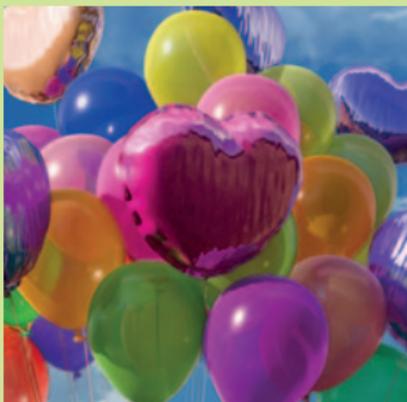




Katholische  
Familien-  
bildungsstätte

Pirmasens



Programm

<sup>2</sup>2019

Herbst | Winter



Begegnung  
Lebensgestaltung



# Zahlen ist einfach.



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

**Weil man dafür nichts weiter als das Handy  
braucht.  
Jetzt App\* „Mobiles Bezahlen“ runterladen.**

\* Für Android™ und bei teilnehmenden Sparkassen verfügbar. Android ist eine Marke von Google LLC

 **Sparkasse  
Südwestpfalz**



## 1979 – 2019 40 Jahre Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Seit Januar 1979 bietet die Katholische Familienbildungsstätte in Pirmasens einen harmonischen Ort für Familien.

In den Räumlichkeiten im Untergeschoss des Gemeindezentrums St. Elisabeth treffen sich seither in wertschätzender und christlich geprägter Atmosphäre kleine und große, junge und alte Menschen, Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, Menschen verschiedenster Religionen, Nationalitäten und Kulturen zu vielseitigen Angeboten und Beschäftigungen, zu Begegnung und Gespräch, zu Angenommen sein in Gemeinschaft!

Dieses Jubiläum der „Vielfalt am Sommerwald“ feiern wir mit all unseren Kunden, Gästen, Besuchern, Freunden, Dozenten, Kooperations- und Netzwerkpartnern, Gönnern, mit Ihnen und mit Euch!

Wir laden alle ganz herzlich zu diesem besonderen Tag und unseren Festivitäten ein und freuen uns auf viele gute Begegnungen mit Ihnen und Euch allen bei uns am Sommerwald in der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

**Brigitte Maria Facco  
und das Team der Familienbildungsstätte**

# 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

## 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 / AGB

---

## 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 **ab Mittwoch, den 28. August** 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\*in 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 / Bistum Speyer Mahnungen 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\*innen 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 Herbstferien vom 30. September bis  
12. Oktober und vom 23. Dezember bis 31. Dezember  
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>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Wir über uns</b>	<b>3</b>
<b>Teilnahmebedingungen / AGBs</b>	<b>4-5</b>
<b>Datenschutzbestimmungen</b>	<b>6-7</b>

## **01 Netzwerk** **13**

Babysitterschulung .....	15
Babysitter-Börse.....	16
BabyBahnhof.....	16-17
FamilienKOMPASS .....	17
Mobiles Elterncafé .....	18

## **02 Glauben & Spiritualität** **19**

Komm und hör – die Orgel .....	20
Krabbelgottesdienst.....	20
Rosenberger Kindergottesdienst .....	21
Rosenberger Familienmesse .....	21
Adventsmarkt zum Mitmachen.....	23
Heute kommt der Nikolaus.....	23
„Freu dich: Gott kommt auf die Welt!“ .....	24
Pilgern verbindet .....	24-25
Steh auf und geh!.....	25
Atempausen in der Adventszeit .....	27
Der Tod ordnet das Leben neu .....	27
„Über Gott und die Welt“ .....	28

## **03 Familie** **29**

Vielfalt am Sommerwald.....	30-31
mama mia .....	32
PEKiP-Kurse .....	33-34
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs .....	34-37
Hoppladi Hopplada – Musik für klitzekleine Riesen ...	38
Abenteuer Neuanfang .....	41
Rosenberger Familientag.....	42
„Im Heute leben – zu mehr Gelassenheit finden“ ...	42-43

Adventsmarkt zum Mitmachen .....	43
Heute kommt der Nikolaus... ..	44
Vom Schenken und Beschenkt werden .....	45
Turnzwerge .....	46
Purzelbaum und Hampelmann .....	46
Ruheraum .....	47
Let's dance – Mama und Papa! .....	47
Line Dance Party .....	47
Basteln mit Oma oder Opa .....	48
Eltern-Kind-Töpfern .....	48
Perlenschmuck selbst gefädelt .....	48

## **04 Erziehung** **49**

Kess erziehen .....	50
Die Beziehung positiv gestalten .....	51
Erziehung - (k)ein Kinderspiel? .....	51
Grenzen setzen, aber wie! .....	52
Nein, ich will nicht! .....	52
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen .....	53
Die coole Mutter .....	53
Warum Rituale für Kinder und Eltern wichtig sind! .....	54
Legasthenie .....	54
Lernen leicht gemacht – stressfreies Lernen und entspannte Hausaufgaben .....	55
Ganzheitliche Heilverfahren bei Babys und Kleinkindern .....	55
Mobiles Elterncafé .....	56-57
Quasselkiste .....	58

## **05 Kinder** **59**

Cool bleiben – Stress vermeiden! .....	60
Das erste Make-up .....	61
Dance & Moves .....	61
Malkurs Fabelwesen .....	63
Malkurs Wichtel .....	63
Komm mit in die Holzwerkstatt .....	64
Kreatives Gestalten mit Ton .....	64
Arbeiten mit Speckstein .....	65

Von der Wolle zum Filz .....	65
Weihnachtliche Dekoration aus Knetbeton .....	65
Emaillenschmuck .....	66
Steine mit Dotpainting verzaubern .....	66
Weihnachtsüberraschung für Mama .....	66
Weihnachtsüberraschung für Papa .....	67
Weihnachtswerkstatt .....	67
Traumfänger häkeln .....	67
Pouring Acryl Fließtechnik .....	68
Spass ohne Ende mit Schrumpffolie .....	68
Kleine Kosmetikbeutel selbstgenäht .....	68
Überraschungskuchen .....	69
Schnelle Küche für Teens .....	69
Adventsgestalten .....	69
Lebkuchenhaus, schnell und einfach .....	70
Pralinen .....	70
Was ich schon (kochen) kann! .....	70-71
Ernährungsdetektive in der Küche .....	71

## 06 Frauen-/Männerleben 73

„Gemeinsam auf's Parkett“ .....	74
Tanzparty für Singles und Paare .....	74
Liebe geht durch den Magen .....	75
SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt .....	75-76
Nadelspiel – das Strickkaffee .....	76
Kaffeehaus Nachmittag für Frauen .....	77
Schönheit – für die reife Haut ab 50 .....	77
Gemischte Vielfalt klingt! .....	78
Heute für morgen .....	78
Echte Männer reden .....	79
Wilde Männer .....	80
Edelsteinmeditation .....	80
Effektive Stressbewältigung .....	81
Einstiegskurs Smartphone und Co. ....	83
„Nichts ist gewisser als der Tod“ .....	83
Pflegebedürftigkeit, Pflegegrade und Leistungen der Pflegeversicherung .....	84
Ihre Rechte beim Einkauf – auch im Internet .....	84
Repair Café .....	85

## 07 **Gesundheit** 87

Yoga für Männer und Frauen .....	88-89
Fitness-Mix .....	89
Fitness und Gesundheit .....	89
Bewegung für Senioren und Seniorinnen .....	90
Wirbelsäulengymnastik am Morgen .....	90-91
Wirbelsäulengymnastik .....	91
Myofasziales Ganzkörpertraining .....	91
Line Dance .....	92
Yogawalk .....	92
Happy feet .....	93
Der Darm das innere Ökosystem des Menschen .....	93
Entzündungsreaktion des Körpers verstehen .....	95
Natürliche Hilfe bei Erkältungen .....	95
Ängste, Panikattacken, Burnout .....	97
Natron der „Alleskönner“ .....	97
Einfach Selbermachen und die Umwelt schonen .....	98
EM – effektive Mikroorganismen .....	98
Atlas therapie .....	99
Zöliakie Selbsthilfegruppe .....	100
Hashimoto Thyreoiditis .....	101

## 08 **Freizeit / Kreativität** 103

Gitarrenkurs für Anfänger .....	104
Gitarrenkurs für Fortgeschrittene .....	104
Kreatives Gestalten mit Ton .....	105
Schnitzkurse .....	106
Filzen für Einsteiger .....	107
Goldschmiedeatelier .....	108
Bleistiftzeichnungen .....	109
Hauchen Sie ihren Skizzen Farbe ein! .....	110
Steine mit Dotpainting verzaubern .....	110
Wirbel Granny Square .....	111
Traumfänger häkeln .....	111
Taschen aus Wachstuch nähen .....	112
Herbstlicher Türkranz .....	112
Herbstliches Gesteck .....	113
Winterwald .....	113
Weihnachtlicher Türkranz .....	113

Herbstdeko aus Knetbeton .....	114
Pouring Acryl-Fließtechnik .....	114
Collagen aus Emaille .....	114

## **09 Hauswirtschaft / Küche** **115**

Regional und saisonal aus Wald und Feld .....	116
Ich nehme ab! – Gesund und ohne Jojo-Effekt .....	116
Ernährung contra Entzündungen .....	117
Herzgesund mit mediterraner Küche .....	117
Lust auf Genuß .....	118
Schwingis Cookies .....	119
Lecker ohne Fleisch! .....	120
Power Vorrat selbst gemacht! – Neue Ideen .....	120
Brot und Brötchen backen und Brotaufstriche herstellen .....	121
Kochen mit Erich .....	121
Sterneküche für Zuhause .....	122
Mealprep .....	122
Ostalgie .....	123
Oktoberfest .....	123
Herbstküche .....	124
Kindergeburtstag süß und bunt .....	124
In der Weihnachtsbäckerei! .....	124

## **10 Fortbildung** **125**

Hoppladi – hopplada .....	126
Mini-Max-Club .....	126
Regionaltreffen für Miniclubleiterinnen .....	127
Erste Hilfe am Kind .....	130

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

## **11 Impressum** **131**

Wichtige Adressen .....	132
Referenten/-innenverzeichnis .....	133-135
Impressum .....	136



# 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, als Teil der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens, ist als Arbeitsgruppe an das Lokale Bündnis für Familie des Landkreises Südwestpfalz angebunden.

Das Netzwerk Familienbildung initiiert und koordiniert 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 Pirmasens
- 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.**

# BABYSITTER



## Babysitterschulung

### für Babysitter\*innen und Au-Pairs

Jugendliche übernehmen gerne verantwortungsvolle Aufgaben. Warum nicht babysitten und dabei nebenher das Taschengeld aufbessern?!

In der Schulung lernen Jugendliche kennen:

- Rechte, Pflichten und Aufgaben der Babysitter
- Eigenwerbung und Vermittlung
- Kontaktaufnahme, Erstkontakt mit der Familie
- Phasen der kindlichen Entwicklung
- Spiel-, Bewegungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Unfallgefahren/Unfallverhütung

und absolvieren einen Kurs:  
Erste Hilfe am Kind (DRK).



Im Anschluss erhalten die Jugendlichen ein Babysitter-Zertifikat, eine Teilnahmebescheinigung über den Kurs: Erste Hilfe am Kind und einen Ordner mit Kursunterlagen.

Die Erste Hilfe Kurs-Bescheinigung kann auch für Juleica-, Au-Pair-Schulungen usw. genutzt werden!

Mit dem erworbenen Babysitter-Zertifikat können die Jugendlichen selbst Werbung für sich machen und ihre erworbenen Kenntnisse in die Praxis umsetzen. Sie werden auf Wunsch in die Babysitterbörse aufgenommen und im Landkreis Südwestpfalz weitervermittelt.

Die Babysitterschulungen wenden sich an Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr.



**Achtung!** 21. September Erste Hilfe Kurs für Babysitter

## Schulung in der Katholischen Familienbildungsstätte:

**Kurs Nr. 111** **Samstag, 14.09.19, 09:00 - 16:00 Uhr**  
Bärbel Nelke  
Kurs: Erste Hilfe am Kind (DRK)  
**Samstag, 21.09.19, 9:00 - 16:45 Uhr**  
Gebühr: 50,00 €

## 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 Susanne Dausend-Thomas unter 06331-2039714.

---

## Babysitter-Börse

**BABY SITTER**

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



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

Die Babysitter-Börse ist ausschließlich für die Kontaktaufnahme zwischen Eltern und Babysitter zuständig, darüber hinaus übernimmt sie keine Aufgaben, keine Haftung und keinen Versicherungsschutz.

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

Bitte wenden Sie sich an Susanne Dausend-Thomas 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 Ersticken? / Dem Sandmännchen unter die Arme greifen / 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 Krangel platzt? / Wie kann Berufstätigkeit mit einem kleinen Kind gelingen? / Unterschiede bei Kindern – das Spezielle bei meinem Kind / Wo bleiben wir als Paar? Unsere erste Zeit zu dritt.

### BabyBahnhof in Waldfishbach

Voraussichtlich ab Oktober 2019  
MGH Waldfishbach-Burgalben



**Fragen Sie ab September 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 bei der Suche nach individuellen Lösungen. Sie ist auch behilflich notwendige Informationen und passende Ansprechpartner zu finden.

Auf Einladung von Ortsgemeinden, Kindertagesstätten, Institutionen und Unternehmen kommen wir gerne zu Ihnen.

Aktuell macht das Elterncafé Station in: Pirmasens, Waldfishbach-Burgalben, Dahn, Contwig, Donsieders, Fischbach, Hermersberg, Kleinsteinhausen, Stambach und Winterbach.



**Nähere Infos unter Telefon 06331/203 97 15**  
**[www.familienfreundliche-suedwestfalz.de](http://www.familienfreundliche-suedwestfalz.de)**

Die aktuellen Termine finden Sie im Fachbereich 4 "Erziehung" unter den Kursnummern 413-422.



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. 200  
Komm und hör – die Orgel

**Tipp:** Kurs Nr. 208  
Steh auf und geh

## Komm und hör – die Orgel



Dass es Königinnen auf der Welt gibt, weiß ja jedes Kind. Instrumente hat auch jedes Kind schon gesehen. Aber es gibt eine „Königin der Instrumente“, nämlich die Orgel. Sie kann so viel: laute und leise Musik, langsame und schnelle, traurige und lustige und noch vieles mehr.

Aber wie funktioniert das eigentlich? Wo kommen die Töne her? Warum kann der gleiche Ton mal so und dann wieder ganz anders klingen? Kann man in eine Orgel hineinschauen? Vielleicht sogar hineingehen?

All diese Fragen werden an diesem Nachmittag beantwortet. Ein echter Organist ist da und einer, der Geschichten erzählt. In den Geschichten spielt die Orgel natürlich die größte Rolle. Und ich will es jetzt schon verraten: Wir werden auch ein Ständchen singen. Die Orgel in der Kirche St. Elisabeth hat nämlich Geburtstag. Sie wird 40 Jahre alt.

**Kurs Nr. 200** Freitag, 08.11.19, 15:00 - 16:30 Uhr  
Felix Edrich  
Stefan Schwarzmüller

---

## Krabbelgottesdienste

**Kinder von 0-6 Jahren sind mit ihren Eltern eingeladen,**

Kirche als offenes, freundliches Haus zu erfahren, wo alle herzlich willkommen sind und spielend, erzählend und zuhörend Gottes Nähe und Liebe erfahren können.

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

**Kurs Nr. 201** Sonntag, 20.10.2019, 11:00 Uhr  
in der evangelischen Dietrich-Bonhoeffer-Kirche in Winzeln

**Sonntag, 08.12.2019, 15:30 Uhr**  
in der evangelischen Dietrich-Bonhoeffer-Kirche in Winzeln

## Rosenberger Kindergottesdienst mit anschließendem Familienbrunch

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 ...

Keine Anmeldung erforderlich!

**Kurs Nr. 202** **Samstag, 03.11.19, 10:00 - 11:00 Uhr**  
Steffen Dully  
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg  
Gnadenkapelle (Wallfahrtshof)

---

## 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.

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

**Kurs Nr. 203** **Sonntag, 13.10.19 und 24.11.19,**  
**jeweils 16:00 - 17:00 Uhr**  
Steffen Dully, Volker Sehy  
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg  
Kapelle des Bildungshauses

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

Paul Josef Nardini



Copyright Nardiniahaus



**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**

## Adventsmarkt zum Mitmachen

### für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Adventslieder singen, Geschichten hören, gemeinsam Tanzen und kreativ sein oder Plätzchen backen, das alles kann die ganze Familie an unserem Adventsmarkt zusammen erleben.

