

# Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens



Programm

**1** 2019

Frühjahr | Sommer



**Begegnung  
Lebensgestaltung**



# Entscheiden ist einfach.



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

**Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit  
einem Kredit helfen kann.**

**Sparkassen-Privatkredit.**

**Sprechen Sie uns an.  
06331 542-0.**

 **Sparkasse  
Südwestpfalz**

## Wir über uns

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

Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens ist eine Institution in Trägerschaft des Bistums Speyer, als Referat in die Abteilung Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen eingebunden und vom Land Rheinland Pfalz anerkannt und gefördert.

Basierend auf christlichen Werten unterstützt die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens Familien in unterschiedlichsten Lebenssituationen mit zeitgemäßen und innovativen Konzepten. Sie nimmt die Lebenswelten von Familien sozialraumorientiert in den Blick und geht mit ihren Angeboten dorthin, wo sich Mütter, Väter und Kinder aufhalten. Sie fungiert als Dienstleisterin für viele erfolgreiche Projekte und Kooperationen im öffentlichen Raum, unterstützt Partner bei der Konzeptentwicklung und organisiert verlässlich gut erreichbare Bildungsangebote.

Die Katholische Familienbildungsstätte wirkt in der Stadt Pirmasens, dem Landkreis Südwestpfalz und darüber hinaus. Die Angebote entsprechen den gesetzlichen und konzeptionellen Bestimmungen des Kinder- und Jugendhilfegesetzes.

Was die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens auszeichnet, ist die langjährige Erfahrung in der Familienbildungsarbeit, die große Fachkompetenz und das herzliche Miteinander. Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens steht an der Seite der Menschen. All das spiegelt sich in ihrem Motto „Begegnung und Lebensgestaltung“ wieder.

**Bischöfliches Ordinariat  
Seelsorge in Pfarrei und  
Lebensräumen**



**BISTUM SPEYER**  
BISCHÖFliches ORDINARIAT

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 Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz gefördert.



**Rheinland-Pfalz**

MINISTERIUM FÜR FAMILIE,  
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

# Teilnahmebedingungen / AGBs

---

## Anmeldungen

Zu jedem Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Anmeldungen werden im Büro der Katholischen Familienbildungsstätte zu unseren Bürozeiten entgegengenommen. Die Anmeldekarte kann uns auch per Post, per Fax oder per E-Mail zugesandt werden. Jede Anmeldung gilt als rechtsverbindliche Anmeldung und 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 ab **Donnerstag, 17. Januar 2019** 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, Telefax 06331/203 97-13

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.



**In den Winterferien vom 25. Februar - 5. März 2019  
und in den Osterferien vom 18. April - 30. April 2019  
finden keine Kurse statt.**

# Datenschutzerklärung

---

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein ernstes Anliegen. In der Diözese Speyer gelten für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten, die Bestimmungen des Gesetzes über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) sowie die sonstigen anzuwendenden kirchlichen und staatlichen Datenschutzvorschriften. Mit dieser Datenschutzerklärung möchten wir Sie informieren.

---

## Auskunftsrecht und Datenberichtigung

Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf jederzeitige, unentgeltliche Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten. Ferner steht Ihnen das Recht zu, unrichtige Daten berichtigen, sowie Daten sperren und löschen zu lassen.

Wenn Sie darüber hinaus Auskunft über Ihre personenbezogenen Daten wünschen oder weitergehende Fragen über die Verarbeitung oder Nutzung Ihrer uns überlassenen personenbezogenen Daten haben, so wenden Sie sich bitte während unserer Öffnungszeiten an unser Büro.

---

## Kontaktaufnahme

Informationen, die Sie unverschlüsselt per Elektronischer Post (E-Mail) an uns senden, können möglicherweise auf dem Übertragungsweg von Dritten gelesen werden. Wir können in der Regel auch Ihre Identität nicht überprüfen und wissen nicht, wer wirklicher Inhaber einer E-Mailadresse ist. Eine rechtssichere Kommunikation durch einfache E-Mail ist daher nicht gewährleistet. Wie viele E-Mail-Anbieter, setzen wir Filter gegen unerwünschte Werbung („SPAM-Filter“) ein, die in einigen Fällen auch normale E-Mails fälschlicherweise automatisch als unerwünschte Werbung einordnen und löschen. E-Mails, die schädigende Programme („Viren“) enthalten, werden von uns in jedem Fall automatisch gelöscht. Wenn Sie schutzwürdige Nachrichten an uns senden wollen, empfehlen wir, die Nachricht auf konventionellem Postwege an uns zu senden. Im Falle der Kontaktaufnahme mit uns werden Ihre Daten für die weitere Korrespondenz gespeichert.

---

## Einwilligungen

Soweit erforderlich haben Sie uns ggf. Einwilligungen zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogener Daten erteilt. In diesem Fall haben wir Ihre Einwilligung jeweils protokolliert. Wir sind gesetzlich verpflichtet den Text der jeweiligen Einwilligung jederzeit für Sie abrufbar zu halten.

## Widerspruchs- und Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, eine an uns erteilte Einwilligung – beispielsweise für den Versand unseres Programmheftes oder die Anmeldung zu einem Kursangebot – zu widerrufen. In diesem Fall werden wir die Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten zu diesem Zweck unverzüglich unterlassen. Einen Widerspruch oder Widerruf können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen formlos per Post, Telefax oder E-Mail an uns übermitteln.

Katholische Familienbildungsstätte  
Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens  
Tel. 06331/203 97 15, Fax 06331/203 97 13  
info@fbs-pirmasens.de

---

## Recht auf Anrufung des Diözesandatenschutzbeauftragten, Kontaktdaten betrieblicher Datenschutzbeauftragter

Wir weisen Sie auf das Recht zur Anrufung des Diözesandatenschutzbeauftragten gemäß § 44 Abs. 3 KDG hin. Demnach kann sich jeder, der der Ansicht ist, dass bei Erhebung, Verarbeitung oder Nutzung von personenbezogenen Daten durch Stellen gemäß § 3 Abs.1 KDG gegen Vorschriften des KDG oder gegen andere Datenschutzvorschriften verstoßen worden ist oder ein solcher Verstoß bevorsteht, unmittelbar an den Diözesandatenschutzbeauftragten wenden (§ 44 Abs. 3 KDG).

---

## Die Kontaktdaten des zuständigen Diözesandatenschutzbeauftragten lauten:

Datenschutzaufsicht (Diözesaner Datenschutzbeauftragter)  
Katholisches Datenschutzzentrum Frankfurt/M  
Frau Ursula Becker-Rathmair  
Haus am Dom, Domplatz 3, 60311 Frankfurt  
Tel. 069/8008718800  
E-Mail: info@kdsz-ffm.de

---

## Die Kontaktdaten des zuständigen betrieblichen Datenschutzbeauftragten für das Bischöfliche Ordinariat der Diözese Speyer lauten:

Herr René Pfeiffer  
Kleine Pfaffengasse 16, 67346 Speyer  
Tel. 06232/102 240  
E-Mail: datenschutz@bistum-speyer.de

<b>Wir über uns</b>	<b>1</b>
<b>Teilnahmebedingungen / AGBs</b>	<b>2-3</b>
<b>Datenschutzbestimmungen</b>	<b>4-5</b>

## **01 Netzwerk** **11**

Babysitterschulung.....	13
Babysitter-Börse.....	14
BabyBahnhof .....	14-15
FamilienKOMPASS .....	15
Mobiles Elterncafé .....	16

## **02 Glauben & Spiritualität** **17**

Krabbelgottesdienst .....	18
Rosenberger Familienmesse .....	18
Rosenberger Kindergottesdienst.....	18
Atempausen in der Fastenzeit.....	19
Nardini Wallfahrtstag.....	19
„Kommt, alles ist bereit“ –	
Weltgebetstag 2019 Slowenien.....	21
Biblische Figuren gestalten.....	22
Jeder Mensch ist wichtig.....	23
„Nichts ist gewisser als der Tod“ .....	23
Den Sterbesegen kennenlernen.....	25
Der Tod ordnet das Leben neu.....	26
“Über Gott und die Welt“ .....	26

## **03 Familie** **27**

mama mia .....	28
PEKiP-Kurse .....	29-30
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs.....	30-33
Quasselkiste.....	35
Turnzwerge .....	36
Purzelbaum und Hampelmann.....	36
Let's dance – Mama und Papa!.....	37
Line Dance Party.....	37

Ruheraum.....	37
Mit Klängen zur Ruhe kommen.....	38
Familienfasching für die Kleinsten.....	38
Abseilen am Naturfelsen.....	39
Übernacht auf dem Baumwipfelpfad.....	40
Bogen schießen im Pfälzer Wald.....	40
Papa kann's.....	41
Eltern-Kind-Töpfern.....	41
Perlenschmuck selbst gefädelt.....	42
Osterbacken.....	42
Reiseträume – Traumreise.....	43
„Auszeit: aus der Zeit heraus – und neu hinein“.....	44

## 04 Erziehung 45

Kess erziehen.....	46
Nein, ich will nicht!.....	47
Grenzen setzen, aber wie!.....	47
Die Beziehung positiv gestalten.....	48
Fünf Sprachen der Liebe für Kinder.....	48
Erziehung - (k)ein Kinderspiel?.....	49
„Der kleine Erziehungsratgeber“.....	49
Den Steuerknüppel in der Hand.....	50
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen.....	50
Was ist Dyskalkulie?.....	51
Smart mit dem Smartphone umgehen.....	51
Mobiles Elterncafé.....	52-53

## 05 Kinder 55

Konzentriert geht's wie geschmiert.....	56
Lese-Rechtschreib-Training.....	56
Der blaue Delfin.....	57
Ritter sein ist nichts für Weicheier.....	57
Was ich schon (kochen) kann!.....	57-58
Pizza nach Wahl.....	59
Schnelle Küche für Teens.....	59
Überraschungskuchen.....	59
Dance & Moves.....	60

Bei uns piept's – Vogelmarkkurs .....	60
Komm mit in die Holzwerkstatt .....	61
Töpfern für Kinder .....	61
Arbeiten mit Speckstein .....	61
Von der Wolle zum Filz .....	62
Osterhasen aufgepasst .....	62
Muttertag .....	63
Vatertagsbasteln .....	63
Alles aufgefädelt .....	63
Türschild .....	64
Das erste Make-up .....	64

## **06 Frauen-/Männerleben** **65**

Segensfeier und Candle-light-Dinner .....	66
Tanznachmittag für Paare .....	66
Liebe geht durch den Magen .....	67
SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt .....	67-68
Gespräche von Mann zu Mann .....	69
(Aus)Tauschen und genießen .....	70
Nadelspiel – das Strickkaffee .....	70
„Frauen verdienen mehr!“ .....	71
Chor Mixed up .....	72
Im Hier und Jetzt leben .....	72
Einführung in die Achtsamkeit .....	73
Effektive Stressbewältigung .....	73
Für Zivilcourage – gegen Gewalt und Rassismus“ – Argumentationstraining .....	74
Einstiegskurs Smartphone und Co. ....	75
Heute für morgen .....	75
„Nichts ist gewisser als der Tod“ .....	76
Menschen gehen – Daten bleiben .....	76
Repair Café .....	77

## **07 Gesundheit** **79**

Yoga für Männer und Frauen .....	80
Fitness-Mix .....	81
Fitness und Gesundheit .....	81

Bewegung für Senioren/Innen .....	82
Wirbelsäulengymnastik am Morgen .....	82-83
Wirbelsäulengymnastik .....	83
Myofasziales Ganzkörpertraining .....	83
Line Dance .....	84
Meine Stoffwechsellkur schmackhaft und gesund gestalten .....	84
Einfach Selbermachen und die Umwelt schonen .....	85
Natron der „Alleskönner“ .....	85
Richtig „Tape“ will gelernt sein – Aufbaukurs .....	87
Das Lymphsystem .....	87
Entzündungsreaktion des Körpers verstehen .....	88
Happy feet .....	89
Wenn die Blase schwächelt .....	89
Ängste, Panikattacken, Burnout .....	91
Einheimische Wild- und Heilkräuter .....	91-93
Räuchern mit heimischen Pflanzen .....	93
Bienenprodukte in der häuslichen Gesundheitspflege .....	94
Zöliakie Selbsthilfegruppe .....	94
Hashimoto Thyreo .....	95

## **08** Freizeit / Kreativität **97**

Gitarrenkurs für Anfänger .....	98
Gitarrenkurs für Fortgeschrittene .....	98
Kreatives Gestalten mit Ton .....	99
Schnitzkurse .....	100
Filzen für Einsteiger .....	101
Goldschmiedeatelier .....	102
Herzige Türdeko .....	102
Tischdekoration .....	103
Ostergarten im Glas .....	103
Bleistiftzeichnungen .....	103
Zeichnen nach dem Vorbild der Natur .....	104
Hauchen sie ihren Skizzen Farbe ein! .....	104
Drachenschwanz .....	105
Loopschal .....	105

Kochen und Knigge für Teens! Die hohe Kunst der Tischkultur – mit 4-Gang-Menü .....	108
Kochen und Backen für Babys und Kleinkinder .....	108
Vegltalia - Schwingis Cookies rocken Italien .....	109
Lust auf Genuß .....	109-110
Frühlingssuppe .....	110
Sterneküche für Zuhause .....	110
Kochen mit Erich .....	110
Lecker essen und dabei den Körper entgiften! .....	111
Brot und Brötchen backen und Brotaufstriche herstellen .....	111
Power Vorrat selbst gemacht! – Neue Ideen .....	112
Mit Leichtigkeit in den Frühling starten .....	112
After work cooking .....	112
Partybrezel .....	113
Von Antipasti bis Dolce .....	113
Köstlich kochen mit Honig .....	113

Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten .....	116
Qualifizierungskurs Kindertagespflege .....	117
„Lichtträgerin und Glaubensheldin“ .....	118
Regionaltreffen für Miniclubleiterinnen .....	118

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

Wichtige Adressen .....	120
Referenten/-innenverzeichnis .....	121-123
Impressum .....	124



# 01

## Netzwerk

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR FAMILIE,  
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

## Netzwerk

Das Netzwerk Familienbildung der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens ist als Arbeitsgruppe an das Lokalen Bündnis für Familie des Landkreises Südwestpfalz angebunden.

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

### Dem Netzwerk Familienbildung gehören an:

- Katholische Familienbildungsstätte
- Lokales Bündnis für Familie im Landkreis Südwestpfalz
- Caritas-Zentrum Pirmasens
- Gleichstellungsstelle im Landkreis Südwestpfalz
- IB 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 06331/2039715,  
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 Kath. Familienbildungsstätte 101**  
**Samstag, 06.04.19 und 13.04.19, 9:00 Uhr - 15:00 Uhr**  
**Heike Klages**  
**Gebühr: 25.- €**

## Schulung im Landkreis

Die Babysitterschulung bieten wir gerne auch vor Ort an. Wenn Sie als Schule, z.B bei Projekttagen, als Gemeinde oder Pfarrei daran interessiert sind, eine individuelle Schulung anzubieten, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartnerin Frau Monika Schmidt unter 06331-2039714.



## Babysitter-Börse



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

Wir unterstützen Sie gerne, bei der Suche nach einer passenden Betreuung und nennen Ihnen auf Anfrage die Telefonnummer von BabysitterInnen in Ihrer Nähe.

Wenn Sie langfristige Betreuungen für Ihre Kinder suchen, können wir Ihnen hierfür zuständige Stellen nennen.

Bitte wenden Sie sich an Monika Schmidt unter 06331-2039714.

---

## BabyBahnhof

**Offener Treff für Mütter, Väter und werdende Eltern mit ihrem Kind**



Der BabyBahnhof ermöglicht Eltern sich rund um das Thema Baby und die neue Familiensituation zu informieren und auszutauschen. Auch ist immer eine Referentin, ein Referent eingeladen, der zu einem Thema kurz informiert und anschließend ausführlich befragt werden kann. Der BabyBahnhof ist ein kostenfreies Angebot.

