur aufzutanken und unser Herz zu öffnen für neue Eindrücke und Erfahrungen. Dabei begleiten uns Texte aus der Bibel und spirituelle Impulse, die uns unterstützen können, die Spuren Gottes in unserem Leben neu zu entdecken. Der bestärkende Austausch mit unseren Weggefährtinnen ist dabei wichtig, und ganz bewusst werden wir auch größere Wegstrecken im Schweigen zurücklegen, um die erfrischende Kraft der Stille zu erfahren.

#### 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](mailto:frauen@bistum-speyer.de)

**Kurs Nr. 623** **Samstag, 14.04.18, 10:00 - 15:00 Uhr**



Treffpunkt: 10 Uhr, Bahnhof,  
67146 Deidesheim, Ostseite  
Leitung: Annette Bauer-Simons,  
Diözesanreferentin  
Kosten: keine -  
wir bitten dennoch um Anmeldung

## Tanzend auf Ostern zu

### Ein Tanzabend für Frauen in der Fastenzeit

Dieser meditative Tanzabend lädt Sie zu spiritueller Körpererfahrung in Gemeinschaft mit anderen Frauen ein. Nehmen Sie sich in der Vorbereitung auf Ostern Zeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und in rhythmischen Bewegungen mit sich und letztlich mit Gott in Einklang zu kommen.

**Kurs Nr. 613** Freitag, 16.03.18, 17:00 - 19:00 Uhr  
Mechthild Van Hauth  
10,00 €

**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  
Pirmasens abgegeben werden.



# 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. 329/330  
**An die Töpfe fertig los**

**Tipp:** Kurs-Nr. 325  
**Mit Feuer und Flamme**

## „Herzlich Willkommen, schön, dass Du da bist!“

### Mutter - Kind Gruppe für geflüchtete Frauen, mit Kindern von 9 Monaten bis 6 Jahren

Und was kommt nach dem Sprachkurs? Bei diesem Angebot laden wir geflüchtete Frauen mit ihren Kleinkindern ein, beim gemeinsamen Singen, Spielen, Tanzen und Erleben spielerisch die deutsche Sprache zu lernen bzw. bereits erworbene Sprachkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Gleichzeitig wollen wir damit die Übergänge in Kindergarten und Schule vorbereiten und erleichtern.

Dieses Angebot findet im Kath. Kindergarten St. Elisabeth in Dahn statt.

**Kurs Nr. 300** dienstags, 20.02.18 - 15.05.18,  
16:30 - 17:30 Uhr, 10x  
Jessica Schwarz

---

**mama mia**  
... und plötzlich ist alles anders!

### 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 10:00 Uhr bis 12:00 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 und dem Caritas Zentrum Pirmasens

**Kurs Nr. 301** dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr, 10x  
Gerdi Wagner  
Ursula Simon-Glöckler

## Die Mama Mia Teilnehmerinnen kochen in der Katholischen Familienbildungsstätte

**Kurs Nr. 302** Freitag, 02.03.18, 10:00 - 13:00 Uhr  
Katharina Hammerschmidt  
Konrad Musial

### 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 Möglichkeit zum Kontakt und Austausch untereinander. Auch die Babys begegnen einander und knüpfen erste Kontakte zu Gleichaltrigen.

Die Zimmertemperatur ist zu den Treffen immer mellig warm, so dass die Babys ausgezogen sich intensiver und spontaner bewegen können und darüber hinaus einen wohltuenden 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 Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens. Wir bemühen uns Ihnen und Ihrem Baby eine entsprechende PEKiP Gruppe anzubieten.

### PEKiP geschlossen

#### für Babys, die im Mai/Juni 2017 geboren sind

**Kurs Nr. 303** donnerstags, 01.02.18 - 22.03.18,  
9:00 - 10:30 Uhr, 8x  
Barbara Scholz  
48,00 €

Fortsetzung nächste Seite

für Babys, die im Juni/Juli 2017 geboren sind

**Kurs Nr. 304** donnerstags, 01.02.18 - 22.03.18,  
10:45 - 12:15 Uhr, 8x  
Barbara Scholz  
48,00 €

### PEKiP Neu

für Babys, die im Juli/August 2017 geboren sind

**Kurs Nr. 305** dienstags, 06.02.18 - 20.03.18,  
9:00 - 10:30 Uhr, 6x  
Barbara Scholz  
36,00 €

für Babys, die im September/Oktober 2017 geboren sind

**Kurs Nr. 306** dienstags, 06.02.18 - 12.06.18,  
10:45 - 12:15 Uhr, 15x  
Barbara Scholz  
90,00 €

für Babys, die im November/Dezember 2017 geboren sind

**Kurs Nr. 307** donnerstags, 12.04.18 - 14.06.18,  
9:00 - 10:30 Uhr, 7x  
nicht am 24.05.2018  
Barbara Scholz  
42,00 €

für Babys, die im Januar/Februar 2018 geboren sind

**Kurs Nr. 308** donnerstags, 12.04.18 - 14.06.18,  
10:45 - 12:15 Uhr, 7x  
nicht am 24.05.2018  
Barbara Scholz  
42,00 €

## 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 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:

**Busenberg | Gossersweiler | Hauenstein | Rodalben  
Heltersberg | Münchweiler | Waldfischbach | Fischbach**

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

## Informationsabend für neu angemeldete Eltern

**Kurs Nr. 309** Donnerstag, 25.01.18, 20:00 - 21:30 Uhr  
Monika Schmidt

### Aktuelle Gruppen

**Kurs Nr. 310** montags, 29.01.18 - 11.06.18,  
09:30 - 11:00 Uhr, 15x  
Christine Göller  
42,50 €

**Kurs Nr. 311** montags, 29.01.18 - 11.06.18,  
16:00 - 17:30 Uhr, 15x  
Christine Göller  
42,50 €

**Kurs Nr. 312** dienstags, 30.01.18 - 12.06.18,  
09:30 - 11:00 Uhr, 16x  
Claudia Berger  
45,00 €

**Kurs Nr. 313** mittwochs, 31.01.18 - 13.06.18,  
09:30 - 11:00 Uhr, 18x  
N.N.  
50,00 €

**Kurs Nr. 314** donnerstags, 01.02.18 - 14.06.18,  
16:00 - 17:30 Uhr, 16x  
Nicole Kaul  
45,00 €

**Kurs Nr. 315** freitags, 02.02.18 - 15.06.18,  
09:30 - 11:00 Uhr, 14x  
Claudia Berger  
40,00 €

## Turnzwerge

### Spiele und Turnen für Eltern mit Kindern ab 12 Monate

Bewegungsspiele und mehr für die Kleinen.

Hier können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und mit Unterstützung von Mama oder Papa Neues ausprobieren und lernen.

Mit Musik und in der Gruppe macht Turnen und Toben im Zwergerland natürlich doppelt Spaß.

Damit der Bewegungsspaß optimal ist sollten die 'Turnzwerge' laufen können.

**Kurs Nr. 316** dienstags, 30.01.18 - 12.06.18,  
16:00 - 17:00 Uhr, 16x  
Angelika Neuheisel  
48,00 €

---

## Purzelbaum und Hampelmann

### Spiele und Turnen für Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren

In diesem Kurs soll dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden. Ein Kind mit einem großen Bewegungsspielraum kann wesentlich mehr Erfahrungen mit sich und der Umwelt sammeln, als ein Kind mit eingeschränkten Möglichkeiten. Bewegung kann Entwicklungsprozesse fördern, und zwar nicht nur auf körperlich-motorischer Ebene, sondern auch auf geistiger, emotionaler und sozialer Ebene.

**Kurs Nr. 317** mittwochs, 31.01.18 - 13.06.18,  
16:45 - 17:45 Uhr, 18x  
Angelika Neuheisel  
54,00 €



Beachten Sie auch unsere Angebote  
im Fachbereich „Kinder“ ab Seite 42.

## Schritt für Schritt - Tanz dich fit

### Fitness Dance für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Bei fetziger Musik muss man sich einfach bewegen! Das macht Eltern und Kindern Spaß.

Lasst Euch überraschen wie leicht das geht und wie viel Spaß es macht, gemeinsam mit anderen zu tanzen. Und danach fühlt man sich fit, fröhlich und fantastisch entspannt und kann mit Schwung den Rest des Tages wagen.

**Kurs Nr. 318** montags, 19.02.18 - 19.03.18,  
15:30 - 16:30 Uhr, 5x  
Andrea Ertl-Deutschmann  
25,00 € pro Eltern-Kind Paar

---

## Mit Klängen zur Ruhe kommen

### Klangschalenmeditation für Eltern mit Kindern ab 7 Jahren

Es tut gut sich gemeinsame Zeiten der Ruhe und Stille zu gönnen. Eltern und Kinder sind eingeladen, die wohltuende Wirkung von Klangschalen auf den Körper zu spüren und sich gegenseitig Gutes zu tun.

**Kurs Nr. 319** Freitag, 09.03.18, 17:00 - 18:30 Uhr  
Michaela Bär  
14,00 € pro Eltern-Kind Paar

"Liebe ist unser Leben.  
Liebe ist unsere Bestimmung.  
Liebe ist das einzige, was Gott  
von uns fordert, denn die Erfüllung  
aller Pflichten fließt aus ihr."



Paul Josef Nardini

## Ruheraum

### Entspannungs- und Wohlfühlangebot für Mütter mit Töchtern

Die Erfahrung gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen, in der wir uns gegenseitig Achtsamkeit und Aufmerksamkeit schenken tut gut und schenkt neue Kraft und Ruhe.

Wir laden ein in den Ruheraum zur gemeinsamen Auszeit aus dem Alltagstrott. Abseits von Schule, Hausaufgaben, Beruf und Haushalt, einfach genießen und auftanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und Wolldecke.

### für Mütter mit Töchtern von 8 bis 11 Jahren

**Kurs Nr. 320** Mittwoch, 14.03.18, 16:00 - 19:00 Uhr  
Sandra Miersch  
30,00 € pro Mutter-Tochter Paar

### mit Töchtern von 12 bis 16 Jahren

**Kurs Nr. 321** Samstag, 14.04.18, 10:00 - 13:00 Uhr  
Sandra Miersch  
30,00 € pro Mutter-Tochter Paar

---

## Familienfasching für die Kleinsten

### für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

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 Familienbildungsstätte unterschiedliche Angebote zum Basteln, Spielen und Backen, es ist für jeden etwas dabei.

**Kurs Nr. 322** Donnerstag, 08.02.18, 15:00 - 17:00 Uhr  
Monika Schmidt und das Team der Eltern-Kind-Gruppen Leiterinnen der Katholischen Familienbildungsstätte  
3,00 € für Erwachsene  
2,00 € für Kinder  
3,00 € Materialkosten pro Person

## Papa kann's

### für Väter und Kinder von 5 - 10 Jahren

Wirbelnde Bälle, fliegende Keulen, Sachen die Verschwinden, grazile Tänzerinnen, mutige Dompteure. Wunderbare, gewagte Zirkuswelt. Und wir sind mittendrin, die Artisten, ohne die es keinen Zirkus geben kann. Wir starten mit einem leckeren Frühstück.

Thema: Hereinspaziert

**Kurs Nr. 323** Samstag, 21.04.18, 09:00 - 11:30 Uhr  
Walter Thäter  
Monika Schmidt  
Gebühr: 4,00 € für Väter  
3,00 € für Kinder  
5,00 € Materialkosten und Verpflegung  
pro Person

---

## 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 von Gestern und Heute mit frischen Zutaten zubereiten. In der Werkstatt bauen Großeltern und Enkel gemeinsam eine Wunderkiste 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. 324** Samstag, 09.06.18, 10:00 - 16:00 Uhr  
Monika Schmidt  
Dagmar Wolf  
Walburga Wintergerst  
11,00 € für Erwachsene  
7,00 € für Kinder  
5,00 € Materialkosten pro Kind

## Mit Feuer und Flamme

### für Papa's mit Kindern ab 8 Jahren

Lagerfeuer ist was schönes. Macht warm und man kann was drauf grillen. Lecker. Aber wie krieg ich Feuer ohne Streichhölzer oder Feuerzeug?

Unsere Vorväter hatten da ganz spezielle Hilfsmittel und Methoden, die wir heute ausprobieren wollen. Und wenn das Feuerechen dann flackert, können wir unser mitgebrachtes Grillgut zum Einsatz bringen. Dazu gibts Stockbrot und zum Nachtisch Orangenmuffins, alles selbst gebacken!

Bitte strapazierfähige Kleidung anziehen und Grillgut und Getränke mitbringen!

**Kurs Nr. 325** **Samstag, 05.05.18, 14:30 - 17:30 Uhr**  
Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach  
Andreas Stern  
13,00 € für Väter  
9,00 € für Kinder



---

## WunderWald

### Walderlebnis für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren

Durchatmen, entspannen und entdecken. Die wahren Wunder sind nicht unsere Smart Phons und Computer sondern die Schätze, die der Wald für uns bereithält.

Also: Auf geht's in den WunderWald! Lasst Euch überraschen von der Fülle und Vielfalt der Lebewesen und deren sozialen Strukturen, die dort zu entdecken sind, direkt vor unserer Haustür.

Bitte mitbringen: Rucksackverpflegung, strapazierfähige, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk

**Kurs Nr. 326** **Samstag, 26.05.18, 13:00 - 16:00 Uhr**  
Treffpunkt: Clausen am Denkmal  
in der Ortsmitte  
Michael Miersch  
7,00 € für Erwachsene  
5,00 € für Kinder



## Über Nacht auf dem Baumwipfelpfad

für Väter mit Kindern von 8 - 12 Jahre

In 18 m luftiger Höhe im Schlafsack verummmt 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.

Bitte die Verpflegung für einen eventuellen Mitternachtssnack und das Frühstück mitbringen. Außerdem Schlafsack und Isomatte nicht vergessen.