Für das leibliche Wohl sorgt eine Waffelbäckerei und Kaffee und Tee werden ausgeschenkt.

Ist das nicht eine Alternative zum kommerziellen Weihnachtsmarkt?

Als besonderer Höhepunkt besucht uns vor dem nach Hause gehen der Bischof Nikolaus.

**Kurs Nr. 204** **Samstag, 30.11.19, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Susanne Dausend-Thomas  
und das Team der Miniclubleiterinnen der  
Katholischen Familienbildungsstätte  
6,00 € für Erwachsene Gebühr/Verpflegung  
4,00 € für Kinder Gebühr/Verpflegung

---

## Heute kommt der Nikolaus...

Der Bischof Nikolaus aus Myra kommt in die Familienbildungsstätte und erzählt seine Geschichte. Dabei lässt er sich gern ein Liedchen singen, etwas vortragen oder zeigen.

Bestimmt bekommt aber jedes Kind etwas!

Alle Miniclub-Kinder, Mamas und Papas sind dazu herzlich eingeladen.

**Kurs Nr. 205** **Freitag, 06.12.19, 15:00 - 16:30 Uhr**  
Susanne Dausend-Thomas  
Bernd Adelman  
2,00 € für Kinder  
3,00 € für Erwachsene

## “Freu dich: Gott kommt auf die Welt!”

### Krabbelmette für Kinder von 2-5 Jahren

Heiligabend – ein Tag, der Kinderherzen höher schlagen lässt: Voller Erwartung fiebern die Kinder der “Bescherung durch das Christkind” entgegen.

Wir feiern dieses wunderschöne Fest, weil Gott in der Geburt Jesu im Stall von Bethlehem Mensch geworden ist – ein Ereignis, um das sich viele Bilder und Geschichten ranken. Seine Botschaft rührt uns auch heute noch an, uns und unsere Kinder.

Mit den “ganz Kleinen” wollen wir uns in der “Krabbelmette” an dieses große Ereignis erinnern und es voll Freude feiern.

**Kurs Nr. 206** **Dienstag, 24.12.19, 11:00 - 12:00 Uhr**  
Kirche im Gemeindezentrum St. Elisabeth  
Bernd Adelman



## Pilgern verbindet

Jeder kennt ihn, den Pilgerweg nach Santiago de Compostela, aber kennen Sie auch die St. Jakobus-Gesellschaft Rheinland-Pfalz-Saarland e.V.? Sie hat es sich zum Ziel gemacht, alte Pilgerwege zu beleben und sich mit der Geschichte des Jakobspilgers zu beschäftigen. Außerdem bündelt sie bestehende regionale Aktivitäten zur Wiederbelebung der Pilgerwege im Rheinland, in der Pfalz, im Grenzbereich Hessen sowie im Saarland, berät heutige Jakobspilger und steht ihnen zur Seite.



Die Katholische Familienbildungsstätte kooperiert mit der St. Jakobus-Gesellschaft Rheinland-Pfalz-Saarland – Regionalgruppe Pirminiusland Südwestpfalz, die in der zweiten Jahreshälfte 2019 folgende Angebote hat:

**Kurs Nr. 207** **21. September 2019**  
“Von Muschelstein zu Muschelstein” –  
spirituelle Pilgerwanderung von  
Wissembourg nach Schweigen und Weiler.  
Entfernung etwa 13 Kilometer

**20. Oktober 2019**

Rundwanderung und Gottesdienst zum  
Ende der Pilgersaison

**13. November 2019**

Pilgertreffen in Zweibrücken,  
Gustl-Groß-Hütte des DAV

Die Teilnahme an den Veranstaltungen liegt in eigener Verantwortung. Üblich ist bei den Wanderungen Rucksackverpflegung. Beachten Sie auch die Informationen der Regionalgruppe auf der Website der St. Jakobus-Gesellschaft unter [www.jakobusgesellschaft.eu](http://www.jakobusgesellschaft.eu) und in den Printmedien.

Weitere Informationen erhalten Interessierte Pilger bei Heinz Burkhardt unter 0 63 32-43 60 4 oder [rg.pirminiusland.suedwestpfalz@gmail.com](mailto:rg.pirminiusland.suedwestpfalz@gmail.com)

## Steh auf und geh!

Eine kulinarische  
Erkundungsreise  
in der Vorbereitung  
auf den Weltgebets-  
tag 2020



Wir laden Sie ein zu einer kulinarischen Erkundungsreise in das Gastland des Weltgebetsstages 2020 – Simbabwe. Lassen Sie sich ein auf die Geschmäcker des Landes. Gemeinsam wollen wir verschiedene Gerichte zubereiten, in lockerer Form in den Lebens- und Glaubensalltag der Frauen des Landes eintauchen und mit allen Sinnen einen ersten Eindruck von Simbabwe bekommen. Im Mittelpunkt steht das Motto des Weltgebetsstages: Steh auf und geh! aus dem Johannesevangelium.

Eine Kooperation der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft Kaiserslautern und der Katholischen Familienbildungsstätte

**Kurs Nr. 208** Freitag, 29.11.19, 17:00 - 22:00 Uhr

Katrin Wittwer, Ingrid Lorenz,  
Martina Gutzler, Christine Gortner

12,00 €

Lebensmittelumlage: 12,00 € inkl. Wasser

Anzeige

# WÄHLEN JETZT!

Am 16./17. November werden unsere  
Pfarrgremien gewählt. Stimmen Sie mit ab,  
damit wir in unserer Pfarrei  
**ZUSAMMEN WACHSEN. WEITER DENKEN!**

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

**ZUSAMMEN WACHSEN.  
WEITER DENKEN.**  
Pfarrgremienwahl 16./17.11.2019



 BISTUM SPEYER

## Atempausen in der Adventszeit

Wie in den vergangenen Jahren laden wir Sie in die Nardinikapelle Pirmasens ein. Sonntagabends ab 17.30 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.



**Ort: Nardinikapelle, Klosterstraße 5,  
66953 Pirmasens**

**Kurs Nr. 209** Sonntag, 08.12.19, 15.12.19 und 22.12.19,  
jeweils 17:30 - 18:15 Uhr

---

## 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 06331/7141084 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



B. Mérat  
J. Ehrgott

**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



# 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. 301  
**Vielfalt am Sommerwald – Familientag  
zum 40 jährigen Jubiläum der  
Katholischen Familienbildungsstätte**

**Tipp:** Kurs Nr. 332  
**Hoppladi Hopplada – Familienkonzert**



# Vielfalt am Sommerwald

Katholische Familienbildungsstätte  
Pirmasens

**Samstag,  
07.09.19,  
14 - 17 Uhr,  
in der Katholischen  
Familien-  
bildungsstätte**



**BISTUM  
SPEYER**

## Vielfalt am Sommerwald

### Familiientag zum 40-jährigen Jubiläum der Katholischen Familienbildungsstätte

Die Katholische Familienbildungsstätte begleitet und unterstützt seit 40 Jahren Familien in unterschiedlichsten Lebenssituationen mit zeitgemäßen und innovativen Angeboten.

**Wir laden alle Familien herzlich ein,  
am Samstag, den 07. September 2019,  
von 14:00 bis 17:00 Uhr diesen besonderen  
Anlass gemeinsam mit uns zu feiern.**

Auf Eltern und Kinder wartet ein buntes Programm, das mit einem **Familiengottesdienst mit Domkapitular Franz Vogelgesang** beginnt.

- Schnupperkurse
- Raum der Stille
- Begehbare Labyrinth
- Bastelangebote
- Kirchenraumführung
- Begegnung und Gespräch am Cafémobil
- Kuchen, Eis und kalte Getränke

#### Kurs Nr. 301

**Samstag, 07.09.19, 14:00 - 17:00 Uhr**

Brigitte Maria Facco, das Team und die Dozenten der Katholischen Familienbildungsstätte freuen sich auf Sie!

Die Angebote und  
Workshops sind  
**kostenfrei!**



## Begegnung Lebensgestaltung

### Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens  
Tel. 06331 / 203 97 15, [info@fbs-pirmasens.de](mailto:info@fbs-pirmasens.de)  
[www.fbs-pirmasens.de](http://www.fbs-pirmasens.de)



## **mama mia** **- und plötzlich ist alles anders**

### **Für junge Schwangere und Mütter mit Babys**

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

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

Die Gruppentreffen finden im Caritas-Zentrum, Klosterstr. 9a in Pirmasens jeweils dienstags, von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr statt.

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

Mama mia ist eine Kooperation der Katholischen Familienbildungsstätte und des Caritas-Zentrums-Pirmasens.

**Kurs Nr. 302** dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr  
Gerdi Wagner  
Ursula Simon-Glöckler  
kostenfrei



Wo ich bin,  
da bin ich ganz.

Paul Josef Nardini

## Spiel und Bewegung für Babys im 1. Lebensjahr

**PEKiP-Kurse für Mütter und Väter mit ihren Babys**



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 Dezember 2018 und Januar 2019 geboren sind**

**Kurs Nr. 303** dienstags, 10.09.19 - 29.10.19,  
10:45 - 12:15 Uhr, 6x  
Barbara Scholz  
36,00 €

### PEKiP neu

**für Babys, die im April und Mai 2019 geboren sind**

**Kurs Nr. 304** dienstags, 10.09.19 - 10.12.19,  
9:00 - 10:30 Uhr, 12x  
Barbara Scholz  
72,00 €

Fortsetzung nächste Seite

für Babys, die im Juni und Juli 2019 geboren sind

**Kurs Nr. 305**    donnerstags, 12.09.19 - 12.12.19,  
9:00 - 10:30 Uhr, 10x  
Barbara Scholz  
60,00 €

für Babys, die im Juni und Juli 2019 geboren sind

**Kurs Nr. 306**    donnerstags, 12.09.19 - 12.12.19,  
10:45 - 12:15 Uhr, 10x  
Barbara Scholz  
60,00 €

für Babys, die im August und September 2019 geboren sind

**Kurs Nr. 307**    dienstags, 05.11.19 - 10.12.19,  
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 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 Teilnehmerpaare 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.

### Aktuelle Gruppen

für Eltern mit Kindern, die von Mai bis September 2018 geboren sind

**Kurs Nr. 309** montags, 09.09.19 - 09.12.19,  
09:30 - 11:00 Uhr, 12x  
Christine Göller  
49,00 €

#### geschlossene Gruppe

**Kurs Nr. 310** montags, 09.09.19 - 09.12.19,  
16:00 - 17:30 Uhr, 12x  
Christine Göller  
49,00 €

#### geschlossene Gruppe

**Kurs Nr. 311** dienstags, 10.09.19 - 10.12.19,  
09:00 - 10:30 Uhr, 12x  
Claudia Berger  
49,00 €

für Eltern mit Kindern, die von Januar 2018 bis Mai 2018 geboren sind

**Kurs Nr. 312** dienstags, 10.09.19 - 10.12.19,  
10:35 - 12:05 Uhr, 12x  
Claudia Berger  
49,00 €

Fortsetzung nächste Seite

für Eltern mit Kindern, die von Juni 2018 bis Oktober 2018 geboren sind

**Kurs Nr. 313** dienstags, 10.09.19 - 17.12.19,  
nicht am 05.11. und 19.11.2019  
16:15 - 17:45 Uhr, 11x  
Nadine Hüller  
45,50 €

für Eltern mit Kindern, die von Juli 2018 bis Oktober 2018 geboren sind

**Kurs Nr. 314** mittwochs, 11.09.19 - 11.12.19,  
09:30 - 11:00 Uhr, 12x  
Nadine Hüller  
49,00 €

geschlossene Gruppe

**Kurs Nr. 315** donnerstags, 12.09.19 - 12.12.19,  
16:00 - 17:30 Uhr, 12x  
Christine Göller  
49,00 €

für Eltern mit Kindern, die von Januar 2018 bis Juli 2018 geboren sind

**Kurs Nr. 316** freitags, 13.09.19 - 13.12.19,  
09:30 - 11:00 Uhr, 11x  
Claudia Berger  
45,50 €

Eltern-Kind-Gruppen außerhalb:

Gossersweiler

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

Fischbach

**Kurs Nr. 319** Alexandra Wüst  
**Kurs Nr. 320** Alexandra Wüst  
Katholischer Kindergarten St. Hildegard,  
Hildegardstr. 2, 66996 Fischbach

## Hauenstein

**Kurs Nr. 321** Daniela Pfeifer  
Kommunaler Kindergarten Elisabethenstr. 4,  
76846 Hauenstein

**Kurs Nr. 322** Miriam Engel  
Katholischer Kindergarten St. Hedwig,  
Am Zimmerberg 14, 76846 Hauenstein

## Münchweiler

**Kurs Nr. 323** Christine Göller

**Kurs Nr. 324** Christine Göller

**Kurs Nr. 325** Christine Göller

Kath. Kindergarten St. Georg Schulstraße 11,  
66981 Münchweiler

## Rodalben

**Kurs Nr. 326** Melanie Müller  
Kath. Kindergarten Seliger Bernhard  
Pommernstr. 53, 66976 Rodalben

**Kurs Nr. 327** Nicole Kaul  
Unterkirche St. Josef Clauserstraße ,  
66976 Rodalben

## Rieschweiler-Mühlbach

**Kurs Nr. 328** Bianca Strassel  
Kommunaler Kindergarten Schulstraße 13,  
66509 Rieschweiler-Mühlbach

## Heltersberg

**Kurs Nr. 329** Verena Topal

**Kurs Nr. 330** Verena Topal

Henselsches Anwesen Schulstr. 6,  
67716 Heltersberg

## Weselberg

**Kurs Nr. 331** Christina Braband  
Katholisches Pfarrheim Hauptstr. 16.  
66919 Weselberg

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

## Hoppladi Hopplada – Musik für klitzekleine Riesen



### Familienkonzert

Der Kinderliedermacher Wolfgang Hering ist in der Katholischen Familienbildungsstätte zu Gast. Seine Lieder sind Hits in vielen Kinderzimmern. Davon gibt es bei unserem Familienkonzert jede Menge zu hören, wie z.B. den Schubidua-Tanz und den Ohrwurm „Zwei kleine Schlangen“. Natürlich hat er auch viele neue Lieder mit im Programm. Ein besonderes Musikerlebnis für Kinder und ihre Eltern.

**Kurs Nr. 332** Samstag, 19.10.19, 14:30 - 16:30 Uhr  
Wolfgang Hering  
Erwachsene: 5,00 €  
Kinder: 3,00 €

Samstag,  
07.09.19,  
14 - 17 Uhr,  
in der Katholischen  
Familien-  
bildungsstätte



Vielfalt am  
Sommerwald

Katholische Familienbildungsstätte  
Pirmasens



# BABYSITTER

Die **BabysitterBörse** ermöglicht eine unkomplizierte Kontaktaufnahme zwischen geschulten Babysitter\*innen ab 14 Jahren und Eltern/-teilen.



Die geschulten Babysitter\*innen stehen Eltern/-teilen für kurzzeitige Betreuungen zur Verfügung, z.B. für einen Kinoabend, Unternehmungen mit Freunden, sportliche Aktivitäten, den Elternabend in der Kindertagesstätte oder Ähnlichem.

Die BabysitterBörse unterstützt gerne, bei der Suche nach einer passenden Betreuung und nennt auf Anfrage die Telefonnummer von Babysitter\*innen in der Nähe.

Die BabysitterBörse ist ausschließlich für die Kontaktaufnahme zwischen Eltern/-teilen und Babysitter zuständig, darüber hinaus übernimmt sie keine Aufgaben, keine Haftung und keinen Versicherungsschutz. Genauere Details handeln die Beteiligten unter sich aus.

Für langfristige Betreuungen von Kindern, stellt die BabysitterBörse gerne einen Kontakt zu den zuständigen Stellen her.