Themen:

- Homöopathie für Babys und Kleinkinder
- Was tun im Notfall, zum Beispiel bei Erstickten?
- Wie kann ich die Sprachentwicklung beim Kind begleiten und fördern?
- Die 10 häufigsten Fragen an Hebammen
- Papa ist nicht erst zum Toben da - die Beziehung von Papa und Baby stärken
- Wie sehe ich, dass es meinem Kind gut geht und wie ich es unterstützen kann
- So kenne ich mich gar nicht – was tun, wenn der Kragen platzt?
- Wo bleiben wir als Paar? Unsere erste Zeit zu dritt

## BabyBahnhof in Dahn



Voraussichtlich

ab April 2019 im Pater-Ingbert-Naab-Haus, Schulstr. 19

Fragen Sie ab März nach unserem Flyer!

Der Babybahnhof ist ein Angebot der genannten Netzwerkpartner und ortsansässigen Hebammen.

Info unter: [www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de](http://www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de)

## FamilienKOMPASS

für den Landkreis Südwestpfalz  
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

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

Die Elternbegleiterin hat ein offenes Ohr für alltägliche Fragen oder Sorgen und hilft gerne bei der Suche nach individuellen Lösungen.

Gerne sind wir behilflich notwendige Informationen und passende AnsprechpartnerInnen zu finden.

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



**Nähere Infos und aktuelle Termine  
erfahren Sie unter Telefon 06331/203 97 15  
[www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de](http://www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de)**



Wir können unseren Kindern  
Selbstvertrauen vermitteln,  
solange wir an sie glauben.

Rudolf Dreikurs



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. 207  
**Biblische Figuren gestalten**

**Tipp:** Kurs Nr. 210  
**Der Tod ordnet das Leben neu – Trauergruppe**

## 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, 03.02.2019 um 11 Uhr**  
in der katholischen Kirche Seliger Rupert Mayer in Winzeln

**Sonntag, 14.04.2019 um 11 Uhr**  
in der evangelischen Dietrich-Bonhoeffer Kirche in Winzeln

**Sonntag, 18.08.2019 um 11 Uhr**  
in der katholischen Kirche Seliger Rupert Mayer in Winzeln

---

## Rosenberger Familienmesse

Eucharistie feiern um den Altar versammelt, offen für Klein und Groß, mit begeisternden Liedern, guten Worten für alle Generationen und vor allem: mit Jesus in der Mitte.

**Kurs Nr. 202** **sonntags, 20.01., 24.03., 23.06.19, 16 Uhr**  
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg,  
in der Kapelle des Bildungshauses  
Leitung: Pastoralteam von Maria Rosenberg  
und der Pfarrei Johannes XXIII.,  
Waldfischbach-Burgalben

---

## Rosenberger Kindergottesdienst

Für Kinder bis ca. 10 Jahren findet parallel zur Sonntagsmesse ein Kindergottesdienst statt: Gott loben und preisen, eine Jesus-Geschichte hören, beten und singen, malen oder basteln. Anschließend kommen die Kinder zur Sonntagsmesse in die Wallfahrtskirche hinzu. Und wenn die Kids nicht alleine kommen wollen, dürfen Mama und Papa gerne mitgehen ...

**Kurs Nr. 203** **sonntags, 03.02. (mit anschl. Familienbrunch), 07.04., 05.05. + 16.06.19, 10 Uhr**  
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg,  
in der Gnadenkapelle (Wallfahrtshof)  
Leitung: Diakon Steffen Dully

Für die Gottesdienste sind keine Anmeldungen erforderlich!

## Atempausen in der Fastenzeit

Wie in den vergangenen Jahren laden wir Sie in die Nardinikapelle Pirmasens ein. Sonntagabends ab 17:30 Uhr können Sie für ca. 45 Minuten innehalten und eine Atempause einlegen. Impulse, Musik und Stille wechseln sich ab und sollen wieder Ruhe und das Zusichkommen ermöglichen.

Die geplanten Termine:

jeweils 17.30 Uhr in der Nardinikapelle

- Kurs Nr. 204**
- 2. Fastensonntag, 17.03.19
  - 3. Fastensonntag, 24.03.19
  - 4. Fastensonntag, 31.03.19
  - 5. Fastensonntag, 07.04.19
- 

## 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 Ruhestätte hat er in der Nardinikapelle in der Klosterstraße gefunden.

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 unterstrichen. Sein Lebenswerk und sein Glaubenszeugnis aber blieben 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 Stadtpfarreien St. Pirmin mit St. Elisabeth und St. Josef, Fehrbach und St. Anton mit Christkönig und Sel. Ruppert, Winzeln.

In jedem Jahr findet zu seinem Gedenken der Nardini Wallfahrtstag an der Kirche St. Pirmin in Pirmasens statt.

Die Katholische Familienbildungsstätte ist an diesem Tag mit einem Infostand und einem Kreativangebot vertreten. Wir freuen uns, Sie am Wallfahrtstag an unserem Stand zu treffen.

Der Wallfahrtstag beginnt ab 10:00 Uhr mit dem Festgottesdienst.

**Kurs Nr. 205** Samstag, 11.05.19, ab 10:00 Uhr



**Fachbetrieb für  
Gebäudetechnik**

# **ELEKTRO HÖG**

**Meisterbetrieb  
seit 1967**



**Theodor-Heuss-Str. 33  
66953 Pirmasens**

**Tel. 0 63 31 - 6 39 95  
Fax 0 63 31 - 9 28 00  
mail@elektro-hoeg.de**

## „Kommt, alles ist bereit“ – Weltgebetstag 2019 Slowenien

### Vorbereitungsseminar

Der Weltgebetstag ist mehr als eine Stunde Gottesdienst im März, er ist eine große ökumenische Lern- und Feierbewegung. Frauen aus aller Welt und aus allen Konfessionen setzen sich jedes Jahr intensiv mit dem Leben, den Problemen und den Kraftquellen von Frauen aus dem Herkunftsland der Weltgebetstagsordnung auseinander.

Dieses Vorbereitungsseminar dient der Auseinandersetzung

- mit der politischen und sozialen Situation Sloweniens
- mit der Lebenswirklichkeit der Frauen dort,
- mit dem Thema „Kommt, alles ist bereit!“
- mit den Bibeltexten dazu,
- mit Elementen zur Gottesdienstgestaltung.

Ein gemeinsames Angebot der Frauenseelsorge im Bistum Speyer, der Frauenarbeit in der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft der Evangelischen Kirche der Pfalz und der Frauenarbeiten der Methodistenkirche und der Mennonitengemeinden

**Kurs Nr. 206** Samstag, 12.01.19, 09:30 - 17:00 Uhr  
Katrin Wittwer  
Andrea Krauß  
Martina Gutzler  
10,00 €

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

Paul Josef Nardini



Copyright Nardinihaus

## Biblische Figuren gestalten

Biblische Figuren dienen dazu, Bibeltexte darzustellen und dadurch Gestalt werden zu lassen. Damit helfen sie, die christliche Botschaft sichtbar und „handgreiflich“ werden zu lassen und besser zu verstehen. Die Figuren sind ca. 30 cm hoch, beweglich und mit Naturstoffen bekleidet. Sie können stehen, knien und sitzen sowie durch Haltung und Gebärden Gefühle zum Ausdruck bringen.

Biblische Figuren wollen unter fachkundiger Anleitung in Eigenarbeit hergestellt werden, unter den Händen ihrer Schöpfer/innen wachsen und Gestalt annehmen und so zur „Persönlichkeit“ werden.



Bild: Susanne Dausend-Thomas

### Inhalte des Kurses:

- Gestaltung von 2 bis 3 Figuren und einem Baby oder Krabbelkind.
- Einübung in den Umgang mit den Figuren. Bibelarbeit.

### Hinweise:

Der Kurs ist ein intensives Arbeitswochenende. Die Pausen richten sich nach den Arbeitsgängen.

Bitte bringen Sie Ihre Verpflegung selbst mit. Kaffee/Tee können vor Ort zubereitet werden.

### Kosten für die Figuren:

Erwachsene Figur: 28,00 € / Kinder: 25,00 € /

Krabbelkind: 17,00 € / Baby: 12,00 €

**Kurs Nr. 207** Freitag, 15.03.19, 16:00 - 22:00 Uhr  
Samstag, 16.03.19, 09:00 - 22:00 Uhr  
Sonntag, 17.03.19, 09:00 - 14:00 Uhr  
Irmgard Pfadt  
70,00 €

## Jeder Mensch ist wichtig

So wichtig, dass jeder der wichtigste Mensch in seinem Leben ist. Wir dürfen den Mut haben, uns so zu zeigen, wie wir sind. Mit unseren Wünschen, unseren Talenten, unseren Vorlieben und Abneigungen und auch unseren Fehlern. So sind wir authentisch, liebenswert und von Gott gewollt. Dieser Kurs lädt ein, bei sich anzukommen und sich selbst zu lieben, damit ein glückliches, erfülltes Leben gelingen kann.

**Kurs Nr. 208**    **Donnerstag, 21.02.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Henning Streppel  
10,00 €

---

## „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 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. 621**    **Montag, 18.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Johannes Krupp  
5,00 €

Eine Kooperation des Sozialdienstes Katholischer Frauen und Männer für den Landkreis Südwestpfalz e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.



# ZUSAMMEN WACHSEN WEITER DENKEN

PFARRGREMIENWAHL  
November 2019

Infos unter: [www.pfarrgremien.bistum-speyer.de](http://www.pfarrgremien.bistum-speyer.de)

 **ZUSAMMEN WACHSEN.  
WEITER DENKEN.**  
Pfarrgremienwahl 2019



 BISTUM SPEYER

## Den Sterbesegen kennenlernen

### Informationsabend für Christen, die Sterbende und ihre Angehörigen begleiten wollen

Es ist der Wunsch fast aller Menschen, im Kreis der Familie und begleitet von Angehörigen und Freunden sterben zu können. Doch viele Angehörige fühlen sich ohnmächtig und sprachlos. Um ihnen zu helfen, die Unausweichlichkeit des Todes und den Abschiedsschmerz auszuhalten und dem Sterbenden bis zuletzt nahe zu sein, hat das Bistum Speyer den so genannten „Sterbesegen“ eingeführt. An diesem Abend haben Interessierte Gelegenheit, den Sterbesegen näher kennenzulernen. Dabei wird auch der Frage nachgegangen, wie den Betroffenen der Zugang zu diesem noch unbekanntem Ritual erleichtert werden kann.

#### Anmeldeschluss:

20. Januar 2019

#### Weitere Informationen zum Sterbesegen:

[www.sterbesegen.bistum-speyer.de](http://www.sterbesegen.bistum-speyer.de)

#### Anmeldungen bei der Katholischen Familienbildungsstätte oder unter:

Sekretariat der Hospiz- und Trauerseelsorge  
Webergasse 11, 67346 Speyer, 06232-102288,  
[hospiz-trauerseelsorge@bistum-speyer.de](mailto:hospiz-trauerseelsorge@bistum-speyer.de)

#### Weitere Informationen zum Sterbesegen finden Sie auf unserer Bistumshomepage:

[www.sterbesegen.bistum-speyer.de](http://www.sterbesegen.bistum-speyer.de)

#### **Kurs Nr. 209** Donnerstag, 24.01.19, 17:00 - 21:00 Uhr

Clemens Schirmer

Kerstin Fleischer

"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



## 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 Gruppentreffen finden im Städtischen Krankenhaus Pirmasens statt, die Termine können unter 0151/14879545 erfragt werden.

Die Trauergruppe ist ein Angebot des Städtischen Krankenhauses Pirmasens gGmbH und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens



**Kurs Nr. 210** Bernd Adelman

---

## „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.

Weitere Informationen und Termine erfahren Sie bei Bernd Adelman unter 0151/14879545.

**Kurs Nr. 211** Bernd Adelman



# 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. 328-330  
**Quasselkiste**

**Tipp:** Kurs Nr. 335  
**Line Dance Party**



## **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 Kath. 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 Kath. Familienbildungsstätte abgegeben werden.

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

**Kurs Nr. 300 dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr**  
Gerdi Wagner  
Ursula Simon-Glöckler

"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



Copyright Nardinihaus

## 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 mollig warm, so dass sich die Babys ausgezogen 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 Juni und Juli 2018 geboren sind

**Kurs Nr. 301** dienstags, 29.01.19 - 16.04.19,  
10:45 - 12:15 Uhr, 10x  
Barbara Scholz  
60,00 €

## PEKiP neu

für Babys, die im September/ Oktober 2018 geboren sind

**Kurs Nr. 302** dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,  
9:00 - 10:30 Uhr, 16x  
Barbara Scholz  
96,00 €

Fortsetzung nächste Seite

**für Babys, die im November/Dezember 2018 geboren sind**

**Kurs Nr. 303**    **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**  
**9:00 - 10:30 Uhr, 15x**  
Barbara Scholz  
90,00 €

**für Babys, die im Juli/August 2018 geboren sind**

**Kurs Nr. 304**    **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**  
**10:45 - 12:15 Uhr, 15x**  
Barbara Scholz  
90,00 €

**für Babys, die im Januar 2019 geboren sind**

**Kurs Nr. 305**    **dienstags, 07.05.19 - 11.06.19,**  
**10:45 - 12:15 Uhr, 6x**  
Barbara Scholz  
36,00 €

---

## **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.

### Informationsabend für neu angemeldete Eltern:

**Kurs Nr. 306**    **Mittwoch, 23.01.19, 20:00 - 21:30 Uhr**  
Monika Schmidt

### Aktuelle Gruppen:

**Kurs Nr. 307**    **montags, 28.01.19 - 03.06.19,**  
**09:30 - 11:00 Uhr, 16x**  
Christine Göller  
63,00 €

**Kurs Nr. 308**    **montags, 28.01.19 - 17.06.19,**  
**16:00 - 17:30 Uhr, 16x**  
Christine Göller  
63,00 €

**Kurs Nr. 309**    **dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,**  
**09:00 - 10:30 Uhr, 16x**  
Claudia Berger  
63,00 €

**Kurs Nr. 310**    **dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,**  
**10:35 - 12:05 Uhr, 16x**  
Claudia Berger  
63,00 €

**Kurs Nr. 311**    **mittwochs, 30.01.19 - 12.06.19,**  
**09:00 - 10:30 Uhr, 17x**  
Christine Göller  
66,50 €

**Kurs Nr. 312**    **mittwochs, 30.01.19 - 12.06.19,**  
**10:35 - 12:05 Uhr, 17x**  
Christine Göller  
66,50 €

Fortsetzung nächste Seite

**Kurs Nr. 313**    **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**  
**16:00 - 17:30 Uhr, 15x**  
Christine Göller  
59,50 €

**Kurs Nr. 314**    **freitags, 01.02.19 - 14.06.19,**  
**09:30 - 11:00 Uhr, 15x**  
Claudia Berger  
59,50 €

## **Eltern-Kind-Gruppen außerhalb:**

### **Fischbach**

**Kurs Nr. 315 /** Alexandra Wüst  
**Kurs Nr. 316** Kath. Kindergarten St. Hildegard  
Hildegardstr. 2, 66996 Fischbach

### **Gossersweiler**

**Kurs Nr. 317 /** Jennifer Sarter  
**Kurs Nr. 318** Kath. Kindergarten St. Elisabeth  
Im Fink 25, 76857 Gossersweiler

### **Hauenstein**

**Kurs Nr. 319** Daniela Pfeifer  
Kommunaler Kindergarten  
Elisabethenstr. 4, 76846 Hauenstein

**Kurs Nr. 320** Agnes Cornet  
Kath. Kindergarten St. Hedwig  
Am Zimmerberg 14, 76846 Hauenstein

### **Heltersberg**

**Kurs Nr. 321** Verena Topal  
Henselsches Anwesen  
Schulstr. 6, 67716 Heltersberg

### **Münchweiler**

**Kurs Nr. 322 /** Christine Göller  
**Kurs Nr. 323** Kath. Kindergarten St. Georg  
Schulstr. 11, 66981 Münchweiler

## Rieschweiler-Mühlbach

**Kurs Nr. 324** Bianca Strassel  
Kommunaler Kindergarten  
Schulstr. 13, 66509 Rieschweiler-Mühlbach

## Rodalben

**Kurs Nr. 325** Melanie Müller  
Kath. Kindergarten Seliger Bernhard  
Pommernstr. 53, 66976 Rodalben

**Kurs Nr. 326** Nicole Kaul  
Unterkirche St. Josef  
Clauserstr. , 66976 Rodalben

## Weselberg

**Kurs Nr. 327** Christina Brabant  
Kath. Pfarrheim  
Hauptstr. 16. 66919 Weselberg

Informationen zu den jeweiligen Miniclubs und die Telefonnummern der Miniclubleiterinnen erhalten Sie in der Katholischen Familienbildungsstätte, bei Monika Schmidt, Telefon 06331/20397-14.