**Kurs Nr. 327** Freitag, 08.06.18, 20:00 Uhr -  
Samstag, 09.06.18, 08:00 Uhr



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

---

## Den Bogen spannen

**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. 328** Samstag, 09.06.18, 09:30 - 13:30 Uhr  
Berthold Brecht  
30,00 € pro Person

## An die Töpfe fertig los - gesunde Ernährung für den kleinen Geldbeutel

für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Was muss in den Topf, damit es allen schmeckt? Wie lässt sich gesundes Essen im Familienalltag umsetzen? Und wie gestaltet man den Wocheneinkauf mit kleinem Geldbeutel? Diese Fragen klären wir und setzen das Ganze anschließend mit kinderleichten und garantiert leckeren Rezepten in die Tat um. Dabei schnippelt, schält, rührt und nascht die ganze Familie - gesunde Ernährung ist doch ein Kinderspiel!

**Kurs Nr. 329** **Dienstag, 06.03.18, 15:00 - 18:00 Uhr**  
Katharina Hammerschmidt  
Konrad Musial  
15,00 € pro Eltern-Kind Paar  
inkl. Verpflegung

**Kurs Nr. 330** **Mittwoch, 23.05.18, 15:00 - 18:00 Uhr**  
Katharina Hammerschmidt  
Konrad Musial  
15,00 € pro Eltern-Kind Paar  
inkl. Verpflegung

---

## 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. 331** **Samstag, 17.03.18, 10:00 - 16:00 Uhr**  
**Samstag, 21.04.18, 14:00 - 17:00 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

## Osterbasteln

Aus einem kleinen Pappelholzrohling, der noch etwas bearbeitet werden muss, gestalten wir ein kleines Osterhäschen.

Mit unterschiedlichen Kleinigkeiten wird das angemalte Häschen noch individuell geschmückt.

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

**Kurs Nr. 332** Donnerstag, 08.03.18, 15:45 - 16:45 Uhr

Nicole Lang

3,50 € für Erwachsene

2,50 € für Kinder

2,00 € Materialkosten pro Kind

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

**Kurs Nr. 333** Donnerstag, 08.03.18, 17:00 - 18:00 Uhr

Nicole Lang

3,50 € für Erwachsene

2,50 € für Kinder

2,00 € Materialkosten pro Kind

---

## 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. 334** Dienstag, 08.05.18, 14:30 - 15:30 Uhr

Nicole Lang

3,50 € für Erwachsene

2,50 € für Kinder

3,00 € Materialkosten pro Kind

Wer liebt kann Worte der  
Ermutigung sagen.

Papst Franziskus

## Kunterbunter Schmetterling

für Mamas oder Papas mit Kindern von 2 - 3 Jahren

Aus einem kleinen Pappelholzrohling, der noch etwas bearbeitet werden muss, gestalten wir einen farbenfroh schillernden Schmetterling.

Mit unterschiedlichen Kleinigkeiten werden die angemalten Teile ganz individuell ausgeschmückt.

**Kurs Nr. 335**    **Donnerstag, 19.04.18, 14:30 - 15:30 Uhr**  
Nicole Lang  
3,50 € für Erwachsene  
2,50 € für Kinder  
2,00 € Materialkosten pro Kind

---

## Backen, Basteln und Spielen auf dem Blocksberg

für Eltern mit ihren Kindern von 7 - 10 Jahren

Ixel, Bixel kunterbunt, verwandelt euch in einen Hund.  
Ruckel, Zuckel, ei der Daus - ist der Zauber wieder aus.

Und dazwischen backen, basteln und spielen wir was das Hexenzeug hält.

Rabenfeder, Hexenbrei, wer von euch ist hier dabei???

**Kurs Nr. 336**    **Mittwoch, 25.04.18, 16:00 - 18:30 Uhr**  
Dagmar Wolf  
Monika Schmidt  
5,00 € für Erwachsene  
4,00 € für Kinder  
4,00 € Materialkosten und Verpflegung  
pro Person

## Berührung, die das Leben schenkt

### Frühlingswochenende für allein erziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Alltäglich erleben wir Berührung, sei es auf emotionaler, geistiger oder körperlicher Ebene. Wie können wir diese Berührungen – gerade im oft stressigen Alltag als allein erziehende Frau – bewusst wahrnehmen, um uns selbst sowie unsere soziale Umwelt und die Natur wieder mehr zu spüren?

Diesen Fragen werden wir uns durch Austausch, Gruppenarbeit sowie Wahrnehmungs- und Körperübungen an diesem Wochenende widmen. Eingeladen dazu sind alle Frauen, die neugierig sind auf diese „spür-bare“ Forschungsreise zu sich selbst.

Für die Kinder und Jugendlichen besteht während der Frauenrunden ein eigenes Gruppenangebot, geleitet von einem bewährten Team.

#### **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. 337** **Freitag, 27.04.18, 17:30 Uhr -**  
**Sonntag, 29.04.2018, 14:00 Uhr**



Schönau/Pfalz, Bildungs- und Freizeitstätte  
Heilsbach

Leitung: Annette Bauer-Simons,  
Diözesanreferentin

Referentin: Christiane Engländer

50 € für Erwachsene

30 € für Jugendliche ab 13 Jahre

20 € für Kinder von 3 - 12 Jahre

## „Mit allen Sinnen entdecken und genießen ...“

### 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 mit allen Sinnen genießen: 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. 338** **Samstag, 30. 06. - Freitag, 06.07.2018**  
Schönau/Pfalz, Bildungs- und Freizeitstätte  
Heilsbach  
Leitung: Kerstin Klan  
und BetreuerInnenteam  
Kosten: bitte erfragen (da abhängig von  
Zuschüssen)



"Gott ist der Mittelpunkt,  
das Fundament aller Dinge."

Paul Josef Nardini





Gott segne euch Mütter und Väter  
mit Liebe und Weisheit,  
mit offenem Herzen und großem Verstand,  
dass ihr euren Kindern das Leben zeigt.

Gott segne euch Töchter und Söhne  
mit Neugier und Vertrauen,  
mit offenen Augen und Ohren,  
mit weitem Blick in die Zukunft,  
auf das ihr Leben in Fülle habt.

Gott segne euch alle  
mit der Fröhlichkeit des Lachens,  
mit der Buntheit des Lebens,  
jetzt und in Zukunft.

Amen

Quelle unbekannt



# 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. 410  
**Sprache, der Schlüssel für eine gute Entwicklung**

**Tipp:** Kurs-Nr. 412  
**Drogen - ein Familienproblem?**



kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

## erziehen

### Das Trainingsprogramm für Eltern Von Kindern im Alter von 3 - 10 Jahren.

Geht das: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten? Ohne sich in eine endlose Kette von Konflikten zu verhaken. Gelassen und mit ruhigen Nerven?

Immer mehr Eltern suchen Antwort auf diese Frage. Elterntrainings werden verstärkt angeboten. Sie unterscheiden sich aber vom Ansatz und den Inhalten sehr voneinander.

Der Elternkurs Kess-erziehen basiert auf der Individualpsychologie von Alfred Adler, die insbesondere von Rudolf Dreikurs auf die Erziehungssituation hin angewandt wurde.

Kess-erziehen umfasst fünf Einheiten:

- Das Kind sehen - Soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - Die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern - Kooperationen entwickeln

Der Kurs will Eltern helfen, ermutigend, respektvoll, konsequent und verständnisvoll mit ihren Kindern zusammen zu arbeiten.

Zur Vertiefung der Kursinhalte bieten wir Ihnen ein Elternhandbuch zum Preis von 7,50 € an.

**Kurs Nr. 401**    **dienstags, 13.03.18 - 24.04.18,**  
**19:30 - 22:00 Uhr, 5x**  
Christina Brunner  
50,00 € pro Person  
80,00 € für Paare



kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

## erziehen

### Verhaltensweisen von pubertierenden Jugendlichen verstehen

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 Lebensphase eine Unterstützung zu sein.

**Kurs Nr. 402** Montag, 19.03.18, 19:30 - 22:00 Uhr  
Elisabeth Schmutzler  
10,00 €

### 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. 403** Dienstag, 06.03.18, 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 miteinplanen 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. 404**    **Donnerstag, 03.05.18, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Monika Schmidt  
5,00 €

---

## Grenzen setzen, aber wie?

Kinder brauchen Grenzen, denn diese geben ihnen Sicherheit und Orientierung. Kinder brauchen auch Freiraum, um eigene Erfahrungen machen zu können und selbständig zu werden. Zwischen Grenzen setzen und Freiraum geben - die richtige Balance zu finden, ist für Eltern nicht immer einfach. Es braucht Mut sich auch mal unbeliebt zu machen, aber auch Verständnis für die Entwicklung von Kindern.

- Wie lernen Kinder Grenzen einzuhalten?
- Wie setze ich sinnvoll Grenzen?

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

**Kurs Nr. 405**    **Mittwoch, 21.03.18, 19:00 - 20:30 Uhr**  
Anna Arnold  
5,00 €

## Die coole Mutter

### Anspruch und Wirklichkeit

Schimpfen, ausrasten, schreien...? Es geht auch anders.

Wenn Erziehung, Haushalt, Familienleben und Arbeitsplatz an den Nerven zerran, 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.

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

**Kurs Nr. 406** **Dienstag, 08.05.18, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Andrea Vester  
5,00 €

---

## 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. 407** **Mittwoch, 11.04.18, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Bärbel Nelke  
5,00 €

## Wie können Eltern ihre Kinder sinnvoll bei den Hausaufgaben unterstützen?

Die Unterstützung und Begleitung der Kinder bei Ihren Hausaufgaben ist für viele Eltern ein großer Stressfaktor. Dieser Abend will Eltern unterstützen und ermutigen, aber auch folgende Fragen klären.

- Welche Lernvoraussetzungen müssen Eltern schaffen?
- Wie soll ein Kind an die Hausaufgaben herangehen?
- Wie können Hausaufgaben nachhaltig sein?
- Wann muss Schluss sein?
- Wie erkenne ich, dass mein Kind überfordert ist?

**Kurs Nr. 408** Dienstag, 20.02.18, 19:00 - 21:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
5,00 €

---

## Konzentrationschwierigkeiten beim Kind - Was kann ich tun?

**Infoabend für Eltern, ErzieherInnen und betreuende Personen**

An diesem Abend wollen wir Ursachen und Gründe für Konzentrationschwierigkeiten bei Kindern näher betrachten. Wie steigere ich die Aufmerksamkeit und wie kann es gelingen, dass Aufgaben stressfrei erledigt werden?

Bei dieser Informationsveranstaltung werden neben klinischen Störungen, ebenso die allgemeinen Umwelteinflüsse erörtert und Lösungsansätze für Kinder allen Alters besprochen.

**Kurs Nr. 409** Mittwoch, 16.05.18, 19:00 - 21:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
5,00 €

## Sprache, der Schlüssel für eine gute Entwicklung

### Die Bedeutung von früher sprachlicher Bildung

Durch Sprache können sich Kinder und Erwachsene mit anderen Menschen verständigen, Beziehungen eingehen, Beobachtungen teilen, Dinge beschreiben und erklären, Bedürfnisse äußern, Missverständnisse klären, streiten und loben. Sprache ist nicht nur ein Mittel zur Kommunikation, sondern auch ein Werkzeug, um das eigene Leben aktiv zu gestalten. Mithilfe der Sprache wird Wissen erworben und vermittelt und das nicht nur in der Schule. Die frühen sprachlichen Fähigkeiten der Kinder beeinflussen ihre Bildungschancen und somit auch ihren weiteren Lebensweg.

Dieser Abend bietet Ihnen hilfreiche Informationen und viele praktische Möglichkeiten wie sie als Eltern die Sprachentwicklung Ihres Kindes unterstützen können.

**Kurs Nr. 410**    **Mittwoch, 14.03.18, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Bärbel Nelke  
5,00 €

---

## Träumerkind und Zappelphilipp

Immer häufiger treten bei Kindern Unaufmerksamkeit, Impulsivität, Lernstörungen, Unruhe, Zappeln und Ängste auf. Eltern und Kinder leiden darunter. Schnell steht die Vermutung ADHS im Raum. Dabei wird übersehen, dass es leicht zu diagnostizierende und behandelbare Störungen gibt, die die gleiche Symptomatik auslösen, aber nichts mit ADHS zu tun haben. Eltern sollten umfassend informiert werden. Dazu trägt dieser Abend bei.

**Kurs Nr. 411**    **Dienstag, 24.04.18, 20:00 - 22:00 Uhr**  
Andrea Vester  
5,00 €

## Drogen - ein Familienproblem?

Nimmt ein Familienmitglied Drogen, löst dies bei Angehörigen häufig Angst und Unsicherheit aus. Beim Versuch, dem anderen zu helfen, entstehen dann Konflikte, die weiteren Stress für alle Beteiligten bedeuten.

An diesem Abend wollen wir gemeinsam überlegen, was der Drogenkonsum eines Menschen für die Angehörigen bedeutet. Neben Möglichkeiten professioneller Beratung hilft es auch, von den Erfahrungen anderer Menschen zu hören, die mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Jugend- und Drogenberatung der Stadt Pirmasens statt, wo sich Angehörige drogenkonsumierender Menschen jeden zweiten Mittwoch eines Monats um 18.00 Uhr treffen.

**Kurs Nr. 412**    **Mittwoch, 07.03.18, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Bernd Kunz  
Larissa Sawatzky  
kostenfrei

---

# Das Mobile Elterncafé

## Mobiles 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. 413**    **dienstags, 20.02.18, 20.03.18, 17.04.18,**  
**15.05.18, 19.06.18,**  
**10:00 - 12:00 Uhr**  
Dagmar Wolf



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  
**Die Rechenscheibe**

**Tipp:** Kurs-Nr. 536  
**Phantastische Wesen -  
Zeichenkurs für Kids ab 10 Jahren**

## Lese-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. 501**    **donnerstags, 01.03.18 - 22.03.18,**  
**16:30 - 17:30 Uhr, 4x**  
Marianne Laub  
20,00 € / 2,00 € Kopien

---

## Konzentriert geht's wie geschmiert

für Grundschul Kinder

Konzentrationstraining für Schulkinder zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmungsgenauigkeit, Merkfähigkeit und Selbstständigkeit Ihres Kindes.