Interessierte Eltern/-teile wenden sich an:

**BabysitterBörse der  
Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens  
Susanne Dausend-Thomas  
06331/203 97 14**



**Begegnung  
Lebensgestaltung**





## Bildungs- und Teilhabepaket

Alle Kinder haben ein Recht auf gleiche Lebens- und Entwicklungschancen und somit einen Rechtsanspruch auf´s Mitmachen und Dabeisein! Hierfür stellt die Bundesregierung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes Gelder zur Verfügung.

Das Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt gezielt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, deren Eltern leistungsberechtigt sind nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld), Sozialhilfe oder Grundsicherung nach SGB XII, den Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen. Auch wer Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhält, kann Anspruch haben. (vgl. BMAS)

Gefördert werden unter anderem

- die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben für Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.

In diesem Bereich bietet die Familienbildungsstätte viele interessante und spannende Angebote, die gefördert werden können.

### Für die Kleinsten:

PEKiP-Kurse, Eltern-Kind-Gruppen / Miniclubs, ...



Begegnung  
Lebensgestaltung

### Für die Kleinen:

Turnen, Tanzen, Basteln, Töpfern, ....

### Für die Jugendlichen:

Tanzen, Werken, Töpfern, Zeichnen, Kreativ gestalten, Kochen, ...

Wir laden alle herzlich zum Mitmachen und Dabeisein ein und freuen uns auf viele Teilnehmer\*innen!

Möchten Sie Ihr Kind beim Mitmachen und Dabeisein unterstützen, dann stellen Sie Anträge bei Ihrer zuständigen Kommune:

Ihre Ansprechpartner:

- **Jobcenter Stadt Pirmasens**  
Schachenstr. 70, 66954 Pirmasens, Tel. 06331/142 255 oder 142 268
- **Kommunales Jobcenter Standort Pirmasens**  
Delaware Avenue 12-18, 66953 Pirmasens, Tel. 06331 / 809 0
- **Kommunales Jobcenter Standort Dahn**  
Pirmasenser Straße 61, 66994 Dahn, Tel. 06391 / 92410
- **Kommunales Jobcenter Standort Zweibrücken**  
Maxstraße 1, 66482 Zweibrücken, Tel. 06332 / 56990

## Abenteuer Neuanfang

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

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

 **Ort: Freizeit- und Bildungsstätte Heilsbach, 66996 Schönau**

Anmeldung sind bis 31. August 2019 im Caritas-Zentrum Pirmasens unter [caritas-zentrum.pirmasens@caritas-speyer.de](mailto:caritas-zentrum.pirmasens@caritas-speyer.de) oder 06331/274010 möglich.

**Kurs Nr. 333 Montag, 30.09.19, 10:00 Uhr bis Freitag, 04.10.19, 13:00 Uhr**

Bärbel Nelke

Theresia Maier-Ziegler

Stephanie Brunschede

Erwachsene: 55,00 €

Kinder: 25,00 €

inklusive Übernachtung und Verpflegung

Eine Kooperation des Caritasverband für die Diözese Speyer e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätten Pirmasens und Ludwigshafen.



## Rosenberger Familientag

### Ein Tag für Klein und Groß

Die Schwäne besuchen, am Brunnen planschen, einen Blick in die stille kleine Kapelle werfen, am Platz des Gebets eine Kerze anzünden für die kranke Uroma:

Der Rosenberg ist ein perfekter Ort für Familien mit Kindern, vor allem in den Sommermonaten.

Und deshalb steht der Rosenberg an diesem Nachmittag ganz im Zeichen der Familie: Kreativ sein mit der eigenen Familie, Spiel-Spaß-Spannung für die Kids auf dem »Rosenberger Stationen Weg«, Workshops für die Erwachsenen, Kaffee & Kuchen und die entspannte Rosenberger Familienmesse zum Abschluss.

 **Treffpunkt: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg, Waldfishbach-Burgalben**

**Kurs Nr. 334** **Sonntag, 13.10.19, 13:00 - 17:00 Uhr**

Steffen Dully

Volker Sehy

Brigitte Facco

Susanne Dausend-Thomas

10,00 € pro Familie inkl. Kaffee, Kuchen,  
Getränke

Anmeldungen sind bis zum 27. September  
mit Anzahl & Alter der Kinder möglich!

Eine Kooperation des Geistlichen Zentrum Maria Rosenberg  
und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

---

## „Im Heute leben – zu mehr Gelassenheit finden“

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

Zu Beginn des Herbstes mit seiner Fülle werden wir wieder daran erinnert, wie dankbar wir für das Leben sein dürfen. Gleichzeitig nähert sich mit den kürzeren Tagen die Zeit, in der wir unter dem Mangel an Licht und Helligkeit leiden. Mit Dunkelheiten umgehen lernen, Kraftquellen entdecken und in größerer Gelassenheit den Alltag zu bestehen, sind die Themen dieses Wochenendes für alleinerziehende Frauen. Mit einfachen Kreistänzen, Impulsen zur Besinnung und im Austausch

miteinander werden wir aufmerksam für das Hier und Jetzt und genießen in froher Gemeinschaft die uns geschenkte Zeit.

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



**Veranstaltungsort: Jugendhaus  
St. Christophorus, Bad Dürkheim**

**Kurs Nr. 335** **Freitag, 20.09.19, 17:30 bis  
Sonntag, 22.09.19, 14:00 Uhr**  
Annette Bauer-Simons  
Susanne Karl  
Erwachsene: 50,00 €  
Jugendliche ab 13 Jahre: 30,00 €  
Kinder von 3-12 Jahre: 20,00 €  
jeweils für Gebühr, Übernachtung und  
Verpflegung

---

## Adventsmarkt zum Mitmachen

**für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren**

Adventslieder singen, Geschichten hören, gemeinsam Tanzen und kreativ sein oder Plätzchen backen, das alles kann die ganze Familie an unserem Adventsmarkt zusammen erleben.

Für das leibliche Wohl sorgt eine Waffelbäckerei und Kaffee und Tee werden ausgeschenkt. Ist das nicht eine Alternative zum kommerziellen Weihnachtsmarkt?

Als besonderer Höhepunkt besucht uns vor dem nach Hause gehen der Bischof Nikolaus.

**Kurs Nr. 204** **Samstag, 30.11.19, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Susanne Dausend-Thomas  
und das Team der Miniclubleiterinnen der  
Katholischen Familienbildungssätze  
6,00 € für Erwachsene Gebühr/Verpflegung  
4,00 € für Kinder Gebühr/Verpflegung

## Heute kommt der Nikolaus...

Der Bischof Nikolaus aus Myra kommt in die Familienbildungsstätte und erzählt seine Geschichte. Dabei lässt er sich gern ein Liedchen singen, etwas vortragen oder zeigen.

Bestimmt bekommt aber jedes Kind etwas!

Alle Miniclub-Kinder, Mamas und Papas sind dazu herzlich eingeladen.

**Kurs Nr. 205** Freitag, 06.12.19, 15:00 - 16:30 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas  
Bernd Adelman  
2,00 € für Kinder  
3,00 € für Erwachsene

Anzeige

## Schnelle Hilfe mit der Kindernotfall-App

Die Kindernotfall-App ist eine sinnvolle Unterstützung für den Ernstfall.

Deshalb sollten Sie diese wichtige App nutzen!

Die App ist kostenlos und für Android und iOS erhältlich.

Hier geht's

zum Download:

[www.barmer.de/g100453](http://www.barmer.de/g100453)



Das digitale Angebot der BARMER und der Johanniter-Unfall-Hilfe wurde mit Unterstützung des Universitätsklinikums Münster entwickelt und basiert auf internationalen Richtlinien sowie den Erfahrungen der bundesweiten "Erste Hilfe am Kind"-Kurse der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Gerne berate ich Sie persönlich:

**Martin Herz**

**Email: [martin.herz@barmer.de](mailto:martin.herz@barmer.de)**

**Telefon: 0151 / 18 23 43 83**

**BARMER**

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

## Vom Schenken und Beschenkt werden

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

Weihnachten ist die große Zeit des Schenkens. Schenken und beschenkt werden macht Freude – die Jagd nach Geschenken kann aber auch mühsam sein und die Ausrichtung auf den Konsum kann den Blick auf das Wesentliche verstellen. Wir wollen Sie einladen, in der oft so hektischen Adventszeit bewusst inne zu halten und sich Zeit zu nehmen für sich selbst und Ihre Kinder. Austausch und Gespräch, Zeiten der Stille und meditativer Tanz, aber auch eigenes kreatives Tun können uns dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen und uns von der Botschaft von Advent und Weihnachten neu beschenken zu lassen.

Für die Kinder und Jugendlichen besteht während der Frauenrunden ein eigenes Gruppenangebot, geleitet von einem bewährten Team, die Kreativangebote werden für Mütter und Kinder gemeinsam angeboten.

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. 336** **Freitag, 29.11.19, 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 01.12.19, 14:00 Uhr**

Annette Bauer-Simons

Denise Hofmann

Erwachsene: 50,00 €

Jugendliche ab 13 Jahre: 30,00 €

Kinder von 3 bis 12 Jahre: 20,00 €

jeweils für Gebühr, Übernachtung und  
Verpflegung

## 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. 337** dienstags, 10.09.19 - 10.12.19,  
16:00 - 17:00 Uhr, 12x  
Angelika Neuheisel  
36,00 €

---

## Purzelbaum und Hampelmann

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

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

**Kurs Nr. 338** dienstags, 10.09.19 - 10.12.19,  
14:45 - 15:45 Uhr, 12x  
Angelika Neuheisel  
36,00 €

## 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, Wolldecke

**Kurs Nr. 339**    **Mittwoch, 23.10.19, 17:00 - 19:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
20,00 € pro Mutter-Kind Paar

---

## 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. 340**    **Samstag, 09.11.19, 13:00 - 15:00 Uhr**  
Sandra Maria Germann  
Erwachsene: 7,00 €  
Kinder: 5,00 €

---

## 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. 341**    **Samstag, 21.09.19, 10:00 - 12:00 Uhr**  
Erwachsene: 7,00 €  
Kinder: 5,00 €

## Basteln mit Oma oder Opa

für Omas oder Opas mit ihren Enkeln von 3-5 Jahren

Mit der liebevollen Unterstützung von Oma oder Opa können an diesem Nachmittag Schürzen (6,00 €), kleine Henkeltaschen (4,00 €) oder kleine Mäppchen mit Reißverschluss (4,50 €) mit Stoffmalfarbe, Glitzerfarbe oder 3-D-Texturfarbe bemalt und verziert werden.

Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs bezahlt.

**Kurs Nr. 342** Donnerstag, 26.09.19, 15:00 - 16:00 Uhr  
Dorothea Noll  
Erwachsene: 3,50 € und Materialkosten  
Kinder: 2,50 € und Materialkosten

---

## 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.

**Kurs Nr. 343** Samstag, 23.11.19, 9:00 - 13:00 Uhr und  
Samstag, 14.12.19, 9:00 - 12:00 Uhr  
Gerdi Wagner  
Gebühr und Verpflegung:  
Erwachsene: 25,00 € / Kinder: 25,00 €  
Brennkosten:  
Erwachsene: 5,00 € / Kinder: 3,00 €  
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, 18.11.19, 15:30 - 16:30 Uhr  
Gisela Betz  
Erwachsene: 3,50 € / Kinder: 2,50 €



# 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. 408  
**Warum Rituale für Kinder und Eltern wichtig sind!**

**Tipp:** Kurs Nr. 411  
**Ganzheitliche Heilverfahren bei Babys und Kleinkindern**



kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

## erziehen

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

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

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

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

Kess-erziehen umfasst fünf Einheiten:

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

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

Geeignet ist er für Eltern mit Kindern von 3 bis 10 Jahren.

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

**Kurs Nr. 401**    **Dienstag, 17.09.19, 24.09.19, 15.10.19, 22.10.19 und 29.10.19,**  
**jeweils von 19:30 - 22:00 Uhr**  
Christina Brunner  
60,00 €

## 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, gemeinschaftsbezogener Umgang miteinander gelingen kann.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen einer Eltern-Kind-Gruppe der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

**Kurs Nr. 402**    **Dienstag, 19.11.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Christina Brunner  
7,00 €

---

## 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 Teilnehmer\*innen einer Eltern-Kind-Gruppe der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

**Kurs Nr. 403**    **Dienstag, 05.11.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Christina Brunner  
7,00 €

## 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 Teilnehmer\*innen einer Eltern-Kind-Gruppe der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Eine Kooperation des Caritas Zentrums Pirmasens und der Katholischen Familienbildungsstätte

**Kurs Nr. 404** **Mittwoch, 23.10.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Bärbel Nelke  
7,00 €

---

## Nein, ich will nicht!

### Das so genannte Trotzalter

Mit Beginn des so genannten Trotzalters verändert sich plötzlich einiges im Verhältnis Eltern zu Kleinkind. Die Kinder beginnen einen eigenen Willen zu entwickeln und versuchen ihren Kopf durchzusetzen. Dabei beanspruchen 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 Teilnehmer\*innen einer Eltern-Kind-Gruppe der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

**Kurs Nr. 405** **Montag, 04.11.19, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Susanne Dausend-Thomas  
7,00 €

## Dem Sandmännchen unter die Arme greifen für Eltern mit Babys und Kleinkindern von 0-3 Jahren

Für viele Eltern heißt es in den ersten Lebensjahren des Kindes „Atemlos durch die Nacht!“. Dann wünscht man sich Unterstützung und Antwort auf viele Fragen wie z.B.:

- Wie viel Schlaf brauchen Kinder eigentlich?
- Wie kann man die Kinder beim Ein- und Durchschlafen gut unterstützen?
- Wie kann man den Tagesablauf und die Zeit vor dem Einschlafen gut vorbereiten?
- Welche Schlafrituale gibt es?

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

**Kurs Nr. 406** Dienstag, 15.10.19, 18:00 - 20:00 Uhr  
Stefanie Epp  
7,00 €

---

## Die coole Mutter

### Anspruch und Wirklichkeit

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

Wenn Erziehung, Haushalt, Familienleben und Arbeitsplatz an den Nerven zerren, müssen manchmal neue, außergewöhnliche Organisationsmechanismen einsetzen, um dieser Mehrfachbelastung gewachsen zu sein.

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

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

**Kurs Nr. 407** Dienstag, 29.10.19, 19:30 - 21:30 Uhr  
Andrea Vester  
7,00 €

## Warum Rituale für Kinder und Eltern wichtig sind!

Kinder lieben Wiederholungen. Wer kennt das nicht: Zum hundertsten Mal will das Kind das gleiche Bilderbuch hören, jeden Abend, Woche für Woche. Oder das Kind verlangt immer das gleiche Lied. Auch wenn Ihre Nerven strapaziert werden, das ist normal und gehört zur kindlichen Entwicklung. Diese Wiederholungen haben für unsere Kinder eine wichtige Bedeutung. Sie sind Strukturierungs- und Orientierungshilfen im Alltag.

Warum Rituale außerdem wichtig sind für Kinder und wie Eltern sie im Alltag einbauen, erfahren Sie an diesem Abend.

**Kurs Nr. 408** Montag, 28.10.19, 18:00 - 20:00 Uhr  
Stefanie Epp  
7,00 €

---

## Legasthenie – eine besondere Aufgabe für das betroffene Kind und seine Familie!

**Ihr Kind hat große Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben – mit Legasthenie?**

Wir möchten uns inhaltlich dem Thema „Legasthenie – Leserechtschreib – Schwäche / LRS“ annähern, indem wir uns mit Definitionen, möglichen Ursachen und Symptomen, und praktischen Beispielen der Legasthenie beschäftigen.

Den besonderen Blick richten wir jedoch darauf, welche Auswirkungen und Bedeutung die Legasthenie für das betroffene Kind in seinem Alltag, in der Schule, im Freundeskreis und insbesondere auch in der Familie hat. Die Legasthenie bringt eine besondere Aufgabe und Herausforderung für das Kind und seine Familie mit, die häufig mit emotionalem Stress verbunden ist.

Wir möchten Verständnis wecken für die Kinder mit ihrer besonderen Herausforderung, Ihnen den Eltern Informationen vermitteln, Anregungen zur Hilfestellung, Tipps zum Lernen und Üben geben und Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch bieten.

Durch eine mutige und offene Auseinandersetzung mit dem Thema wird dem Vorurteil begegnet, Menschen die sich schwer tun mit dem Lesen und Schreiben seien dumm.

