



Katholische
Familienbildungsstätte
Linz

Kurse & Angebote



Programm 2026

Vielfältig
wie das
Leben

Mehrgenerationenhaus



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



**Mehrgenerationenhaus im Kreis Neuwied
in Trägerschaft der Kath. Familienbildungsstätte e.V.**

Miteinander – Füreinander

**Mehrgenerationenhaus Neuwied
Wilhelm-Leuschner-Str. 5, 56564 Neuwied
Telefon 02631 390730, E-Mail mgh@fbs-neuwied.de
www.mgh-neuwied.de**

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Impressum

Herausgeber

Katholische Familienbildungsstätte
Neuwied e. V., Geschäftsstelle Linz
Historisches Rathaus
Marktplatz 14
53545 Linz
Telefon: 02644 4163, 02631 390760
E-Mail: sekretariat@fbs-linz.de
Homepage: www.fbs-linz.de

Leiter / Geschäftsführer

Sylvia Schifano

Sekretariat:

Sabine Sartor,
Bankkauffrau

Vorstand:

Karl-Josef Heinrichs (1. Vorsitzender)

Bankverbindung

Katholische Familienbildungsstätte
Linz
Bank: Sparkasse Neuwied
IBAN: DE94 5745 0120 0000 1580 71
SWIFT-BIC: MALADE51NWD

Bürozeiten

Mo. und Di.: 09:00 - 12:00 Uhr
und 14:30 - 16:30 Uhr
Mi. und Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr

Ansprechpartner

Andrea Nantke,
Sozialarbeiterin / -pädagogin B.A.
Standortleitung Geschäftsstelle Linz
Telefon: 02631 390753
E-Mail: nantke@fbs-linz.de

Luzie Glück

päd. Mitarbeiterin

Fachbereich Kinder und Jugendliche/
Ferienfreizeiten
Telefon: 02631 390752
E-Mail: glueck@fbs-linz.de



v.l.n.r.: Sabine Sartor, Andrea Nantke und Luzie Glück



Yasmin Alaktaa
Jahrespraktikantin 2025/26

Grußwort

„Gemeinsam wachsen – miteinander gestalten“

Liebe Freunde* unserer Familienbildungsstätte,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Programmheft. Es lädt Sie ein, Neues zu entdecken, Gemeinschaft zu erleben und Impulse für ein gelingendes Leben zu finden. Bildung und Begegnung stehen dabei im Mittelpunkt unseres Tuns – offen für Menschen aller Generationen, Kulturen und Lebensentwürfe.

Ob in Kursen, Ferienangeboten, Workshops oder Gesprächsrunden – wir möchten Räume schaffen, in denen sich Familien in all ihrer Vielfalt willkommen und getragen fühlen. Denn Leben gelingt, wo Menschen miteinander lernen, lachen und füreinander da sind.

Wir danken allen, die dieses Programm mitgestalten, und freuen uns darauf, Sie in unserer Familienbildungsstätte begrüßen zu dürfen.

Herzlichst

Sylvia Schifano

Ihre Leitung der Katholischen Familienbildungsstätte Neuwied e.V.

*In diesem Programmheft sind unter dieser Begrifflichkeit alle Geschlechter subsumiert: weiblich, männlich, divers.



Vorwort



Liebe Besucher,

das Heft, das Sie in den Händen halten, will aufmerksam machen auf die vielfältigen Angebote und Veranstaltungen der Familienbildungsstätten im Bistum Trier.

Jedes Jahr präsentieren die Familienbildungsstätten im Bistum Trier Ihnen ein vielfältiges Programm, das mich in seiner Breite immer wieder fasziniert. Vielfältige Angebote für Eltern und Kind, Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden sich dort ebenso wie Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote. Sie bilden die ganze Vielfalt von Familie heute ab.

Ich bin froh, dass wir im Bistum Trier diese Einrichtungen haben, die für die Wahrnehmung von Katholischer Familienbildung eine wichtige Rolle spielen. Als direkte Anlaufstelle für alle, die auf der Suche nach Angeboten sind ebenso wie als Kooperationspartner der Pfarreien und Pastoralen Räume.

Wenn Sie mehr wissen möchten über den Alltag in den Familienbildungsstätten, dann schauen Sie doch mal in das kleine Video, das im Rahmen eines Besuches von Generalvikar Dr. von Plettenberg bei der Diözesanen Arbeitsgemeinschaft der Familienbildungsstätten entstanden ist. Sie finden es über den QR-Code unten auf dieser Seite oder auf den Homepages der Einrichtungen. Es bietet einen guten Einblick in die Arbeit der Familienbildungsstätten.