- Kann sich Ihr Kind gut konzentrieren?
- Hält es sich an Regeln?
- Kann es sich selbst gut organisieren?
- Oder ist es leicht abgelenkt?

In den 6 Trainingssitzungen und einem begleitenden Elternabend, fördert das Marburger Konzentrationstraining die Konzentration und Selbstverantwortung Ihres Kindes. Das Selbstbewusstsein wird stärker und die Kinder üben das Einhalten von Regeln. Der Arbeitsstil Ihres Kindes ändert sich. Die Motivation der Kinder steigt.

Der Kurs ist als Gruppentraining konzipiert und richtet sich an Schulkinder von der ersten bis zur vierten Klasse.

**Kurs Nr. 502**    **freitags, 02.03.18 - 27.04.18,**  
**15:30 - 17:00 Uhr, 6x**  
**Elternabend:**  
**Mittwoch 21.03.18, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Bärbel Nelke  
40,00 € / 5,00 € Kopien

## 1x1 leichtgemacht - Die Rechenscheibe

für Kinder von 7 - 9 Jahren

Quält ihr euch schon lange mit dem 1x1? Das ist nach diesem Kurs vorbei. Aus Holz gestaltet ihr eine Rechenuhr, die bunt bemalt wird und auf der in einer bestimmten Reihenfolge Nägel angebracht werden. Zum Schluss knüpft oder häkelt ihr einen Faden. Dann lernt ihr, wie man durch Spannen des Fadens, ganz leicht das 1x1 lernen kann.

**Kurs Nr. 503**    **mittwochs, 11.04.18 und 18.04.18,**  
**15:00 - 16:30 Uhr**  
Gerdi Wagner  
9,00 € und Materialkosten

---

## Der blaue Delfin

Lauschen, entspannen und malen  
für Kinder von 6 - 10 Jahren

Der blaue Delfin überwindet Hindernisse und macht durch seine Geschichte den Kindern Mut, den eigenen Alltag zu bewältigen. Im Anschluss an die Geschichte können die Kinder ihre Empfindungen und Bilder zur Geschichte auf Papier bringen und dabei entspannen.

**Kurs Nr. 504**    **Samstag, 28.04.18, 10:00 - 12:00 Uhr**  
Michaela Bär  
7,00 € / 3,00 € Materialkosten

---

## Der Natur auf der Spur

Naturforscher ab 6 Jahre

Im Außengelände der Familienbildungsstätte machen wir uns auf die Suche. Ausgestattet mit einer Forscherkarte und mit Suchaufträgen erkunden wir das Gelände. Wir sammeln und sortieren, wir benennen und ordnen zu, wir vergleichen und schauen nach den Unterschieden.

Ein spannender Nachmittag erwartet euch mit Ergebnissen, die bestimmt überraschen werden.

Bitte wetterfeste, robuste Kleidung und Schuhe nicht vergessen.

**Kurs Nr. 505**    **Freitag, 15.06.18, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Martina Wagner  
5,50 €

## Was ich schon (kochen) kann!

Für Kinder ab 8 Jahren

Crêpes - mal herzhaft, mal süß

**Kurs Nr. 506** Dienstag, 27.02.18, 15:30 - 18:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
6,50 € / 5,00 € Lebensmittelumlage

Butter, von der Sahne zum höchsten Genuss

**Kurs Nr. 507** Dienstag, 13.03.18, 15:30 - 18:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
6,50 € / 5,00 € Lebensmittelumlage

Kräuter, ein Genuss für alle Sinne

**Kurs Nr. 508** Dienstag, 24.04.18, 15:30 - 18:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
6,50 € / 5,00 € Lebensmittelumlage

mit Pizza und Pasta

**Kurs Nr. 509** Dienstag, 29.05.18, 15:30 - 18:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
6,50 € / 5,00 € Lebensmittelumlage

Marmelade selbst gemacht

**Kurs Nr. 510** Dienstag, 12.06.18, 15:30 - 18:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
6,50 € / 5,00 € Lebensmittelumlage

---

## Deko zum Aufessen: Fasching

Dekorativ - Köstliches für Kinder von 8 - 13 Jahren

Die 5. Jahreszeit kommt unaufhaltsam näher. Ob Clown, Pirat, Prinzessin oder... wir backen und gestalten die Dekoration zu einer närrischen Faschingsparty. Witzig, spritzig und der Clou dabei, am Ende der Party kann alles aufgegessen werden.

Bitte Schürze und Kuchencontainer mitbringen!

**Kurs Nr. 511** Mittwoch, 07.02.18, 15:00 - 18:00 Uhr  
Dorothea Noll  
7,50 € / 6,00 € Lebensmittelumlage

## Deko zum Aufessen: Ostern

### Süße Köstlichkeiten für Kinder von 8 - 13 Jahren

Eine Osterdekorationsidee einmal ganz anders. Osterhasen, bunte Eier und sonstige lustige Osterdekoration wie Schmetterlinge, Marienkäfer und ... wird nach Ostern nicht in Kisten gepackt fürs nächste Jahr sondern kann einfach aufgegessen werden. Wir backen die Osterdeko und freuen uns, weil sie bunt und lustig ist und nach Ostern - einfach aufessen.

Bitte Schürze und Kuchencontainer mitbringen!

**Kurs Nr. 512**    **Mittwoch, 21.03.18, 15:00 - 18:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
7,50 € / 6,00 € Lebensmittelumlage

---

## Whoopies

### Süße Köstlichkeiten für Kinder von 8 - 13 Jahren

Weiche Kekse mit cremiger Füllung - mundgerecht portioniert.

In puncto Geschmacksrichtung und optischer Gestaltung der raffinierten Mini-Kuchen sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Bitte Schürze und Kuchencontainer mitbringen!

**Kurs Nr. 513**    **Mittwoch, 16.05.18, 15:00 - 18:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
7,50 € / 5,00 € Lebensmittelumlage

---

## Süßes aus dem Glas

Kuchen, Nachspeisen, Cremes etc. im Glas, nicht nur ein Hingucker, auch ein Erlebnis für Zunge und Gaumen.

**Kurs Nr. 514**    **Mittwoch, 14.03.18, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Idel Matheis  
6,00 € / 5,00 € Lebensmittelumlage

## 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 eine Lok

**Kurs Nr. 515** Samstag, 16.06.18, 14:00 - 17:00 Uhr  
Wolfgang Buse  
Norbert Arnold  
7,50 € / 10,00 € Materialkosten

---

## Dekohase sitzend

### für Kinder ab 9 Jahre

Ein Holzrohling (Größe ca. 35 cm) wird bearbeitet, geschmirgelt und mit Farbe versehen. Nach dem Trocknen erhält er noch das ein oder andere österliche Accessoire.

**Kurs Nr. 516** Donnerstag, 08.03.18, 18:15 - 19:45 Uhr  
Nicole Lang  
4,50 € / 5,00 € Materialkosten

---

## Ein kleiner Geselle im Frack

### für Kinder ab 6 Jahren

Aus einem Holzrohling (ca. 20 cm), der noch abgeschmirgelt und angemalt werden muss, entsteht ein kleiner schwarzer Pinguin, der im Kinderzimmer eine gute Figur macht.

**Kurs Nr. 517** Donnerstag, 22.02.18, 17:00 - 18:00 Uhr  
Nicole Lang  
4,00 € / 4,00 € Materialkosten

## Kunterbunter Schmetterling

für Kinder von 4 - 6 Jahren

Aus Pappelholz gestalten wir einen farbenfroh schillernden Schmetterling, der nach der Farbgebung noch mit Kleinigkeiten geschmückt wird.

**Kurs Nr. 518** Donnerstag, 19.04.18, 16:00 - 17:00 Uhr  
Nicole Lang  
4,00 € / 2,00 € Materialkosten

---

## Töpfern

für Kinder ab 6 Jahren

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

**Kurs Nr. 519** mittwochs, 07.02.18 - 07.03.18,  
16:00 - 18:00 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
28,00 € / 8,00 € Brennkosten  
und Materialkosten und Glasur

**Kurs Nr. 520** mittwochs, 02.05.18 - 30.05.18,  
16:00 - 18:00 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
28,00 € / 8,00 € Brennkosten  
und Materialkosten und Glasur

---

## 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. 521** freitags, 02.02.18 und 16.02.18,  
14:30 - 16:30 Uhr  
Gerdi Wagner  
12,00 € und Materialkosten

**Kurs Nr. 522** freitags, 08.06.18 und 15.06.18,  
14:30 - 16:30 Uhr  
Gerdi Wagner  
12,00 € und Materialkosten

## 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. 523** Samstag, 17.02.18, 09:00 - 13:00 Uhr

Gerdi Wagner

12,00 € und Materialkosten

**Kurs Nr. 524** freitags, 27.04.18 und 04.05.18,  
14:30 - 16:30 Uhr

Gerdi Wagner

12,00 € und Materialkosten

---

## Osterhase aus Klammern und Modelliermasse

für Kinder von 6 - 8 Jahre

Nostalgische Wäscheklammern als Grundgerüst für sympathische Langohren und kleine Osterhäschen und Osterdeko aus Modelliermasse runden die mini Osterdekolandschaft ab.

**Kurs Nr. 525** Mittwoch, 14.03.18, 15:00 - 17:00 Uhr

Dorothea Noll

5,50 € / 6,00 € Materialkosten

---

## Kleines Osterhäschen

für Kinder von 4 - 6 Jahren

Der Pappelholzrohling wird geschmirgelt und angemalt. Nach der farblichen Gestaltung wird das Häschen noch ein wenig geschmückt.

**Kurs Nr. 526** Donnerstag, 15.03.18, 16:00 - 17:00 Uhr

Nicole Lang

4,00 € / 2,00 € Materialkosten

## Hase zum Hinstellen

für Kinder ab 6 Jahre

Ein Holzrohling wird geschmirgelt und angemalt. Wenn alles getrocknet ist, bekommt das Häschen noch bunte Accessoires.

**Kurs Nr. 527** Donnerstag, 15.03.18, 17:30 - 18:30 Uhr  
Nicole Lang  
4,00 € / 4,00 € Materialkosten

---

## Farben aus der Natur

für Kinder ab 8 Jahren

Zuerst stellen wir verschiedene Farbtöne her und basteln anschließend ein kleines Notizbuch, dessen Einband wir mit den Farben ganz individuell gestalten können.

**Kurs Nr. 528** Dienstag, 20.03.18, 15:00 - 17:00 Uhr  
Martina Wagner  
5,50 € / 3,00 € Materialkosten

---

## 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. 529** Mittwoch, 18.04.18, 15:00 - 17:00 Uhr  
Dorothea Noll  
5,50 € / 6,00 € Materialkosten

## Die Geschenkidee!

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

## Muttertagsbasteln

Das Muttertagsgeschenk 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.

**für Kinder von 6 - 8 Jahren**

**Kurs Nr. 530** Donnerstag, 03.05.18, 16:00 - 17:30 Uhr  
Nicole Lang  
4,50 € / 4,00 € Materialkosten

**für Kinder von 4 - 6 Jahren**

**Kurs Nr. 531** Dienstag, 08.05.18, 15:45 - 16:45 Uhr  
Nicole Lang  
4,50 € / 4,00 € Materialkosten

**für Kinder ab 8 Jahre**

**Kurs Nr. 532** Donnerstag, 03.05.18, 18:00 - 19:30 Uhr  
Nicole Lang  
4,50 € / 4,00 € Materialkosten

---

## Vatertagsbasteln

**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. 533** Mittwoch, 02.05.18, 15:00 - 17:00 Uhr  
Dorothea Noll  
5,50 € / 6,00 € Materialkosten

## Blumenstecker

für Kinder von 6 - 8 Jahre

Aus Holzkugeln in verschiedenen Größen, Moosfarbe und Creaflex-Folie gestalten wir außergewöhnliche Blumenstecker wie Schmetterlinge, Blumen und und und..

Im Kurs können 2 Blumenstecker gefertigt werden.

**Kurs Nr. 534**    **Mittwoch, 13.06.18, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
5,50 € / 5,00 € Materialkosten

---

## Freundschaftsbänder und Co.

für Kinder ab 9 Jahre

Hier kann jede ihr eigenes Freundschaftsband fädeln. Zur Auswahl stehen Buchstabenperlen, Holz- und Glasperlen. Das Material für 3 Armbänder steht zur Verfügung.

**Kurs Nr. 535**    **Donnerstag, 01.03.18, 17:00 - 18:00 Uhr**  
Nicole Lang  
4,00 € / 4,00 € Materialkosten

---

## Phantastische Wesen

Zeichenkurs für Kids ab 10 Jahren

An diesem Morgen möchten wir mit Aquarellfarben in der Lasurtechnik Bleistiftskizzen kolorieren. Beim Lasieren handelt es sich um eine Grundtechnik in der Aquarellmalerei. Beginnend mit der hellsten Farbe wird, auf trockenes Papier, Schicht für Schicht dunklere aufgetragen, so entsteht die charakteristische Transparenz und ein lichtes, luftiges Erscheinungsbild.

Der Kurs ist für Anfänger wie auch Geübte geeignet.

Mitzubringen sind ein Aquarellblock (min. 24 x 32 cm, 200 g/m<sup>2</sup>, feine Struktur), Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben im Kasten, verschiedene Stärken von Aquarellpinsel (z.B. 3er, 6er, 10er).