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise und erkennen Sie die positiven Potentiale Ihres Kindes!

**Kurs Nr. 409** Mittwoch, 23.10.19, 19:30 - 21:00 Uhr  
Brigitte Maria Facco  
7,00 €

## Lernen leicht gemacht – stressfreies Lernen und entspannte Hausaufgaben

„Nun pass' aber mal auf!“ – „Gestern hast Du es doch noch gekonnt!“ – „Konzentrier Dich doch endlich!“ – „Weshalb kannst Du das nicht?“ Das sind Sätze die viele Eltern kennen, aber die nicht wirklich weiterhelfen. Jede Familie wünscht sich stressfreies Lernen, entspannte Hausaufgaben und einen einfachen Umgang mit den äußerlichen Stressfaktoren. Bei diesem Vortrag erfahren Sie viel Wissenswertes zu den Themen: Konzentration, Entspannung und Lernen sowie den engen Zusammenhang zwischen diesen drei Komponenten. Vor allem Themen wie Motivation, Lernstrategien und Hausaufgabentipps werden hier besprochen. Dazu gibt es viele interessante Tipps für die Umsetzung zu Hause.

**Kurs Nr. 410**    **Dienstag, 22.10.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Susanne Baldauf  
7,00 €

---

## Ganzheitliche Heilverfahren bei Babys und Kleinkindern

Kinder sind keine "Kleinen Erwachsenen". Nicht jedes Verfahren ist für Kinder geeignet.

Herkömmliche Heilverfahren und mögliche Alternativen werden in diesem Kurs erklärt, die unterschiedlichen Ansatzpunkte der Medikation aufgezeigt.

Modernes und Althergebrachtes in sinnvoller Ergänzung zueinander werden erläutert.

**Kurs Nr. 411**    **Dienstag, 24.09.19, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Andrea Vester  
7,00 €

**Kurs Nr. 412**    **Dienstag, 10.09.19, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Andrea Vester  
7,00 €



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



## Mobiles Elterncafé

Ausgebildete Elternbegleiter\*innen sind mit dem Mobilem Elterncafé unterwegs. Dazu laden wir alle Eltern herzlich zu einer kleinen Pause vom Alltag und einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee ein. Die Elternbegleiter\*in hat ein offenes Ohr für alltägliche Fragen oder Sorgen und hilft gerne bei der Suche nach individuellen Lösungen.

Gerne unterstützen wir Sie dabei notwendige Informationen und passende Ansprechpartner\*innen zu finden.

Das Angebot ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

## Katholische Familienbildungsstätte

**Kurs Nr. 413** Dienstag, 17.09.19, 15.10.19, 19.11.19 und 17.12.19, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr,  
Brigitte Maria Facco

## Contwig

Protestantische Kindertagesstätte „Arche Noah“,  
Bergstraße 31, 66497 Contwig

**Kurs Nr. 414** Dienstag, 20.08.19, 17.09.19, 22.10.19, 12.11.19 und 10.12.19,  
jeweils 14:00 - 16:00 Uhr  
Petra Jähnigen

## Contwig - Stambach

Kommunale Kindertagesstätte „Haus der kleinen Freunde“,  
Auf dem Faulacker 13, 66497 Contwig-Stambach

**Kurs Nr. 415** Mittwoch, 21.08.19, 18.09.19, 23.10.19, 13.11.19 und 11.12.19,  
jeweils 14:00 - 16:00 Uhr  
Petra Jähnigen

## Dahn

Pater-Ingbert-Naab-Haus in Dahn, Schulstraße 19

**Kurs Nr. 416** Mittwoch, 18.09.19, 16.10.19, 13.11.19 und 11.12.19, jeweils 15:00 - 17:00 Uhr  
Bärbel Nelke

## Donsieders

Kommunale Kindertagesstätte  
Schillerstraße 23, 66978 Donsieders

**Kurs Nr. 417** **Mittwoch, 11.09.19, 09.10.19, 06.11.19  
und 04.12.19, jeweils 14:30 - 16:00 Uhr**  
Bärbel Nelke

## Kleinsteinhausen

Kommunale Kindertagesstätte  
Waldweg 2, 66484 Kleinsteinhausen

**Kurs Nr. 418** **Mittwoch, 04.09.19, 16.10.19, 06.11.19,  
und 04.12.19, jeweils 14:00 - 16:00 Uhr**  
Karin Scherer-Haas

## Winterbach

Kommunale Kindertagesstätte  
Felsentalerstraße 1, 66484 Winterbach, Pfalz

**Kurs Nr. 419** **Montag, 02.09.19, 14.10.19, 04.11.19 und  
02.12.19, jeweils 14:00 - 16:00 Uhr**  
Karin Scherer-Haas

## Waldfischbach-Burgalben

Geistliches Zentrum Maria Rosenberg  
Rosenbergstraße 22, 67714 Waldfischbach-Burgalben

**Kurs Nr. 420** **Donnerstag, 12.09.19, 17.10.19, 14.11.19  
und 12.12.19, jeweils 15:00 - 16:30 Uhr**  
Susanne Dausend-Thomas

## Hermersberg

Firma Seibel Kunststofftechnik  
Fabrikstraße 18, 66919 Hermersberg

**Kurs Nr. 421** **Donnerstag, 05.09.19, 31.10.19, 28.11.19  
und 12.12.19, jeweils 15:00 - 16:30 Uhr**  
Bärbel Nelke

## Fischbach

Kindertagesstätte St. Hildegard  
Hildegardstraße 2, 66996 Fischbach

**Kurs Nr. 422** **Dienstag, 20.08.19, 17.09.19, 15.10.19,  
12.11.19 und 10.12.19, jew 9:00 - 11:00 Uhr**  
Dagmar Wolf

## Quasselkiste

### Frühstückstreffen für Eltern mit ihren Kindern von 0-2 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. 430** Montag, 23.09.19, 9:00 - 11:00 Uhr

Barbara Scholz

15,00 € inkl. Frühstück

**Kurs Nr. 431** Montag, 28.10.19, 9:00 - 11:00 Uhr

Barbara Scholz

15,00 € inkl. Frühstück

**Kurs Nr. 432** Montag, 25.11.19, 9:00 - 11:00 Uhr

Barbara Scholz

15,00 € inkl. Frühstück



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. 500  
**Cool bleiben – Stress vermeiden**

**Tipp:** Kurs Nr. 515  
**Emailleschmuck**

## Cool bleiben – Stress vermeiden!

### für Kinder von 9-12 Jahren

Die Leistungsanforderungen für Kinder sind hoch. Längst sind psychischer und körperlicher Stress bei ihnen angekommen, nicht nur durch die Schule, sondern auch durch den Alltag.

In diesem Kurs erlernen Kinder Übungen für den kurzfristigen Stressabbau, aber auch zur Vorbeugung. Sie erleben wie wichtig Ruhephasen und Entspannung sind. Dabei kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz.

Gefühle und Reaktionen werden altersentsprechend besprochen und der körperliche und emotionale Wahrnehmungsprozess geschult.

Dieser Kurs stellt für Kinder eine sinnvolle Maßnahme dar, um wieder oder weiterhin cool zu bleiben und Stress gar nicht aufkommen zu lassen.

Damit Eltern im Alltag für das Stressempfinden der Kinder sensibilisiert werden und gemeinsam Strategien von Erholungsaktivitäten entwickelt werden können, wird die 4. Kursstunde als **GEMEINSAME Kind-Eltern-Stunde** angeboten.

Am Ende des Kurses erhalten die Kinder eine Urkunde als „Anti-Stress-Profi“.

Bitte auf bequeme Kleidung achten, ein Getränk und Schreibzeug mitbringen!

**Kurs Nr. 500** Freitag, 18.10.19, 25.10.19, 08.11.19,  
15.11.19 und 22.11.19,  
jeweils 16:00 - 17:00 Uhr  
Susanne Baldauf  
30,00 €  
Kopien: 5,00 €

## Das erste Make-up

### Schminktipp vom Profi für junge Frauen ab 12 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. 501**    **Samstag, 09.11.19, 10:00 - 13:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
20,00 €  
Materialkosten: 5,00 €

---

## Dance & Moves

Bei Dance & Moves lernst du 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.

### für Kinder von 7-10 Jahren

**Kurs Nr. 502**    **Samstag, 26.10.19, 9:00 - 11:30 Uhr**  
Sandra Maria Germann  
9,00 €

### für Jugendliche von 11-16 Jahren

**Kurs Nr. 503**    **Samstag, 26.10.19, 12:00 - 14:30 Uhr**  
Sandra Maria Germann  
9,00 €

# Wir Heizungsprofis helfen!

**Tel. 06331 / 9 41 10**



**HEIBRA GmbH & Co. KG**  
**Blocksbergstraße 170 • 66955 Pirmasens**

## Malkurs Fabelwesen

für Kinder und Jugendliche von 10-15 Jahren

An diesem Samstagmorgen wollen wir Fabelwesen malen. Kleine Feen, Märchengestalten und auch furchterregende Drachen werden von euch aufs Papier gebracht. Entweder in Farbe oder nur als kleine Skizze, ganz wie ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen wollen wir unterschiedliche Körperproportionen, Flügel oder Drachenschuppen üben und bunte Kunstwerke gestalten.

Bitte mitbringen: Zeichenbock, Bleistifte, Radiergummi, Aquarellkasten, Farbstifte, Pinsel und viele Vorlagen und Ideen. Aquarellpapier wird gestellt.

**Kurs Nr. 504** Samstag, 21.09.19, 9:30 - 12:00 Uhr  
Beate Klausmann  
10,00 €  
Aquarellpapier: 2,00 €  
Kopien: 1,00 €

---

## Malkurs Wichtel

für Kinder und Jugendliche von 10-15 Jahren

Zu Beginn der Adventszeit wollen wir kleine Weihnachts-Wichtel malen. Die kleinen Helfer huschen umher, putzen Sterne, backen Plätzchen und verpacken Geschenke. Ihr könnt entweder in Farbe oder nur eine kleine Skizze malen, ganz wie ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen entstehen die kleinen Weihnachtshelfer und können anschließend gut als Weihnachtskarten verarbeitet werden

Bitte mitbringen: Zeichenbock, Bleistifte, Radiergummi, Aquarellkasten, Farbstifte, Pinsel und viele Vorlagen und Ideen. Aquarellpapier wird gestellt.

**Kurs Nr. 505** Samstag, 23.11.19, 9:30 - 12:00 Uhr  
Beate Klausmann  
10,00 €  
Gebrauchsmaterial: 2,00 €  
Kopien: 1,00 €

## 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: Weihnachtliche Laubsägearbeiten

**Kurs Nr. 506** Samstag, 09.11.19, 14:00 - 17:00 Uhr  
Wolfgang Buse  
Norbert Arnold  
7,50 €  
Materialkosten: 10,00 €

---

## Kreatives Gestalten mit Ton

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

### für Kinder ab 6 Jahren

**Kurs Nr. 507** dienstags, 10.09.19 - 22.10.19,  
16:00 - 18:00 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
30,00 € / Brennkosten: 8,00 €  
und Materialkosten für Ton und Glasur

**Kurs Nr. 508** dienstags, 29.10.19 - 26.11.19,  
16:00 - 18:00 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
30,00 € / Brennkosten: 8,00 €  
und Materialkosten für Ton und Glasur

### für Jugendliche ab 14 Jahren

**Kurs Nr. 509** Freitag, 08.11.19, 17:00 - 21:00 Uhr und  
Samstag, 23.11.19, 13:30 - 16:30 Uhr  
Gerdi Wagner  
22,00 € / Brennkosten: 7,00 €  
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. 510** Freitag, 08.11.19 und 15.11.19,  
jeweils 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. 511** Samstag, 28.09.19, 09:00 - 13:00 Uhr  
Gerdi Wagner  
12,00 € und Materialkosten

**Kurs Nr. 512** Freitag, 27.09.19, 14:30 - 16:30 Uhr  
Gerdi Wagner  
6,00 € und Materialkosten

**Kurs Nr. 513** Freitag, 22.11.19, 14:30 - 16:30 Uhr  
Gerdi Wagner  
6,00 € und Materialkosten

---

## Weihnachtliche Dekoration aus Knetbeton

für Kinder von 6-10 Jahren

Aus modellierbarem Kreativ-Knetbeton gestalten wir Weihnachtliches.

**Kurs Nr. 514** Mittwoch, 23.10.19, 16:00 - 18:00 Uhr  
Dorothea Noll  
6,00 €  
Materialkosten für zwei Teile: 6,00 €

## Emaillenschmuck

Für Kinder von 6-10 Jahren

Mit einem Schleifblock säubern wir die Kupferrohlinge und bestreuen diese gleichmäßig mit Farbschmelzpulver. Anschließend werden die Teile im Backofen geschmolzen und ausgehärtet. Die Schmuckteile können dann mit Glitzersteinen und verschiedenen Techniken ausgearbeitet werden. Es können mehrere Schmuckteile gefertigt werden.

**Kurs Nr. 515** Mittwoch, 16.10.19, 16:00 - 18:00 Uhr  
Dorothea Noll  
6,00 € / Materialkosten: 8,00 €

---

## Steine mit Dotpainting verzaubern

für Jugendliche ab 14 Jahren

Bild: Susanne Schmechel



Mit der Punktetechnik und Acrylfarben oder anderen Lacken werden aus Steinen wunderbare Einzelstücke. Es entstehen farblich harmonische Mandalas auf Stein. Dotpainting ist eine traditionelle Maltechnik der australischen Ureinwohner. Ihr benötigt keine Vorkenntnisse, nur eine ruhige Hand.

**Kurs Nr. 516** Freitag, 20.09.19, 17:00 - 19:00 Uhr  
Susanne Schmechel  
6,00 € / Materialkosten: 4,00 €

---

## Weihnachtsüberraschung für Mama

für Kinder von 8-12 Jahren

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

**Kurs Nr. 517** Mittwoch, 06.11.19, 15:00 - 17:00 Uhr  
Dorothea Noll  
6,00 € / Materialkosten: 7,00 €

## Weihnachtsüberraschung für Papa

für Kinder von 8-12 Jahren

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

**Kurs Nr. 518** **Mittwoch, 13.11.19, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
6,00 € / Materialkosten: 7,00 €

---

## Weihnachtswerkstatt

für Kinder ab 8 Jahren

Kreatives Geschenk für Mama und Papa... aber Pssst! Die Weihnachtswichtel dürfen natürlich nichts verraten!

**Kurs Nr. 519** **Montag, 18.11.19, 15:30 - 17:30 Uhr**  
Susanne Schmechel  
6,00 € / Materialkosten: 7,00 €



Bild: Susanne Schmechel

## Traumfänger häkeln

für Jugendliche  
ab 14 Jahren

Aus bunter Wolle entstehen kreative, fröhliche Traumfänger. Ein Hingucker zum selbst-behalten oder verschenken. Grundkenntnisse im Häkeln sollten vorhanden sein!

**Kurs Nr. 520**

**Freitag, 25.10.19,**  
**17:00 - 19:30 Uhr**  
Susanne Schmechel  
7,50 €  
Materialkosten: 6,00 €

## Pouring Acryl Fließtechnik

### für Kinder von 6-8 Jahren

Pouring ist eine einfache Acryl-Fließtechnik. Hierbei wird Acrylfarbe mit dem Pouring-Medium vermischt und über einen Maluntergrund gegossen (Keilrahmen, Papp-Art-Teile, Memo-board).

**Kurs Nr. 521**    **Mittwoch, 25.09.19, 15:00 - 16:30 Uhr**  
Dorothea Noll  
5,50 €  
Materialkosten: 8,00 €

---

## Spass ohne Ende mit Schrumpffolie

### für Kinder von 6-8 Jahren

Mit Schrumpffolie stellen wir Magnet-Pins, Schmuckelemente, Schlüsselanhänger sowie Dekoteile her. Das Material schrumpft im Backofen und verkleinert sich um 50%.

**Kurs Nr. 522**    **Donnerstag, 17.10.19, 15:00 - 16:30 Uhr**  
Dorothea Noll  
5,50 €  
Materialkosten: 6,00 €

---

## Kleine Kosmetikbeutel selbstgenäht

### für Kinder von 10-13 Jahren

Aus Jeansstoff und bunter Borte oder Spitze entstehen kleine Kosmetikbeutelchen. Zum Selbstgebrauch oder zum Verschenken.