Ich hoffe, Sie finden das für Sie passende Angebot und grüße Sie herzlich.

Trier, im September 2025

Ihr Bischof

+ *Stephan Ackermann*

Dr. Stephan Ackermann

Bischof von Trier



Vielfältig wie das Leben

Den Auftrag annehmen

Mit unseren Bildungsangeboten für Familien leisten wir im Bistum Trier einen zentralen gesellschaftlichen Beitrag zur Orientierung und zum Kompetenzerwerb in zunehmend komplexeren Lebensverhältnissen. Bildung – so wie wir sie verstehen – fördert den Menschen in seiner Gesamtheit, ermöglicht ihm die Entwicklung seiner Fähigkeiten und vermittelt Kenntnisse und Erfahrungen, die zu einem gelingenden Leben beitragen.

Die Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier sind Orte der Begegnung und des lebendigen Austauschs. Wir agieren weltzugewandt, offen und kreativ. Wir entwickeln zeitgemäße, niederschwellige, alltagsnahe Angebote für Lebenswelten in Bewegung, vermitteln Wissen und leiten zur Selbsthilfe an.

Jeder Mensch ist
einzigartig –

jeder Mensch ist
willkommen.

Unsere Arbeit mit Familien stützt sich auf unser christliches Menschenbild:

Jeder Mensch besitzt eine einzigartige Persönlichkeit und eigene Würde, die er nicht durch bestimmte Leistungen verdienen muss. Jeder Mensch verfügt über persönliche Talente, Begabungen, Fähigkeiten und Eigenschaften, die ihn von allen anderen unterscheiden. Seine eigenen Talente zu entfalten und für die Gemeinschaft fruchtbar zu machen, ist nach unserem Verständnis die Aufgabe, vor der jeder von uns steht. Wir unterstützen Menschen unterschiedlicher Weltanschauung und Religionszugehörigkeit dabei, ihren persönlichen Weg zu finden und zu gehen und ihren eigenen Auftrag anzunehmen.

Standorte im Bistum Trier

Mehr Infos über:

- Unseren Auftrag
- Unseren Bischof
- Unsere Einrichtungen
- Unsere Werte
- Unser Schutzkonzept
- Unsere Projekte
- Unsere Kooperationen



**Katholische
Familienbildungsstätten
im Bistum Trier**

Auf unserer Webseite unter:

www.katholische-familienbildungsstaetten.de





Familien stark machen

Kinder sind die Zukunft. Eltern und Familien haben die Aufgabe die Kinder für diese Zukunft stark zu machen. Eine Zukunft, die vielfältige und schwierige Herausforderungen mit sich bringen wird.

Die Familienbildungsstätten im Bistum Trier begleiten Eltern, Familien und Kinder seit mehr als 6 Jahrzehnten bei dieser herausfordernden Aufgabe und schauen dabei auf die Anforderungen der Zeit. Wir begegnen Familien, Eltern und Kindern mit echter, tiefer, liebevoller Wertschätzung und unterstützen sie dabei, dass ihre Kinder die Baumeister*innen ihres eigenen Lebens werden und wissen, wie sie durch Beteiligung, Einfluss und Verantwortung die Zukunft nachhaltig und lebenswert gestalten können.

Unsere Familienbildungsstätten sind Begegnungsorte für alle Generationen, Geschlechter und eine Vielzahl von Nationen. Unsere Angebote machen uns zu Orten gegen Einsamkeit. Besonders stolz sind wir auf unsere kostenfreien Online-Angebote für Eltern. Schauen Sie auf www.katholische-familienbildungsstaeten.de vorbei.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, ob als Teilnehmende, Ehrenamtliche oder Honorarkraft, seien Sie dabei, bringen Sie sich ein! Unsere Arbeit wird unterstützt von Bund und Ländern, den Kommunen, dem Bistum, pastoralen Einrichtungen und anderen Trägern und Institutionen.

Durch Qualitätsmanagement verbessern wir unsere Arbeit stetig.