**Kurs Nr. 536**    **Samstag, 05.05.18, 9:30 - 12:00 Uhr**  
Beate Klausmann  
10,00 €

“

## Der Segen Gottes sei mit Dir

Wenn ich als kleinen Mädchen morgen mein Elternhaus verlassen habe um zur Schule zu gehen, hat mich meine Mutter immer gesegnet. Mit ihrem Daumen zeichnete sie mir ein Kreuz auf die Stirn und schickte mich mit ihrem Segensgebet „Der liebe Gott segne dich und gebe auf dich Acht!“ los.

Diese Segnungen bedeuteten mir viel. Im Vertrauen, dass meine Mutter mich liebt und der liebe Gott auf mich aufpassen würde, konnte ich getrost den Tag wagen. Ich könnte eine ganze Reihe der kleinen Segensgebete meiner Mutter aufsagen. Für jeden Anlass, jede Situation hatte sie das passende bereit. Diese Segnungen habe ich mir wie einen Schatz bewahrt.

Im Segen sagt uns Gott Gutes zu. Wie er den Menschen durch seinen Segen nahe ist, so können auch Eltern und Großeltern durch ihre Liebe und Zuwendung den Kindern nahe sein und zum Segen werden. Mit einem Segensritual drücken wir unsere Freundschaft mit Gott aus. Das Kind kann durch ein Segensritual in diese Beziehung hineingenommen werden und erfährt einen Zuspruch der über die Eltern hinausgeht.

Einige Leute wollten ihre Kinder zu Jesus bringen, damit er sie berühre. Dann nahm er die Kinder in die Arme, legte ihnen die Hände auf und segnete sie.

Markusevangelium 10,13.16



# 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 auf's Frau- und Mannsein..

**Tipp:** Kurs-Nr. 606  
**Let's fetz in Schwingis Plattenküche**  
**Das Ü60 Tanzereignis**

**Tipp:** Kurs-Nr. 621  
**Nadelspiel - das Strickkaffee**

## „Gemeinsam auf's 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, 03.03.18, 9:30 - 18:00 Uhr  
Freitag, 09.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Axel Ochsenreither  
Margit Lambert-Stuchlik  
Sigi Stuchlik  
Susanne Dausend-Thomas  
60,00 € pro Paar inkl. Verpflegung

---

## 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, 16.02.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas  
60,00 € pro Paar inkl. Verpflegung

## Liebe geht durch den Magen

### Ein Kochabend für Paare

Was gibt es Schöneres 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.

Wir bereiten ein festliches Frühlingsmenü! Inklusive Getränke!

**Kurs Nr. 603** Freitag, 20.04.18, 18:00 - 22:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
60,00 € pro Paar inkl. Lebensmittelumlage  
und Getränke

## Ruheraum

### Entspannungs- und Wohlfühlabend für Paare

Die Erfahrung gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen, in der wir uns gegenseitig Achtsamkeit und Aufmerksamkeit schenken tut gut und schenkt neue Kraft und Ruhe.

Wir laden in den Ruheraum zur gemeinsamen Auszeit aus dem Alltagstrott ein. Abseits von Beruf und Haushalt, einfach genießen und auftanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Wolldecke

**Kurs Nr. 604** Donnerstag, 26.04.18, 18:00 - 21:00 Uhr  
Sandra Miersch  
30,00 € pro Paar



Die Liebe braucht verfügbare,  
geschenkte Zeit.

Papst Franziskus

## 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, 09.06.18, 14:00 - 18:00 Uhr  
Berthold Brecht  
60,00 € pro Paar

---

## Let's fetz in Schwingis Plattenküche

### Das Ü60 Tanzereignis

Sind Sie zu alt für die Disco und zu jung für den Tanztee? Dann haben wir den passenden Rahmen. Hier können Sie Ihre Tanzbegeisterung mit den Hits ihrer Jugend ausleben.

Egal ob Schlager, Rock, Flower Power oder Soul, DJ Schwingi legt in der Plattenküche auf und macht mächtig Dampf.

In den Tanzpausen laden wir zu Kaffee und Kuchen ein um in angenehmer Atmosphäre mit anderen Tanzbegeisterten ins Gespräch zu kommen.

“Unter 60jährige haben nur Zutritt mit einer über 60-jährigen Begleitperson!”

**Kurs Nr. 606** Freitag, 23.02.18, 15:30 - 17:30 Uhr  
Peter Schwinghammer  
15,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

**Kurs Nr. 607** Freitag, 27.04.18, 15:30 - 17:30 Uhr  
Peter Schwinghammer  
15,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

**Kurs Nr. 608** Freitag, 25.05.18, 15:30 - 17:30 Uhr  
Peter Schwinghammer  
15,00 € inkl. Kaffee und Kuchen



## Männerpalaver

### Gespräche im Kreis und mehr

Gespräche in der Männerrunde! Im Kreis ums Feuer sitzen, ins Gespräch kommen, zuhören, Fragen stellen, nach Antworten suchen, sich neuen Sichtweisen anvertrauen - palavern.

Auch das leibliche Wohl wird nicht zu kurz kommen. Über dem Feuer wird zu Beginn des Abends ein Grill stehen und auch für Beilagen und Getränke ist gesorgt.

Lassen Sie sich überraschen vom Männerpalaver!

Eine Kooperation von Sozialdienst Kath. Frauen und Männer für das Bistum Speyer e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

**Kurs Nr. 609** Freitag, 15.06.18, 18:00 - 22:00 Uhr  
Philipp Nimptsch  
20,00 € Gebühr und Verpflegung



## Gespräche von Mann zu Mann

Die Anforderungen an Männer in der heutigen Zeit sind vielfältig und komplex. Männer sollen emotional offen und verständnisvoll sein und gleichzeitig stark und männlich. Sie sollen eine Familie ernähren, versorgen und beschützen. Sie sollen beruflich erfolgreich sein, gleichzeitig aktiv am Familienleben teilnehmen und als liebevoller und fürsorglicher Vater ihren Erziehungsteil leisten.

Hier haben Männer die Möglichkeit, Dinge offen anzusprechen und gemeinsam zu überlegen, wie es weiter gehen kann, welche nächsten Schritte möglich sind.

Mögliche Themen können sein:

- Probleme in Beziehung und Partnerschaft
- Probleme im familiären Umfeld
- Berufliche Schwierigkeiten
- Depression und Burn-Out
- Lebenskrisen
- Gesundheitsfürsorge
- Sexualität

Eine Kooperation von Sozialdienst Kath. Frauen und Männer für das Bistum Speyer e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

**Kurs Nr. 610**    **mittwochs, 14.02.18, 28.02.18,  
14.03.18, 11.04.18, 25.04.18,  
09.05.18, 23.05.18, 13.06.18,  
17:00 - 19:00 Uhr  
Philipp Nimptsch**

## Mann muss raus

### Walderlebnistag

Der Pfälzerwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands. Dabei sorgt er nicht nur für saubere Luft und klares Wasser. Er unterstützt außerdem bei der seelischen, psychischen, sowie körperlichen Regeneration. Somit ist er ein riesiger Quell der Erholung.

An diesem Tag kann Mann den Wald aktiv und hautnah wahrzunehmen. Eintauchen, verweilen, erspüren, sich an dem Wunderwald erfreuen. Dieser Tag ist keine Wanderung von A nach B, hier ist der Weg das Ziel. Nutzen Sie die beruhigende Atmosphäre um zur Ruhe zu kommen. Hier können Sie neue Kraft und Inspiration für den Alltag mitnehmen und sich frei mit anderen Männern austauschen.

Während des Tages werden wir einen Rastplatz anlaufen und am Lagerfeuer zusammensitzen.

Bitte bringen Sie Ihr Grillgut im Rucksack mit und denken Sie an ausreichend Getränke! Bei diesem Angebot brauchen Sie festes Schuhwerk, bequeme und strapazierfähige Kleidung, ein Wechsel T-Shirt und Regenschutz!

Eine Kooperation von Sozialdienst Kath. Frauen und Männer für das Bistum Speyer e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

Treffpunkt: Clausen am Denkmal  
in der Ortsmitte



**Kurs Nr. 611** **Samstag, 28.04.18, 10:00 - 14:00 Uhr**  
Michael Miersch  
Philipp Nimptsch  
15,00 €

**Kurs Nr. 612** **Samstag, 09.06.18, 10:00 - 14:00 Uhr**  
Michael Miersch  
Philipp Nimptsch  
15,00 €

## Tanzend auf Ostern zu

### Ein Tanzabend für Frauen in der Fastenzeit

Dieser meditative Tanzabend lädt Sie zu spiritueller Körpererfahrung in Gemeinschaft mit anderen Frauen ein. Nehmen Sie sich in der Vorbereitung auf Ostern Zeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und in rhythmischen Bewegungen mit sich und letztlich mit Gott in Einklang zu kommen.

**Kurs Nr. 613** Freitag, 16.03.18, 17:00 - 19:00 Uhr

Mechthild Van Hauth

10,00 €

---

## 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 Abendimbiss und Getränken.

**Kurs Nr. 614** Freitag, 23.02.18, 17:00 - 21:00 Uhr

Mechthild Van Hauth

50,00 € inkl. Abendimbiss und Getränke

## Frauen wandern im Pfälzerwald

### Unterwegs auf dem Felsenwald Premiumwanderweg

Der Pfälzerwald ist das größte Waldgebiet Deutschlands und wir sind mitten drin. Herrliche Natur, spektakuläre Felsformationen aus Buntsandstein, idyllische, wasserreiche Täler, wunderbare Aussichtspunkte und vieles mehr. Diese Wunder lohnen sich mit anderen wanderbegeisterten Frauen jeden Alters zu entdecken.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung. Wanderstöcke sind von Vorteil.

Unsere erste Tour führt uns, wie unser Leben auch, mal bergab, dann wieder bergauf und zwischendurch dürfen wir staunen, wie schön die Natur hier um Pirmasens ist.

**Kurs Nr. 615** Freitag, 09.03.18, 13:00 - 15:30 Uhr  
Marianne Laub  
8,00 €

Die zweite Tour führt uns auf einem schmalen Pfad in das gemütliche Glastal, von wo aus wir zur Schillerwand, dem gebrochenen Felsen und dem Luitpoldfelsen gelangen.

**Kurs Nr. 616** Freitag, 16.03.18, 13:00 - 15:30 Uhr  
Marianne Laub  
8,00 €

Die dritte Tour führt uns durch das Felsentor zum Beckenhof und über den Starkenbrunnen zum Kanzelfelsen. Erstaunlich wie viele außergewöhnliche Fels Formationen es zu bewundern gibt.

**Kurs Nr. 617** Freitag, 23.03.18, 13:00 - 15:30 Uhr  
Marianne Laub  
8,00 €

## Frauen verdienen mehr!

### 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

Wir 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.

In diesem Jahr nehmen wir Arbeitszeitmodelle von Frauen unter die Lupe!

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

**Kurs Nr. 618** Donnerstag, 26.04.18, 18:00 - 21:00 Uhr  
5,00 €

## Heute für morgen

### Ein kreativer Blick aufs 3. Lebensalter

Im "Dritten Lebensalter" geht es mehr um MICH, mit neuen Themen und Herausforderungen, aber auch mit neuen Chancen. Eine wissenschaftliche Studie belegt, dass es wichtig ist, Gedächtnis, Bewegung, Alltagsfähigkeiten und Lebenssinn zu trainieren.

Ziel der Kurseinheiten ist es, dass wir möglichst lange unser Leben selbstbewußt, sozial eingebunden und sinnerfüllt, ganzheitlich (Körper, Geist und Seele), gestalten.

Dazu laden wir Frauen und Männer, ob Single oder Paare, kurz vor dem Ruhestand, ein.

Der Kurs besteht aus 4 Einheiten und beinhaltet ein buntes Spektrum an Informationen, Methoden und praktischen Übungen.

**Kurs Nr. 619**    **donnerstags, 15.03.18 - 19.04.18,**  
**19:00 - 21:00 Uhr, 4x**  
Monika Schmidt  
20,00 €

---

## „Nichts ist gewisser als der Tod“

### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Wie möchten Sie behandelt werden in Zeiten schwerer, unwiderruflicher oder gar todbringender Erkrankungen? Diese Frage ist hoch aktuell, gehört aber zu den schwersten Fragen in unserem Leben.

Dieser Kurs zeigt Wege und Möglichkeiten, bereits in gesunden Tagen den Sterbeprozess wunschgemäß und würdevoll durch Weisungen an das Pflegepersonal, Ärzte und Verwandte zu gestalten. Er informiert über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung und bietet Raum für individuelle Fragen.

**Kurs Nr. 620**    **Montag, 23.04.18, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Johannes Krupp  
5,00 €

## Nadelspiel - das Strickkaffee

Hereinspaziert ins Strickkaffee Nadelspiel! Ein Ort zum Schmausen, Reden, Zuhören, Austauschen und natürlich zum Stricken. Eingeladen sind alle, die sich Unterstützung und Rat bei Strickprojekten holen wollen, solche, die gerne in Gesellschaft stricken und solche, die ihre Erfahrungen gerne mit anderen teilen.

Kaffee, Tee und Kuchen stehen bereit und die offenen Arme von Traudel Geißinger und Angela Stuart, die sich auf Ihre Gäste freuen.

Der Besuch im Strickkaffee ist kostenfrei. Wir bitten um eine Spende für Kaffee und Kuchen. Die Spende kommt unserem mama mia Projekt zu Gute.

**Kurs Nr. 621**    **donnerstags, 01.02.18, 22.02.18,  
01.03.18, 22.03.18, 26.04.18, 03.05.18,  
24.05.18, 07.06.18, 21.06.18,  
15:30 - 17:00 Uhr**  
Angela Stuart  
Traudel Geißinger

---

## Einführung in die Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine offene, akzeptierende und gleichmütige Einstellung gegenüber allen Emotionen und Gedanken, die in der Wahrnehmung auftreten. Hierzu zählen sowohl Gedanken und Überlegungen, wie auch Gefühle von Angst, Trauer, Hass, Freude, Euphorie etc. und körperliche Gefühle. Achtsam handelt, wer sich voll und ganz dem zuwendet, was er gerade macht bzw. was gerade passiert, ohne die Geschehnisse oder Gedanken zu bewerten.