Bitte eigene Nähmaschine, Stoffschere, kleine Bastelschere und Stecknadeln mitbringen.

**Kurs Nr. 523**    **Mittwoch, 06.11.19 und 27.11.19,**  
**16:00 - 17:30 Uhr**  
Angela Stuart  
9,00 €  
Materialkosten: 4,00 €

## Überraschungskuchen

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

Kreativ mit Formen umgehen. Kuchen muss nicht immer nur rund sein. Also ran an's süße Backwerk.

**Kurs Nr. 524**    **Mittwoch, 30.10.19, 15:00 - 18:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
9,00 €  
Lebensmittelumlage: 6,00 € ohne Getränke

---

## Schnelle Küche für Teens

### ab 14 Jahren

Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen der Nudel. Wir stellen selbst Nudeln und verschiedene Saucen her – natürlich mit anschließender Verkostung.

**Kurs Nr. 525**    **Freitag, 18.10.19, 16:00 - 18:30 Uhr**  
Stefanie Epp  
7,50 €  
Lebensmittelumlage: 6,00 € ohne Getränke

---

## Adventsgestalten

### für Kinder von 6-10 Jahren

Aus Hefeteig entstehen in diesem Kurs leckere Figuren wie z. B. der Weckmann zu St. Martin oder Nikolaus. Eurer Fantasie sind allerdings keine Grenzen gesetzt, vielleicht darf's auch eine Weckfrau sein.

**Kurs Nr. 526**    **Mittwoch, 13.11.19, 15:00 - 17:30 Uhr**  
Idel Matheis  
7,50 €  
Lebensmittelumlage: 5,00 € ohne Getränke

## Lebkuchenhaus, schnell und einfach

### für Kinder von 6-10 Jahren

Einfach und schnell gemacht, kinderleicht zu backen ..und zuckersüß. Ob als Geschenk oder als weihnachtliche Dekoration, dieses 'Haus' ist einfach zum Anbeißen.

Doch was ist ein Lebkuchenhaus ohne Hexe, Katze, Hänsel und Gretel?? ...auch daran haben wir gedacht.

**Kurs Nr. 527** **Mittwoch, 20.11.19 und 27.11.19,**  
**15:00 - 17:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
12,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

---

## Pralinen

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

In diesem Kurs werden kleine Naschkatzen in die Welt der großen Zuckerbäcker entführt. Mit etwas Geduld entsteht eine süße Pralinenmasse aus Zucker, Schokolade, Marzipan und Kokos, die zu kleinen Kunstwerken verarbeitet wird. Zum Schluss wird alles dekoriert und verziert.

**Kurs Nr. 528** **Mittwoch, 04.12.19, 15:00 - 18:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
9,00 €  
Lebensmittelumlage: 6,00 € ohne Getränke

---

## Was ich schon (kochen) kann!

Jeder kennt panierte Schnitzel! In diesem Kurs probiert Ihr aus, was man noch alles panieren kann, z.B. unterschiedliche Gemüsesorten und mehr. Außerdem lernt ihr wie unterschiedlich Panaden sein können. Dazu werden verschieden Dips hergestellt.

### Alles paniert!

### für Kinder ab 8 Jahren

**Kurs Nr. 529** **Dienstag, 10.09.19, 15:30 - 18:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
7,50 €  
Lebensmittelumlage: 5,00 € ohne Getränke

## Waffeln süß und herzhaft

### für Kinder ab 8 Jahren

Neben der Waffel mit Puderzucker lernt ihr in diesem Kochkurs viele andere herrliche Waffelrezepte kennen, die Euch überraschen werden, so z.B. die Pizzawaffel.

**Kurs Nr. 530**    **Dienstag, 15.10.19, 15:30 - 18:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
7,50 €  
Lebensmittelumlage: 5,00 € ohne Getränke

## So kocht die Oma

### für Kinder ab 8 Jahren

Rostige Ritter, Dampfnudel, falscher Hase und mehr. Diese spannenden Gerichte kennen viele aus Omas Küche. In diesem Kochkurs lernt ihr sie selbst zu kochen.

**Kurs Nr. 532**    **Dienstag, 12.11.19, 15:30 - 18:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
7,50 €  
Lebensmittelumlage: 5,00 € ohne Getränke

---

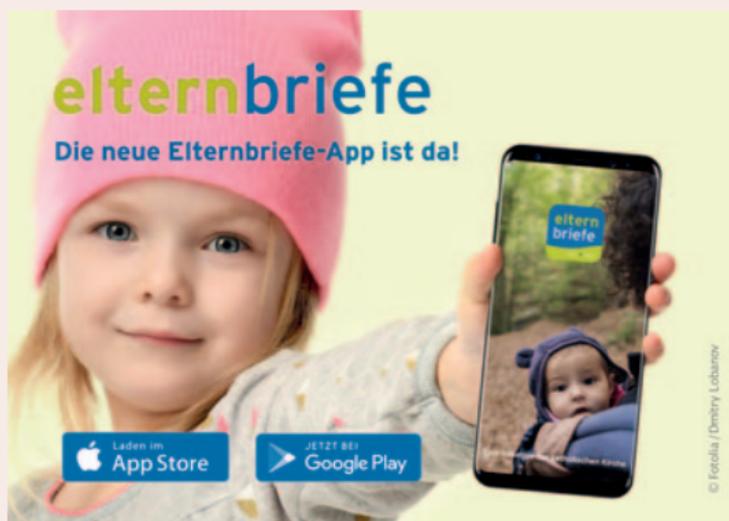
## Ernährungsdetektive in der Küche

Wie Detektive wollen wir unsere Nahrungsmittel unter die Lupe nehmen!

### für Kinder ab 8 Jahren

Wir werden schmecken, riechen, fühlen und entdecken, was in unserer Nahrung steckt. Wir werden erfahren was mit unserer Nahrung im Körper passiert und, dass sich schon im Mund was tut. Außerdem werden wir uns damit beschäftigen wo Nahrungsmittel her kommen. Auf Euch wartet ein lebenspraktischer, spannender Nachmittag.

**Kurs Nr. 533**    **Dienstag, 03.12.19, 15:30 - 18:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
7,50 €  
Lebensmittelumlage: 5,00 € ohne Getränke



## 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)



# 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. 600  
"Gemeinsam auf's Parkett"  
Ehevorbereitung im Rhythmus  
der Beziehung

**Tipp:** Kurs Nr. 610  
Integrativer Chor

## „Gemeinsam auf's Parkett“

### Ehevorbereitung im Rhythmus der Beziehung

Sie wollen in nächster Zeit kirchlich heiraten? Wir freuen uns mit Ihnen.

Sie versprechen sich viel bei der kirchlichen Trauung. Sie wagen einen entscheidenden Schritt aufs Parkett Ihres partnerschaftlichen Lebens und erhoffen sich gemeinsames Glück. Bei diesen Schritten in die Ehe möchten wir Sie gerne unterstützen.

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

**Kurs Nr. 600** Samstag, 26.10.19, 9:00 - 17:00 Uhr  
Axel Ochsenreither  
Margit Lambert-Stuchlik  
Sigi Stuchlik  
Susanne Dausend-Thomas  
20,00 € für Verpflegung pro Person

---

## Tanzparty für Singles und Paare

### Nehmen Sie sich Zeit zum Tanzen!

Bei unserer Tanzparty 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. 601** Samstag, 09.11.19, 16:00 - 19:00 Uhr  
Sandra Maria Germann  
17,00 €

## 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 "Herbstliches aus Wald und Feld"!

**Kurs Nr. 602** Freitag, 08.11.19, 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?

### Walderlebnistag – Den Wald neu sehen und erleben

Der Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

**Kurs Nr. 603** Sonntag, 08.09.19, 13:00 - 15:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
Michael Miersch  
15,00 €

### Kochabend – Kulinarische Reise um die Welt

**Kurs Nr. 604** Freitag, 25.10.19, 18:30 - 22:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € inkl. Wasser

## SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt

### Edelsteinmeditation

**Kurs Nr. 605** Samstag, 16.11.19, 16:00 - 18:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
Andrea Vester  
15,00 €

### Adventszauber: Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach St. Wendel

Der Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

**Kurs Nr. 606** Freitag, 13.12.19, 18:00 - 22:00 Uhr  
Bärbel Nelke  
8,00 € und Fahrtkosten

---

## Nadelspiel – das Strickkaffee

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

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

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

**Kurs Nr. 607** Donnerstag, 17.10.19, 07.11.19, 21.11.19  
und 05.12.19, jeweils 16:00 - 17:30 Uhr  
Angela Stuart  
Traudel Geißinger

## Kaffeehaus Nachmittag für Frauen

Kaffee ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Noch besser ist Kaffee und Kuchen im Kreise netter Frauen zu genießen. Gemeinsam zu plaudern, sich auszutauschen, Neues zu erfahren, neue Kontakte zu knüpfen. All das ist an diesem Nachmittag möglich.

Thema: Sternstunden aufspüren!

**Kurs Nr. 608** **Dienstag, 19.11.19, 16:00 - 18:00 Uhr**  
Susanne Dausend-Thomas  
Ursula Dern  
10,00 €

---

## Schönheit – für die reife Haut ab 50

**Für alle, die schon etwas länger jung sind!**

Natürlich schön sind wir Alle - aber kleine Unregelmäßigkeiten lassen uns oft müde und abgespannt aussehen. Hier verrät Sandra Miersch als Visagistin Tipps und Tricks wie einfach, schnell und effektiv diese zu kaschieren sind. Natürliche Ausstrahlung ohne angemalt auszusehen.

**Kurs Nr. 609** **Samstag, 09.11.19, 14:00 - 17:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
20,00 €  
Materilakosten: 5,00 €

Machs's wie Gott, werde Mensch.

Franz Kamphaus

## Gemischte Vielfalt klingt!

**Chorprojekt für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.**



Jeder Mensch ist musikalisch und kann singen. Aktives Singen ist ein „Gesundheitserreger“, der eine heilsame Wirkung auf Körper, Seele und Geist hat. Außerdem macht singen glücklich und umso mehr, wenn man mit anderen Menschen singt.

So wie in diesem Chorprojekt. Hier singen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam. Was alle verbindet ist die Begeisterung für Musik und Gesang. Alle Barrieren werden durch das gemeinsame Singen überwunden.

Das eingeübte Repertoire wird bei einem Auftritt präsentiert.



**Ort: Foyer des Caritas Förderzentrums Pirmasens, Schlosstr. 22**

**Kurs Nr. 610** **Mittwoch, 18.09.19, 16.10.19, 13.11.19, 11.12.19 und 15.01.20,**  
**jeweils 17:00 - 18:30 Uhr,**  
Michaela Andre  
kostenfrei

Eine Kooperation des Caritas-Förderzentrums Vinzenz von Paul und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens



---

## Heute für morgen

**Lebensqualität im Alter**

Im „Dritten Lebensalter“ geht es um MICH, mit neuen Themen, Herausforderungen und neuen Chancen.

Wir laden Sie ein, an 4 Abenden zu entdecken, wie es gelingen kann, möglichst lange das Leben selbstbewusst, sozial eingebunden und sinnerfüllt, ganzheitlich (Körper, Geist und Seele) zu gestalten. Auf die Teilnehmer\*innen wartet ein buntes Angebot an Informationen, Methoden und praktischen Übungen.

Frauen und Männer, ob Single oder Paare, kurz vor dem Ruhestand sind herzlich willkommen.

**Kurs Nr. 611** **Donnerstag, 17.10.19, 24.10.19, 31.10.19, und 07.11.19, jeweils 19:00 - 21:00 Uhr**  
Albert Wolf  
40,00 €



## Echte Männer reden

### 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 wo sie stehen, 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. 612

**Mittwoch, 25.09.19, 16.10.19, 06.11.19,  
27.11.19 und 11.12.19,  
jeweils 17:00 - 19:00 Uhr,  
Philipp Nimptsch  
kostenfrei**



## Wilde Männer

### Ein geistliches Wochenende für Männer

Wie jedes Jahr steht ein "wilder Mann" aus der Bibel oder der Geschichte der Kirche im Mittelpunkt unseres Wochenendes. Dieses Jahr wird es Thomas Morus sein – Politiker, Familienvater, Märtyrer des Gewissens.

Was Sie erwartet? Eine anständige Tageswanderung (etwa 20 km) mit Stationen; Zeit für Sie selbst, Gebet und Eucharistiefeier; Grillen – und ein gepflegtes Bier. Wen sprechen wir an? Söhne, Väter, Großväter, Ehemänner und Singles von 16 bis 96. Was sollten Sie mitbringen? Gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, kleiner Verpflegungsrucksack.

Anmeldung und Information:  
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg  
06333/923 200, info@maria-rosenberg.de



**Ort: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg (Treffpunkt: 17.55 Uhr, Pforte Tagungshaus)**

**Kurs Nr. 613** Freitag, 20.09.19, 18:00 bis  
Sonntag, 22.09.19, 13:30 Uhr  
Steffen Dully  
Volker Sehy  
EZ: 130,00 € inkl. Übernachtungen und Verpflegung  
DZ: 120,00 € pro Person inkl. Übernachtung und Verpflegung;  
Jugendliche erhalten 20 % Ermäßigung.

---

## Edelsteinmeditation

Sich Zeit nehmen, in entspannter Atmosphäre auf sich selbst achten, innere Einkehr halten. All das ist bei der Edelsteinmeditation möglich. Die Edelsteine werden für jede Person individuell ausgesucht. Die Meditation selbst läuft nach bestimmten Ritualen ab, die sie an diesem Abend kennen lernen. So gestärkt können sie mit neuen Impulsen in den Alltag zurückkehren.

**Kurs Nr. 614** Dienstag, 03.12.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Andrea Vester  
10,00 €

## Effektive Stressbewältigung

Sie möchten innere Stabilität stärken, Anspannung abbauen, Stresssituationen mit Kraft und Gelassenheit begegnen können? Auf Basis von Hirn-, Stress- und Resilienzforschung lernen Sie eigne Stressmuster zu erkennen und wirksam erste Schritte zu wagen.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Kurs Nr. 615** Montag, 21.10.19 und 28.10.19,  
19:30 - 21:30 Uhr  
Michaela Bär  
16,00 €

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

# Fotostudio Facco

66482 Zweibrücken  
Hauptstrasse 39

Tel. 06332 92660

Foto-Studio  
**FACCO**

DIE ADRESSE FÜR IHR  
PROFESSIONELLES SHOOTING



## 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 Emails? 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 vollgeladenes Smartphone sowie ihr Zubehör aus der Verpackung mit.

**Kurs Nr. 616** **Mittwoch, 30.10.19 und 06.11.19,**  
**20:00 - 22:00 Uhr**  
Matthias Epp  
16,00 € / Lernmittelgebühr: 3,00 €

---

## „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 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.

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



**Kurs Nr. 617** **Montag, 25.11.19, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Stefanie Epp  
5,00 €

## Pflegebedürftigkeit, Pflegegrade und Leistungen der Pflegeversicherung

Wer erhält eigentlich Leistungen der Pflegeversicherung? Und wie werden sie beantragt? Wie erfolgt die Zuordnung in die neuen Pflegegrade? Wie begutachtet der Medizinische Dienst der Krankenversicherung die Pflegebedürftigkeit? Und welche Leistungen gibt es in den verschiedenen Pflegegraden?

Diese und andere Fragen beschäftigen viele Menschen mit Pflegebedarf. Pflegeexpertin Gisela Rohmann von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert dazu an diesem Abend. Die Referentin erläutert den Pflegebedürftigkeitsbegriff, das Begutachtungsverfahren, in dem die Pflegebedürftigkeit festgestellt wird und die Umstellung von Pflegestufen auf Pflegegrade. Die Leistungen der Pflegeversicherung stellt sie im Überblick vor.

Der Vortrag wird gefördert durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

**verbraucherzentrale**  
*Rheinland-Pfalz*



Bundesministerium  
der Justiz und  
für Verbraucherschutz

**Kurs Nr. 618**    **Donnerstag,**  
**17.10.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Gisela Rohmann  
5,00 € Unkostenbeitrag

---

## Ihre Rechte beim Einkauf – auch im Internet

Die Verbraucherzentrale informiert über Umtausch und Reklamation, Gutscheine, Garantie und Gewährleistung.