Ihr DiAG* Vorstand



* Diözesane Arbeitsgemeinschaft der Katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Trier

Inhalt

● Eltern und Kinder

PEKiP-Gruppen	11
Eltern-Kind-Gruppen	12
Musikangebote	17
Aktivitäten für Eltern mit Kindern	18
Familienkochkursreihe	20

● Kinder und Jugendliche

Musikangebote	25
Backen und Kochen	26
Kreativität/Freizeit	27
Kindergeburtstage	33

● Erwachsene

Geburtsvorbereitung	35
Elternthemenabende	42
Angebote für Senioren	45
Backen und Kochen	47
Kreativität/Freizeit	48
Gesundheit/Bewegung	58
Trauerangebote	68

● Buchen auf Anfrage

verschiedene Themen	73
---------------------	----

● Ferien-Programm

Ferienangebote	76
----------------	----

Mehrgenerationenhäuser	2
Impressum	3
Einrichtungen im Bistum	6
Leitbild	92
Teilnahmebedingungen	93
Datenschutzhinweise	95

Kursleiter bei der Familienbildungsstätte

Wir sind immer auf der Suche nach qualifizierten Kursleitern, die unser Programm mit neuen Ideen bereichern. Wenn Sie als Honorarkraft tätig werden wollen, melden Sie sich bei uns!

Telefon 02644 4163
oder E-Mail
sekretariat@fbs-linz.de

● Nützliche Informationen



Eltern und Kinder

Leitung:
Katharina Adendorf,
Dipl. Pädagogin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Spielen und Bewegen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

für Babys ab 6 Wochen bis 12 Monaten

PEKiP bietet eine individuelle Begleitung von Eltern und Babys über das erste Lebensjahr. Eltern erleben ihr Kind mit seinen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Ausdrucksmöglichkeiten und können angemessen darauf reagieren. Dabei stehen die PEKiP Spiel- und Bewegungsanregungen im Mittelpunkt. Die Babys machen erste Erfahrungen mit anderen Babys und Erwachsenen, und die Eltern können sich austauschen. Die ausgebildeten PEKiP-Kursleiter unterstützen durch Informationen und entwicklungsorientierte Anregungen.

Bitte ein großes Handtuch, eine wasserdichte Unterlage, Sachen für den Windelwechsel und evtl. etwas zum Essen und Trinken für das Baby, wenn Sie nicht stillen, mitbringen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10170L	Mo, 19.01.2026	9:00 - 10:30 Uhr	8 x	76,00 €	
10174L	Mo, 19.01.2026	10:45 - 12:15 Uhr	8 x	76,00 €	
10171L	Mo, 13.04.2026	9:00 - 10:30 Uhr	8 x	76,00 €	
10175L	Mo, 13.04.2026	10:45 - 12:15 Uhr	8 x	76,00 €	
10172L	Mo, 17.08.2026	9:00 - 10:30 Uhr	7 x	66,50 €	
10176L	Mo, 17.08.2026	10:45 - 12:15 Uhr	7 x	66,50 €	
10173L	Mo, 19.10.2026	9:00 - 10:30 Uhr	9 x	85,50 €	
10177L	Mo, 19.10.2026	10:45 - 12:15 Uhr	9 x	85,50 €	

Eltern und Kinder

Leitung:
Sarah Honnef,
Lehrerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Eltern-Kind-Gruppe

für Kinder von 7 Monaten bis 2 Jahren

Die Kinder können in einer sicheren Umgebung mit Gleichaltrigen spielen, sich bewegen und die Welt auf spannende Weise entdecken. Sie knüpfen spielerisch Kontakte zu anderen Kindern und Erwachsenen und lernen, sich langsam und behutsam abzulösen. Die Erwachsenen hingegen erhalten durch den Austausch mit der Kursleitung wertvolle Einblicke und neue Perspektiven. Sie entdecken Wissenswertes und Inspirierendes über ihre Rolle als Eltern und erweitern ihr Verständnis für die Bedürfnisse und Entwicklungen ihres Kindes.

Die Gruppen werden altersgerecht zusammengestellt.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10100L	Mi, 21.01.2026	9:30 - 11:00 Uhr	10 x	90,00 €	
10101L	Mi, 15.04.2026	9:30 - 11:00 Uhr	5 x	45,00 €	
10102L	Mi, 20.05.2026	9:30 - 11:00 Uhr	6 x	54,00 €	
10103L	Mi, 12.08.2026	9:30 - 11:00 Uhr	8 x	72,00 €	
10104L	Mi, 21.10.2026	9:30 - 11:00 Uhr	8 x	72,00 €	



Eltern und Kinder

Leitung:
Manuela Menk,
Erzieherin, Elternbegleiterin

Ort:
Bürgerhaus,
Raiffeisenstraße 9,
53577 Neustadt (Wied)