Der Kurs befasst sich mit der Einführung in die Achtsamkeit. Dabei kommen viele praktische Übungen zum Einsatz, die dabei helfen sich im Alltag wohlfühlen und mit Stress angemessen umzugehen.

**Kurs Nr. 622**    **montags, 04.06.18 und 11.06.18,  
19:30 - 21:00 Uhr**  
Michaela Bär  
16,00 €

## „Du führst mich hinaus ins Weite“ (Psalm 18)

### Wanderung mit spirituellen Impulsen für allein erziehende und ehemals allein erziehende Frauen

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg - und kommen dadurch auch innerlich in Bewegung. Die ca. 10 km lange Wanderung durch den Pfälzer Wald und entlang der Weinberge gibt uns die Gelegenheit, Abstand zu bekommen von unserem oft hektischen und betriebsamen Alltag, und bei uns selbst anzukommen. Wir sind eingeladen, in der frühlingshaften Natur aufzutanken und unser Herz zu öffnen für neue Eindrücke und Erfahrungen. Dabei begleiten uns Texte aus der Bibel und spirituelle Impulse, die uns unterstützen können, die Spuren Gottes in unserem Leben neu zu entdecken. Der bestärkende Austausch mit unseren Weggefährtinnen ist dabei wichtig, und ganz bewusst werden wir auch größere Wegstrecken im Schweigen zurücklegen, um die erfrischende Kraft der Stille zu erfahren.

**Kurs Nr. 1/18-623** **Samstag, 14.04.18, 10:00 - 15:00 Uhr**  
Treffpunkt: 10 Uhr,  
Bahnhof 67146 Deidesheim, Ostseite,  
Rückkehr ca. 15 Uhr  
(reine Gehzeit ca. 3 Std.)  
Leitung: Annette Bauer-Simons,  
Diözesanreferentin  
Kosten: keine -  
wir bitten dennoch um Anmeldung

"Nicht weniger groß als die leibliche Armut ist die geistige Armut im lebendigen christlichen Glauben."



Paul Josef Nardini



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. 624** Freitag, 26.01.18, 17:00 - 19:00 Uhr  
Samstag, 10.03.18, 9:30 - 11:30 Uhr  
Freitag, 04.05.18, 17:00 - 19:00 Uhr



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. 718  
**Die Kaiserschnitt-Narbe - ein Sonderfall**

**Tipp:** Kurs-Nr. 724  
**Fasten ist Neubeginn**

## 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 Montagabend

**Kurs Nr. 701** montags, 29.01.18 - 11.06.18,  
18:00 - 19:15 Uhr, 15x  
nicht am 30.04.18  
Annette Venske  
56,25 €

### Yoga am Dienstagvormittag

**Kurs Nr. 702** dienstags, 30.01.18 - 12.06.18,  
09:00 - 10:00 Uhr, 14x  
nicht am 06.02.18 und am 29.05.18  
Manuela Kuß  
42,00 €

### Yoga am Dienstagvormittag

**Kurs Nr. 703** dienstags, 30.01.18 - 12.06.18,  
10:15 - 11:45 Uhr, 17x  
nicht am 06.02.18 und am 29.05.18  
Manuela Kuß  
63,00 €

### Yoga am Dienstagabend

**Kurs Nr. 704** dienstags, 30.01.18 - 05.06.18,  
18:45 - 19:45 Uhr, 15x  
Anja Wolf  
45,00 €

### Yoga am Dienstagabend

**Kurs Nr. 705** dienstags, 30.01.18 - 05.06.18,  
20:00 - 21:00 Uhr, 15x  
Anja Wolf  
45,00 €

## 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. 706** dienstags, 30.01.18 - 12.06.18,  
17:15 - 18:15 Uhr, 16x  
Angelika Neuheisel  
48,00 €

---

## 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. 707** mittwochs, 31.01.18 - 13.06.18,  
18:00 - 19:00 Uhr, 18x  
Angelika Neuheisel  
54,00 €

"Ich habe bei so vielen braven Familien eine Armut angetroffen, die mir in der Seele wehtut und jedes fühlende Menschenherz zum Mitleid hinreißt und zur Hilfe auffordert. Ich könnte nie glücklich und zufrieden leben, wenn ich nicht sagen könnte, das Meinige nach möglichster Kraft zur Linderung der Armut beigetragen zu haben."

Paul Josef Nardini

## 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. 708** mittwochs, 31.01.18 - 13.06.18,  
9:00 - 10:00 Uhr, 18x  
Angelika Neuheisel  
54,00 €

### Bewegungsangebot nur für Frauen

**Kurs Nr. 709** mittwochs, 31.01.18 - 13.06.18,  
10:00 - 11:00 Uhr, 18x  
Angelika Neuheisel  
54,00 €

---

## 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.

**Kurs Nr. 710** donnerstags, 08.02.18 - 14.06.18,  
18:00 - 19:00 Uhr, 15x  
nicht am 15.03.18



Dieser Kurs findet im Kindergarten,  
Im Sommerfeld 11 in Rodalben statt.  
Silke Zimmermann  
45,00 €

## Myofasziales Ganzkörpertraining

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

**Kurs Nr. 711**    **donnerstags, 08.02.18 - 14.06.18,**  
**19:15 - 20:15 Uhr, 15x**  
**nicht am 15.03.18**



Dieser Kurs findet im Kindergarten,  
Im Sommerfeld 11 in Rodalben statt.  
Silke Zimmermann  
45,00 €

---

## Yogawalk

### Konzentriertes Gehen

Viele Menschen haben den Wert von Aktivität und Entspannung erkannt. Yogawalk bietet die Möglichkeit, die wohltuende Wirkung beider Wege zu vereinen. Bestimmte Atemmuster werden mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert und gleichzeitig wird eine meditative Aufmerksamkeit gehalten.

Yogawalk stärkt das Immunsystem, die Selbstheilungskräfte und reguliert den Kreislauf. Das konzentrierte Gehen ist ein effektiver Weg, neue Energien zu mobilisieren und sich gleichzeitig zu zentrieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**Kurs Nr. 712**    **montags, 09.04.18 - 23.04.18,**  
**18:30 - 19:30 Uhr, 3x**



Treffpunkt: Am Kneippbecken im Strecktal  
Andrea Ertl-Deutschmann  
15,00 €

## 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. 713** dienstags, 10.04.18 - 05.06.18,  
17:00 - 18:30 Uhr, 8x



Treffpunkt: Parkplatz Eisweiher  
Silke Ziegler  
48,00 €

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

Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens 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**

## Brainwalking

### Wandern und denken fürs „Köpfchen“

Unser Gehirn nimmt ständig neue Informationen auf und verknüpft diese mit bereits vorhandenem Wissen. Damit das gut funktioniert, benötigen die grauen Zellen regelmäßig neue Eindrücke und Herausforderungen. Beim Brainwalking werden rechte und linke Gehirnhälfte aktiviert und verknüpft. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis optimal zu fördern. Besonders gut lässt sich die geistige Fitness in Kombination mit Bewegung trainieren, zum Beispiel bei einem Spaziergang im Pfälzer Wald. Bei einem circa einstündigen Spaziergang in der Gruppe lösen die Teilnehmer Denksportaufgaben, trainieren ihren Geruchs- und Tastsinn, machen Partnerübungen und Überkreuz Bewegungen, jeder nach seinem Leistungsniveau.

Der Kurs beinhaltet einen Theorieteil.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Hilschberghaus statt. Bitte achten Sie wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.



Treffpunkt:  
Hilschberghaus Rodalben

**Kurs Nr. 714** **Donnerstag, 22.02.18, 16:00 - 18:00 Uhr**  
Petra Kaes  
10,00 €

**Kurs Nr. 715** **Donnerstag, 22.03.18, 16:00 - 18:00 Uhr**  
Petra Kaes  
10,00 €

# **Selbsthilfegruppe Lymph-/Narbenprobleme Pirmasens**

In s Leben gerufen  
und moderiert von  
LymphTherapeut  
Ch. Zehfuß um den  
Betroffenen die  
kompetente Hilfe  
zu gewähren, die  
beide Themen-Komplexe benötigen.



**Fur:** alle Lymphödem und Mischformen  
Brustkrebspatienten, Mutter mit  
Kaiserschnitt-Narben, nach MamaCA,  
Patienten vor OP, Zahnoperierte Pat.,  
Bestrumpfte Patienten, Menschen mit  
frischen und alten Narben....

**Informationen unter (06331) 286009**

Treffen an jedem **1. Donnerstag** der  
ungeraden Monate um **18:00 Uhr** in der  
**Praxis Zehfuß Zweibrücker Straße 21,**  
**Pirmasens**

Und ein besonderer Vorteil:  
Diese SHG betreibt sowohl eine  
Facebook Gruppe zur Kommunikation  
aller Mitglieder:

**„Lymphdrainage SHG Pirmasens“**

Als auch den Blog:

**[www.SHG-Lymph-Narben.PS.Blogspot.com](http://www.SHG-Lymph-Narben.PS.Blogspot.com)**

## Klassische Massage für Paare

Dieser Workshop vermittelt mehr als die üblichen Partnermassage-Kurse. Auf der Basis von wichtigem Grundlagenwissen wird von der Wahl des passenden Massagemittels, über die angemessenen Grifftechniken bis zu Lagerungsarten korrekte und bewährte klassische Massage vermittelt. In lockerer Runde erhalten Paare dazu viele Tipps vom Profi und nehmen an diesem Tag eine gute und vielseitige Möglichkeit der Selbsthilfe für sich, den Partner und die Kinder mit nach Hause.

**Kurs Nr. 716** Samstag, 10.03.18, 09:00 - 13:00 Uhr

Christian Zehfuß



Der Kurs findet in den Praxisräumen von Herrn Zehfuß in der Zweibrückerstraße 21 in Pirmasens statt.

55,00 pro Paar

**Kurs Nr. 717** Donnerstag, 22.03.18, 17:00 - 21:00 Uhr

Christian Zehfuß

55,00 pro Paar

Bitte bringen Sie einen eigenen Massagetisch mit!

---

## Die Kaiserschnitt-Narbe - ein Sonderfall

Fast ein Drittel aller Kinder wird in Deutschland per Kaiserschnitt geboren. Ein Kaiserschnitt ist zwar ein Routineeingriff, trotzdem ist er eine Bauchoperation, die eine Narbe, knapp oberhalb des Schambeins zur Folge hat. Dieser Abend befasst sich mit dieser besonderen Narbe, hinsichtlich ihrer physischen, physiologischen, energetischen, kosmetischen und mental-verankerten Bedeutung. Eine rechtzeitige Behandlung ist sehr wichtig. In den meisten Fällen unterbleibt diese Behandlung, mit leider unnötigen Folgen.

**Kurs Nr. 718** Donnerstag, 08.03.18, 19:00 - 21:00 Uhr

Christian Zehfuß

8,00 €

## Bandscheibenvorfall was nun?

Haben oder hatten Sie einen Bandscheibenvorfall oder eine Bandscheibenvorwölbung und wissen nicht so recht, was jetzt zu tun ist? Was sollte vermieden und was getan werden? Sie erfahren alles Wichtige über die Entstehungsprozesse eines Bandscheibenvorfalles sowie eine professionelle Nachbehandlung in Theorie und Praxis.

**Kurs Nr. 719** Montag, 19.02.18, 19:00 - 21:00 Uhr

Tobias Teichmann

8,00 €

---

## Triggerpunkt Therapie - Aufbaukurs

nur für Teilnehmer aus Basiskurs

Aufbauend auf den Basiskurs werden hier spezielle Triggerpunkte gezeigt, die vermehrt bei Rückenbeschwerden, Migräne etc. auftreten können. Diese werden vorgestellt und Praktisch durchgeführt.

Dieser Kurs richtet sich an Personen die den Basiskurs bereits absolviert haben, sowie Personen mit medizinischen Fachkenntnissen.

**Kurs Nr. 720** Montag, 16.04.18, 19:00 - 21:00 Uhr

Tobias Teichmann

8,00 €

---

## 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 Bildern und praktischer Darstellung wird jeder Muskel vorgestellt und effektiv auf div. Problemen oder Einschränkungen speziell gedehnt. Bitte achten Sie auf bequeme Bekleidung.

**Kurs Nr. 721** Montag, 07.05.18, 19:00 - 21:00 Uhr

Tobias Teichmann

8,00 €

## Neue Wege in alternativer Diagnostik und Therapie von Tumorerkrankungen

Häufig stehen Krebspatienten vor der Entscheidungsnot, die individuell richtige Therapiewahl zu treffen. Besonders für alternative, komplementäre Therapien, die in der Begleit- und Palliativen Therapie die Lebensqualität verbessern können ist eine verlässliche Information erforderlich.

Gibt es wirklich die bösen teilungswütigen Krebszellen oder ist der Krebs nur eine Schutzschaltung der Zellen unseres Körpers am Ende einer Kaskade von Vorläufererkrankungen und auch mit alternativer Medizin reversibel? Dieser Abend bietet umfassende Informationen.

**Kurs Nr. 722** Freitag, 16.03.18, 19:00 - 21:00 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. 723** Mittwoch, 21.02.18, 19:00 - 21:00 Uhr  
Katja Friedrich  
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 gemeinsamen Zubereitung unserer Abendmahlzeit, zum Austausch in der Gruppe und zu Entspannungseinheiten und Meditation.

Fasten ist Neubeginn und kann ein Wendepunkt im Leben sein!