**Kurs Nr. 619**    **Mittwoch, 13.11.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Kai Prowald

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.

Reparaturen erfolgen kostenfrei, Spenden werden gerne entgegen genommen!

**Kurs Nr. 620** Freitag, 20.09.19, 17:00 - 19:00 Uhr  
Samstag, 26.10.19, 09:30 - 11:30 Uhr  
Freitag, 22.11.19, 17:00 - 19:00 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.

**NEU: Hol- und Bringservice**



**JUKEBOX**

**Hol- und Bringservice**

**Sitzecke im Diner-Style**

**Kaffee- und Getränkebar**

**attraktive Einrichtung**

**5 Trockner**

**5 Waschmaschinen**

**SB-Waschsalon "Clementine ... war gestern"  
Schloßstraße 22 66953 Pirmasens  
Telefon 06331 508 714-15**

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
montags–freitags 09:00–16:00 Uhr





# 07

## Gesundheit

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

**Tipp:** Kurs Nr. 717  
**Happy feet**

**Tipp:** Kurs Nr. 720  
**Natürliche Hilfe bei Erkältungen**

## Yoga für Männer und Frauen

### Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

Mit unseren Yoga Angeboten können Teilnehmer\*innen 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: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke und eventuell ein kleines Kissen.

### Yoga am Montagabend

**Kurs Nr. 701** montags, 09.09.19 - 02.12.19,  
18:00 - 19:15 Uhr, 11x  
Annette Venske  
41,25 €

### Yoga am Dienstagvormittag

**Kurs Nr. 702** dienstags, 10.09.19 - 10.12.19,  
09:00 - 10:00 Uhr, 10x  
nicht am 05.11 und 26.11.19  
Manuela Kuß  
30,00 €

**Kurs Nr. 703** dienstags, 10.09.19 - 10.12.19,  
10:15 - 11:45 Uhr, 10x  
nicht am 05.11 und 26.11.19  
Manuela Kuß  
45,00 €

### Yoga am Dienstagabend

**Kurs Nr. 704** dienstags, 10.09.19 - 10.12.19,  
18:45 - 20:00 Uhr, 12x  
Anja Wolf  
45,00 €

## Yoga in der Mittagspause

**Kurs Nr. 705** freitags, 13.09.19 - 06.12.19,  
13:00 - 14:00 Uhr, 8x  
nicht am 27.09.19 und 18.10.19  
Annette Venske  
24,00 €

---

## Fitness-Mix

### Ein Bewegungskurs

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

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

**Kurs Nr. 706** dienstags, 10.09.19 - 10.12.19,  
17:15 - 18:15 Uhr, 12x  
Angelika Neuheisel  
36,00 €

---

## Fitness und Gesundheit

Das gesundheitsorientierte Fitness-Programm umfasst Übungsbeispiele zur Mobilisation der Wirbelsäule und zur Kräftigung der Bauch-, Beine- und Rückenmuskulatur.

Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

**Kurs Nr. 707** mittwochs, 11.09.19 - 11.12.19,  
18:00 - 19:00 Uhr, 12x  
Angelika Neuheisel  
36,00 €

## Bewegung für Senioren und Seniorinnen

### 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 barrierefreier Eingang in den Kursraum ist möglich, ein Rollator ist für die Kursteilnahme kein Hindernis.

**Kurs Nr. 708** montags, 09.09.19 - 28.10.19,  
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, 11.09.19 - 11.12.19,  
9:00 - 10:00 Uhr, 12x  
Angelika Neuheisel  
36,00 €

## Bewegungsangebot nur für Frauen

**Kurs Nr. 711**    **mittwochs, 11.09.19 - 11.12.19,**  
**10:00 - 11:00 Uhr, 12x**  
Angelika Neuheisel  
36,00 €

---

## 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 Kommunalen Kindertagesstätte, Im Sommerfeld 11 in Rodalben statt.**

**Kurs Nr. 712**    **donnerstags, 12.09.19 - 12.12.19,**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 12x**  
Silke Zimmermann  
Melanie Müller  
36,00 €

---

## 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 Kommunalen Kindertagesstätte, Im Sommerfeld 11 in Rodalben statt.**

**Kurs Nr. 713**    **donnerstags, 12.09.19 - 12.12.19,**  
**19:15 - 20:15 Uhr, 12x**  
Silke Zimmermann  
Melanie Müller  
36,00 €

## Line Dance

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.

### für Männer und Frauen

**Kurs Nr. 714** Samstag, 21.09.19, 13:00 - 15:30 Uhr  
Sandra Maria Germann  
15,00 €

### für Männer und Frauen

**Kurs Nr. 715** Samstag, 26.10.19, 15:00 - 17:30 Uhr  
Sandra Maria Germann  
15,00 €

---

## Yogawalk

### Konzentriertes Gehen

Der Yogawalk setzt sich aus 7 Elementen zusammen. Zuerst erden wir uns, das heißt wir nehmen aufmerksam Kontakt zwischen den Füßen und dem Boden wahr. Dann kommt das Öffnen. Wir atmen bewusst in den Brustkorb, um unser Lungenvolumen zu optimieren. Den Großteil der Stunde nimmt die Gehmeditation mit Yogaatemübungen – das bewusste Gehen – ein. Anschließend kommt das Vitalisieren, hier werden ausgewählte Yogaübungen im Stehen durchgeführt, bevor wir uns dehnen. Das Ende der Stunde bildet eine kleine Entspannungsübung und ein Abschlussgedanke.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe.



**Treffpunkt: Am Kneippbecken  
im Strecktal**

**Kurs Nr. 716** dienstags, 10.09.19 - 24.09.19,  
18:30 - 19:30 Uhr, 3x  
Andrea Ertl-Deutschmann  
15,00 €

## Happy feet

Sie kommen leider oft zu kurz, dabei sind schöne, gepflegte und vor allem gesunde Füße das A und O. An diesem Samstag wollen wir unsere Füße trainieren, aber auch pflegen und massieren. Wir beginnen mit einer Fußgymnastik mit und ohne Ball und für das Wohlbefinden kommt eine kleine Fußreinigung und eine Massage zum Selbermachen. Eine Anleitung für die Partner\*innen zuhause werden wir auch erstellen. Den Abschluss bildet eine Entspannungseinheit.

**Kurs Nr. 717**    **Samstag, 09.11.19, 09:00 - 12:00 Uhr**  
Andrea Ertl-Deutschmann  
15,00 €

---

## Der Darm das innere Ökosystem des Menschen

Eine gesunde Darmflora besteht aus vielen Bakterienstämmen, die mit uns in friedlicher Koexistenz leben und das Immunsystem der Darmschleimhautoberfläche bilden. Das Milieu der Darmflora verändert sich im Laufe des Lebens durch Fehlernährung, Medikamente u. ä. So kann es zu einem krankmachenden Ungleichgewicht kommen, was wiederum Ursache für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder sein kann. Dies sind Krankheiten die ca. 80 % unserer Bevölkerung betreffen wie z.B. Migräne, Allergien, Herz- und Kreislauferkrankungen, Konzentrationsproblemen und sogar ADS. An diesem Abend erfahren Sie, was sie aktiv tun können, damit ihr Darm gesund bleibt.

**Kurs Nr. 718**    **Donnerstag, 07.11.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Andrea Vester  
8,00 €

**Ausgebranntheit,  
Stress-Tiefs,  
nervöse Unkonzentriertheit,  
komplexe Kopfschmerzformen,  
Libido-/Potenz-Probleme,  
Prothesen-Defizite...**

Alle zeigen ausnahmslos mentale  
und körperliche Symptome.

Die **integrierte FunktionsHypnose**  
vereint Mentaltechniken mit physikalischer  
Therapie effektiv und individuell  
seit nun 10 Jahren.



**iFH –  
Ganzheitlich,  
Erfolgsorientiert,  
Unesoterisch**

Praxis Ch. Zehfuß -  
Entwickler der **iFH**  
(06331) 8286801



## 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. 719**    **Mittwoch, 25.09.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Christian Zehfuß  
8,00 €

---

## Natürliche Hilfe bei Erkältungen

Bei Erkältung, Hals-Mandel- oder Nasennebenhöhlenentzündung verordnet der Arzt gewöhnlich Antibiotika. Diese helfen gegen Bakterien, nicht jedoch gegen Viren und Pilze. Oftmals lassen sich bei den ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung mit einfachen, natürlichen Mitteln Linderungen erreichen.

**Kurs Nr. 720**    **Mittwoch, 25.09.19, 18:30 - 20:30 Uhr**  
Sandra Miersch  
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 verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

Sebastian Kneipp



● **Traditionelle Chinesische Medizin**

- Chin. Ohr- und Körperakupunktur
- Moxatherapie und Kräuterheilkunde
- Mykotherapie (Heilpilze)

● **Komplementäre Tumorthapien**

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

● **Körperbehandlung**

- Craniosacrale Körperarbeit
- Wirbelsäulenthherapie nach Dorn/Breuß
- Schröpfen
- Diverse Massagetechniken
- Fußreflexzonenherapie
- Basenwickel
- Mikrostromtherapie

● **Individuelle Therapien**

- Biochemie nach Dr. Schübler
- Komplexmittel Homöopathie
- Bachblüten- und Edelsteintherapie
- Eigenbluttherapie
- Blutegeltherapie
- Darmsanierung und Allergiebehandlung

Charlottenstraße 33 · 66955 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. 721**    **Dienstag, 15.10.19, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Andrea Vester  
8,00 €

---

## 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 gewonnen Wissen kann sofort zu Hause umgesetzt werden.

**Kurs Nr. 722**    **Mittwoch, 16.10.19, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
8,00 €

## Einfach Selbermachen und die Umwelt schonen

### Naturkosmetik für Ihn

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.

An diesem Abend werden verschiedene Naturkosmetikprodukte für Ihn hergestellt z.B. Bartöl, Rasiercreme, Deko und Co.

**Kurs Nr. 723** **Mittwoch, 13.11.19, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
8,00 €  
Materialkosten: 7,00 €

---

### EM – effektive Mikroorganismen

In diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten von effektiven Mikroorganismen kennen. EM sind ökologisch & wasserschonend, hautfreundlich & chemiefrei. Eine gesunde Alternative zur Reinigung im Haushalt, Anwendungen im Garten und in der Tierpflege.

**Kurs Nr. 724** **Mittwoch, 04.12.19, 18:30 - 20:30 Uhr**  
Sandra Miersch  
8,00 €

## Atlasterapie

### Grundlagen, Möglichkeiten, überzogene Hoffnungen

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

Was genau ist und macht dieser erste Halswirbel "der Atlas" eigentlich?

Und was macht ihn so wichtig? Gibt es diese Abhängigkeiten zu weiteren Strukturen überhaupt?

Sind sie ultimativ beeinflussbar und dann unverändert?

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

**Kurs Nr. 725**    **Mittwoch, 16.10.19, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Christian Zehfuß  
8,00 €

Anzeige



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



**CAMPUS - WELLNESS & SPORTS GMBH**

Kantstraße 1, 66953 Pirmasens

Telefon 0 63 31 / 228226, [www.campus-ps.de](http://www.campus-ps.de)





## 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.

Termine finden immer am letzten Mittwoch im Quartal statt.

Themen sind:

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

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

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

Ehrenamtliche DZG-Kontaktperson für den Bereich Pirmasens:

Telefon: 0176/20145782

E-Mail: [zoeliakie.westpfalz@gmail.com](mailto:zoeliakie.westpfalz@gmail.com)

**Kurs Nr. 726** **Mittwoch, 25.09.19 und 04.12.19,**

**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.

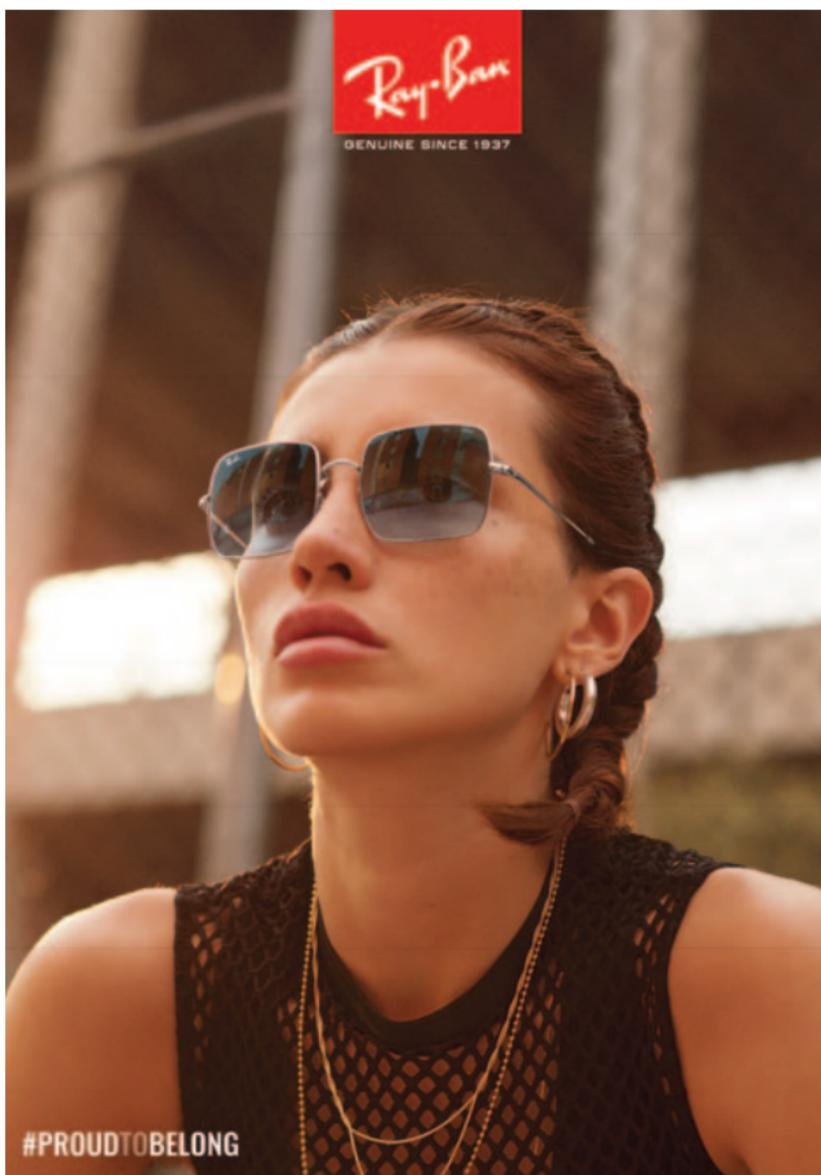
Gesprächsgruppen finden jeden ersten Dienstag im Monat statt.

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

Kontakt: Gabi Langer 017620145782 oder Ramona Grawert 015112553779, hashimoto.pirmasens@gmail.com

**Kurs Nr. 727** **Dienstag, 03.09.19, 01.10.19, 05.11.19  
und 03.12.19, jeweils 18:30 - 20:30 Uhr**  
Gabi Langer  
Ramona Grawert





#PROUDTOBELONG

# GRIEVE

// OPTIC FOR YOUR LIFESTYLE

Bahnhofstraße 2 // 66953 Pirmasens  
Telefon 06331 227730 // Fax 06331 227775  
info@grieve-optic.de // www.grieve-optic.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. 817  
Steine mit Dotpainting verzaubern

**Tipp:** Kurs Nr. 820  
Taschen aus Wachstumuch nähen

## 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, 10.09.19 - 17.12.19,**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 12x**  
Andreas Wieland  
60,00 €  
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, 10.09.19 - 17.12.19,**  
**19:00 - 20:00 Uhr, 12x**  
Andreas Wieland  
60,00 €  
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

Entdecken Sie die Freude am kreativen Tun mit diesem Material und seinen vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten.