In Zusammenarbeit mit
dem Mehrgenerationen-
haus Neustadt (Wied)

Eltern-Kind-Gruppen

für Kinder von 7 Monaten bis 2 1/2 Jahren

Zu den Gruppentreffen gehört immer ein Eltern-, Familien- bzw. Vätertreffen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10109L	Mi, 07.01.2026	9:00 - 10:00 Uhr	9 x	60,00 €	
10110L	Mi, 11.03.2026	9:00 - 10:00 Uhr	8 x	54,00 €	
10111L	Mi, 20.05.2026	9:00 - 10:00 Uhr	9 x	60,00 €	
10112L	Mi, 12.08.2026	9:00 - 10:00 Uhr	9 x	60,00 €	
10113L	Mi, 21.10.2026	9:00 - 10:00 Uhr	9 x	60,00 €	

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10114L	Mi, 07.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	9 x	60,00 €	
10115L	Mi, 11.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	8 x	54,00 €	
10116L	Mi, 20.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	9 x	60,00 €	
10117L	Mi, 12.08.2026	10:00 - 11:00 Uhr	9 x	60,00 €	
10118L	Mi, 21.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	9 x	60,00 €	

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10119L	Mi, 07.01.2026	11:00 - 12:00 Uhr	9 x	60,00 €	
10120L	Mi, 11.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	8 x	54,00 €	
10121L	Mi, 20.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	9 x	60,00 €	
10122L	Mi, 12.08.2026	11:00 - 12:00 Uhr	9 x	60,00 €	
10123L	Mi, 21.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	9 x	60,00 €	

Eltern und Kinder

Leitung:
Katharina Rams,
Erzieherin

Ort:
Kath. Pfarrheim
St. Laurentius,
56589 Niederbreitbach

Eltern-Kind-Gruppen

für Kinder von 1 bis 2 1/2 Jahren

Zu der Kursgebühr fällt noch eine anteilige Raummiete an.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10105L	Di, 13.01.2026	9:30 - 11:00 Uhr	10 x	90,00 €	
10106L	Di, 14.04.2026	9:30 - 11:00 Uhr	10 x	90,00 €	
10107L	Di, 11.08.2026	9:30 - 11:00 Uhr	8 x	72,00 €	
10108L	Di, 20.10.2026	9:30 - 11:00 Uhr	10 x	90,00 €	

Leitung:
Nikola Schiller-Lapuse,
Gesundheitspädagogin,
Übungsleiterin, DTB Kurs-
leiterin Psychomotorik

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Spiele erwünscht!

für Eltern mit Kindern von 6 Monaten bis 2 Jahren

Ein kreatives Bewegungsangebot, das die altersgerechte und individuelle Förderung der ganzheitlichen Entwicklung Ihres Kindes unterstützt. Alle Sinne werden auf spielerische Weise aktiviert und angeregt. Im Mittelpunkt stehen neben einer positiven, humorvollen Beziehungsgestaltung auch wertvolle Erfahrungen für Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit. Ihr Kind lernt, seine Gefühle zu erleben und auszudrücken, während es sich in Bewegung, Ruhe und spielerischem Miteinander entfaltet.

Eltern und Kinder

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10700L	Do, 15.01.2026	9:15 - 10:45 Uhr	10 x	90,00 €	
10701L	Do, 16.04.2026	9:15 - 10:45 Uhr	9 x	81,00 €	
10702L	Do, 13.08.2026	9:15 - 10:45 Uhr	8 x	72,00 €	
10703L	Do, 22.10.2026	9:15 - 10:45 Uhr	9 x	81,00 €	

Leitung:
Magdalena Klein,
Gesundheits- und Kin-
derkrankenschwester

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Wenn das Baby kommt - Geschwisterkurs



für Eltern mit Kindern von 3 bis 8 Jahren

In unserem Geschwisterkurs wirst Du spielerisch auf die Ankunft Deines kleinen Bruders oder Deiner kleinen Schwester vorbereitet. Du erfährst, was ein Baby braucht und wie sich der Alltag mit einem neuen Familienmitglied verändert. Gemeinsam üben wir, wie man mit einem Baby umgeht, warum es manchmal weint, gefüttert oder gewickelt werden muss - und Du entdeckst, wie wichtig Deine Rolle als große Schwester oder großer Bruder ist. Außerdem bastelst Du ein besonderes Willkommensgeschenk für Dein Geschwisterchen. Am Ende erhältst Du stolz Dein eigenes Geschwister-Diplom!