**Kurs Nr. 724** **Einführungsabend:**

**Donnerstag, 08.02.18, 19:00 - 21:30 Uhr**

Freitag, 23.02.18, 18:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 24.02.18, 17:00 - 20:00 Uhr

Sonntag, 25.02.18, 17:00 - 20:00 Uhr

Montag, 26.02.18, , 18:30 - 21:30 Uhr

Dienstag, 27.02.18, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 28.02.18, 18:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 01.03.18, 18:30 - 21:30 Uhr

Freitag, 02.03.18, 18:30 - 21:30 Uhr

Inge und Katharina Hammerschmidt,

75,00 € / 56,00 € Lebensmittelumlage

---

## Einheimische Wild- und Heilkräuter

### Zeit für Frühjahrsputz!

Es ist die Zeit der Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche, die Wintererstarrung will sich lösen, die Lebensflüsse wieder in Gang kommen. Zeit für Frühjahrsputz! Dazu hat Mutter Natur ein reichliches Angebot vorgesehen. Das junge essbare Grün strotzt vor Vitalität, an der es uns teilhaben lässt. Alles was jung ist, ist voller Lebenskraft. Aber auch die Wurzeln unter der Erde haben über Winter ihre Kräfte gespeichert, bevor sich die Pflanzen der Sonne entgegenrecken und Stängel, Blüten und Früchte hervorbringen.

Die Muntermacher und Allheilmittel graben und sammeln wir und erfahren über Anwendungs- u. Zubereitungsmöglichkeiten.

Die Wanderung findet i.d.R. im Raum Wallalbtal / Sickingerhöhe statt.



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

**Kurs Nr. 725** **Samstag, 17.03.18, 14:00 - 16:30 Uhr**

Gudrun Gomille

10,00 €

## Einheimische Wild- und Heilkräuter

### Sich von der Fülle berühren lassen

Der wonnigste Monat des Jahres steht vor der Tür, die Fülle der Natur ist unbegrenzt. Der Winter ist endgültig besiegt und alles heilsame Grün hat sich nun hervorgewagt.

Wir wollen uns von der Fülle und dem Grün berühren lassen, in Verbindung gehen. Schauen, welche Signale sie aussenden, um mit uns zu kommunizieren. Über welche Zeichen sie ausdrücken, was für Qualitäten in ihnen stecken. So können Respekt und Achtsamkeit vor diesen Wesen wachsen, und wir bekommen immer mehr Vertrauen im Umgang mit ihnen.

Die Wanderung findet i.d.R. im Raum Wallalbtal / Sickingerhöhe statt.



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

**Kurs Nr. 726** Samstag, 28.04.18, 14:00 - 16:30 Uhr  
Gudrun Gomille  
10,00 €

---

## Einheimische Wild- und Heilkräuter

### Höhepunkt des Blühens

Noch fast ein Monat Zeit bis zum Sonnenhöchststand. Jetzt ist der Höhepunkt des Blühens erreicht. Deshalb liegt diesmal der Schwerpunkt beim Sammeln und Zubereiten von Blüten. Wir sehen, wie sich die Pflanzen seit Frühlingsanfang verändert haben, manche kaum wiederzuerkennen. Zu jeder Jahreszeit hat die Pflanze einen anderen Schwerpunkt: Wurzeln, Blätter, Blüten, Früchte.

Abhängig von der Entwicklung des Wetters lassen wir uns überraschen, was uns über den Weg „läuft“ und wie diese Pflanzen die Menschheit bis heute begleitet haben.

Die Wanderung findet i.d.R. im Raum Wallalbtal / Sickingerhöhe statt.



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

**Kurs Nr. 727** Samstag, 26.05.18, 14:00 - 16:30 Uhr  
Gudrun Gomille  
10,00 €

## Schatzkästchen Natur

### Kräuterspaziergang im Juni

In ihrem Schatzkästchen hält die Natur eine Fülle von Kräutern und Pflanzen für uns bereit. Gemeinsam wollen wir während eines zweistündigen Spaziergangs aus dieser Fülle schöpfen. Damit es zu keinen Verwechslungen kommt, lernen Sie die botanischen Erkennungsmerkmale der Pflanzen kennen. Außerdem erfahren Sie welches Kraut für welche Heilanwendung zu nutzen ist und wie es in der Küche zum Einsatz kommen kann.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und bringen Sie ein Körbchen, Gartenschere und Handschuhe mit.



Treffpunkt: Wappenschmiede  
Waldfischbach, Richtung Clausensee/Leimen  
Waldfischbach Wappenschmiede:  
49°16'29.6"N 7°39'36.7"E

**Kurs Nr. 728** **Samstag, 09.06.18, 14:00 - 16:00 Uhr**  
Heidrun Johner-Allmoslöchner  
10,00 €

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

Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens 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**

## Zöliakie Selbsthilfegruppe

### (Glutenunverträglichkeit)

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Sie beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber des Klebereiweiß Gluten, welches u.a. in Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste vorkommt.

Wir treffen uns regelmäßig um Erfahrungen und Erlebnisse mit glutenfreier Ernährung auszutauschen.

Themen sind:

- Wie meistere ich meinen glutenfreien Alltag?
- Was darf ich essen?
- Auf was muss ich achten (beim Einkauf, bei der Zubereitung ...)?
- Wie schaffe ich Aufmerksamkeit (z.B. in der Familie, am Arbeitsplatz, im Urlaub ...)?

Wir möchten Betroffenen als auch deren Angehörigen die Angst und Sorge vor der Erkrankung nehmen und zeigen, dass ein glutenfreies Leben ein leckeres Leben sein kann.

Um Anmeldung zu den Treffen wird bis 1 Woche vor dem jeweiligen Termin gebeten!

Ehrenamtliche DZG-Kontaktperson für den Bereich Pirmasens  
Gabi Langer, Telefon: 0176/20 14 57 82,  
E-Mail: zoeliakie.westpfalz@gmail.com

**Kurs Nr. 729** **Mittwoch, 28.03.18 und 27.06.18,**  
18:30 - 20:30 Uhr  
Gabi Langer



# 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. 820  
**Die Nähwerkstatt**

**Tipp:** Kurs-Nr. 823  
**Körperbutter und Lippenbalsam**

## 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, 30.01.18 - 12.06.18,  
18:00 - 19:00 Uhr, 15x  
Andreas Wieland  
75,00 € / 5,00 € Kopien

---

## 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, 30.01.18 - 12.06.18,  
19:00 - 20:00 Uhr, 15x  
Andreas Wieland  
75,00 € / 5,00 € Kopien

### Die Geschenkidee!

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

## Kreatives Gestalten mit Ton

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, 20.02.18 - 20.03.18,  
19:00 - 21:30 Uhr, 5x

Gerdi Wagner  
40,00 € / 25,00 € Brennkosten  
und Materialkosten für Ton und Glasur

**Kurs Nr. 804** dienstags, 10.04.18 - 15.05.18,  
19:00 - 21:30 Uhr, 5x

Gerdi Wagner  
40,00 € / 25,00 € Brennkosten  
und Materialkosten für Ton und Glasur

**Kurs Nr. 805** dienstags, 22.05.18 - 19.06.18,  
19:00 - 21:30 Uhr, 5x

Gerdi Wagner  
40,00 € / 25,00 € Brennkosten  
und Materialkosten für Ton und Glasur

---

## Töpfern am Samstag

**Kurs Nr. 806** Samstag, 03.03.18, 10:00 - 17:00 Uhr  
Freitag, 16.03.18, 19:30 - 21:30 Uhr  
Freitag, 23.03.18, 19:30 - 21:30 Uhr

Gerdi Wagner  
60,00 € Kursgebühr und Mittagessen  
15,00 € Brennkosten  
und Materialkosten für Ton und Glasur

**Kurs Nr. 807** Samstag, 14.04.18, 10:00 - 17:00 Uhr  
Freitag, 27.04.18, 19:30 - 21:30 Uhr  
Freitag, 04.05.18, 19:30 - 21:30 Uhr

Gerdi Wagner  
60,00 € Kursgebühr und Mittagessen  
15,00 € Brennkosten  
und Materialkosten für Ton und Glasur

## Schnitzkurs

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.

### Hasen, Hühner und Gänse selbstgeschnitzt

**Kurs Nr. 808** freitags, 02.02.18 - 09.03.18,  
17:00 - 19:00 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
35,00 € und Materialkosten

### Bauernhoftiere selbstgeschnitzt

**Kurs Nr. 809** freitags, 13.04.18 - 08.06.18,  
17:00 - 19:00 Uhr, 5x  
Nicht am 01.06.18  
Gerdi Wagner  
35,00 € und Materialkosten

---

## Filzen für Einsteiger

### Alte Technik neu entdeckt

Eine der ältesten textilen Arbeitsweisen, das Verfilzen von ungesponnener 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.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Kurs Nr. 810** Samstag, 24.02.18, 10:00 - 17:00 Uhr  
Gerdi Wagner  
Kursgebühr und Mittagessen: 45:00  
und Materialkosten

**Kurs Nr. 811** Samstag, 05.05.18, 10:00 - 17:00 Uhr  
Gerdi Wagner  
Kursgebühr und Mittagessen: 45:00  
und Materialkosten

## Kreativ am Vormittag

### Filzen

An diesem Morgen entstehen individuelle Kunstwerke. Dazu werden Wollfasern mit Wasser und Seife bearbeitet.

Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**Kurs Nr. 812** **Mittwoch, 07.02.18, 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, 21.02.18 - 21.03.18,**  
**18:30 - 21:00 Uhr, 5x**  
Ulrike König  
50,00 € / 3,50 € Gebrauchsmaterial

**Kurs Nr. 814** **mittwochs, 11.04.18 - 09.05.18,**  
**18:30 - 21:00 Uhr, 5x**  
Ulrike König  
50,00 € / 3,50 € Gebrauchsmaterial

---

## Ostern

### Türschmuck...

Wir binden eine Girlande aus frischem Grün. Es entsteht entweder ein Ei oder ein Hasenkopf. Verziert mit Bändern, Eiern und Blüten wird dieses Teil zum Hingucker an Wand oder Tür.

Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere und kleines spitzes Messer.

**Kurs Nr. 815** **Montag, 05.03.18, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Carmen Lelle  
5,50 € / 10,00 € Materialkosten

## Wir bauen ein Nest...

Gefertigt wird ein wiederverwendbares Nest aus natürlichen Materialien wie Zweigen, Moos usw...

Dekoriert wird das Ganze mit Federn, Rinde, Bändern in unterschiedlichen Farben. So fertigt jeder ein ganz individuelles Werkstück.

Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere und kleines spitzes Messer.

**Kurs Nr. 816** Montag, 19.03.18, 19:00 - 21:00 Uhr  
Carmen Lelle  
5,50 € / 10,00 € Materialkosten

---

## Frühlingskiste

Wir füllen eine kleine Holzkiste mit verschiedenen Naturmaterialien. Wie immer wird sie anschließend ganz individuell nach dem eigenen Geschmack dekoriert.

Die Kiste kann zum Hinstellen oder Aufhängen gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere und kleines spitzes Messer.

**Kurs Nr. 817** Montag, 16.04.18, 19:00 - 21:00 Uhr  
Carmen Lelle  
5,50 € / 10,00 € Materialkosten

---

## Frühlingskranz

Es entsteht ein Kranz aus Zweigen, Moos und getrockneten Clematisranken.

Schnüre aus Wollfilz, Filz und Draht kommen in verschiedenen Farben zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere und kleines spitzes Messer.

**Kurs Nr. 818** Donnerstag, 26.04.18, 19:00 - 21:00 Uhr  
Carmen Lelle  
5,50 € / 10,00 € Materialkosten

## Kindermodisch in den Frühling

Wir nähen eine Kindermütze (Beanies, Kopfumfang: 47-57) mit Bündchen. Stoffverbrauch 1/2 bis 3/4 m doppellagig. Falls Motivstoff wäre 1m optimal. Sie können auch ein Kinderdreieckstuch oder eine Halssocke (doppellagig mit Futter) für die Größe 39-54 (Kopfumfang) nähen. Bitte eine Nähmaschine, Stoffschere, Stecknadeln und den Stoff (Jersey), den Sie verarbeiten wollen, mitbringen. Bündchen (schwarz, weiß, grau, rosa, hellblau, beige) und Applikationen können im Kurs erworben werden.

Bitte Nähmaschine oder Overlock mitbringen

**Kurs Nr. 819** Freitag, 23.02.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Cindy Korfmann  
10,00 €

---

## Nähwerkstatt

### Sportbeutel

Für diesen Sportbeutel (Größe ist variabel) kann man sich einen robusten Stoff besorgen (1 x 1 m oder 1,20 x 1,20 m) oder wir verarbeiten alte Stoffe, die in den Kleidersack wandern würden. Diese Stoffe können einer neuen Bestimmung zugeführt werden. Zum Verschließen und Tragen des Beutels brauchen wir eine robuste Kordel. Kann im Kurs käuflich erworben werden. Wer eine Kordel hat, kann die natürlich auch mitbringen.

Bitte Nähmaschine mitbringen.

**Kurs Nr. 820** Donnerstag, 12.04.18 und 19.04.18,  
19:00 - 21:00 Uhr  
Nicole Lang  
15,00 €

---

## Sommerdeko aus Knetbeton

Wir gestalten eine tolle Sommerdeko, die wetterfest und frostbeständig ist, geeignet für den Innen- und/oder Außenbereich. Aus modellierbarem Kreativ-Knetbeton geben wir eigenen Ideen eine Form oder stechen Formen aus oder kombinieren beides. Unserer Ideenvielfalt wird kaum eine Grenze gesetzt.

**Kurs Nr. 821** Montag, 09.04.18, 20:00 - 22:00 Uhr  
Dorothea Noll  
5,50 € / 10,00 € Materialkosten

## Dekoration für den Frühling

### Wandhängerschafe

Kleine Schafe baumeln in der milden Frühlingsluft. Aus luft-trocknender Modelliermasse werden Schafe geformt, mit bunten Bändern versehen und an einem dekorativen Ast verteilt aufgehängt.