**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.**

# 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 e.V.



## Quasselkiste

### Frühstückstreffen für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 2 Jahren

Das Baby ist da! Die Freude ist riesig und vieles verändert sich. Die Zeitfenster für eigene Bedürfnisse werden kleiner, die Partnerschaft rückt in den Hintergrund, dafür nimmt die Eltern-Kind Beziehung mehr Raum ein und die Nacht ist nicht mehr nur zum Schlafen da.

Mit diesem Angebot wollen wir Eltern einladen, sich auszutauschen über die neue „Familiensituation“ und gleichzeitig Unterstützung und Begleitung anbieten, damit das Zusammenleben gut gelingt.

Die Treffen stehen jeweils unter einem Thema, das für junge Eltern von Interesse ist und dazu gibt es ein leckeres Frühstück, Kaffee und Tee.

**Kurs Nr. 328** Montag, 11.02.19, 9:00 - 11:00 Uhr  
Barbara Scholz  
15,00 € incl. Frühstück

**Kurs Nr. 329** Montag, 11.03.19, 9:00 - 11:00 Uhr  
Barbara Scholz  
15,00 € incl. Frühstück

**Kurs Nr. 330** Montag, 06.05.19, 9:00 - 11:00 Uhr  
Barbara Scholz  
15,00 € incl. Frühstück

Das Leben ist ein Geheimnis,  
das gelebt und nicht ein Problem,  
das gelöst werden muss.

Gabriel Marcel

## Turnzwerge

### Spielen und Turnen für Eltern mit Kindern ab dem 12. Lebensmonat

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 Zwergenland natürlich doppelt Spaß.

Damit der Bewegungsspaß optimal ist sollten die „Turnzwerge“ laufen können.

**Kurs Nr. 331** dienstags, 29.01.19 - 18.06.19,  
14:45 - 15:45 Uhr, 16x  
nicht am 02.04.19  
Angelika Neuheisel  
48,00 €

**Kurs Nr. 332** dienstags, 29.01.19 - 18.06.19,  
16:00 - 17:00 Uhr, 16x  
nicht am 02.04.19  
Angelika Neuheisel  
48,00 €

---

## Purzelbaum und Hampelmann

### Spielen und Turnen für Eltern mit Kindern von 2 bis 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. 333** mittwochs, 30.01.19 - 19.06.19,  
16:45 - 17:45 Uhr, 17x  
nicht am 17.04.19  
Angelika Neuheisel  
51,00 €

## Let's dance – Mama und Papa!

für Kinder von 3-6 Jahren und ihre Eltern

Schon die ganz Kleinen lieben es, sich zur Musik rhythmisch zu bewegen und mit Mama und Papa macht das einen Riesenspaß. Die Diplom Tanzpädagogin Sandra Maria Germann zeigt wie es geht. Tanzspaß für Groß und Klein.

**Kurs Nr. 334** Samstag, 23.02.19, 13:00 - 15:00 Uhr

Sandra Maria Germann

7,00 € für Erwachsene

5,00 € für Kinder

---

## Line Dance Party

für Cowgirls und Cowboys von 6-10 Jahren  
und ihre Väter und Mütter

Bei der Line Dance Party bewegt ihr Euch zu Western- und Countrymusik. Ihr tanzt in Reihen und Linien vor- und nebeneinander. Lasst Euch mitreißen vom Schwung und Rhythmus. Wichtig - den Cowboyhut nicht vergessen!

**Kurs Nr. 335** Samstag, 23.03.19, 10:00 - 12:00 Uhr

Sandra Maria Germann

7,00 € für Erwachsene

5,00 € für Kinder

---

## Ruheraum

Entspannungs- und Wohlfühlabend für Mütter  
mit Töchtern ab 8 Jahren

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, Woldecke

**Kurs Nr. 336** Mittwoch, 20.03.19, 17:00 - 19:00 Uhr

Sandra Miersch

20,00 € pro Mutter-Kind Paar

## Mit Klängen zur Ruhe kommen

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 dem Körper zu spüren und sich gegenseitig Gutes zu tun.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Woldecke

**Kurs Nr. 337** Freitag, 08.03.19, 17:00 - 18:30 Uhr

Michaela Bär

14,00 € pro Eltern-Kind 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 Katholischen Familienbildungsstätte unterschiedliche Angebote zum Basteln, Spielen und Backen, es ist für jeden etwas dabei.

**Kurs Nr. 338** Freitag, 22.02.19, 15:00 - 17:00 Uhr

Monika Schmidt

Christine Göller

Claudia Berger

3,00 € für Erwachsene

2,00 € für Kinder

Materialkosten pro Person: 3,00 €

Ein Kind braucht Ermutigung  
wie eine Pflanze das Wasser.

Rudolf Dreikurs

## Abseilen am Naturfelsen

### für Eltern und Kinder ab 10 Jahren

Seiltechniken zu beherrschen ist immer von Vorteil. Bei diesem Kurs geht es darum sich am Einfach- oder Doppel-Seil sicher und routiniert abseilen zu können. Dieses Wissen kann vielfältig eingesetzt werden. Sei es zur Selbstrettung in einem Notfall, sei es um anderen zu helfen bzw. diese zu retten, oder sei es einfach nur weil es jede Menge Spaß macht!! Der Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Was die Teilnehmer am Kipkopfelsen bei Merzalben/Leimen erwartet:

- Die Basics: Klettergurt und Helm richtig anlegen, Partnercheck durchführen, kleine Knotenkunde;
- Der Beginn: Zuerst passives abgeseilt werden zum Üben der richtigen Körperhaltung, zum Überwinden der Kante, zum Synchronisieren von Seildurchlauf und Fußbewegung.
- Der Fortschritt: Kennen lernen verschiedener Abseilgeräte mit ihren Vor- und Nachteilen (Achter, Tubus, Petzl Stop, hms, etc.), Möglichkeiten der Reibungserhöhung, Selbstsicherung während des Abseilens, Erstellen einer sicheren Seilbefestigung, Einbau eines Seilschoners.
- Das Ziel: Selbständiges Einrichten einer Abseilstrecke und sicheres Abseilen am Doppelseil.

Bitte Wanderkleidung und festes Schuhwerk tragen!

**Kurs Nr. 339** Samstag, 06.04.19, 14:00 - 17:00 Uhr  
Andreas Stern  
12,00 € für Erwachsene  
9,00 € für Kinder

## Übernacht auf dem Baumwipfelpfad

für Eltern mit Kindern von 8-12 Jahre

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

Bitte Schlafsack, Isomatte und Rucksackverpflegung mitbringen



**Treffpunkt:**  
Biosphärenhaus in Fischbach

**Kurs Nr. 340**   **Freitags, 17.05.19, 20:00 Uhr -**  
**Samstag, 18.05.19, 08:00 Uhr**  
Andreas Stern  
20,00 € für Erwachsene  
15,00 € für Kinder

---

## Bogen schießen im Pfälzer Wald

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

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

Gelernt wird das Bogenschießen mit dem Langbogen mitten im wunderschönen Pfälzer Wald.



**Treffpunkt:**  
Biosphärenhaus in Fischbach

**Kurs Nr. 341**   **Samstag, 15.06.19, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Andreas Stern  
10,00 € für Erwachsene  
6,00 € für Kinder

## Papa kann's

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

Comic Figuren haben viele wunderbare, übernatürliche Fähigkeiten und Kräfte. Sie sind halt einfach super oder Superhelden. Heute wollen wir uns die Superhelden und -heldinnen mal ganz genau anschauen und herausfinden, was einen Superheld zum Superhelden macht. Spannende Sache, oder??

Wir starten mit einem Frühstück.

**Kurs Nr. 342** **Samstag, 30.03.19, 09:00 - 11:30 Uhr**  
Walter Thäter  
Monika Schmidt  
4,00 € für Väter  
3,00 € für Kinder  
Materialkosten und Verpflegung:  
5,00 € pro Person

---

## 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. 343** **Samstag, 16.03.19, 10:00 - 16:00 Uhr +**  
**Samstag, 06.04.19, 9:00 - 12:00 Uhr**  
Gerdi Wagner  
Gebühr und Verpflegung:  
50,00 € für Erwachsene  
40,00 € für Kinder  
Brennkosten:  
Erwachsene: 7,00 €  
Kinder: 5,00 € und  
Materialkosten für Ton und Glasur

## Perlenschmuck selbst gefädelt

für Mamas oder Papas mit Kindern von 3-5 Jahren

Heute wird aufgefädelt. Wir basteln gemeinsam Schlüsselanhänger oder Lesezeichen oder ein Armband oder... aus einer Auswahl von Perlen. Auch eine Variation von und mit Buchstabenperlen ist möglich.

Material wird nach Verbrauch berechnet und im Kurs bezahlt (Halskette mit Namen ca. 5,50 €, Schlüsselanhänger ca. 4,50 €).

**Kurs Nr. 344** Montag, 15.04.19, 15:30 - 16:30 Uhr

Gisela Betz

3,50 € für Erwachsene

2,50 € für Kinder

---

## Osterbacken

Ideen für die ganze Familie

Backideen und Basteltipps rund um die Osterzeit, an diesem Freitag dreht sich alles um Ostern. Wir backen nicht nur Osterhasen, basteln lustige Osterdekoration und spielen rund um den Osterhasen.

**Kurs Nr. 345** Freitag, 12.04.19, 14:30 - 16:30 Uhr

Dagmar Wolf

Monika Schmidt

3,50 € für Erwachsene

2,50 € für Kinder

Lebensmittelumlage und Materialkosten:

5,00 € pro Person

## Reiseträume – Traumreise

### Frühlingswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Es gibt viele Ziele, die eine Reise wert sind. Die Reise in ferne Länder, Reisen in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Am Spannendsten ist vielleicht die Reise zu sich selbst.

Wir werden bei diesem Wochenende die Koffer packen - und mal sehen, wo und in welchem Phantasieland wir landen, und welche Geschichten wir aus unseren Koffern holen! Unser wichtigstes Reiseutensil werden wir selbst sein - mit unserer Stimme und unserem Körper.

Wir werden mit einfachen Methoden des Theaterspiels, der Körperarbeit und der Improvisation kleine „Reisegeschichten“ entwickeln und uns damit überraschen lassen. Hierzu sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig – nur die Freude am Ausprobieren!

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



#### Veranstaltungsort:

Schönau/Pfalz,  
Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach

**Kurs Nr. 346**    **Freitags, 17.05.19, 17:30 Uhr -**  
**Sonntag, 19.05.19, 14:00 Uhr**  
Annette Bauer-Simons  
Rosa Tritschler  
Erwachsene 50,00 €,  
Jugendliche ab 13 Jahre 30,00 €,  
Kinder von 3-12 Jahre 20,00 €

## „Auszeit: aus der Zeit heraus – und neu hinein“

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



#### Veranstaltungsort:

**Schönau/Pfalz, Bildungs- und Freizeit-  
stätte Heilsbach**

**Kurs Nr. 347** Freitag, 05.07.19, 17:00 Uhr -  
Freitag, 12.07.19, 14:00 Uhr  
Kerstin Klan und BetreuerInnenteam  
Kosten: bitte erfragen  
(da abhängig von Zuschüssen)



# 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. 406  
**Erziehung- (k)ein Kinderspiel**

**Tipp:** Kurs Nr. 410  
**Die sogenannten Helikoptereltern**

## DAS TRAININGSPROGRAMM FÜR ELTERN von Kindern im Alter von 3-10 Jahren

Geht das: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien und Aus-rasten? Ohne sich in eine endlose Kette von Konflikten zu ver-haken. Gelassen und mit ruhigen Nerven?

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

Der Elternkurs Kess-erziehen basiert auf der Individualpsycho-logie 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, konse-quent und verständnisvoll mit ihren Kindern zusammen zu arbeiten.

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

**Kurs Nr. 401**    **mittwochs, 13.02.19, 20.02.19, 06.03.19,  
13.03.19 und 20.03.19, 19:30 - 22:00 Uhr**  
Christina Brunner  
50,00 € pro Person  
80,00 € für Paare

## Nein, ich will nicht!

### Das sogenannte 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-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!**

**Kurs Nr. 402** Montag, 04.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas  
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-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!**

**Kurs Nr. 403** Mittwoch, 13.03.19, 19:30 - 21:30 Uhr  
Bärbel Nelke  
5,00 €

## Die Beziehung positiv gestalten

Die wichtigsten Voraussetzungen für seelisches Wohlbefinden sind funktionierende Beziehungen. Von Anfang an strebt ein Kind danach ein anerkanntes und wichtiges Mitglied seiner Familie zu sein. Wenn das Zusammensein in unseren täglichen Beziehungen gelingt, stärkt dies unsere Lebenszufriedenheit.

Doch wie ist es möglich die Beziehung zu unseren Kindern positiv zu gestalten?

Der Kurs gibt Ihnen Gelegenheit innezuhalten und die Beziehung zu Ihrem Kind in den Blick zu nehmen. Sie erhalten Impulse, und Anregungen, wie ein respektvoller, gemeinschafts-bezogener Umgang miteinander gelingen kann.

**Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!**

**Kurs Nr. 404** Montag, 18.03.19, 19:30 - 21:30 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas  
5,00 €

---

## Fünf Sprachen der Liebe für Kinder

für Eltern, Großeltern, Kindertagespflegepersonen

Kann man die Sprache der Liebe lernen? Ja, in diesem Kurs erfahren Sie, dass dies möglich ist und wie es gelingen kann. Sie erfahren, wie Sie ihrem Kind auf die bestmögliche Art und Weise zeigen, dass sie es lieben und welchen Beitrag Sie leisten können, damit ein gutes Familienklima entsteht und die Kinder sich geborgen fühlen.

**Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!**

**Kurs Nr. 405** Montag, 06.05.19, 19:30 - 21:00 Uhr  
Michaela Bär  
5,00 €

## Erziehung – (k)ein Kinderspiel?

Erziehung ist anders geworden: Wir Eltern wollen, dass unsere Kinder in einer demokratischen, aber auch technisierten, mobilen und schnelllebigen Gesellschaft lebensfähig werden - und das unter den Einflüssen der Gesellschaft. Die veränderte Erziehungssituation und die sich wandelnden Erziehungsziele verlangen einen neuen Erziehungsstil; mit Kindern respektvoll partnerschaftlich umgehen und dabei die notwendigen Grenzen setzen, ist ein Balanceakt, der nicht immer leichtfällt. Hier setzt der pädagogische Elternabend an.

- Was braucht mein Kind zur Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls?
- Wie kann ich als Erziehende(r) wirkungsvoll Grenzen setzen?
- Wie kann ich meinem Kind dabei helfen, dass es zu einem selbstständigen, lebensstüchtigen Menschen wird?
- Wie gelingt es mir dabei, weniger Stress und mehr Freude im Familienalltag zu erleben?

**Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!**

**Kurs Nr. 406** Montag, 08.04.19, 19:30 - 21:30 Uhr  
Christina Brunner  
5,00 €

---

## „Der kleine Erziehungsratgeber“

**Erziehungsfragen individuell betrachten**

Manchmal ist Kindererziehung einfach schwierig und man würde sich gerne mit anderen austauschen oder den Rat einer Fachfrau hören. All das ist an diesen Abenden möglich. Eltern können mit konkreten Problemen und Fragen kommen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

**Kurs Nr. 407** Donnerstag, 21.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Kurs Nr. 408** Donnerstag, 21.03.19, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Kurs Nr. 409** Donnerstag, 16.05.19, 19:00 - 20:30 Uhr  
Barbara Scholz  
8,00 €

## Den Steuerknüppel in der Hand

### die sogenannten Helikoptereltern

Die sogenannten Helikoptereltern beherrschen den Lebensraum ihrer Kinder. Wieviel „Überwachung“ brauchen Kinder eigentlich? Wie kann es gelingen dem Kind das Leben zuzutrauen, seine Verantwortung zu steigern und die Eigeninitiative zu fördern? Welchen Beitrag können Eltern leisten, damit sich die Kinder zu selbständigen, glücklichen Wesen entwickeln? Welche eigenen Ängste und Sorgen der Eltern führen zu diesem Verhalten und wie kann damit umgegangen werden? All diese Fragen und mehr sind Inhalt dieses Abends.