Bringen Sie bitte eine Puppe oder ein Kuscheltier mit.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10130L	Sa, 07.03.2026	9:00 - 10:30 Uhr	1 x	25,00 €	
10131L	Sa, 10.10.2026	13:00 - 14:30 Uhr	1 x	25,00 €	

Eltern und Kinder

Leitung:
Anna Bühler,
Simon Bühler

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

English Family Meetup

NEU

for parents with children aged 4 to 8 years

Are you raising your kids bilingually in rural Germany? Do you miss having a space to connect with other English-speaking families? Join our new event series, where we'll explore pop culture, superheroes, comic books, and more. It's the perfect place for your kids to keep their English skills sharp in a fun, casual setting and meet new people who get it! This is an English-only event for children aged 4-8. Parents and children are welcome to attend together. Please note that this is not a language course. Children should already be familiar with the basics of the English language.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10140L	Do, 29.01.2026	16:00 - 17:30 Uhr	8 x	*	
10141L	Do, 16.04.2026	16:00 - 17:30 Uhr	8 x	*	
10142L	Do, 13.08.2026	16:00 - 17:30 Uhr	8 x	*	
10143L	Do, 22.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	7 x	*	

*This course is free of charge.



**Donatus
Apotheke**
Asbacher Str. 75 / Meusch-Einkaufszentrum
Linz, Tel. 0 26 44 / 800 93 34
www.donatus-apotheke-linz.de



St. Martin Apotheke

Kanzlerstr. 13 / Scherer-Passage
Linz, Tel. 026 44 / 980 585
www.stmartin-apotheke-linz.de

„Doppelt stark für Ihre Gesundheit“
Apotheker Alexander Hoppe

Leitung:
Frauke Jessen,
Sonderpädagogin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Linzer Klangstube - ein spielerischer Start in die Welt der Musik

für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Musik weckt Freude, verbindet Menschen und fördert die Entwicklung von Kindern auf einzigartige Weise. Durch gemeinsames Ausprobieren erleben Kinder Musik mit allen Sinnen: Sie singen, tanzen, klatschen, probieren Instrumente aus und lernen alte und neue Lieder kennen, klopfen unterschiedliche Rhythmen, machen Bewegungsspiele und Tänze. Durch die verschiedenen Übungen werden nicht nur das Gehör und die Stimme geschult, sondern auch Fantasie, Kreativität, Konzentration und soziales Miteinander entwickeln sich mit jedem Ton.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10200L	Di, 20.01.2026	15:30 - 17:00 Uhr	5 x	50,00 €	
10201L	Di, 03.03.2026	15:30 - 17:00 Uhr	4 x	40,00 €	
10202L	Di, 14.04.2026	15:30 - 17:00 Uhr	6 x	60,00 €	
10203L	Di, 26.05.2026	15:30 - 17:00 Uhr	5 x	50,00 €	
10204L	Di, 01.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	5 x	50,00 €	
10205L	Di, 03.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	6 x	60,00 €	

Kursleiter bei der Familienbildungsstätte

Wir sind immer auf der Suche nach qualifizierten Kursleitern, die unser Programm mit neuen Ideen bereichern. Wenn Sie als Honorarkraft tätig werden wollen, melden Sie sich bei uns!

Telefon 02631 390760 oder
E-Mail
sekretariat@fbs-neuwied.de

Eltern und Kinder

Leitung:
Ruth Glück

Gebühr: frei

Ort:
Kath. Pfarrheim
Hl. Schutzengel,
Kirchstraße 7,
53547 Dattenberg

10300L

07.01. - 16.12.2026,
mittwochs
9:30 - 11:30 Uhr; nicht in
den Schulferien

In Zusammenarbeit mit
der Pfarrei St. Marien an
Rhein und Höhe

Familiencafé

Kostenfrei

für Eltern, Großeltern und andere Begleitpersonen mit Kindern von 0 bis 2 Jahren

Das kostenfreie Familiencafé bietet jungen Familien einen Ort zum Austausch und Wohlfühlen. Freuen Sie sich auf kreative Mitmach-Angebote und persönliche Beratung durch unsere erfahrene Begleiterin. Zusätzlich erhalten Sie einmal im Monat Besuch von externen Experten, die Ihnen mit wertvollen Tipps und Antworten rund um Ihr Kind zur Seite stehen.

Dieses Angebot wird durch die Kreisverwaltung Neuwied mit den Mitteln aus der Bundesstiftung Frühe Hilfen gefördert.