**Kurs Nr. 822** Montag, 28.05.18, 20:00 - 22:00 Uhr  
Dorothea Noll  
5,50 € / 10,00 € Materialkosten

---

## Körperbutter und Lippenbalsam

Heute Abend werden Körperbutter und Lippenbalsam nach Rezept mit hochwertigen Zutaten hergestellt.

Sie erhalten einen Einblick über Herstellungsverfahren und erfahren, worauf Sie bei der Arbeit zu Hause achten sollten.

Rezepte werden ausgeteilt.

**Kurs Nr. 823** Donnerstag, 22.02.18, 19:00 - 21:00 Uhr  
Nicole Lang  
5,50 € / 7,50 € Materialkosten

---

## Bleistiftzeichnungen

### Grundlagen

Möchten sie Schritt für Schritt lernen wie man mit einfachen Grundformen skizziert?

An diesem Vormittag werden wir anhand verschiedener Körper (Bauklötzen, Flaschen, Kugeln) Licht-Schatten und unterschiedliche Perspektiven zeichnen.

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

**Kurs Nr. 824** Samstag, 24.02.18, 9:30 - 12:00 Uhr  
Beate Klausmann  
10,00 €



## **Bildung nach Maß**

### **Wir schneiden Ihr Bildungsangebot nach Maß**

Neben unseren offenen Kursangeboten planen wir auf Wunsch auch maßgeschneiderte Bildungsangebote für Firmen, Verwaltungen, Vereine, Schulen oder Kindergärten. Dabei können Sie die Kursdauer und den Inhalt individuell mit uns abstimmen.

Gemeinsam mit unseren qualifizierten KursleiterInnen konzipieren wir speziell für Sie die passenden Angebote aus unseren Fachbereichen, z.B.:

- Kochkurse
- Ernährungsangebote
- Entspannungsangebote
- Kreativangebote
- und mehr

### **Haben Sie Interesse?**

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Sie erreichen uns während unserer Öffnungszeiten unter **06331/2039715** oder **[info@fbs-pirmasens.de](mailto:info@fbs-pirmasens.de)**



# 09

## Hauswirtschaft / Küche

In allen unseren Kochkursen vermitteln wir grundsätzliche Kochfertigkeiten. Wir legen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen, regionalen und unbelasteten Produkten und auf die Vermittlung von Fähigkeiten zur effektiven Organisation des Haushaltes. Bei bestimmten Angeboten nehmen wir Ernährungsunverträglichkeiten in den Blick.

**Tipp:** Kurs-Nr. 902  
**Köstlich, gesund und preiswert - Gesund Kochen für den kleinen Geldbeutel**

**Tipp:** Kurs-Nr. 904  
**Power Vorrat selbst gemacht! Einmal vorbereiten, mehrfach vitaminreich essen**

## Lecker essen und dabei den Körper entgiften!

### DETOX-Ernährung leicht gemacht

Tagtäglich werden wir mit Umweltschadstoffen, Krankheitserregern und Giften in unserer Nahrung konfrontiert. Diese können zu Alltagsbeschwerden, wie Müdigkeit, Kopf- und/oder Rückenschmerzen oder gar chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz/Kreislaufbeschwerden, Allergien usw. beitragen.

Menschen die nach Möglichkeiten suchen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, stehen vor einer verwirrenden fast unlösbaren Aufgabe: Wo fange ich an? Was ist für mich das Richtige? Stelle ich meine Ernährung um? Aber wie? Kohlenhydrate ja oder nein? Fleisch oder nicht? Werde ich zum Vegetarier oder gar Veganer? Wie entgifte ich meinen Körper? Wie werde ich meine überflüssigen Pfunde wieder los? Geht das überhaupt?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie einfach es ist auf eine DETOX-Ernährung umzustellen, welche Lebensmittel Ihnen dabei helfen sich von Umweltgiften zu befreien und wie sie schnell und schmackhaft zubereitet werden.

**Kurs Nr. 901**    **Mittwoch, 21.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
10,00 € / 9,00 € Lebensmittelumlage

---

## Köstlich, gesund und preiswert

### Gesund Kochen für den kleinen Geldbeutel

Gesunde Ernährung ist heutzutage ein Lifestyle-Thema und es entsteht oft der Eindruck, es sei nicht möglich, mit einem kleinen Budget gesund zu leben. Mit diesem Mythos wollen wir aufräumen und zeigen, dass hochwertige Lebensmittel kein Luxus sind. In einem kurzen Theorie-Teil liefern wir das notwendige Grundwissen, bevor wir ein leckeres und dabei gesundes Menü zubereiten. Dabei sparen wir - aber nicht am Genuss!

**Kurs Nr. 902**    **Montag, 05.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Katharina Hammerschmidt  
Konrad Musial  
6,00 € / 6,00 € Lebensmittelumlage

**Kurs Nr. 903**    **Dienstag, 22.05.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Katharina Hammerschmidt  
Konrad Musial  
6,00 € / 6,00 € Lebensmittelumlage

## Power Vorrat selbst gemacht!

Einmal vorbereiten, mehrfach vitaminreich essen

Heute gibt es alles zu kaufen, aber Fertigprodukte enthalten viele Zusatzstoffe, die dem Körper eher schaden als nutzen. Gerade wenn man Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten hat, wird das Einkaufen im Supermarkt oft zur Odyssee.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen wie einfach das geht. Vom Sauerteig über Kräutersalz und Detox-Würze bis hin zu selbstgemachtem Ghee.

Werden Sie selbst kreativ und lassen Sie sich inspirieren.

Bitte bringen sie 5 kleine Schraubgläser (150 ml) mit.

**Kurs Nr. 904** **Mittwoch, 18.04.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
10,00 € / 8,00 € Lebensmittelumlage

---

## Süße Backwaren für besondere Gelegenheiten

Wir backen Sahneomelette, Rehrücken, Bärenatzen, Schillerlocken und mehr.

Süße Schnittchen, lecker-luftiges Lieblingsgebäck, einfach zum Reinbeißen. Bitte Kuchencontainer mitbringen!

**Kurs Nr. 905** **Montag, 23.04.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
10,00 € / 10,00 € Lebensmittelumlage

---

## Brot und Brötchen backen und Brotaufstriche herstellen

Heute zeige ich Ihnen wie Sie mit selbstgemachtem Sauerteig im Handumdrehen ein leckeres Brot oder Brötchen backen können. Während das Brot und die Brötchen im Backofen sind, werden wir verschiedene Brotaufstriche vorbereiten und dann alles gemeinsam genießen.

**Kurs Nr. 906** **Mittwoch, 16.05.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
10,00 € / 6,00 € Lebensmittelumlage

## Leckereien für den Picknickkorb

Köstliche Ideen für Unterwegs. Wir machen Picknick. Rezepte für Salate, Fingerfood, Desserts und schnelle Drinks, alles handlich kompakt zum Mitnehmen.

**Kurs Nr. 907** Montag, 28.05.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Andrea Ertl-Deutschmann  
10,00 € / 12,00 € Lebensmittelumlage

---

## Köstliche Salatideen nicht nur für die Grillsaison

Salate zum Grillabend, ganz klar, aber auch zu anderen Gelegenheiten sind Salate ganz groß. Ein kleines Entree zum Menü, eine Beilagenvariation, ein Obstsalat als gelungenen Abschluß...

**Kurs Nr. 908** Donnerstag, 08.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Idel Matheis  
10,00 € / 10,00 € Lebensmittelumlage

---

## Büffet für Partygäste

Von Partyhappen zum kalten Büffet, Variationen mit Ei und Gemüse, Käsepastete, köstliche Salate,

Bitte Schraubgläser mitbringen!

**Kurs Nr. 909** Dienstag, 13.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Dorothea Noll  
10,00 € / 12,00 € Lebensmittelumlage

---

## Osterleckereien aus aller Welt

Jedes Land hat seine eigenen Bräuche und seine eigenen traditionellen Rezepte wie z.B. das italienische Colomba Pasquale oder die argentinische Torta Pasqualina.

Wir schauen einfach mal über den österlichen Tellerrand auf kulinarische Genüsse weltweit.

**Kurs Nr. 910** Montag, 19.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Andrea Ertl-Deutschmann  
10,00 € / 12,00 € Lebensmittelumlage

## Frisch aus dem Garten auf den Tisch

Mit frischen Kräutern und Gemüse aus dem Garten lassen sich herrliche Gerichte zaubern. Von Bärlauchquiche bis Zucchini-süppchen, knackfrisch und superlecker.

**Kurs Nr. 911**    **Mittwoch, 23.05.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
10,00 € / 10,00 € Lebensmittelumlage

---

## Erfahrene Köche

Sterneküche für Zuhause

**Kurs Nr. 912**    **dienstags, 10.04.18, 17.04.18, 08.05.18,**  
**15.05.18, 19:00 - 22:00 Uhr, 4x**  
Erich Kylius  
40,00 € / 44,00 € Lebensmittelumlage

---

## Lust auf Genuß

Tapas

**Kurs Nr. 913**    **Mittwoch, 25.04.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Annette Kunow-Schulz  
10,00 € / 10,00 € Lebensmittelumlage:

Raffiniertes vom Grill

**Kurs Nr. 914**    **Mittwoch, 13.06.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Annette Kunow-Schulz  
10,00 € / 10,00 € Lebensmittelumlage

Thailändische Küche

**Kurs Nr. 915**    **Mittwoch, 21.02.18, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Annette Kunow-Schulz  
10,00 € / 10,00 € Lebensmittelumlage

## Russische Küche

**Kurs Nr. 916** Donnerstag, 15.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Erich Kylius  
10,00 € / 11,00 € Lebensmittelumlage

---

## Einfach und lecker

**Kurs Nr. 917** Donnerstag, 19.04.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Erich Kylius  
10,00 € / 11,00 € Lebensmittelumlage

### 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**



# 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. FB01  
**Neuer Schwung für die Sprachförderung!**
- Tipp:** Kurs-Nr. FB02  
**„KESS erziehen“ professionell!**
- Tipp:** Kurs-Nr. FB04  
**Zwischen Tür und Angel in der Kita -  
Impulse für eine gelingende  
Alltagskommunikation**

## Neuer Schwung für die Sprachförderung!

### Fortbildungs- und Austauschnachmittag für Sprachförderkräfte und Interessierte

Neben einem kurzem Überblick über die veränderte Ausbildung zur Sprachförderkraft sollen Information und Austausch bei dieser Veranstaltung im Mittelpunkt stehen. Es wird einen Überblick über Materialien und Büchern geben und ganz praktische Tipps, wie die Sprachförderstunde gestaltet werden kann. Darüber hinaus soll dieser Nachmittag zur Klärung von Problemen, Startschwierigkeiten in der Kita oder offenen Fragen beitragen.

Wir freuen uns über eigene Beiträge und ‚Mitbringsel‘, die für alle Teilnehmenden interessant sein könnten.

**Kurs Nr. FB01** Freitag, 23.02.18, 14:00 - 17:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
10,00 €

---

## Kinder- und Familiengottesdienste

### Mit „Pasquarella“ die Fasten- und Osterzeit gestalten

Der Fachbereich Seelsorge in Kindertagesstätten hat ein neues Projekt für die Fasten- und Osterzeit entwickelt.

Wir stellen unterschiedliche Bausteine rund um eine Fortsetzungsgeschichte vor, die direkt umgesetzt werden können. Die Bausteine versuchen die Geschichte der „Pasquarella“ mit den Schriftlesungen der Fasten und Osterzeit zu verknüpfen und eignen sich für unterschiedliche Gottesdienstformen (Kinderkirche, Familiengottesdienst...)

Der Kirchenraum soll eine stimmige Feier der Liturgie ermöglichen. Er prägt die liturgischen Handlungen und die sich darin versammelnde Gemeinde. In manchen Räumen entsteht dabei eine Spannung zwischen der Konzeption des Raumes und dem heutigem Liturgieverständnis. Wir können nicht gegen den Raum und dessen Konzeption feiern, aber wir können diese Spannung wahrnehmen und Freiräume suchen, die es ermöglichen, die liturgischen Handlungen so zu gestalten, dass die Form und der Inhalt der Feier sich weiter annähern.

Wir werden unterschiedliche Versammlungsformen für den Gottesdienst ausprobieren und ihre Auswirkungen auf die Feier untersuchen. Zudem werden wir einzelne Kirchenräume in der Region aufsuchen, deren Konzeption wahrnehmen und stimmige Versammlungsformen in diesen Räumen suchen.

Rita Höfer, Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen:  
Ehe und Familie

Clemens Schirmer Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen:  
Grunddienst Liturgie

Anmeldungen bei: Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen  
Webergasse 11, 67346 Speyer

Telefon: 0 62 32 / 102-314, Fax: 0 62 32 / 102-520

E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de

**Kurs Nr. FB02** **Mittwoch, 17.01.18, 19:00 - 21:30 Uhr**

Rita Höfer

Clemens Schirmer



kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

**erziehen**

## „KESS erziehen“ professionell!

**Fortbildung für ErzieherInnen, Eltern-Kind-Gruppen  
LeiterInnen und Kindertagespflegepersonen**

Die „Sozialen Grundbedürfnisse“ bilden die Basis menschlichen und somit auch kindlichen Verhaltens! Das Erlangen der „KESS-en“ Haltung eröffnet Erziehern viele wertvolle Möglichkeiten, den täglichen Umgang mit den Kindern stressfreier und wertschätzender zu gestalten.

Zentrale Punkte der Fortbildung:

- Welches „Fehlverhalten“ der Kinder bringt uns an unsere Grenzen?
- Versteckte Botschaften verstehen und Handlungsalternativen entwickeln
- Präsent sein, den eigenen Stand festigen
- Natürliche und Logische Folgen statt Strafen!!
- Warum Streiten so wichtig ist und wie Konflikte gut gelingen
- Ermutigung ist lebenswichtig!