**Kurs Nr. 410**    **Mittwoch, 10.04.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Bärbel Nelke  
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-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!**

**Kurs Nr. 411**    **Montag, 20.05.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Monika Schmidt  
5,00 €

## Was ist Dyskalkulie?

Warum Kinder Ziegen und Schafe zusammenzählen, um das Alter des Kapitäns zu ermitteln.

Rechnen ist eine der komplexesten, kognitiven Vorgänge, die Kinder lernen, sobald sie in die Schule kommen.

Nicht allen Kindern gelingt es, problemlos Mathematik zu verstehen und zu erlernen.

Mögliche Ursachen, Symptome und Möglichkeiten der Förderung bei Rechenschwäche sollen heute Abend beleuchtet werden.

**Kurs Nr. 412** Montag, 11.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ellen Palm  
5,00 €

---

## „Smart mit dem Smartphone umgehen“

Das Smartphone ist aus unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Die kleinen „Alleskönner“ sind fast genauso vielfältig wie der Computer zu Hause und können weit mehr als nur telefonieren. Man surft mit dem Smartphone im Internet, ruft Mails ab, verwaltet seine Termin, sucht Bahnverbindungen heraus oder nutzt die Navigation, um sich in einer unbekanntem Stadt zurechtzufinden.

Die Nutzung birgt jedoch auch Gefahren: Es lauern Kostenfallen und die so beliebten Apps schnüffeln möglicherweise die Daten aus. Wichtig ist es in jedem Fall, den richtigen Tarif zu wählen. Was es bei der Auswahl des Tarifs zu bedenken gibt und worauf man im Umgang mit dem Smartphone achten muss, erfahren an diesem Abend.

Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Pirmasens und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens

**verbraucherzentrale**

*Rheinland-Pfalz*

**Kurs Nr. 413** Mittwoch, 03.04.19, 19:00 - 20:30 Uhr  
Kai Prowald  
Kostenfrei



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

Die Elternbegleiterin hat ein offenes Ohr für alltägliche Fragen oder Sorgen und hilft gerne bei der Suche nach individuellen Lösungen.

Gerne sind wir behilflich notwendige Informationen und passende AnsprechpartnerInnen zu finden.

### **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. 415** dienstags, 19.02.19, 19.03.19, 16.04.19,  
21.05.19 und 18.06.19, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Dagmar Wolf  
kostenfrei

### **Außerhalb**

#### **Bruchweiler-Bärenbach:**

**Kurs Nr. 416** Monika Schmidt  
Kath. Kindertagesstätte St. Franziskus  
Wiesenstraße 33,  
76891 Bruchweiler-Bärenbach

#### **Contwig:**

**Kurs Nr. 417** Petra Jähnigen  
Prot. Kindertagesstätte „Arche Noah“  
Bergstraße 31, 66497 Contwig

### Contwig-Stammbach:

**Kurs Nr. 418** Petra Jähnigen  
Kom. Kindertagesstätte  
„Haus der kleinen Freunde“  
Auf dem Faulacker 13,  
66497 Contwig-Stammbach

### Dahn:

**Kurs Nr. 419** Dagmar Wolf  
Kath. Kindergarten St. Elisabeth  
Schulstraße 5, 66994 Dahn

**Kurs Nr. 420** Susanne Dausend-Thomas  
Kath. Kindergarten St. Franziskus  
Nardiniweg 1, 66994 Dahn

### Donsieders:

**Kurs Nr. 421** Bärbel Nelke  
Kindergarten  
Schillerstraße 23, 66978 Donsieders

### Kleinsteinhausen:

**Kurs Nr. 422** Karin Scherer-Haas  
Kindertagesstätte  
Waldweg 2, 66484 Kleinsteinhausen

### Winterbach:

**Kurs Nr. 423** Karin Scherer-Haas  
Kindertagesstätte  
Felsentalerstr. 1, 66484 Winterbach

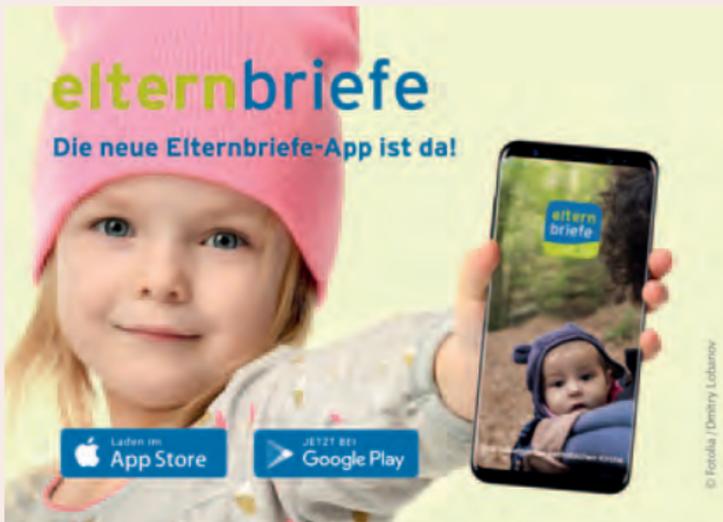
### Waldfishbach-Burgalben:

**Kurs Nr. 424** Bärbel Nelke  
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg  
Rosenbergstraße 22,  
67714 Waldfishbach-Burgalben

Aktuelle Termine zu den unterschiedlichen Standorten können Sie erfragen unter Telefon 06331/2039715.

Gemeinsam durchlebte Konflikte  
stärken die Beziehung, vermiedene Konflikte  
schwächen sie.

Mathias Wais



## Die App für Mütter und Väter

Die Elternbriefe du+wir sind ein hilfreicher Begleiter durch die ersten neun Lebensjahre ihrer Kinder.

Die 45 Briefe, regelmäßig aktualisiert von einem Redaktionsteam bei der Arbeitsgemeinschaft für Katholische Familienbildung AKF, können Mütter und Väter jetzt noch bequemer passend zum jeweiligen Alter ihrer Kinder lesen – als App. Aktuelle Erziehungsthemen und eine Suchfunktion zu Familienthemen runden das Angebot ab. Alle zwei Wochen gibt's außerdem eine Push-Nachricht mit aktuellen Informationen, einem Impuls für Eltern oder die Familie, etwas Nachdenklichem oder Inspirierendem...

# elternbriefe du+wir

Eine Initiative der katholischen Kirche

Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V.  
Mainzer Straße 47 - 53179 Bonn

**Für weitere Informationen und Download-Links:**  
[www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de)



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. 512  
[Dance & Moves](#)

**Tipp:** Kurs Nr. 513  
[Bei uns piept's – Vogelmarkkurs](#)

## Konzentriert geht's wie geschmiert

### für Grundschul Kinder der 2-4 Klasse

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 zweiten bis zur vierten Klasse.



**Dieser Kurs findet im Pater-Ingbert-Naab-Haus in Dahn, Schulstr. 19 statt.**

**Kurs Nr. 501** freitags, 29.03.19, 05.04.19, 12.04.19, 10.05.19, 17.05.19, 24.05.19,  
16:00 - 17:30 Uhr, nicht am 03.05.19  
Elternabend: 08.05.2019, 19:30 - 21:30 Uhr  
Bärbel Nelke  
50,00 €  
Lernmittel: 5,00 €

---

## 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. 502** donnerstags, 14.03.19, 21.03.19, 28.03.19, 04.04.19, 16:30 - 17:30 Uhr  
Marianne Laub  
20,00 €  
Lernmittel: 2,00 €

## Der blaue Delfin

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

Der blaue Delfin ist ein Außenseiter, denn er ist anders als seine Freunde. Eines Tages jedoch wird er zum Helden. Er 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. 503** Freitag, 05.04.19, 16:00 - 18:00 Uhr

Michaela Bär

7,00 €

Materialkosten: 2,00 €

---

## Ritter sein ist nichts für Weicheier

Wir erfahren einiges übers „Rittersein“, wie war das damals, wer wurde Ritter und was mußte man tun, um zum Ritter geschlagen zu werden.

Lernen, spielen, entspannen und ein Wappen anfertigen. Wer möchte dabei sein, auch mutige Mädchen sind herzlich willkommen.

**Kurs Nr. 504** Freitag, 17.05.19, 16:00 - 18:00 Uhr

Michaela Bär

7,00 €

Materialkosten: 2,00 €

---

## Was ich schon (kochen) kann!

### Fast Food für Kinder ab 8 Jahren

Besser gesagt: Fast good. Denn nicht alles was schnell geht, ist vorgefertigt. Wir kochen schnell, mit frischen Zutaten und vor allem lecker.

**Kurs Nr. 505** Dienstag, 19.03.19, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

6,50 €

Lebensmittelumlage: 5,00 €

## Was ich schon (kochen) kann!

### Kräuter für Kinder ab 8 Jahren

Kräuter sprechen unsere Sinne an. Zunächst der intensive Geruch. Was tut sich, wenn wir Kräuter zwischen den Fingern zerreiben? Spannend. Wie schmecken Sie?? Roh und im Essen?? Welche Geschmackskombinationen sind gut, welche gehen gar nicht. Heute können wir mal ausprobieren und experimentieren. Und toll ist, man kann dann noch alles aufessen.

**Kurs Nr. 506** Dienstag, 21.05.19, 15:30 - 18:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
6,50 €  
Lebensmittelumlage: 5,00 €

### Picknick für Kinder ab 8 Jahren

Sommerzeit, Zeit zum Draußensein, auch beim Essen. Wir bereiten unser Essen so zu, dass wir zusammen draußen picknicken können.

**Kurs Nr. 507** Dienstag, 11.06.19, 15:30 - 18:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
6,50 €  
Lebensmittelumlage: 5,00 €

### Geschmackserlebnisse für Kinder ab 8 Jahren

Wo schmecken wir eigentlich, was wir schmecken (süß, sauer, salzig). Wie wichtig ist unser Geruchssinn und brauchen wir die Augen zum Schmecken. Ein Sprichwort sagt: Die Augen essen mit. Was bedeutet das denn??

**Kurs Nr. 508** Dienstag, 19.02.19, 15:30 - 18:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
6,50 €  
Lebensmittelumlage: 5,00 €

## Pizza nach Wahl

für Kinder von 6-10 Jahren

Heute machen wir alles selbst. Den Teig für die Pizza. Gut geknetet, schmeckt's am Besten.

Und den Belag, hier ist für jeden was dabei.

**Kurs Nr. 509** **Mittwoch, 10.04.19, 15:00 - 17:30 Uhr**

Idel Matheis

6,00 €

Lebensmittelumlage: 5,00 €

---

## Schnelle Küche für Teens

ab 14 Jahren

An diesem Nachmittag wollen wir Pizza, Pommes und Co. selbst zubereiten und natürlich auch selbst verkosten.

**Kurs Nr. 510** **Freitag, 29.03.19, 16:00 - 18:30 Uhr**

Stefanie Epp

9,50 €

Lebensmittelumlage: 6,00 €

---

## Überraschungskuchen

Süße Köstlichkeiten

für Kinder von 8-13 Jahren

Kreativ mit Formen umgehen. Kuchen muß nicht immer nur rund sein. Also ran ans süße Backwerk.

Bitte Kuchencontainer mitbringen!

**Kurs Nr. 511** **Mittwoch, 15.05.19, 15:00 - 18:00 Uhr**

Dorothea Noll

7,50 €

Lebensmittelumlage: 6,00 €

## Dance & Moves

### für Jugendliche von 8-14 Jahre

Bei Dance & Moves lernt ihr coole Choreographien und Moves zu Songs aus den Top Ten der aktuellen Charts.

Dabei kommen verschiedene Tanztechniken wie HipHop, Funk und Jazz Dance zum Einsatz.

Stärke dein Rhythmusgefühl, entwickle deine eigene Kreativität und tanze wie ein Star!

Am Ende des Workshops wird das Erlernte den Eltern und Geschwistern vorgeführt.

**Kurs Nr. 512**    **Samstag, 23.02.19, 9:00 - 12:00 Uhr**  
Sandra Maria Germann  
7,50 €

---

## Bei uns piept's - Vogelmalkurs

### für Kinder von 10-15 Jahren

An diesem Samstag wollen wir Vögel malen. Ob kleine Spatzen, Meisen, bunte Papageien oder langbeinige Flamingos. Alle werden von uns auf Papier gebannt. Entweder in Farbe oder nur als kleine Skizze, ganz wie ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen wollen wir unterschiedliche Körperproportionen, Flügel oder Schnabelformen üben und bunte Kunstwerke gestalten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi und wenn ihr wollt, verschiedene Farben, Aquarellkasten und Block, Farbstifte, Pinsel und viele Vorlagen und Ideen.

**Kurs Nr. 513**    **Samstag, 23.03.19, 9:30 - 12:00 Uhr**  
Beate Klausmann  
10,00 €

## Komm mit in die Holzwerkstatt

### für Kinder von 7-10 Jahren

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

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

Thema: Wir bauen einen Schwedenstuhl

**Kurs Nr. 514** Samstag, 13.04.19, 14:00 - 17:00 Uhr  
Wolfgang Buse  
Norbert Arnold  
7,50 €  
Materialkosten: 10,00 €

---

## Töpfern für Kinder

### für Kinder ab 6 Jahren

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

**Kurs Nr. 515** dienstags, 05.02.19 - 19.03.19,  
16:00 - 18:00 Uhr, 5x

**Kurs Nr. 516** dienstags, 26.03.19 - 07.05.19,  
16:00 - 18:00 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
28,00 €  
Brennkosten: 8,00 €  
und Materialkosten für Ton 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. 517** freitags, 08.03.19 und 15.03.19,  
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. 518** Samstag, 13.04.19, 09:00 - 13:00 Uhr

**Kurs Nr. 519** freitags, 05.04.19 und 12.04.19,  
14:30 - 16:30 Uhr

Gerdi Wagner

12,00 € und Materialkosten

---

## Osterhasen aufgepasst

Wie wär's mal mit einer Osterüberraschung für Mama oder Papa?

für Kinder von 5-7 Jahren

**Kurs Nr. 520** Mittwoch, 03.04.19, 16:00 - 18:00 Uhr

Dorothea Noll

5,50 €

Materialkosten: 6,00 €

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

**Kurs Nr. 521** Mittwoch, 10.04.19, 16:00 - 18:00 Uhr

Dorothea Noll

5,50 €

Materialkosten: 6,00 €

## Muttertag

für Kinder von 6-10 Jahre

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

**Kurs Nr. 522** **Mittwoch, 08.05.19, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
5,50 €  
Materialkosten: 6,00 €

---

## Vatertagsbasteln

für Kinder von 6-10 Jahre

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

**Kurs Nr. 523** **Mittwoch, 22.05.19, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
5,50 €  
Materialkosten: 6,00 €

---

## Alles aufgefädelt

für Kinder von 6-8 Jahren

Heute wird gefädelt. Wir basteln Schlüsselanhänger oder Lesezeichen oder Halskette oder Schutzengel aus unterschiedlichen Perlen. Auch eine Variation mit Buchstabenperlen ist möglich.

Material wird nach Verbrauch berechnet und im Kurs bezahlt (Halskette mit Namen: ca. 5,50 €, Schlüsselanhänger oder Engel: ca. 4,50 €)

**Kurs Nr. 524** **Montag, 06.05.19, 15:30 - 16:30 Uhr**  
Gisela Betz  
4,00 €

## Türschild

### für Kinder von 6-8 Jahre

Auf ein Holzhäuschen modellieren wir aus Fimo-soft die Familienmitglieder des Hauses. Die Figuren werden anschließend im Ofen ausgehärtet und auf das Häuschen geklebt.

Zum Schluß wird das Türschild noch beschriftet.

**Kurs Nr. 525**    **Mittwoch, 13.03.19, 14:00 - 17:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
7,50 €  
Materialkosten: 6,00 €

---

## Das erste Make-up

### Schminktipp vom Profi für junge Frauen ab 14 Jahren

Irgendwann kommt jede junge Frau in das Alter, in dem sie sich Gedanken über ihr Aussehen macht. Wie kann ich meine Augen oder Lippen mehr in Szene setzen ohne „angemalt“ auszusehen? Soll ich mir die Augenbrauen zupfen, wenn ja aber wie?!?

Dieser Kurs verrät worauf es ankommt.

- Welche Pflege braucht junge Haut?
- Wie bekommt man die Farbe wieder runter?
- Einfache Schminktipp für Einsteigerinnen
- Wie lassen sich grobe Schminkfehler vermeiden?
- Wie zupfe ich meine Augenbrauen richtig?