Diese Kurse sind auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

### Töpfern am Dienstag

**Kurs Nr. 803** dienstags, 10.09.19 - 22.10.19,  
19:00 - 21:30 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
40,00 €  
Brennkosten: 25,00 €  
Materialkosten für Ton und Glasur

**Kurs Nr. 804** dienstags, 05.11.19 - 03.12.19,  
19:00 - 21:30 Uhr, 5x  
Gerdi Wagner  
40,00 €  
Brennkosten: 25,00 €  
Materialkosten für Ton und Glasur

### Töpfern am Samstag

**Kurs Nr. 805** Samstag, 21.09.19, 10:00 - 17:00 Uhr  
und 19.10.19, 09:00 - 13:00 Uhr  
Gerdi Wagner  
60,00 € Kursgebühr und Verpflegung  
15,00 € Brennkosten  
und Materialkosten für Ton und Glasur



## Schnitzkurse

### 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 bespielt und zum Leben erweckt werden.

**Kurs Nr. 806** freitags, 13.09.19 - 25.10.19,  
17:00 - 19:00 Uhr, 4x (nicht am 20.09.19)  
Gerdi Wagner  
28,00 € und Materialkosten

### Krippenfiguren

Advent und Weihnachten stehen vor der Tür. Eine Zeit voller Rituale, die alle Erwachsenen und Kinder lieben. Dazu gehört auch die Krippe mit Maria, Josef und dem Jesuskind und all den anderen Personen und Tieren, die mit dem Geschehen rund um die Geburt Jesu zu tun haben.

In diesem Kurs werden einfache Krippenfiguren geschnitzt, bemalt und geölt - garantiert giftfrei. Diese Figuren können auch von kleinen Kindern bespielt werden und müssen die Advent und Weihnachtszeit nicht nur im Stall verbringen.

**Kurs Nr. 807** freitags, 15.11.19 - 20.12.19,  
17:00 - 19:00 Uhr, 4x  
Gerdi Wagner  
28,00 € und Materialkosten

## 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 diesen Tagen entstehen individuelle Kunstwerke aller Art. Der persönlichen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

### Filzen am Vormittag

**Kurs Nr. 808** **Mittwoch, 11.09.19, 08:30 - 11:30 Uhr**  
Gerdi Wagner  
15,00 € und Materialkosten

**Kurs Nr. 809** **mittwochs, 25.09.19 - 11.12.19,**  
**08:30 - 11:30 Uhr, 4x**  
Gerdi Wagner  
60,00 € und Materialkosten

### Filzen am Samstag

**Kurs Nr. 810** **Samstag, 14.09.19, 10:00 - 17:00 Uhr**  
Gerdi Wagner  
45,00 € Kursgebühr und Verpflegung und  
Materialkosten



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

## **Goldschmiedeatelier**

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

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. 811**    **mittwochs, 11.09.19 - 23.10.19,**  
**18:30 - 21:00 Uhr, 5x**  
Ulrike König  
50,00 €  
Gebrauchsmaterial: 7,00 €  
und Materialkosten

**Kurs Nr. 812**    **mittwochs, 06.11.19 - 04.12.19,**  
**18:30 - 21:00 Uhr, 5x**  
Ulrike König  
50,00 €  
Gebrauchsmaterial: 7,00 €

### **Goldschmiedeatelier am Samstag**

**Kurs Nr. 813**    **Samstag, 16.11.19, 10:00 - 17:00 Uhr**  
Ulrike König  
30,00 €  
Gebrauchsmaterial: 4,00 €  
und Materialkosten

## Bleistiftzeichnungen

### Grundlagen

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

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

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

**Kurs Nr. 814** Samstag, 21.09.19, 13:00 - 15:30 Uhr

Beate Klausmann

10,00 €

Kopien: 1,00 €

### Zeichnen nach dem Vorbild der Natur

Anhand von mitgebrachten Materialien erlernen Sie das naturgetreue 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. 815** Freitag, 22.11.19, 17:00 - 19:30 Uhr

Beate Klausmann

10,00 €

Kopien: 1,00 €

## Hauchen Sie ihren Skizzen Farbe ein!

An diesem Samstagnachmittag möchten wir mit Aquarellfarben in der Lasurtechnik Bleistiftskizzen kolorieren. Beim Lasieren handelt es sich um eine wichtige Grundtechnik 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 für Geübte geeignet. Unsere Motive werden wir anhand von Bildern oder Gegenständlichem finden.

Mitzubringen sind ein Aquarellblock (min. 24x32 cm, 200 g/m<sup>2</sup>, feine Struktur), Aquarellfarben im Kasten, verschiedene Stärken von Aquarellpinsel (z.B. 3er, 6er, 10er).

**Kurs Nr. 816** Samstag, 23.11.19, 13:00 - 15:30 Uhr  
Beate Klausmann  
10,00 €

---

Bild: Susanne Schmechel



## Steine mit Dotpainting verzaubern

Mit der Punktetechnik und Acrylfarben oder anderen Lacken werden aus Steinen wunderbare Einzelstücke. Es entstehen farblich harmonische Mandalas auf Stein. Dotpainting ist eine traditionelle Maltechnik der australischen Ureinwohner.

Ihr benötigt keine Vorkenntnisse, nur eine ruhige Hand.

**Kurs Nr. 817** Montag, 16.09.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Susanne Schmechel  
6,00 €  
Materialkosten: 4,00 €

## Wirbel Granny Square

Häkeln ist langweilig???

Bestimmt nicht! Denn mit dieser tollen Technik entstehen fröhlich bunte verdrehte Teile, aus denen man z.B. Decken, Kissen oder auch verschiedene Hüllen herstellen kann!

Grundkenntnisse im Häkeln sollten vorhanden sein.



Bild: Susanne Schmechel

Bitte eine Häkelnadel der Stärke 3 und 4 mitbringen.

**Kurs Nr. 818** Montag, 14.10.19 und 21.10.19,  
19:00 - 21:00 Uhr  
Susanne Schmechel  
12,00 €  
Materialkosten: 6,00 €

---

## Traumfänger häkeln

Aus bunter Wolle entstehen kreative, fröhliche Traumfänger. Ein Hingucker zum selbstbehalten oder verschenken.

Grundkenntnisse im Häkeln sollten vorhanden sein.

Bitte eine Häkelnadel der Stärke 3 und 4 mitbringen.

**Kurs Nr. 819** Montag, 04.11.19, 19:00 - 21:30 Uhr  
Susanne Schmechel  
4,50 €  
Materialkosten: 6,00 €



Bild: Susanne Schmechel

## Taschen aus Wachstuch nähen

An diesem Samstag nähen wir eine interessante Tasche aus Wachstuch. Mit kleinen liebevollen Details, wie Ecken an der Klappe und einem Steckschloss. Die Maße der Tasche sind passend für A4 Unterlagen (hochkant). Die Tasche ist gefüttert und mit Volumenvlies verstärkt. Sie ist nicht schwer zu nähen, aber gute Nähkenntnisse und der sichere Umgang mit der eigenen Nähmaschine sind erforderlich.



Bild: Brigitte Facco

Bei der Anmeldung erhalten sie eine genaue Materialliste der Nähzutaten, die zur Erstellung der Tasche notwendig sind.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähgarn, Stecknadeln, Stoffschere, kleine Schere, Edding, Stoffkreide, Maßband und Auftrenner.

**Kurs Nr. 820**    **Samstag, 19.10.19, 9:00 - 14:00 Uhr**  
Beate Klausmann  
27,50 €

---

## Herbstlicher Türkranz

Aus frischem Material entsteht ein Kranz, welcher auch nach dem Eintrocknen seinen Charme nicht verliert. Er eignet sich als Türkranz oder zur Deko für ein Windlicht. Filzschnüre in verschiedenen Farben runden das Bild ab.

Bitte eine Gartenschere, eine Schere und ein kleines scharfes Messer mitbringen.

**Kurs Nr. 821**    **Montag, 16.09.19, 19:00 Uhr**  
Carmen Lelle  
6,00 €  
Materialkosten: 10,00 €

## Herbstliches Gesteck

Wir fertigen ein herbstliches Gesteck, bei dem Kürbis, Heidekraut, Efeu und frische Blüten zum Einsatz kommen. Anschließend dekorieren wir unser Gesteck mit Bast, Bändern und Filz. Egal ob im Zimmer oder als schmückendes Eingangelement - in jedem Fall ein Hingucker.

Bitte eine Gartenschere, eine Schere und ein kleines scharfes Messer mitbringen.

**Kurs Nr. 822 Montag, 14.10.19, 19:00 Uhr**

Carmen Lelle

6,00 € / Materialkosten: 10,00 €

---

## Winterwald

Es entsteht eine Landschaft mit selbst gebundenen Tannenbäumchen aus frischem, duftendem Grün, Tannen, Koniferen, Zypressen oder auch Kiefern. Alles wird auf einem Holzbrett befestigt. Moos, Zapfen und Kunstschnee sorgen für ein weihnachtliches Flair.

Bitte eine Gartenschere, eine Schere und ein kleines scharfes Messer mitbringen.

Wer möchte kann ein Glas mit Teelicht oder eine Lichterkette mit verarbeiten - bitte zusätzlich mitbringen.

**Kurs Nr. 823 Montag, 11.11.19, 19:00 Uhr**

Carmen Lelle

6,00 € / Materialkosten: 10,00 €

---

## Weihnachtlicher Türkranz

Gebunden wird ein Kranz aus frischen Tannenzweigen, Koniferen und Kiefern. Die Dekoration besteht aus Zapfen in verschiedenen Größen, naturbelassen oder glänzend besprüht. Zum Finish verwenden wir Glitter, Bänder und mehr.

Bitte eine Gartenschere, eine Schere und ein kleines scharfes Messer mitbringen.

**Kurs Nr. 824 Montag, 04.11.19, 19:00 Uhr**

Carmen Lelle

6,00 € / Materialkosten: 10,00 €

## Herbstdeko aus Knetbeton

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

**Kurs Nr. 825** Montag, 21.10.19, 20:00 - 22:00 Uhr  
Dorothea Noll  
6,00 €  
Materialkosten: 10,00 €

---

## Pouring Acryl-Fließtechnik

Pouring ist eine einfache Acryl-Fließtechnik. Acrylfarbe wird mit einem Pouring-Medium vermischt und über einen Maluntergrund gegossen (z.B. Keilrahmen, Papp-Art-Teile, Memoboard...)

**Kurs Nr. 827** Montag, 18.11.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Dorothea Noll  
6,00 €  
Materialkosten: 8,00 €

---

## Collagen aus Emaille

Wir bestreuen verschiedene Aluteile mit Farbschmelzpulver. Im Backofen werden die Teile geschmolzen und ausgehärtet. Wir dekorieren dann die ausgekühlten Aluteile auf Keilrahmen und gestalten mit Dekoteilen, Schleifen und Wackelaugen usw. aus.

**Kurs Nr. 828** Montag, 04.11.19, 19:00 - 21:00 Uhr  
Dorothea Noll  
6,00 €  
Materialkosten: 8,00 €



# 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. 900  
**Regional und saisonal aus Wald und Feld**

**Tipp:** Kurs-Nr. 901  
**Ich nehme ab!**

## Regional und saisonal aus Wald und Feld

Von Vorspeise bis Nachtisch werden ausschließlich regionale und saisonale Produkte auf den Tisch gebracht. Teilnehmer\*innen bereiten gemeinsam raffinierte Gerichte zu. So finden sich in der Vorspeise regionale Pilze, beim Hauptgang Reh aus der Südwestpfalz und beim Nachtisch Beeren aus der Region. Dazu schmackhafte Kräuter und Gewürze.

Dieser Kurs richtet sich auch an Menschen, denen die Bewahrung der Schöpfung und nachhaltiges Handeln ein Anliegen ist. So bietet dieser Abend neben dem Kochen die Möglichkeit zum Austausch, welchen Beitrag wir mit unserem Konsumverhalten und unserer Ernährungsweise leisten können.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 900**    **Donnerstag, 12.12.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 15:00 € ohne Getränke

---

## Ich nehme ab! – Gesund und ohne Jojo-Effekt

Haben Sie Gewichtsprobleme und keine Lust mehr auf Diäten und Hungerkuren? Warum Sie Diäten vergessen sollten, erkläre ich Ihnen in diesem Kurs. Wie Übergewicht entsteht, welche ernsthaften Folgen es haben kann und wie Sie überschüssige Kilos ohne Hungern wieder los werden, erfahren Sie in einem Vortrag. Wir bereiten anschließend ein vegetarisches Menü zu, von dem man nach Herzenslust und ohne schlechtes Gewissen essen kann.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 901**    **Samstag, 19.10.19, 10:00 - 15:00 Uhr**  
Katharina Hammerschmidt  
15,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

## Ernährung contra Entzündungen

Entzündungen sind eine normale Abwehrfunktion eines gesunden Körpers. Eine Vielzahl weit verbreiteter chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas oder Diabetes mellitus Typ 2 gehen jedoch mit sogenannten unterschwelligem Entzündungsreaktionen einher. Diese bestehen häufig über Jahre unbemerkt und werden durch Ernährungsmuster beeinflusst. In diesem Kurs erkläre ich Ihnen, welche Ernährungsweise Entzündungen fördert und stelle Ihnen eine Reihe von Lebensmitteln vor, die entzündungshemmend wirken. Anschließend setzen wir das zuvor Gehörte mit einem vegetarischen Menü in die Tat um.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 902** Samstag, 23.11.19, 10:00 - 15:00 Uhr  
Katharina Hammerschmidt  
15,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

---

## Herzgesund mit mediterraner Küche

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen in unserer Gesellschaft die häufigste Todesursache dar. Meist kündigen sie sich schon früh durch Erscheinungen wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder Übergewicht an. Im Krankheitsgeschehen spielt die Ernährung eine Schlüsselrolle. Erfahren Sie in einem Vortrag, wie Herz- und Gefäßerkrankungen entstehen, welche Faktoren darauf Einfluss nehmen und welche Bedeutung die mediterrane Ernährung für die Herzgesundheit hat. Wir bereiten anschließend ein vegetarisches Menü nach mediterraner Art zu, das die Herzen höher schlagen lässt.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 903** Samstag, 07.12.19, 10:00 - 15:00 Uhr  
Katharina Hammerschmidt  
15,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

## Lust auf Genuß

Essen ist mehr als ein Grundbedürfnis! In der Reihe „Lust auf Genuss“ lernen Sie die kreative Zubereitung verschiedener Produkte kennen. Dabei werden Trends aus aller Welt, Jahreszeitliche Genüsse, unterschiedliche Aromen und mehr thematisch aufgegriffen. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie grundsätzliche Kochfertigkeiten kennen.

Bitte Restebehälter mitbringen!

### Aromaküche der Provence

**Kurs Nr. 904** Mittwoch, 18.09.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Anette Kunow  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

### Kochen rund um den Globus

**Kurs Nr. 905** Mittwoch, 23.10.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Anette Kunow  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

### Weihnachtsmenü

**Kurs Nr. 906** Mittwoch, 20.11.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Anette Kunow  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 12,50 € ohne Getränke



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

Paul Josef Nardini

## Schwingis Cookies

### Herzhaft genießen, ohne Fleisch!

Raffinierte, vielseitige vegetarische Rezepte sind das Markenzeichen dieser Kursreihe. Hier liegt das Augenmerk auf frischen Produkten, Kräutern und Gewürzen. Teilnehmer\*innen erfahren im gemeinsamen Zubereiten der Speisen, wie vegetarische Ernährung einfach und lecker im Familienalltag ihren Platz finden kann.

Bitte Restebehälter mitbringen!