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der Abteilung Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen - Bereich Ehe und Familie und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens

**Kurs Nr. FB03** **freitags, 16.03.18, 23.02.18, 13.04.18,  
20.04.18, 13:00 - 17:30 Uhr**

Eva Magin

80,00 €

## Zwischen Tür und Angel in der Kita - Impulse für eine gelingende Alltagskommunikation

### Fortbildung für ErzieherInnen

Bring- und Holsituationen am Morgen und am Nachmittag - Elternkontakt.

Erhöhte Aufmerksamkeit, viele Dinge passieren gleichzeitig, einer geht, eine kommt, „Hätten Sie mal kurz Zeit?“, „Ich brauch mal Ihren Rat!“

Tür und Angel Begegnungen sind eine alltägliche Herausforderung.

Immer wieder gibt es Unterbrechungen, die wertvolle Chancen sind - oft möglicherweise unerkannt.

Eine Haltung des wertschätzenden Umgangs ist tägliches Ziel - ein Übungsweg.

Der Fortbildungstag bietet die Gelegenheit auf diese alltäglichen Situationen zu schauen, sich zu unterbrechen - durchzuatmen - zu entschleunigen - und aufzutanken sowie Entlastungsideen für diese Situationen zu bekommen.

Auch Jesus ließ sich unterbrechen und hat die Unterbrechung selbst gesucht.

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

**Kurs Nr. FB04** Donnerstag, 24.05.18, 9:30 - 16:00 Uhr

Rita Höfer

Reinhild Lang

15,00 € inkl. Tagungsunterlagen  
und Mittagsimbiss

## Teilen und Schenken - Nikolaus, du Freund der Kinder, Bischof guter Hirt

### Fortbildung für ErzieherInnen und Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen

Der Heilige Nikolaus steht wie keine andere für Barmherzigkeit und Hilfsbereitschaft. Als Bischof von Myra ist er im Jahre 325 n. Chr. auf dem Konzil von Nicäa für den Glauben an Jesus Christus eingetreten. Er hat sich vor allem der benachteiligten und armen Kinder angenommen. Am 6. Dezember denken Menschen auf der ganzen Welt an ihn.

Wir laden Sie ein zu einem Nachmittag voller Ideen und Anregungen rund um den Heiligen Nikolaus.

In unterschiedlichen Workshops stellen wir Ihnen Möglichkeiten vor, Kita- und Hortkindern die Persönlichkeit des Heiligen Nikolaus und seine 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 Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens

**Kurs Nr. FB05** Freitag, 31.08.18, 14:00 - 17:00 Uhr

Jutta Schwarzmüller

Herbert Adam

Gerdi Wagner

Susanne Dausend-Thomas

Monika Schmidt

15,00 € inkl. Materialkosten,

Tagungsunterlagen und Kaffee

## Regionaltreffen für Miniclubleiterinnen

Die Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen treffen sich und berichten über die Arbeit vor Ort. Die pädagogische Mitarbeiterin der Familienbildungsstätte informiert, berät und vermittelt praktische Unterstützung.

Erfahrungsaustausch und persönliche Begegnung runden die Treffen ab.

**Kurs Nr. FB06** Regionaltreffen der Leiterinnen FBS:  
Montag, 15.01.18, 9:30 - 11:00 Uhr  
Regionaltreffen der Leiterinnen  
außerhalb:  
nach Absprache  
Monika Schmidt

**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.**



# 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 06331/27 40 10  
[www.caritas-zentrum-pirmasens.de](http://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](http://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](http://www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de)

## Referenten

---

<b>Adam Herbert</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Speyer
<b>Adelmann Bernd</b>	Pastoralreferent , Pirmasens
<b>Arnold Anna</b>	Dipl. Pädagogin, Pirmasens
<b>Arnold Norbert</b>	Kreativbereich, Rodalben
<b>Bär Michaela</b>	Entspannungstherapeutin und Gesundheitsberaterin IHK, Pirmasens
<b>Bauer- Simons Annette</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Frauenseelsorge, Speyer
<b>Berger Claudia</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Pirmasens
<b>Brecht Berthold</b>	Change Manager, Trainer Instinktives Bogenschießen, Jockrim
<b>Brunner Christina</b>	Psychologin, KESS Trainerin, Thaleischweiler-Fröschen
<b>Buse Wolfgang</b>	Kreativbereich, Rodalben
<b>Dausend-Thomas Susanne</b>	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Kess Trainerin, Elternbegleiterin, Leiterin der FBS
<b>Engländer Christiane</b>	Dipl. Sozialarbeiterin, Erzieherin
<b>Ertl-Deutschmann Andrea</b>	Gesundheitspädagogin, Kreativ Bereich, Pirmasens
<b>Friedrich Katja</b>	Apothekerin, Ernährungsberaterin, Höheischweiler
<b>Geißinger Traudel</b>	Kreativbereich, Pirmasens
<b>Göller Christine</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Münchweiler

<b>Gomille Gudrun</b>	Krankengymnastin, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Herschberg
<b>Gutzler Martina</b>	Weltgebetstag der Frauen
<b>Hammerschmidt Inge</b>	Erzieherin, ärztl. geprüfte Gesundheits-beraterin und Fastenleiterin, Kochbuchautorin, Fachdozentin Kindertagespflege, Pirmasens
<b>Hammerschmidt Katharina</b>	Studentin der Ernährungswissenschaft, Stuttgart
<b>Höfer Rita</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bischöfliches Ordinariat Speyer
<b>Johner-Allmoslöchner Heidrun</b>	Erzieherin, Fachfrau für Heilpflanzenkunde, Leimen
<b>Kaes Petra</b>	Aquafitnessinstructorin, Bauingenieurin, Life Coach, Rodalben
<b>Kaul Nicole</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rodalben
<b>Klages Heike</b>	Johanniter Pirmasens
<b>Klan Kerstin</b>	Grundschulpädagogin
<b>Klausmann Beate</b>	Kreativbereich, Thaleischweiler
<b>König Ulrike</b>	Goldschmiedemeisterin, Rodalben
<b>Krauß Andrea</b>	Weltgebetstag der Frauen
<b>Kunow-Schulz Annette</b>	Hauswirtschaftsbereich, Thaleischweiler-Fröschen
<b>Kunz Bernd</b>	Jugend- und Drogenberatungsstelle, Pirmasens
<b>Kuß Manuela</b>	Krankenschwester, Yoga Lehrerin, Waldfischbach-Burgalben
<b>Korfmann Cindy</b>	Kreativbereich, Rodalben

<b>Krupp Johannes</b>	SKFM Betreuungsverein, Pirmasens
<b>Kylius Erich</b>	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
<b>Lambert-Stuchlik Margit</b>	Kreativbereich, Homburg
<b>Lang Nicole</b>	Kreativbereich, Merzalben
<b>Lang Reinhild</b>	Pastorale Begleiterin für KiTas, Regionalverwaltung, Engelsgasse 1, Kaiserslautern
<b>Langer Gabi</b>	Zöliakie Selbsthilfegruppe Pirmasens
<b>Laub Marianne</b>	Ergotherapeutin, Elternbegleiterin, Vinningen
<b>Lelle Carmen</b>	Floristin, Pirmasens
<b>Lorenz Ingrid</b>	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
<b>Magin Eva</b>	Erzieherin, systemische Beraterin, Elternbegleiterin, KESS Trainerin, Haßloch
<b>Matheis Idel</b>	Hauswirtschaftsbereich, Rodalben
<b>Miersch Michael</b>	Waldeffekt, Clausen
<b>Miersch Sandra</b>	Coach für Stress und Gesundheits- management, Clausen
<b>Morsch Susanne</b>	Gleichstellungsbeauftragte, Landkreis Südwestpfalz
<b>Musial Konrad</b>	Student der Ernährungswissenschaft, Stuttgart
<b>Nelke Bärbel</b>	Erzieherin, Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, Elternbegleiterin, Waldfischbach- Burgalben
<b>Neuheisel Angelika</b>	Fachübungsleiterin, Lemberg
<b>Nimptsch Philipp</b>	Sozialdienst Kath. Frauen und Männer für das Bistum Speyer e. V.

<b>Noll Dorothea</b>	Kreativbereich, Rodalben
<b>Ochsenreither Axel</b>	Referat Männer, Speyer
<b>Sawatzky Larissa</b>	Jugend- und Drogenberatungsstelle, Pirmasens
<b>Schmidt Monika</b>	Dipl. Sozialpädagogin, Elternbegleiterin, Hauptamtliche päd. Mitarbeiterin der FBS
<b>Schirmer Clemens</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Speyer
<b>Schmutzler Elisabeth</b>	Erziehungswissenschaftlerin (MA), Kess-Trainerin, Elternbegleiterin, Kaiserslautern
<b>Scholz Barbara</b>	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Althornbach
<b>Schütt-Speidel Renate</b>	Babybahnhof, Dahn
<b>Schwarz Jessica</b>	Erzieherin, Dahn
<b>Schwarz Müller Jutta</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bischöfliches Ordinariat Speyer
<b>Schwinghammer Peter</b>	Kröppen
<b>Simon-Glöckler Ursula</b>	Caritas Zentrum Pirmasens
<b>Sliepen Silke</b>	Trauerbegleiterin, Pirmasens
<b>Stern Andreas</b>	Biologe, Vorderweidenthal
<b>Stuart Angela</b>	Kreativbereich, Pirmasens
<b>Stuchlik Sigi</b>	Kreativbereich, Homburg
<b>Teichmann Tobias</b>	Wing Tsun Trainer, Physiotherapeut, Bad Bergzabern

<b>Thäter Walter</b>	Eltern-Kind-Bereich, Donsieders
<b>Van Hauth Mechthild</b>	Ermütigungstrainerin, Individualpsychologische Beraterin, Wechseljahrsberaterin, Wachenheim
<b>Venske Annette</b>	Informatikerin, Yoga Lehrerin, Entspannungstrainerin, Schmittshausen
<b>Vester Andrea</b>	Krankenschwester, Heilpraktikerin, Pirmasens
<b>Wagner Gerdi</b>	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin, Pirmasens
<b>Wagner Martina</b>	Fachkraft für Natur- und Umweltkunde, Pirmasens
<b>Wieland Andreas</b>	Gitarrenkursleiter, Ruppertsweiler
<b>Wintergerst Walburga</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bischöfliches Ordinariat Speyer
<b>Wittwer Katrin</b>	Weltgebetstag der Frauen
<b>Wolf Anja</b>	Yoga-Lehrerin, Lemberg
<b>Wolf Dagmar</b>	Elternbegleiterin, Kreativbereich, Pirmasens
<b>Zehfuß Christian</b>	Sportphysio- und Lymphtherapeut, Pirmasens
<b>Ziegler Silke</b>	Fachübungsleiterin Herz-Kreislauf, Lemberg
<b>Zimmermann Silke</b>	Physiotherapeutin, Rodalben

## Impressum

---

**Herausgeber:** Katholische Familienbildungsstätte  
Pirmasens  
Unterer Sommerwald 44  
66953 Pirmasens  
Telefon 06331/203 97 15  
info@fbs-pirmasens.de  
www.fbs-pirmasens.de

**Verantwortlich  
für den Inhalt:** Susanne Dausend-Thomas

**Fotos:** www.fotolia.de

**Satz & Gestaltung:** Mediengestaltung Anja Klein,  
Westheim

**Druck:** Chroma Druck & Verlag GmbH,  
Römerberg

# mama mia

... und plötzlich ist alles anders!

Treffpunkt für  
junge Schwangere

dienstags  
10.00 bis 12.00 Uhr  
Caritas-Zentrum  
genaue Termine auf  
Anfrage

kostenfrei!

**Wir freuen uns über Spenden  
auf das Konto:**

Caritas-Zentrum Pirmasens  
Liga Bank Regensburg  
Filiale Speyer  
IBAN DE34750903000000061883  
BIC GENODEF1M05

Anmeldung /  
Information

Caritas-Zentrum

Klosterstr. 9a  
66953 Pirmasens  
Tel. 06331 274010

Kath. Familienbildungsstätte

Unterer Sommerwaldweg 44  
66953 Pirmasens  
Tel. 06331 2039715



Caritas-Zentrum  
Pirmasens



Begegnung  
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

# ANMELDUNG

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

Anmeldungen werden mit der Rechnung bestätigt.

1. \_\_\_\_\_  
Kurs Nr. / Thema

\_\_\_\_\_ Anzahl Erwachsene \_\_\_\_\_ Anzahl Kinder

2. \_\_\_\_\_  
Kurs Nr. / Thema

\_\_\_\_\_ Anzahl Erwachsene \_\_\_\_\_ Anzahl Kinder

3. \_\_\_\_\_  
Kurs Nr. / Thema

\_\_\_\_\_ Anzahl Erwachsene \_\_\_\_\_ Anzahl Kinder

4. \_\_\_\_\_  
Kurs Nr. / Thema

\_\_\_\_\_ Anzahl Erwachsene \_\_\_\_\_ Anzahl Kinder

5. \_\_\_\_\_  
Kurs Nr. / Thema

\_\_\_\_\_ 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](mailto:info@fbs-pirmasens.de)**  
oder unter **[www.fbs-pirmasens.de](http://www.fbs-pirmasens.de)**

Anmeldungen sind ab **Donnerstag, 18. Januar 2018** möglich.

Name\*

---

Vorname\*

---

Straße\*

---

PLZ/Ort\*

---

Telefon\*

---

e-mail

---

Fax

---

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**Kath. Familienbildungsstätte**  
Unterer Sommerwaldweg 44

66953 Pirmasens

Bitte die mit \* gekennzeichneten Felder unbedingt ausfüllen



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](mailto:info@fbs-pirmasens.de)  
[www.fbs-pirmasens.de](http://www.fbs-pirmasens.de)

Leiterin:  
Susanne Dausend-Thomas  
Pädagogische Mitarbeiterin:  
Monika Schmidt

Verwaltung:  
Jeanette Ganter  
Ursula Dern

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



Begegnung  
Lebensgestaltung