Fragen werden beantwortet und es darf probiert werden.

Bitte eigene Handtücher, Haargummis oder Haarspangen mitbringen.

**Kurs Nr. 526**    **Samstag, 16.03.19, 10:00 - 12:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
10,00 €  
Materialkosten: 5,00 €



# 06

## Frauen-/Männerleben

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

**Tipp:** Kurs Nr. 613  
**Chor Mixed up**

**Tipp:** Kurs Nr. 622  
**Menschen gehen - Daten bleiben**

## Segensfeier und Candle-light-Dinner

### für Liebende zum Valentinstag

Wir laden Paare zum 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. 601** Freitag, 15.02.19, 18:00 - 21:00 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas  
60,00 € pro Paar inkl. Lebensmittelumlage  
und Getränke

---

## Tanznachmittag für Paare

### Nehmen Sie sich Zeit, um miteinander zu tanzen!

In diesem Paartanz- Workshop haben Sie die beste Gelegenheit dazu. Hier lernen Sie Basis bzw. Grundschritte.

Egal ob Salsa/Merengue, griechische, irische, lateinamerikanische Tänze oder auch Partytänze, hier ist der gemeinsame Spaß auf jeden Fall garantiert!

**Kurs Nr. 602** Samstag, 23.03.19, 16:30 - 19:30 Uhr  
Sandra Maria Germann  
30,00 € pro Paar

## 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 Menü unter dem Titel „Tanz in den Mai“!

**Kurs Nr. 603** Freitag, 17.05.19, 18:00 - 22:00 Uhr  
Ingrid Lorenz  
60,00 € pro Paar inkl. Lebensmittelumlage  
und Getränke

---

## SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt

Du lebst getrennt, alleine oder mit Kind und möchtest gerne Menschen in der gleichen Situation kennenlernen um gemeinsam die Freizeit zu gestalten.

Mit diesem Angebot öffnen wir einen Begegnungsraum für Männer und Frauen. Einmal im Monat laden wir zu unterschiedlichen Freizeitgestaltungsmöglichkeiten ein. Sei es gemeinsames Kochen, Ausflüge, Theater, Wandern, Sport....

Bist Du dabei?

### Neujahrsempfang mit Zubereiten kleiner Gerichte, Musik und Tanz

**Kurs Nr. 604** Freitag, 01.02.19, 18:30 - 22:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
8,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 €

### Sich auf das Ziel ausrichten: Instinktives Bogenschießen

**Kurs Nr. 605** Samstag, 13.04.19, 13:00 - 16:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
Andreas Stern  
18,00 €

## SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt

Sonntagsbrunch: Gemeinsam zubereiten und verspeisen

**Kurs Nr. 606** Sonntag, 19.05.19, 10:00 - 14:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
8,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 €

## Über Stock und über Stein

Unterwegs im Pfälzerwald mit einer Hüttenrast.

**Kurs Nr. 607** Samstag, 29.06.19, 11:00 - 15:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
8,00 €

Anzeige



**Werden Sie eine von uns!**

**kfd - katholische Frauengemeinschaft Deutschlands - der größte deutsche Frauenverband!**

Wir machen uns stark für Frauen, in Gesellschaft, Politik und Kirche.

**Werden Sie Mitglied in der kfd:**  
**[www.kfd-speyer.de](http://www.kfd-speyer.de) · Diözesanverband Speyer**

Bild: AdobeStock



## 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 Anmeldung ist erforderlich!

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



**Kurs Nr. 608** **mittwochs, 30.01.19, 13.02.19, 06.03.19, 20.03.19, 03.04.19, 17.04.19, 08.05.19, 12.05.19, 05.06.19, 20.02.19, 19.06.19, 17:00 - 19:00 Uhr, Philipp Nimptsch kostenfrei**



## (Aus)Tauschen und genießen

### Frauenfrühstück am Samstagvormittag

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

Außerdem laden wir zum Tauschen ein. Jede Frau hat zu Hause Dinge, die doppelt sind, nicht mehr gefallen oder unsere Schränke und Regale zu sehr belasten. Die meisten Sachen sind zu schade zum Wegwerfen. An diesem Vormittag bringt jede Teilnehmerin einen Gegenstand mit, den sie gerne zum Tausch anbieten möchte.

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

Thema: Energiesparen im Haushalt

**Kurs Nr. 609** Samstag, 23.03.19, 9:30 - 11:30 Uhr

Susanne Dausend-Thomas

Kai Prowald

13,00 € inkl. Frühstück

---

## Nadelspiel – das Strickkaffee

Hereinspaziert ins Strickkaffee Nadelspiel! Ein Ort zum Schmausen, Reden, Zuhören, Austausch 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. 610** donnerstags, 07.02.19, 21.02.19, 07.03.19,  
21.03.19, 04.04.19, 02.05.19, 16.05.19,  
06.06.19, 16:00 - 17:30 Uhr

Angela Stuart

Traudel Geißinger

kostenfrei

## Frauen verdienen mehr!

### Frauen in Pflegeberufen unter der Lupe

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
- DGB Region West-Pfalz
- Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft
- Frauenbeauftragte Protestantisches Dekanat Pirmasens
- Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Südwestpfalz
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Pirmasens
- Katholischen 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 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 Frauen in Pflegeberufen unter die Lupe!

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

**Kurs Nr. 612** **Dienstag, 02.04.19, 18:00 - 21:00 Uhr**  
5,00 € inkl. Verpflegung

## Chor Mixed up

### für Frauen und Männer

Von Musical, Pop, Rock über Klassik, Jazz bis hin zum Gospel  
- unisono, Kanon oder mehrstimmig...

In unserem Chor Project sind alle ambitionierten SängerInnen herzlich willkommen!

**Kurs Nr. 613**    **Sonntag, 24.03.19, 10:00 - 14:00 Uhr**  
Sandra Maria Germann  
15,00 €

---

## Im Hier und Jetzt leben

In unserer schnelllebigen Zeit, die viele Anforderungen an uns stellt, fällt es uns immer schwerer im Hier und Jetzt zu leben. Oft sind wir mit unseren Gedanken schon auf dem nächsten Punkt der Tagesordnung, wenn wir gerade noch den letzten bearbeiten. Auswirkungen davon sind, wir sind unkonzentriert, fühlen uns gestresst und überfordert.

An diesem Abend besteht die Möglichkeit, eigene Probleme einzubringen, Lösungsansätze auszuprobieren und neue Verhaltensmuster einzuüben.

**Kurs Nr. 614**    **Mittwoch, 13.02.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Henning Streppel  
10,00 €

---

## Raus aus der Stressfalle

### Alltagsstress gelassen nehmen

In unserem Leben begegnen uns täglich Alltagssituationen, die uns verärgern und uns positive Lebensenergie rauben, z. B. im Straßenverkehr, in der Familie im Verein oder auf der Arbeit. Oft tragen wir diese Situationen den ganzen Tag mit uns, sind genervt, abgelenkt, verärgert und unleidlich. An diesem Abend erfahren Sie, wie es gelingen kann diese „Alltagsnervigkeiten“ Stück für Stück gelassener zu durchstehen und unsere Lebensenergie positiv zu nutzen.

**Kurs Nr. 615**    **Donnerstag, 14.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Michael Miersch  
10,00 €

## 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. 616** freitags, 07.06.19 und 14.06.19,  
19:00 - 20:30 Uhr  
Michaela Bär  
16,00 €

---

## Effektive Stressbewältigung

**aufgefrischt**

Möglichkeiten der Stressbewältigung hat man/frau theoretisch im Verhaltensrepertoire. Aber in der akuten Situation kann man es nicht abrufen.

Heute Abend wollen wir Stressbewältigungsstrategien theoretisch aufarbeiten und praktisch einüben. Der ein oder andere Aha-Effekt wird sich bestimmt einstellen.

**Kurs Nr. 617** Montag, 15.04.19, 19:30 - 21:30 Uhr  
Michaela Bär  
8,00 €

Du bist vertraut mit all meinen Wegen  
und legst deine Hand auf mich.  
Denn du hast mein Inneres geschaffen,  
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.  
Ich danke dir, dass du mich so  
wunderbar gestaltet hast.

Aus Psalm 139

## Für Zivilcourage – gegen Gewalt und Rassismus – Argumentationstraining

für alleinerziehende und ehemals alleinerziehende  
Frauen (ohne Kinderbetreuung)

Kennen Sie das auch: sie fühlen sich überrumpelt von rechts-populistischen Parolen und undemokratischer Meinungsma-  
che? Es fehlen Ihnen die Argumente, um spontan darauf zu  
reagieren?

Bei diesem Argumentationstraining gegen Vorurteile und  
Rassismus werden Impulse und Methoden vorgestellt und ein-  
geübt, die dabei unterstützen können, gewalttätigen, diskri-  
minierenden und fremdenfeindlichen Parolen effektiv ent-  
gegentreten. Handlungsmöglichkeiten werden erprobt und  
können individuell weiterentwickelt werden. Das Training  
möchte die argumentative Sicherheit der Teilnehmerinnen er-  
höhen und dazu ermutigen, für Toleranz und eine zivile politi-  
sche Kultur einzutreten.

### 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)



**Veranstaltungsort:**  
**Homburg, Kardinal-Wendel-Haus**

**Kurs Nr. 618** **Freitag, 15.02.19, 15:00 Uhr bis**  
**Samstag, 16.02.19, 16:30 Uhr**  
Annette Bauer-Simons  
Andrea Barie und Astrid Seib-Marx,  
50,00 €

## Einstiegskurs Smartphone und Co.

### auf Basis des Android Betriebssystems

Lernen Sie Ihr Smartphone und dessen vielfältige Möglichkeiten besser kennen.

Wie richte ich mein Smartphone richtig ein? Wie kann ich über WLAN oder mobile Daten ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Was ist WhatsApp von dem jeder spricht? Wie verschicke ich Bilder? Welche nützlichen Programme gibt es sonst noch und wie werde ich sie wieder los, wenn ich sie nicht mehr brauche?

Diese und viele weitere Fragen werden Sie in einer kleinen Gruppe bearbeiten und schließlich auch beantworten können.

Bringen Sie zum Kurs bitte ihr voll geladenes Smartphone sowie ihr Zubehör aus der Verpackung mit.

**Kurs Nr. 619** **Mittwoch, 15.05.19 und 22.05.19,**  
**20:00 - 22:00 Uhr**  
Matthias Epp  
16,00 €  
Lernmittel: 3,00 €

---

## 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. 620** **donnerstags, 21.03.19 - 11.04.19, 4x**  
**19:00 - 21:00 Uhr**  
Monika Schmidt  
20,00 €

## „Nichts ist gewisser als der Tod“

**Vorsorgevollmacht,  
Betreuungsverfügung –  
Patientenverfügung**

**SKFM**

Betreuungsverein

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 Sterbevorgang 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. 621** Montag, 18.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Johannes Krupp  
5,00 €

Eine Kooperation des Sozialdienstes Katholischer Frauen und Männer für den Landkreis Südwestpfalz e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

---

## Menschen gehen – Daten bleiben

**Unser digitaler Nachlass**

Was passiert eigentlich mit den Daten, wenn man stirbt? Verträge werden online abgeschlossen und digital hinterlegt, Konten online geführt und Zugangsdaten online verwaltet. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher sind in sozialen Netzwerken aktiv. Hinterbliebene stehen vor vielen Herausforderungen, wenn sie an Vertragsinformationen gelangen müssen und Online-Konten von Verstorbenen verwalten sollen.

**Kurs Nr. 622** Mittwoch, 27.03.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Kai Prowald  
Kostenfrei

Eine Kooperation der Verbraucherzentrale Pirmasens und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

**verbraucherzentrale**

*Rheinland-Pfalz*

## Repair Café

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



Das Repair Cafés ist ein 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. 623** Freitag, 08.02.19, 17:00 - 19:00 Uhr  
Samstag, 09.03.19, 09:30 - 11:30 Uhr  
Freitag, 12.04.19, 17:00 - 19:00 Uhr  
Samstag, 18.05.19, 09:30 - 11:30 Uhr

## mama mia

... und plötzlich ist alles anders!

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



Spenden können in der Katholischen Familienbildungsstätte abgegeben werden.



*10. Mai 2019, 18 Uhr*  
*Lutherkirche Pirmasens*

**Frauenmahl - reden, essen, reformieren!**  
**Frauen gestalten Gesellschaft –**  
**100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland**

**Was?** Ein festliches 6-gängiges Abendmenü inklusive Getränke, inspirierende Reden und Anstöße. Die Impulse der Mitwirkenden zwischen den Gängen laden dazu ein, an den Tischen in lockerer Runde mitgedacht, nachgedacht, diskutiert zu werden. Mehr zur Initiative der Frauenmahle unter [www.frauenmahl.de](http://www.frauenmahl.de).

**Wer?** Es lädt ein: die Frauenarbeit der Evangelischen Kirche der Pfalz | Tischrednerinnen: Christiane Ank-Kunze (Unternehmerin), Antje Schrupp (Journalistin)  
Musik: Frauenensemble Cantoccini unter der Leitung von Gabriele Graeber  
Schirmherrin: Dekanin Waltraud Zimmermann-Geisert

**Anmeldung:** unter Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft: Julia Stork, Tel. 0631 3642-232 | [julia.stork@evkirchepfalz.de](mailto:julia.stork@evkirchepfalz.de)  
Gebühr: 25 € (Sie erhalten eine Rechnung)

[www.evangelische-arbeitsstelle.de](http://www.evangelische-arbeitsstelle.de)

Eine Kooperation mit der



**Begegnung**  
**Lebensgestaltung**

Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens



# 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. 714  
**Line Dance**

**Tipp:** Kurs Nr. 725  
**Ängste - Panikattacken - Burnout**

## Yoga für Männer und Frauen

### Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

Mit unseren Yoga Angeboten können TeilnehmerInnen die gesundheitsfördernde Wirkung von Entspannung und Bewegung erleben.

Zum Yoga gehören Entspannungs- und Konzentrationsübungen und Übungen zur Entwicklung und Vertiefung der Atmung. Diese tragen zu einer gezielten Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Stress und Stärkung eigener Ressourcen bei.

Zum Yoga gehören auch Körperhaltungen und -bewegungen, die zur Förderung der körperlichen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinationsfähigkeit beitragen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Woldecke und eventuell ein kleines Kissen.

### Yoga am Montagabend

**Kurs Nr. 701** montags, 28.01.19 - 03.06.19,  
18:00 - 19:15 Uhr, 14x  
Nicht am 11.02.19  
Annette Venske  
52,50 €

### Yoga am Dienstagvormittag

**Kurs Nr. 702** dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,  
09:00 - 10:00 Uhr, 14x  
Nicht am 02.04.19 und 28.05.19  
Manuela Kuß  
42,00 €

**Kurs Nr. 703** dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,  
10:15 - 11:45 Uhr, 14x  
Nicht am 02.04.19 und 28.05.19  
Manuela Kuß  
56,00 €

### Yoga am Dienstagabend

**Kurs Nr. 704** dienstags, 29.01.19 - 18.06.19,  
18:45 - 20:00 Uhr, 16x  
Nicht am 02.04.19  
Anja Wolf  
60,00 €

## Yoga in der Mittagspause

**Kurs Nr. 706** freitags, 08.03.19 - 07.06.19,  
13:00 - 14:00 Uhr, 10x  
Annette Venske  
30,00 €

---

## Fitness-Mix

### Ein Bewegungskurs

Wer gezielt seine Fitness (weiter) verbessern möchte, der ist hier richtig: Ausdauertraining in Form von Walking, Aerobic und Bodystyling mit und ohne Kleingeräte sind die Inhalte dieses Kurses.

Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur sowie kleine Entspannungseinheiten runden das Stundenprogramm ab.

**Kurs Nr. 707** dienstags, 29.01.19 - 18.06.19,  
17:15 - 18:15 Uhr, 16x  
Nicht am 02.04.19  
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. 708** mittwochs, 30.01.19 - 19.06.19,  
18:00 - 19:00 Uhr, 17x  
Nicht am 17.04.19  
Angelika Neuheisel  
51,00 €

## Bewegung für Senioren/Innen

### auch mit Beeinträchtigung

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Denn mit individuell dosiertem Training kann man gesunde Funktionen stärken und eingeschränkte körperliche Belastbarkeit verbessern. Dieses Kursangebot beinhaltet die Bewegung und Mobilisation aller Gelenke unter Berücksichtigung von Beeinträchtigungen und Schmerzen. Speziell ausgewählte Übungen dienen der Stabilisation und dem Gleichgewicht.