### Balkanküche

**Kurs Nr. 907** Freitag, 20.09.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Peter Schwinghammer  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

### So schmeck es in der Pfalz

**Kurs Nr. 908** Freitag, 18.10.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Peter Schwinghammer  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

### Alpenküche

**Kurs Nr. 909** Freitag, 15.11.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Peter Schwinghammer  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

### Böhmische Küche

**Kurs Nr. 910** Freitag, 06.12.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Peter Schwinghammer  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

## Lecker ohne Fleisch!

### Herbstküche

Fleischlos ist heutzutage der neue Trend. Aber was koche ich ohne Fleisch?!? In diesem Kurs zeigt Sandra Miersch ihre fleischlosen Lieblingsrezepte, die lecker schmecken und auch noch gesund sind. Ohne viel Aufwand kochen und genießen. Lassen Sie sich von den Rezepten aus der Herbstküche inspirieren.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 911**    **Mittwoch, 30.10.19, 18:00 - 21:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

---

## 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 zeigt Ihnen Sandra Miersch 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. 912**    **Mittwoch, 06.11.19, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
8,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

## Brot und Brötchen backen und Brotaufstriche herstellen

In diesem Kurs lernen Teilnehmer\*innen, wie sie einen Sauerteig herstellen und im Handumdrehen ein leckeres Brot oder Brötchen selbst backen können. Während das Brot und die Brötchen im Backofen sind, werden verschiedene Brotaufstriche zubereitet und dann alles gemeinsam probiert.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 913**    **Mittwoch, 27.11.19, 18:00 - 21:00 Uhr**  
Sandra Miersch  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 8,00 € ohne Getränke

---

## Kochen mit Erich

**klassisch, kreativ, raffiniert und lecker**

Auf Sie warten interessante Rezeptideen klassisch, kreativ, raffiniert und lecker und vor allem auch für Einsteiger leicht nach zu kochen. Eine Bereicherung für den Essensplan einer jeden Familie, gesund und ausgewogen. Grundsätzliche Kochfertigkeiten werden vermittelt. Aber auch die Freude am gemeinsamen Tun kommt nicht zu kurz.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 914**    **Donnerstag, 19.09.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Erich Kylius  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 11,00 € ohne Getränke

## Sterneküche für Zuhause

### Kochkurs für fortgeschrittene Hobbyköche

Dieser Kurs vermittelt Kochtechniken für fortgeschrittene Hobbyköche, die ihre Kochfertigkeiten verbessern und neue Techniken erlernen wollen. Hier heißt es: Herzhaft lecker! Raffiniert variiert! Neues ausprobiert und inspiriert!

Neben dem Kochen bietet der Abend auch die Möglichkeit zu Austausch und Begegnung.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 915** **Dienstag, 22.10.19, 29.10.19, 12.11.9 und 19.11.19, jeweils 19:00 - 22:00 Uhr**  
Erich Kylius  
40,00 €  
Lebensmittelumlage: 44,00 € ohne Getränke

---

## Mealprep

### in 2 Stunden vorkochen für die ganze Woche

Im stressigen Alltag ist eine frisch zubereitete und gesunde Mahlzeit nach einem langen Arbeitstag oft zu zeitaufwändig. Außerdem verleitet ein immer größer werdendes Angebot von Fertigprodukten zur schnellen, aber ungesunden Ernährung. Was kommt hier gelegener als ein frisch gekochtes Gericht, das in wenigen Minuten warm auf dem Tisch steht.

Bei Meal-Prep werden die Mahlzeiten an einem Tag vorgekocht und abgepackt. Den Rest der Woche kann man unterschiedlich variieren und hat immer ein frisches gesundes Gericht vorrätig.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 916** **Donnerstag, 26.09.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Andrea Ertl-Deutschmann  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

## Ostalgie

### Rezepte aus der ehemaligen DDR

Wir kochen und backen Klassiker aus der ehemaligen DDR. Die Geschichten um das Anstehen für Bananen kennt jeder. Und auch andere Lebensmittel waren in der Deutschen Demokratischen Republik knapp oder nicht vorhanden. Doch Not macht erfinderisch, nicht nur, was die Namen der Speisen angeht. Erfahren Sie was sich hinter DDR-Gerichten wie Papageienkuchen, Soljanka oder Tote Oma verbirgt.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 917**    **Donnerstag, 14.11.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Andrea Ertl-Deutschmann  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

---

## Oktoberfest

### Leckerbissen wie von den Münchner Wiesn

Hier kommen die Leckerbissen von der Wiesn, Rezepte für das Oktoberfest zu Hause. Die bayerische Küche bietet besonders vielfältige Genüsse, deftig und herzhaft. Auch die süßen Leckereien kommen beim Oktoberfest nicht zu kurz. Auf geht's! Krepelt eure Ärmel hoch, denn wir wollen das alles für unser persönliches Oktoberfest nachkochen! Auf die Teilnehmer\*innen warten tolle Rezepte, die auch mit der Familie einfach nach zu kochen sind. In der Gruppe mit anderen macht das besonders viel Spaß. So wird das Erlernen von grundsätzlichen Kochfertigkeiten zur Freude.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 918**    **Dienstag, 24.09.19, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Stefanie Epp  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

## Herbstküche

### bunt und kreativ

Egal ob Kürbis, Kartoffel, Pilze, Lauch oder Äpfel - wir bereiten verschiedene leckere Speisen aus allem was diese Jahreszeit zu bieten hat. So lässt sich mit saisonalem Gemüse die Palette der Familiengerichte erweitern. Schmackhaft und einfach nach zu kochen.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 919** Montag, 21.10.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Stefanie Epp  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

---

## Kindergeburtstag süß und bunt

Gemeinsam wollen wir einfache, aber sehr sehenswerte Gebäck- und Kuchenkreationen zum Kindergeburtstag herstellen. Damit kann man jeden Kindergeburtstag zu einem Erfolg machen. Die Rezepte eignen sich zum gemeinsamen Zubereiten in der Familie.

Bitte Kuchencontainer mitbringen!

**Kurs Nr. 920** Montag, 18.11.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Stefanie Epp  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

---

## In der Weihnachtsbäckerei!

Was um die Festtage nicht fehlen darf, ist Gebäck und Kuchen. Weihnachten eignet sich hervorragend, um alte und neue Rezepte und Kreationen einmal auszuprobieren. Vom Gewürzkuchen über Stollen bis hin zum Weihnachtsgebäck. Durch die in diesem Kurs erlernen Backfertigkeiten können die Rezepte leicht zu Haus nachgemacht werden.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 921** Dienstag, 26.11.19, 19:00 - 22:00 Uhr  
Idel Matheis  
10,00 €  
Lebensmittelumlage: 12,00 € ohne Getränke



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  
Hoppladi – hopplada

**Tipp:** Kurs Nr. FB02  
Mini Max Club

## Hoppladi – hopplada

### Musik und Bewegung mit den Kleinen

#### Fortbildung für Erzieherinnen, Eltern-Kind-Gruppen Leiterinnen und Kindertagespflegepersonen

Der Kinderliedermacher Wolfgang Hering ist in der Katholischen Familienbildungsstätte zu Gast. Seine Lieder sind Hits in vielen Eltern-Kind-Gruppen und Kindertageseinrichtungen.

In diesem Workshop werden Kinderverse und Bewegungslieder vorgestellt, die sich an kleine Kinder richten. Besondere Bedeutung haben dabei die Sprachförderung mit den Themenbereichen Wortschatz, Satzbau, Wortbildung und Prosodie.

Knireiter, Fingerspiele, Bewegungsgeschichten, rhythmische Kindergedichte und einfache Bewegungslieder kommen zum Einsatz. Kindgerechte Musikinstrumente, die auch die Kleinsten zum Staunen und Mitmachen ansprechen, werden mit vielen Spieltipps vorgestellt. Kleine Tänze und witzige Spiellieder sprechen besonders die Motorik an. Mit einigen Hintergrundinformationen zu einzelnen Punkten des musikalischen, sprachlichen und psychomotorischen Lernens.

**Kurs Nr. FB01** **Samstag, 19.10.19, 09:30 - 12:30 Uhr**  
Wolfgang Hering  
25,00 € inkl. Tagungsunterlagen  
kostenfrei für Eltern-Kind-Gruppen Leiterinnen  
der Katholischen Familienbildungsstätte

---

## Mini-Max-Club

### Ideenbörse für Eltern-Kind-Gruppen Leiterinnen

Die erfolgreiche Arbeit in den Eltern-Kind-Gruppen braucht immer wieder neue Ideen. Der Mini-Max-Club bietet Impulse und praktische Anregungen für die Arbeit mit den Eltern und Kindern.

Selbstverständlich kommt auch die Begegnung in angenehmer Atmosphäre und der Erfahrungsaustausch nicht zu kurz.

Thema: Der bunte Herbst zieht durch das Land

**Kurs Nr. FB02** **Freitag, 27.09.19, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Susanne Dausend-Thomas  
kostenfrei für Eltern-Kind-Gruppen Leiterinnen  
der Katholischen Familienbildungsstätte

## 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.

### Miniclubleiterinnen, die in den Räumen der Katholischen Familienbildungsstätte Kurse anbieten

**Kurs Nr. FB03** Montag, 26.08.19, 10:00 - 12:00 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas

### Miniclubleiterinnen, die in Hauenstein, Gossersweiler und Fischbach Kurse anbieten

**Kurs Nr. FB04** Montag, 26.08.19, 18:00 - 20:00 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas

### Miniclubleiterinnen, die in Münchweiler, Rieschweiler, Rodalben, Weselberg, Heltersberg Kurse anbieten

**Kurs Nr. FB05** Dienstag, 27.08.19, 18:00 - 20:00 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas

**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.**



# Bildung NACH MAß

Wir schneiden Ihr  
Bildungsangebot!



Begegnung  
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Neben unseren offenen Kursangeboten planen wir auf Wunsch auch maßgeschneiderte Bildungsangebote für **Organisationen, Firmen, Verwaltungen, Vereine, Schulen und Kindertageseinrichtungen**. 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.:

- Kochen & Ernährung
- Gesundheit
- Entspannung & Achtsamkeit
- Pädagogik
- Kreativität
- und mehr



Haben Sie Interesse?  
Dann nehmen Sie  
Kontakt mit uns auf.

**Kath. Familienbildungsstätte  
Unterer Sommerwaldweg 44  
66953 Pirmasens  
06331/2039715  
info@fbs-pirmasens.de  
www.fbs-pirmasens.de**

280

279

278

277

276

275

274

273

272

271

270

269

258

557

556

555

554

553

552

## Erste Hilfe am Kind

**für Erzieher\*innen, Eltern-Kind-Gruppen-Leiter\*innen,  
Kindertagespflegepersonen, Babysitter\*innen, Eltern,  
Großeltern, ...**

Der Erste-Hilfe-Kurs "Erste Hilfe am Kind" wendet sich an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Bei diesem Lehrgang werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult:

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind.

Weitere Themen sind:

- Knochenbrüche
- Schock
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen
- Erkrankungen im Kindesalter
- Impfkalender

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

**Kurs Nr. FB06** **Samstag, 21.09.19, 9:00 - 16:45 Uhr**  
35,00 €  
kostenfrei für Babysitter\*innen, die eine  
Babysitter Schulung der Katholischen  
Familienbildungsstätte Pirmasens  
absolvieren.



# 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
  - Gemeindec Caritas                                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

---

### Kindertagespflegevermittlung

Kreisverwaltung Südwestpfalz  
Jugendamt, Frau Büffel, 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>Adelmann Bernd</b>	Pastoralreferent, Krankenhausseelsorger, Pirmasens
<b>Andre Michaela</b>	Einrichtungsleiterin Caritas-Förderzentrum Vinzenz von Paul, Pirmasens
<b>Arnold Norbert</b>	Kreativbereich, Rodalben
<b>Baldauf Susanne</b>	Entspannungspädagogin, Lerncoach LRS- und Reflexintegrations-Trainerin
<b>Bär Michaela</b>	Pädagogin für Gesundheit und Soziales B.A., 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>Burkhardt Heinz</b>	Sprecher St. Jakobusgesellschaft Pirminiusland Südwestpfalz
<b>Buse Wolfgang</b>	Kreativbereich, Rodalben
<b>Dausend-Thomas Susanne</b>	Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, Kess Trainerin, Elternbegleiterin, Hauptamtliche päd. Mitarbeiterin der FBS
<b>Dully Steffen</b>	Pastoralreferent, Diakon, Geistliches Zentrum Maria Rosenberg
<b>Edrich Felix</b>	Grundschullehrer, Kirchenmusiker, Rodalben
<b>Engel Miriam</b>	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin, Hauenstein
<b>Epp Stefanie</b>	Hauswirtschafterin, Erzieherin, Sozialarbeiterin, Petersberg
<b>Epp Matthias</b>	Dipl. Wirtschaftsingenieur, Petersberg
<b>Ertl-Deutschmann Andrea</b>	Gesundheitspädagogin, Kreativ Bereich, Pirmasens
<b>Facco Brigitte Maria</b>	Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin, Leiterin der Katholischen Familienbildungsstätte

<b>Geißinger Traudel</b>	Kreativbereich, Pirmasens
<b>Germann Sandra Maria</b>	Tanzpädagogin, Clausen
<b>Göller Christine</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Münchweiler
<b>Gortner Christine</b>	Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, Kaiserslautern
<b>Gutzler Martina</b>	Weltgebetstag der Frauen
<b>Grawert Ramona</b>	Hashimoto Selbsthilfegruppe Pirmasens
<b>Hammerschmidt Katharina</b>	Studentin der Ernährungswissenschaft
<b>Hering Wolfgang</b>	Kinderliedermacher, Buchautor, Studium der Erziehungswissenschaften
<b>Hofmann Denise</b>	Grundschulpädagogin
<b>Hüller Nadine</b>	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
<b>Jähnigen Petra</b>	Erzieherin, Elternbegleiterin, Zweibrücken
<b>Karl Susanne</b>	Tanzleiterin
<b>Kaul Nicole</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rodalben
<b>Klausmann Beate</b>	Kreativbereich, Thaleischweiler
<b>König Ulrike</b>	Goldschmiedemeisterin, Rodalben
<b>Kunow Anette</b>	Hauswirtschaftsbereich, Thaleischweiler-Fröschen
<b>Kuß Manuela</b>	Krankenschwester, Yoga Lehrerin, Wald-fischbach-Burgalben
<b>Kylius Erich</b>	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
<b>Lambert-Stuchlik Margit</b>	Erzieherin, Homburg
<b>Langer Gabi</b>	Zöliakie Selbsthilfegruppe Pirmasens, Hashimoto Selbsthilfegruppe Pirmasens
<b>Lelle Carmen</b>	Floristin, Pirmasens
<b>Lorenz Ingrid</b>	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
<b>Matheis Idel</b>	Hauswirtschaftsbereich, Rodalben
<b>Miersch Michael</b>	Waldeffekt, 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>Ochsenreither Axel</b>	Referat Männer, Speyer
<b>Pfeifer Daniela</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Hauenstein
<b>Prowald Kai</b>	Verbraucherzentrale Pirmasens
<b>Rohmann Gisela</b>	Pflegeexpertin Verbraucherzentrale Mainz
<b>Topal Verena</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Heltersberg
<b>Sarter Jennifer</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Gossersweiler
<b>Scherer-Haas Karin</b>	Erzieherin, Elternbegleiterin, Mauschbach
<b>Schmechel Susanne</b>	Erzieherin, Pirmasens
<b>Scholz Barbara</b>	Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, Althornbach
<b>Schwinghammer Peter</b>	Hauswirtschaftsbereich, Kröppen
<b>Sehy Volker</b>	Pfarrer, Direktor Geistliches Zentrum Maria Rosenberg
<b>Simon-Glöckler Ursula</b>	Caritas Zentrum Pirmasens
<b>Strassel Bianca</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rieschweiler
<b>Stuart Angela</b>	Kreativbereich, Pirmasens
<b>Stuchlik Sigi</b>	Kreativbereich, Homburg
<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>Wittwer Katrin</b>	Weltgebetstag der Frauen
<b>Wolf Anja</b>	Yoga-Lehrerin, Lemberg
<b>Wolf Dagmar</b>	Elternbegleiterin, Kreativbereich, Pirmasens
<b>Wolf Albert</b>	Berater „Wohnen im Alter“, LimA Trainer, Ludwigswinkel
<b>Wüst Alexandra</b>	Eltern-Kind- Gruppenleiterin
<b>Zehfuß Christian</b>	Sportphysio- und 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

**Fotos:** www.fotolia.de, 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



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 **Mittwoch, 28. August 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

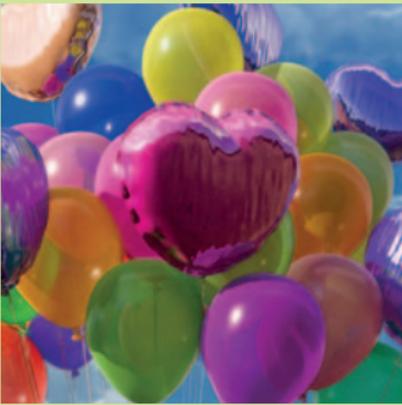
66953 Pirmasens

# 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

## **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**