Diese gezielte Bewegungstherapie kann die Mobilität fördern, Schmerzen lindern und die Lebensqualität erhöhen. Ein barrierefreien Eingang in den Kursraum ist möglich, ein Rollator ist für die Kursteilnahme kein Hindernis.

**Kurs Nr. 709** montags, 04.02.19 - 25.03.19,  
11:00 - 12:00 Uhr, 6x  
Silke Zimmermann  
48,00 €

---

## Wirbelsäulengymnastik am Morgen

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

### Bewegungsangebot für Männer und Frauen

**Kurs Nr. 710** mittwochs, 30.01.19 - 19.06.19,  
9:00 - 10:00 Uhr, 17x  
Nicht am 17.04.19  
Angelika Neuheisel  
51,00 €

## Bewegungsangebot nur für Frauen

**Kurs Nr. 711**    **mittwochs, 30.01.19 - 19.06.19,**  
**10:00 - 11:00 Uhr, 17x**  
Nicht am 17.04.19  
Angelika Neuheisel  
51,00 €

---

## 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.



**Dieser Kurs findet in der Kindertagesstätte, Im Sommerfeld 11 in Rodalben statt.**

**Kurs Nr. 712**    **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 16x**  
Nicht am 14.03.19  
Silke Zimmermann  
Melanie Müller  
48,00 €

---

## Myofasziales Ganzkörpertraining

Durch gezielte Kräftigungs- und spezielle Dehnübungen werden wichtige Muskelgruppen gestärkt und die Faszien (ohne Einsatz der Faszienrolle) dehnfähig und in Form gehalten.



**Dieser Kurs findet in der Kindertagesstätte, Im Sommerfeld 11 in Rodalben statt.**

**Kurs Nr. 713**    **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**  
**19:15 - 20:15 Uhr, 16x**  
Nicht am 14.03.19  
Silke Zimmermann  
Melanie Müller  
48,00 €

## Line Dance

### für Männer und Frauen

Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Lassen Sie sich begeistern und mitreißen vom Schwung und Rhythmus dieser Tanzform. Dieser Kurs ist auch für Singels geeignet.

**Kurs Nr. 714** Freitag, 23.03.18, 13:00 - 16:00 Uhr

Sandra Maria Germann

15,00 €

---

## Meine Stoffwechselkur schmackhaft und gesund gestalten

Stoffwechselkur, eine Diät ohne Jo-Jo-Effekt. Einblicke in die Zusammenhänge der hCG-Diät und leckere Rezeptanleitungen.

Dieser dreiteilige Kurs zeigt Ihnen, wie leicht und einfach der Einstieg in die „Stoffwechselkur“ sein kann.

Die Rezepte sind „alltagstauglich“ damit Sie Ihre Diät auch genießen können.

**Kurs Nr. 715** montags, 13.05.19 - 27.05.19,

18:00 - 22:00 Uhr, 3x

Stefan Arnold

36,00 €

Lebensmittelumlage: 30,00 €

## Einfach Selbermachen und die Umwelt schonen

Wir haben nur eine Erde, also macht es Sinn, darüber nachzudenken, wie wir mit ihr umgehen und wie wir sie nachfolgenden Generationen überlassen. Dieser Kurs gibt viele wertvolle Tipps Müll zu vermeiden, Ressourcen zu schonen, Geld zu sparen und dabei gut und gesund zu leben und bewährtes Wissen unserer Vorfahren zu nutzen.

Wie das geht, zeigt dieses Angebot.

### Naturkosmetik

**Kurs Nr. 716** **Dienstag, 02.04.19, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
8,00 €  
Materialkosten: 7,00 €

### Haushalt

**Kurs Nr. 717** **Mittwoch, 08.05.19, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
8,00 €  
Materialkosten: 7,00 €

---

## Natron der „Alleskönner“

Schon unsere Großmütter nutzten mit Erfolg den „Alleskönner“ Natron. Ob in der Küche, bei der Reinigung des Hauses, bei verstopften Abflüssen, im Garten, dieser preiswerte, umweltfreundliche Helfer ist vielfältig einsetzbar. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes und Praktisches über die Verwendungsmöglichkeiten von Natron. Ihr neu gewonnenes Wissen kann sofort zu Hause umgesetzt werden.

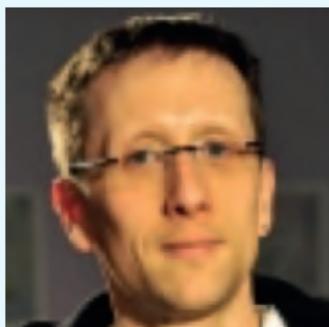
**Kurs Nr. 718** **Donnerstag, 07.03.19, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
8,00 €

# Narben können und sollen behandelt werden

Jede Narbe neigt zum Verkleben mit den darunter liegenden Schichten. Über Narbenzug ergeben sich Probleme z.B. für die Bewegungsmuster, aber auch in vielen weiteren Zusammenhängen. Was für alle Narben allgemein gilt, trifft besonders auch auf die Kaiserschnitt-Narbe zu. Zu viele Frauen leiden hier unnötig!

Wir behandeln Narben im Rahmen von Lymphdrainage/Wundmanagement und die von mir 2017 gegründete SHG ist Partner des Wundnetzwerkes im MVZ Landstuhl

**Ständig Vorträge hier an der  
Katholischen Familienbildungsstätte!**



**Ihre Praxis Zehfuß**

Zweibrücker Straße 21 · 66953 Pirmasens

Telefon (06331) 286009

Physiotherapie.Zehfuss@web.de

## Richtig „Tape“ will gelernt sein – Aufbaukurs

### Workshop Kinesio-Taping

Fascien durchziehen unseren ganzen Körper, geben Stabilität, leiten Kräfte weiter und schützen Organe und Muskeln.

Über sie kann man auch die sich auf dem Rücken reflektierenden Organe beeinflussen. Aufbauend auf dem Kurs „Richtig „Tape“ will gelernt sein“ zeigt dieser Kurs Techniken, die - teils ebenfalls unterstützt mit KinesioTape - Behandlungsmöglichkeiten zulassen.

**Kurs Nr. 719**    **Mittwoch, 08.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Christian Zehfuß  
12,00 €  
Materialkosten: 10,00 €

---

## Das Lymphsystem

Das Lymphsystem gliedert sich in die lymphatischen Organe und das Lymphgefäßsystem, welches neben der Funktion im Abwehrsystem auch eine Bedeutung im Flüssigkeitstransport hat und in enger Beziehung zum Blutkreislauf steht.

Dieser Abend informiert sie über:

- das Lymphsystem und seine Funktion
- Möglichkeiten einem Lymphstau vorzubeugen
- Behandlungsmöglichkeiten ganz ohne Medikamente
- die Reaktion des Lymphsystems beim Ziehen von Weisheitszähnen
- und vieles mehr

**Kurs Nr. 720**    **Mittwoch, 27.03.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Christian Zehfuß  
8,00 €

## Entzündungsreaktion des Körpers verstehen

Entzündungen laufen im gesamten Körper nach dem gleichen Muster ab. Die Entzündungsreaktion ist der Versuch des Körpers, eine Gefahr einzugrenzen, sie abzuwehren und anschließend den Schaden zu reparieren. Was der Körper mit diesem komplexen Programm „Entzündung“ sinnvoll in die Wege leitet, nach welchen Regeln sie abläuft und warum nicht in jedem Fall sofort bekämpft werden muss, erklärt dieser Vortrag. Außerdem werden Alternativen zu medikamentösen Behandlungen vorgestellt.

**Kurs Nr. 721**    **Mittwoch, 05.06.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Christian Zehfuß  
8,00 €

---

## Fit in den Frühling durch entgiften, entsäuern, entschlacken

Entgiften, entsäuern, entschlacken! Das sind drei Schlagworte, die man immer wieder im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen hört.

Wo die Gifte und Säuren herkommen, welche Depots der Körper nutzt, um sie abzulagern, welche Krankheiten daraus resultieren können und vor allem was Patienten aktiv tun können, um die Verschlackungen wieder loszuwerden, darüber soll dieser Abend informieren.

**Kurs Nr. 722**    **Dienstag, 19.02.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Andrea Vester  
8,00 €

## Happy feet

Sie kommen oft zu kurz, dabei sind schöne, gepflegte und vor allem gesunde Füße das Wohlfühl A und O. Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Natur, bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken und vielen Muskeln und Bändern.

Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit, für fast jede Art von Fortbewegung sind wir auf sie angewiesen. Daher macht es Sinn, sie angemessen zu trainieren. Wir erarbeiten ein kleines Happy-feet-workout, das Sie auch zuhause anwenden können und das sich problemlos in den Alltag integrieren lässt.

**Kurs Nr. 723**    **mittwochs, 15.05.19 - 29.05.19,**  
**18:30 - 19:30 Uhr, 3x**  
Andrea Ertl-Deutschmann  
15,00 €

---

## Wenn die Blase schwächelt

Wie zart besaitet und reizbar die Blase ist, spüren wir spätestens dann, wenn sie Schwäche zeigt. Deshalb braucht sie unsere Unterstützung, auf allen Ebenen, auch seelisch. Was man vorbeugend und im akuten Fall tun kann, bevor es brenzlig wird, erfahren sie an diesem Abend.

**Kurs Nr. 724**    **Dienstag, 21.05.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Andrea Vester  
8,00 €

„Gesund bleiben und lang leben will jedermann,  
aber die wenigsten tun etwas dafür.

Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt  
darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und  
verständlich zu leben, wie sie heute darauf verwenden,  
um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten  
bliebe ihnen erspart.“

Sebastian Kneipp



● TCM

- Traditionelle chinesische Medizin
- Akupunktur

● Prävention- und Tumorthherapie

- Cellsymbiosistherapie
- Sauerstoff-/Ozontherapie
- Magnetresonanztherapie
- Laserbehandlung
- Orthomolekulare Medizin

● Körperbehandlung

- Craniosacrale Therapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß
- Schröpftherapie
- Schmerztherapie

Ringstraße 80 · 66953 Pirmasens

Telefon 0 63 31 - 239 80 06

[www.naturheilpraxis-pirmasens.de](http://www.naturheilpraxis-pirmasens.de)

[info@naturheilpraxis-pirmasens.de](mailto:info@naturheilpraxis-pirmasens.de)

Termine nach telefonischer Vereinbarung

## Ängste, Panikattacken, Burnout

Dieser Abend bietet Informationen anhand neuester neurobiologischer Erkenntnisse und gibt Antwort auf folgende Fragen:

- Wie entstehen Ängste, Panikattacken, Burnout?
- Welche Strategien gibt es, wieder in die Selbstregulation zu kommen?
- Wie kann man aus der Abhängigkeit von Medikamenten loskommen?
- Wie kann man aus alten Denk- und Verhaltensmustern aussteigen?

**Kurs Nr. 725** Donnerstag, 11.04.19, 19:30 - 21:30 Uhr  
Andrea Vester  
8,00 €

---

## Einheimische Wild- und Heilkräuter

### Die Welt der Knospen

Diesmal tauchen wir ein in die Welt der Knospen. Der Begriff „Gemme“ bedeutet sowohl Edelstein / Juwel als auch Knospe. In der Knospe ist das Edelste der Pflanze enthalten => ihr Lebensplan.

Bei der Gemmotherapie werden aus Knospen (pflanzliches Embryonalgewebe) Auszüge hergestellt, die eine hohe Heil- und Regenerationskraft bieten. Diese Form der Behandlung ist quasi eine Weiterentwicklung der alten Baumheilkunde. Heute erfahren wir Näheres über die Hintergründe, sammeln verschiedene Knospen und stellen daraus ein sog. Gemmomazerat her.

Bitte einen Block und einen Stift, ein nicht zu kleines Schneidbrett, scharfes kleines Messer und ein paar kleine Schraubgläser mitbringen. Das Auszugsmittel wird gestellt, dafür fällt ein geringer Unkostenbeitrag an, also bitte etwas Kleingeld mitbringen.

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



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

**Kurs Nr. 726** Samstag, 13.04.19, 14:00 - 17:00 Uhr  
Gudrun Gomille  
10,00 €

## Einheimische Wild- und Heilkräuter

### Bekannte und unbekannte Wild- und Heilkräutern

Im Mai ist der Höhepunkt der Wuchskraft im Grünen erreicht, wir dürfen uns an dem reich gedeckten Tisch von Mutter Natur erfreuen. Wir gehen auf Entdeckungsreise, was sich an Kraft und Heilkraft hinter der äußeren Erscheinung von bekannten und unbekanntem Wild- und Heilkräutern verbirgt. Wie wir uns auf einfache, alltagstaugliche Weise diese Kräfte zunutze machen können.

Bitte einen Stift und einen Block mitbringen.

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



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

**Kurs Nr. 727** Samstag, 11.05.19, 14:00 - 16:30 Uhr  
Gudrun Gomille  
10,00 €

Anzeige

  
**C★A★M★P★U★S**  
WELLNESS & SPORTS CLUB  
**CAMPUS - WELLNESS & SPORTS GMBH**

Kantstraße 1, 66953 Pirmasens

Telefon 0 63 31 / 82 26, [www.campus-ps.de](http://www.campus-ps.de)



## Einheimische Wild- und Heilkräuter

### Johanniskraut

Der Sonnenstand hat im Jahreskreis fast seinen Höchststand erreicht. Die Blüten jetzt bergen ein Höchstmaß an Sonnenkraft. Das Kennenlernen ihrer Besonderheiten und wie ein Johanniskrautöl hergestellt wird u.v.a.m. ist heute das Thema der Kräuterwanderung.

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



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

**Kurs Nr. 728** Samstag, 15.06.19, 14:00 - 16:30 Uhr  
Gudrun Gomille  
10,00 €

---

## Räuchern mit heimischen Pflanzen

Das Verräuchern von Kräutern, Wurzeln oder auch Baumharzen ist eine alte Tradition. Nicht nur kostbare Harze und Räucherstoffe können verräuchert werden, auch heimische Pflanzen, Wurzeln, Rinden, Hölzer und Harze sind wundervolle Räucherstoffe. Das Sammeln heimischen Räucherwerks schafft oft intensive Verbindung mit den verschiedenen Räucherpflanzen. Man lernt sie neu oder auch unter einem anderen Gesichtspunkt kennen und plötzlich betrachtet man das „Unkraut“ am Wegesrand mit anderen Augen!

Der Workshop bietet Basiswissen, wie zum Beispiel das Verräuchern von Pflanzenteilen wirkt oder wie geräuchert werden kann. Außerdem werden verschiedene Pflanzen und Harze zum Räuchern vorgestellt. Anschließend besteht die Möglichkeit, eine individuelle Räuchermischung zusammenzustellen.

**Kurs Nr. 729** Donnerstag, 14.03.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Heidrun Johner-Allmoslöchner  
8,00 €  
Materialkosten: 15,00 €

## Bienenprodukte in der häuslichen Gesundheitspflege

Seit Jahrtausenden wird die Heilkraft der Bienenprodukte genutzt. In diesem Kurs lernen Sie die Heilkraft aus dem Bienenstock sinnvoll in der häuslichen Gesundheitspflege anzuwenden.

**Kurs Nr. 730** Montag, 11.03.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ilona Gruber  
8,00 €

---



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

## 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.

Termine finden immer am letzten Mittwoch im Quartal statt.

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

ehrenamtliche DZG-Kontaktperson für den Bereich Pirmasens:  
Tel. 0176/20145782, E-Mail: zoeliakie.westpfalz@gmail.com

**Kurs Nr. 731** Mittwoch, 27.03.19 und 26.06.19,  
18:30 - 20:30 Uhr  
Gabi Langer

## Hashimoto Thyreoiditis

### Selbsthilfegruppe Pirmasens

Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung, die sich auf die Schilddrüse auswirkt. Da die Schilddrüse viele Abläufe und Hormone im Körper regelt, kann sich Hashimoto auf den ganzen Körper auswirken.



Wir treffen uns regelmäßig um Erfahrungen und Wissen auszutauschen.

- Wie sehen die Werte einer gut eingestellten Schilddrüse aus?
- Ernährung und Nährstoffe
- Auswirkungen von Hashimoto auf den Körper

Wir möchten Betroffenen, als auch deren Angehörigen, die Angst und Sorge vor der Erkrankung nehmen und zeigen, dass ein beschwerdefreies Leben mit einer guten Einstellung möglich ist.

Gesprächsgruppen finden jeden ersten Dienstag im Monat statt.

**Um eine Anmeldung bis 1 Woche vor dem Treffen wird gebeten.**

Kontakt:

Gabi Langer 0176/20145782 oder  
Ramona Grawert 0151/12553779  
hashimoto.pirmasens@gmail.com

**Kurs Nr. 732** dienstags, 15.01.19, 05.02.19, 05.03.19,  
02.04.19, 14.05.19, 04.06.19,  
18:30 - 20:30 Uhr  
Gabi Langer  
Ramona Grawert



DA

ZWISCHEN

[www.netzgemeinde-dazwischen.de](http://www.netzgemeinde-dazwischen.de)



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. 809  
Schnitzkurs Märchenfiguren

**Tipp:** Kurs Nr. 822  
Drachenschwanz

## 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, 29.01.19 - 04.06.19,**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 15x**  
Andreas Wieland  
75,00 €  
Kopien: 5,00 €

---

## Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

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

Gerne werden Liedvorschläge der Teilnehmer/-innen aufgegriffen.

**Kurs Nr. 802**    **dienstags, 29.01.19 - 04.06.19,**  
**19:00 - 20:00 Uhr, 15x**  
Andreas Wieland  
75,00 €  
Kopien: 5,00 €

Die Musik drückt das aus,  
was nicht gesagt werden kann und  
worüber zu schweigen unmöglich ist.

Viktor Hugo

## Kreatives Gestalten mit Ton

### Töpfern am Dienstag

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, 29.01.19 - 12.03.19,**  
**19:00 - 21:30 Uhr, 5x**  
Gerdi Wagner  
40,00 €  
Brennkosten: 25,00 €  
Materialkosten für Ton und Glasur

**Kurs Nr. 804** **dienstags, 26.03.19 - 07.05.19,**  
**19:00 - 21:30 Uhr, 5x**  
Gerdi Wagner  
40,00 €  
Brennkosten: 25,00 €  
Materialkosten für Ton und Glasur

**Kurs Nr. 805** **dienstags, 21.05.19 - 18.06.19,**  
**19:00 - 21:30 Uhr, 5x**  
Gerdi Wagner  
40,00 €  
Brennkosten: 25,00 €  
Materialkosten für Ton und Glasur

### Töpfern am Samstag

**Kurs Nr. 806** **Samstag, 16.02.19, 10:00 - 17:00 Uhr +**  
**Samstag, 09.03.19, 14:00 - 18:00 Uhr**  
Gerdi Wagner  
60,00 € Kursgebühr und Mittagessen  
15,00 € Brennkosten und  
Materialkosten für Ton und Glasur

**Kurs Nr. 807** **Samstag, 11.05.19, 10:00 - 17:00 Uhr +**  
**Samstag, 15.06.19, 09:00 - 13:00 Uhr**  
Gerdi Wagner  
60,00 € Kursgebühr und Mittagessen  
15,00 € Brennkosten und  
Materialkosten für Ton und Glasur



## Schnitzkurs

### Jim Knopf

Die Geschichte von Jim Knopf und Lukas dem Lokomotivführer, die Michael Ende 1960 geschrieben hat, begeistert auch heute noch Jung und Alt. In diesem Kurs werden neben Jim Knopf und Lukas, auch Frau Waas, Herr Ärmel, König Alfons, Prinzessin Li Si, Herr Tur Tur und Ping Pong geschnitzt und bemalt.

Diese Figuren können auch von kleinen Kindern gespielt und zum Leben erweckt werden.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Kurs Nr. 808** freitags, 01.02.19 - 15.03.19,  
17:00 - 19:00 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
35,00 €

### Märchenfiguren

Von den 7 Raben über Gänseliesel bis zu den Bremer Stadtmusikanten, ein Schnitzkurs für MärchenliebhaberInnen.

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 gespielt werden.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Kurs Nr. 809** freitags, 29.03.19 - 14.06.19,  
17:00 - 19:00 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
35,00 €

## Filzen für Einsteiger

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.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

### Filzen am Samstag

**Kurs Nr. 810**    **Samstag, 23.03.19, 10:00 - 17:00 Uhr**  
Gerdi Wagner  
45,00 € Kursgebühr und Mittagessen  
zzgl. Materialkosten

### Filzen am Vormittag

**Kurs Nr. 811**    **Mittwoch, 13.03.19, 08:30 - 11:30 Uhr**  
Gerdi Wagner  
15,00 € und Materialkosten

**Kurs Nr. 812**    **Mittwoch, 10.04.19, 08:30 - 11:30 Uhr**  
Gerdi Wagner  
15,00 € und Materialkosten

## **Goldschmiedeatelier**

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.

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

### **Goldschmiedeatelier am Mittwoch**

**Kurs Nr. 813**    **mittwochs, 06.02.19 - 13.03.19,**  
**18:30 - 21:00 Uhr, 5x**

**Kurs Nr. 814**    **mittwochs, 20.03.19 - 17.04.19,**  
**18:30 - 21:00 Uhr, 5x**  
Ulrike König  
50,00 €  
Gebrauchsmaterial: 3,50 €

### **Goldschmiedeatelier am Samstag**

**Kurs Nr. 815**    **Samstag, 30.03.19, 10:00 - 17:00 Uhr**  
Ulrike König  
30,00 €  
Gebrauchsmaterial: 3,50 €

---

## **Herzige Türdeko**

Gebunden wird ein Herz aus natürlichem Material. Das kann als Türschmuck drinnen oder draußen hängen.

Rinde, Holzstückchen, Moos und andere Materialien finden Verwendung. Zum individuellen Ausschmücken nehmen wir kleine Herzen oder Blumen aus Wollfilz. Bänder, elegant in weiß oder frühlingshaft bunt, vervollständigen unser Werkstück.

Bitte mitbringen: Gärtnerschere und kleines scharfes Messer.

**Kurs Nr. 816**    **Montag, 18.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Carmen Lelle  
5,50 €  
Materialkosten: 10,00 €

## Tischdekoration

Wir fertigen eine Tischgirlande, die an Ostern, aber auch im Sommer zum Einsatz kommen kann. Die Girlande besteht aus frischen und trockenen Materialien.

Durch die Verwendung von Reagenzgläsern können die frischen Blüten immer wieder ausgetauscht und saisonal aktualisiert werden. Wie immer ist die Gestaltung ganz individuell.

Bitte mitbringen: Gärtnerschere und kleines scharfes Messer.

**Kurs Nr. 817** Montag, 25.03.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Carmen Lelle  
5,50 €  
Materialkosten:10,00 €

---

## Ostergarten im Glas

Befüllt werden Gläser in unterschiedlichen Größen.

Narzissen, Traubenhyazinthen, Eierschalen, Bänder und viele andere Dinge finden ihren Platz. Hier ist der eigenen Fantasie keine Grenze gesetzt.

Bitte mitbringen: Gärtnerschere und kleines scharfes Messer, einen Korb zum Transport.

**Kurs Nr. 818** Montag, 01.04.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Carmen Lelle  
5,50 €  
Materialkosten:10,00 €

---

## Bleistiftzeichnungen

### Zeichenkurs 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 einen Zeichenblock, Bleistifte (verschiedene Härtegrade HB, B2, B6), Radiergummi, Spitzer und viel Experimentierfreude mit.

**Kurs Nr. 819** Samstag, 16.02.19, 9:30 - 12:00 Uhr  
Beate Klausmann  
10,00 €

## Zeichnen nach dem Vorbild der Natur

Haben Sie Lust, die Schönheit der Natur, wie z. B. Blüten, Zweige, Vögel in einer kleinen Naturstudie festzuhalten? An diesen Vormittagen sollen naturgetreue Bleistiftzeichnungen entstehen. Sie erlernen das Zeichnen, von der ersten Skizze aus Grundformen, bis zum kleinsten Detail. Erkennung von Formen, Licht, Schatten und Perspektive. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB, B2, B6), Spitzer, Radiergummi und einen Zeichenblock mit.

**Kurs Nr. 820**    **Samstag, 06.04.19, 9:30 - 12:00 Uhr**  
Beate Klausmann  
10,00 €

---

## Hauchen Sie ihren Skizzen Farbe ein!

An diesem Samstagmorgen möchten wir unsere heimische Vogelwelt mit Aquarellfarben malen. Die Skizzen werden lasiert, dabei handelt es sich um eine wichtige Grundtechniken 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>, eine Struktur), Aquarellfarben im Kasten, verschiedene Stärken von Aquarellpinsel (z.B. 3er, 6er, 10er).

**Kurs Nr. 821**    **Samstag, 18.05.19, 9:30 - 12:00 Uhr**  
Beate Klausmann  
10,00 €

## Drachenschwanz

Nein, es kommt nun kein Märchen mit geraubten Prinzessinnen und heldenhaften Prinzen. Hier geht's ums stricken oder häkeln. Was ist ein Drachenschwanz überhaupt?? Ganz einfach, ein Schal der an einem Ende spitz ist und an dem Anderen sehr breit. Dazu gehören an der einen langen Seite noch Zacken. Meist kringelt er sich auch noch sehr schön. Was sehr praktisch ist...man fängt an der Spitze an zu häkeln oder stricken. Schluss ist erst, wenn die Wolle zu Ende oder der Drachenschwanz groß genug ist.

Bitte mitbringen: ca. 200 g Wolle nach Wahl und passende Häkel- bzw. Stricknadel.

**Kurs Nr. 822**    **Mittwoch, 13.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Andrea Ertl-Deutschmann  
6,00 €

---

## Loopschal

### Stricken ohne Nadeln

Ohne Nadeln, nur mit den Fingern, stricken wir einen Schal, der an diesem Abend in kurzer Zeit fertig gestellt wird.

Material kann im Kurs erworben werden.

**Kurs Nr. 823**    **Montag, 11.03.19, 20:00 - 22:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
5,50 €



# GRIEVE

// OPTIC FOR YOUR LIFESTYLE

Bahnhofstraße 2 // 66953 Pirmasens

Telefon 06331 227730 // Fax 06331 227775

info@grieve-optic.de // www.grieve-optic.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. 916  
**Mit Leichtigkeit in den Frühling starten**

**Tipp:** Kurs-Nr. 917  
**After-work-cooking**

## **Kochen und Knigge für Teens! Die hohe Kunst der Tischkultur – mit 4-Gang-Menü**

**für Jugendliche im Alter von 13-17 Jahren.**

Ihr wollt eure Umgangsformen erweitern? Mit guten Tischmanieren überzeugen? Bei jeder Gelegenheit einen guten Eindruck hinterlassen? Mit selbstbewusstem und höflichem Auftreten überzeugen? Dann seid ihr hier richtig!

Wir bereiten gemeinsam ein 4-Gang-Menü zu und beim Knigge-Kurs lernen wir die richtigen Benimmregeln der modernen Tischkultur.

**Kurs Nr. 900**    **Samstag, 23.02.19, 10:00 - 16:00 Uhr**  
Bärbel Nelke  
30,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 €

---

## **Kochen und Backen für Babys und Kleinkinder**

Von Obst- und Gemüsebrei über gesunde Snacks, Keksen oder Kuchen wollen wir selbst zubereiten, was den Kleinen schmeckt und gut tut. Wir werden gemeinsam Rezepte ausprobieren, die auch für die ganze Familie geeignet sind. Bewußt verzichten wir auf fertige Ware und bereiten alle Speisen aus frischen Zutaten selbst her.

Bitte Behälter für Reste mitbringen.

**Kurs Nr. 902**    **Freitag, 10.05.19, 15:00 - 18:00 Uhr**  
Stefanie Epp  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 €

## VegItalia – Schwingis Cookies rocken Italien

Wohl kaum eine andere Landesküche bietet so viele vegetarische Variationen wie Italien.

Deshalb wurde diese Kursreihe speziell auf die italienische Küche mit all ihren Provinzen und Facetten abgestimmt.

Buon Appetito! Wie immer fleischlos, wie immer köstlich!

**Kurs Nr. 903** Freitag, 08.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr

**Kurs Nr. 904** Freitag, 12.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr

**Kurs Nr. 905** Freitag, 10.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr

**Kurs Nr. 906** Freitag, 14.06.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Peter Schwinghammer

10,00 €

Lebensmittelumlage: 10,00 €

---

## Lust auf Genuß

### Kreolische Küche

Südamerikanische Küche mit ihren besonden Zutaten und Zubereitungsarten steht heute auf dem Plan. Gekochtes Obst und außergewöhnliche Gewürze bieten vielfältige Gaumenreize und eine Diskussionsbasis.

**Kurs Nr. 907** Mittwoch, 20.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Anette Kunow-Schulz

10,00 €

Lebensmittelumlage: 10,00 €

### Ostermenü, das wird ein Fest

Nicht nur ein umfangreiches Ostermenue, auch viele Tipps. Wie kann ich alles gut vorbereiten, was steht ganz zum Schluß auf der Todo-Liste? Im Austausch miteinander erfährt man noch den ein oder anderen Kniff.

**Kurs Nr. 908** Mittwoch, 10.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Anette Kunow-Schulz

10,00 €

Lebensmittelumlage: 10,00 €

## Lust auf Genuß

### Grillen, Raffiniertes vom Grill

Sommerzeit, Grillzeit. Eingelegtes und gut vorbereitetes Fleisch und Gemüse machen das Grillen zum Genuss.

**Kurs Nr. 909** **Mittwoch, 22.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Anette Kunow-Schulz  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 €

---

## Frühlingssuppen

Heute verarbeiten wir, was der Garten zu bieten hat, und das ist eine ganze Menge.

**Kurs Nr. 910** **Donnerstag, 04.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 €

---

## Sterneküche für Zuhause

### Kochkurs für Männer

Kochen lebt vom Austausch. In diesem Kurs geht es nicht nur um gegenseitige Information und Inspiration, sondern auch um Vermittlung und Probe neuer Verfahren und nicht alltäglicher Produkte.

**Kurs Nr. 911** **dienstags, 09.04.19, 16.04.19, 07.05.19,  
14.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Erich Kylius  
40,00 €  
Lebensmittelumlage: 44,00 €

---

## Kochen mit Erich

Gemüse schnippeln, Beilagen vorbereiten, Fleisch braten; Essen will gut geplant und vorbereitet sein. Unter Anleitung und im Austausch miteinander „lernen wir im Tun“.

Erich organisiert, unterstützt in allen Kochabschnitten und gibt gute Tipps.

**Kurs Nr. 912** **Donnerstag, 28.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Erich Kylius  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 11,00 €

## 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 chronischen 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.

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsdosen und einen Schreibblock und Stift mit!

**Kurs Nr. 913**    **Mittwoch, 13.03.19, 18:00 - 21:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 €

---

## Brot und Brötchen backen und Brotaufstriche herstellen

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

**Kurs Nr. 914**    **Mittwoch, 13.02.19, 18:00 - 21:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 6,00 €

## Power Vorrat selbst gemacht! – Neue Ideen

**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. Werden Sie selbst kreativ und lassen Sie sich inspirieren.

Bitte bringen Sie kleine Schraubgläser (150 ml) und Aufbewahrungsdosen mit.

**Kurs Nr. 915**    **Mittwoch, 05.06.19, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
8,00 €  
Lebensmittelumlage: 7,00 €

---

## Mit Leichtigkeit in den Frühling starten

Der Übergang von Winter zum Frühling gilt als bedeutende Umbruchzeit. Hier zeigen sich mit einem Mal Disbalancen, Infekte und Unruhe im Körper. Wir fühlen uns oft eingestaut und schwer. Daher gilt der Frühlingsbeginn als ideale Zeit, um Körper und Geist anzukurbeln. Mit einem leichten Süppchen, unterschiedlichen Getreidearten, jungem Frühlingsgemüse, einem delikaten Dessert vertreiben wir die Frühjahrsmüdigkeit und schaffen Vitalität und Leichtigkeit.

**Kurs Nr. 916**    **Mittwoch, 27.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Andrea Ertl-Deutschmann  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 €

---

## After work cooking

**20-30 Minuten Küche**

Gut geplant ist halb gekocht. Schnelle Küche mit frischen Zutaten. Gesund und Lecker. Die Zubereitungsdauer liegt zwischen 20 und 30 Minuten.

**Kurs Nr. 917**    **Mittwoch, 03.04.19, 19:00 - 21,00 Uhr**  
Stefanie Epp  
7,00 €  
Lebensmittelumlage: 8,00 €

## Partybrezel

### backen und belegen

Die große Partygesellschaft ist eingeladen, bleibt die Frage, womit die Gäste verwöhnen? Mein Vorschlag: bunt gefüllte Partybrezeln.

Wir backen die traditionellen Neujahrsbrezeln einfach ein paar Nummern größer und füllen sie nach Herzenslust.

Bitte Schürze und Kuchenbox mitbringen.

**Kurs Nr. 918** Montag, 08.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Dorothea Noll  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 €

---

## Von Antipasti bis Dolce

### Komplett Italienisch

Essen wie im Urlaub, heute gibts italienisch. Vorspeise, Primo und natürlich etwas Süßes. Espresso als Abschluß darf nicht fehlen. Mediterane Küche ist nicht nur lecker, sondern auch sehr bekömmlich und gesund.

**Kurs Nr. 919** Dienstag, 28.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Idel Matheis  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 12,00 €

---

## Köstlich kochen mit Honig

### Rund um Ostern

Honig ist der erste Süßstoff, der von Menschen genutzt wurde. Ein reines Naturprodukt, reich an bioaktiven und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. In diesem Kochkurs bereiten wir köstliche Gerichte mit Honig zu. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt des Honigs.

**Kurs Nr. 920** Dienstag, 26.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Ilona Gruber  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 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)**



Bild: www.pixabay.com

# 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  
Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten

**Tipp:** Kurs Nr. FB03  
Lichtträgerin und Glaubensheldin

## Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten

Dieser Kurs richtet sich sowohl an „Insider“, die bereits eine Eltern-Kind-Gruppe leiten, als auch an „Neue“, die bald eine Gruppe leiten und das nötige Grundwissen und Rüstzeug dazu erwerben möchten.

Themenschwerpunkte und Inhalte:

- Konzeptionelle Grundlagen und Ziele
- Leitung und Rolle
- Praxishandeln und Methode
- Entwicklungspsychologie
- Organisatorisches und Rahmenbedingungen.

Die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bestätigt.

**Kurs Nr. FB01** Samstag, 16.03.19, 09:00 - 16:00 Uhr  
Monika Schmidt  
25,00 €

**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 abgegeben werden.**

## Qualifizierungskurs Kindertagespflege

Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens bietet diese Qualifizierungsmaßnahme im Auftrag des Landkreises Südwestpfalz, der Stadt Pirmasens und der Stadt Zweibrücken an.

Die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson erfolgt im Landkreis Südwestpfalz, der Stadt Pirmasens und der Stadt Zweibrücken nach dem vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) entwickelten Konzept „Kompetenzorientiertes Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege“ (QHB) sowie den vom Deutschen Jugendinstitut erarbeiteten Modulen zur Entwicklung in der Kindertagespflege.

Die erfolgreiche Teilnahme ist Voraussetzung für die Erteilung einer Pflegeerlaubnis sowie die Vermittlung von Tagespflegekindern durch das jeweilige Jugendamt.

Die Qualifizierung endet mit der Erstellung einer Abschlussarbeit und eines Abschlussgespräches (Kolloquium) zur Erlangung des Zertifikates.

Die Anmeldung ist nach vorheriger, persönlicher Beratung und Eignungseinschätzung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit dem zuständigen Jugendamt:

### Kreisverwaltung Südwestpfalz

Sylvia Weber, Telefon 06331/809110,  
s.weber@lksuedwestpfalz.de

### Stadt Pirmasens

Susanne Gampfer, Telefon 06331/877220  
susannegampfer@pirmasens.de

### Stadt Zweibrücken

Brigitte Facco, Telefon 06332/871584  
brigitte.facco@zweibruecken.de

**Kurs Nr. FB02** dienstags und donnerstags, ab 15.01.19,  
18:30 - 21:30 Uhr, 30x

Bärbel Nelke  
Dorothea Frank  
Sylvia Weber  
Susanne Gampfer  
90,00 €  
Materialkosten 30,00 €

## „Lichtträgerin und Glaubensheldin“

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

Wir laden Sie ein, zu einem Nachmittag voller Ideen und Anregungen rund um die Heilige Barbara, deren Namenstag am 4. Dezember gefeiert wird und die Heilige Luzia, an die wir am 13. Dezember denken.

In unterschiedlichen Workshops stellen wir Ihnen Möglichkeiten vor, Kita- und Hortkindern diese beiden heiligen Frauen mit ihrer gelebten Nächstenliebe und dem Festhalten an Jesus erfahrbar zu machen. Sie lernen neue Lieder kennen, bekommen Impulse 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.

Dozenten aus dem Referat Seelsorge in Kindertageseinrichtungen und der Kath. Familienbildungsstätte:

Herbert Adam, Jutta Schwarzmüller,  
Susanne Dausend-Thomas, Gerdi Wagner

**Kurs Nr. FB03** Freitag, 16.08.19, 14:00 - 17:00 Uhr

Jutta Schwarzmüller, Herbert Adam,  
Gerdi Wagner, Susanne Dausend-Thomas  
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. FB04** Montag, 21.01.2019 in der FBS

Termin Regionaltreffen für Gruppen  
außerhalb nach Absprache  
Monika Schmidt



# 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

Adam-Müller-Str. 39, 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, Bistum Speyer
<b>Adelmann Bernd</b>	Pastoralreferent, Krankenhausseelsorger, Pirmasens
<b>Arnold Norbert</b>	Kreativbereich, Rodalben
<b>Arnold Stefan Koch</b>	(diätisch geschult) Hotelfachmann, Fachlehrer Nahrung/Gastronomie und Hauswirtschaft, Vinningen
<b>Andrea Barie</b>	Argumentations- u. Zivilcouragetrainerinnen
<b>Bär Michaela</b>	Pädagogin für Gesundheit und Soziales Bachelor of Arts, Schulsozialarbeit Pirmasens, Entspannungs- und Stressbewältigungstherapeutin
<b>Bauer-Simons Annette</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Frauenseelsorge, Bistum Speyer
<b>Betz Gisela</b>	Kreativbereich, Pirmasens
<b>Berger Claudia</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Pirmasens
<b>Braband Christina</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Weselberg
<b>Brunner Christina</b>	Psychologin, KESS Trainerin, Thaleischweiler-Fröschen
<b>Buse Wolfgang</b>	Kreativbereich, Rodalben
<b>Cornet Agnes</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Hauenstein
<b>Dausend-Thomas Susanne</b>	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Kess Trainerin, Elternbegleiterin, Hauptamtliche päd. Mitarbeiterin der FBS
<b>Epp Stefanie</b>	Hauswirtschaftsmeisterin, Petersberg
<b>Epp Matthias</b>	Dipl. Wirtschaftsingenieur, Petersberg
<b>Ertl-Deutschmann Andrea</b>	Gesundheitspädagogin, Kreativ Bereich, Pirmasens
<b>Fleischer Kerstin</b>	Hospitz- u. Trauerseelsorge, Bistum Speyer
<b>Frank Dorothea</b>	Caritas-Zentrum, Pirmasens
<b>Gampfer Susanne</b>	Fachberatung Kindertagespflege, Stadt Pirmasens
<b>Geißinger Traudel</b>	Kreativbereich, Pirmasens
<b>Germann Sandra Maria</b>	Tanzpädagogin, Clausen
<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>Grawert Ramona</b>	Hashimoto Selbsthilfegruppe Pirmasens
<b>Johner-Allmoslöchner Heidrun</b>	Erzieherin, Fachfrau für Heilpflanzenkunde, Leimen
<b>Kaul Nicole</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rodalben
<b>Klages Heike</b>	Johanniter Pirmasens
<b>Klausmann Beate</b>	Kreativbereich, Thaleischweiler
<b>König Ulrike</b>	Goldschmiedemeisterin, Rodalben
<b>Krauß Andrea</b>	Weltgebetstag der Frauen
<b>Kunow-Schulz Anette</b>	Hauswirtschaftsbereich, Thaleischweiler-Fröschen
<b>Kuß Manuela</b>	Krankenschwester, Yoga Lehrerin, Waldfischbach-Burgalben
<b>Krupp Johannes</b>	SKFM Betreuungsverein
<b>Kylius Erich</b>	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
<b>Langer Gabi</b>	Zöliakie Selbsthilfegruppe Pirmasens, Hashimoto Selbsthilfegruppe Pirmas.
<b>Laub Marianne</b>	Ergotherapeutin, Elternbegleiterin, Vinningen
<b>Lelle Carmen</b>	Floristin, Pirmasens
<b>Lorenz Ingrid</b>	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
<b>Matheis Idel</b>	Hauswirtschaftsbereich, Rodalben
<b>Miersch Michael</b>	Waldeffekt, Gesundheitsberater, Clausen
<b>Miersch Sandra</b>	Coach für Stress und Gesundheitsmanagement, Clausen
<b>Müller Melanie</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rodalben
<b>Nelke Bärbel</b>	Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, Erzieherin, Koordinatorin Netzwerk Familienbildung, 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>Palm Ellen</b>	Integrative Lerntherapeutin FiL, Pirmasens
<b>Pfadt Irmgard</b>	Erzieherin, Dozentin für Bibl. Erzählfiguren
<b>Pfeifer Daniela</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Hauenstein
<b>Prowald Kai</b>	Verbraucherzentrale Pirmasens
<b>Sarter Jennifer</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Gossersweiler

<b>Schmidt Monika</b>	Dipl. Sozialpädagogin (FH), Elternbegleiterin, Hauptamtliche päd. Mitarbeiterin der FBS
<b>Schirmer Clemens</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
<b>Scholz Barbara</b>	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Althornbach
<b>Schwarz Müller Jutta</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
<b>Schwinghammer Peter</b>	Hauswirtschaftsbereich, Kröppen
<b>Astrid Seib-Marx</b>	Argumentations- und Zivilcouragetrainerinnen
<b>Simon-Glöckler Ursula</b>	Caritas Zentrum Pirmasens
<b>Strassel Bianca</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rieschweiler
<b>Stern Andrea</b>	Biologin, Ludwigswinkel
<b>Strepel Henning</b>	Psychologin, Pirmasens
<b>Stuart Angela</b>	Kreativbereich, Pirmasens
<b>Thäter Walter</b>	Eltern-Kind-Bereich, Donsieders
<b>Topal Verena</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Heltersberg
<b>Tritschler Rosa</b>	Diplom-Pädagogin, Theaterpädagogin, Regisseurin Chawwerusch-Theater
<b>Venske Annette</b>	Informatikerin, Yoga Lehrerin, Entspannungstrainerin, Schmitshausen
<b>Vester Andrea</b>	Krankenschwester, Heilpraktikerin, Ruppertsweiler
<b>Wagner Gerdi</b>	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin, Pirmasens
<b>Wieland Andreas</b>	Gitarrenkursleiter, Ruppertsweiler
<b>Weber Sylvia</b>	Fachberatung Kindertagespflege, Landkreis Südwestpfalz
<b>Wittwer Katrin</b>	Weltgebetstag der Frauen
<b>Wolf Anja</b>	Yoga-Lehrerin, Lemberg
<b>Wolf Dagmar</b>	Elternbegleiterin, Kreativbereich, Pirmasens
<b>Wüst Alexandra</b>	Eltern-Kind- Gruppenleiterin
<b>Zehfuß Christian</b>	Sportphysio- u. Lymphtherapeut, Pirmasens
<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:** Brigitte Maria Facco

**Redaktion:** Susanne Dausend-Thomas  
Monika Schmidt

**Fotos:** [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de), [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

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

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

Was macht man  
mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist?  
Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?  
Mit einem Loch in der Hose?  
... und der Fachhandel repariert nicht.

Wegwerfen? **Denkste!**

# Repair Café

*in der Katholischen  
Familienbildungsstätte  
Pirmasens*

*Kommen Sie ins Repair Café und lassen Sie  
sich beim Reparieren einfach unterstützen.*



**Wir helfen beim Reparieren von:**

Elektrischen Kleingeräten, Fahrrädern,  
Kleidung, Spielzeug, Möbeln, ...



**Wir helfen beim Bedienen von:**

Smartphones, Tablets, ...



**Termine:**

Eine Übersicht über aktuelle Termine  
des Repair-Cafés finden Sie auf unserer  
Homepage unter:

[www.repaircafe-ps.jimdo.com](http://www.repaircafe-ps.jimdo.com)

*Weitere Informationen erhalten Sie bei der  
Katholischen Familienbildungsstätte  
Unterer Sommerwaldweg 44 in Pirmasens  
oder unter 06331/203 97 15*



Begegnung  
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Caritas-Zentrum  
Pirmasens



## Datenschutzerklärung Anmeldung



Begegnung  
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Ich melde mich zu nachstehendem Kursangebot verbindlich an und bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse, meine Telefonnummer, meine E-Mail Adresse, bei Kinderkursen das Geburtsdatum bzw. Alter des Kindes von der Kath. Familienbildungsstätte gespeichert werden.

Falls Kursgebühren rückerstattet werden, bin ich damit einverstanden, dass für diesen Verwaltungsvorgang, meine Bankverbindung von der Kath. Familienbildungsstätte des Bischöflichen Ordinariates Speyer gespeichert werden. Alle Daten werden ausschließlich zur Verwaltung des Kursangebotes gespeichert und nach 10 Jahren gelöscht.

Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen/AGBs der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens.

Ich möchte das Kursprogramm der Kath. Familienbildungsstätte halbjährlich postalisch erhalten. Ich bin damit einverstanden, dass mein Name und meine Adresse zu diesem Zweck von der Kath. Familienbildungsstätte gespeichert werden. Meine Zustimmung kann ich jederzeit schriftlich widerrufen.

Datum / Unterschrift

## ANMELDUNG

Zu nachstehenden Kursen melde ich mich verbindlich an:  
(Bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen!)

\* Nur bei PEKIP / Eltern-Kind-Gruppen

**1.**

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

Alter

Geburtsdatum \*

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum \*

**2.**

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

Alter

Geburtsdatum \*

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum \*

Anmeldungen sind ab **Donnerstag, 17. Januar 2019** möglich.

Name\*

---

Vorname\*

---

Straße\*

---

PLZ/Ort\*

---

Telefon\*

---

e-Mail

---

Fax

---

Bitte die mit \* gekennzeichneten Felder unbedingt ausfüllen!

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**Katholische Familienbildungsstätte**

Unterer Sommerwaldweg 44

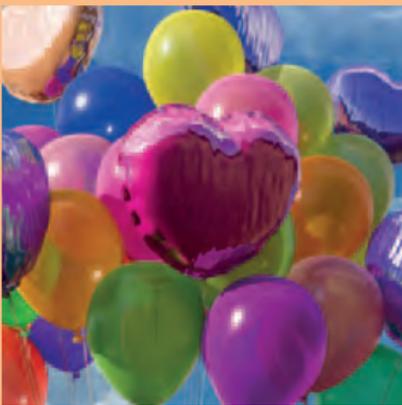
66953 Pirmasens

# Katholische Familien- bildungsstätte

## Pirmasens

### Anfahrt:

Bitte folgen Sie aus allen  
Richtungen den Schildern  
„Kreisverwaltung“.  
Die Katholische Familien-  
bildungsstätte befindet sich  
100 m danach auf der  
rechten Seite.



### Leiterin:

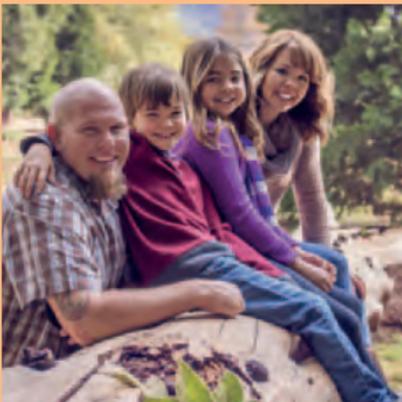
Brigitte Maria Facco

### Pädagogische Mitarbeiterinnen:

Susanne Dausend-Thomas  
Monika Schmidt

### Verwaltung:

Jeanette Ganter  
Ursula Dern



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)



## Begegnung Lebensgestaltung