Leitung:
Gerhard Willms,
Förster und Waldpädagoge

Gebühr: 8,50 € pro
Person

Ort:
Laurentiushütte,
53572 Bruchhausen

10400L

Samstag, 21.03.2026
15:00 - 17:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Forstamt Dierdorf

Dem Osterhasen auf der Spur

Eine Walderlebniswanderung für Familien
mit Kindern von 4 bis 9 Jahren

Taucht ein in die Welt des kleinen Junghasen Waldemar, der sich auf eine spannende Reise begibt, um ein richtiger Osterhase zu werden! Bei dieser kinderfreundlichen Walderlebniswanderung folgt Ihr Waldemar auf seinem abenteuerlichen Weg durch den Wald und lernt auf spielerische Weise viele interessante Dinge über die Natur und die Tiere des Waldes.

Bitte witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung für zwischendurch nicht vergessen.

Eltern und Kinder

Leitung:
Gerhard Willms,
Förster und Waldpädagoge

Gebühr: 8,50 € pro
Person

Ort:
Laurentiushütte,
53572 Bruchhausen

10401L

Samstag, 26.09.2026
15:00 - 17:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Forstamt Dierdorf

Rudi Eichhörnchen

Eine Walderlebniswanderung für Familien mit Kindern von 4 bis 9 Jahren

Gemeinsam mit dem kleinen Eichhörnchen Rudi entdeckt Ihr den Herbstwald! Auf dieser Wanderung erfährt Ihr, wie ein Eichhörnchen lebt, welche Freunde es hat und wie es sich auf den Winter vorbereitet. Eine unterhaltsame und lehrreiche Wanderung für die ganze Familie. Kommt mit Rudi auf ein Abenteuer und erlebt den Herbstwald hautnah!

Bitte witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung für zwischendurch nicht vergessen.

Leitung:
Gerhard Willms,
Förster und Waldpädagoge

Gebühr: 8,50 € pro
Person

Ort:
Laurentiushütte,
53572 Bruchhausen

10402L

Sonntag, 20.12.2026
14:00 - 16:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Forstamt Dierdorf

Waldweihnacht

Eine Walderlebniswanderung für Familien mit Kindern von 4 bis 9 Jahren

Erlebt den winterlichen Wald bei einer stimmungsvollen Wanderung und erfährt, wie die Tiere den Winter verbringen. Gemeinsam schmücken wir einen Weihnachtsbaum für die Waldbewohner und entdecken vielleicht sogar, ob der Weihnachtsmann unterwegs war! Kommt mit und genießt die weihnachtliche Stimmung im Wald!

Bitte Eicheln, Kastanien, Sonnenblumenkerne o.ä. als Geschenke für die Waldtiere mitbringen. Witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung für zwischendurch nicht vergessen.

Eltern und Kinder

Leitung:
Miriam Briem,
Heilpraktikerin
Nikola Schiller-Lapuse,
Gesundheitspädagogin

Ort:
Robert-Koch-Schule,
Schulstraße,
53545 Linz

Kostenfreie Familienkochkursreihe Wir essen uns fit - eine leckere Familienküche für alle für Familien mit Kindern ab 5 Jahre

Das kostenlose Projekt Familienkochkursreihe Wir essen uns fit - eine leckere Familienküche für alle richtet sich an alle Familien, die Spaß an einem gemeinsamen Kocherlebnis haben möchten. In 5 bis 7 Modulen werden unterschiedliche gesunde Rezepte zu bestimmten Themen gekocht. Hierbei wird den Familien zusätzliches Wissen über gesunde Ernährung und wie sie dieses praktisch im Alltag umsetzen können, vermittelt. Nach dem gemeinsamen Kochen werden die Gerichte in der Gemeinschaft gegessen.

Die Kosten für dieses Kooperationsprojekt werden vom rheinland-pfälzischen Familienministerium (MFFKI), dem Klimaschutzministerium (MKUEM) und der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse übernommen.

Bringen Sie bitte ein Geschirrhandtuch mit.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10501L	Sa, 31.01.2026	10:30 - 13:30 Uhr	5 x	*	
10500L	Fr, 20.02.2026	15:30 - 18:30 Uhr	5 x	*	

*kostenfrei

Eltern und Kinder

Leitung:
Miriam Briem,
Heilpraktikerin

Gebühr: 25,00 € für einen
Erwachsenen mit Kind
inkl. 6,00 € Kochumlage

Ort:
Robert-Koch-Schule,
Schulstraße,
53545 Linz

10502L

Samstag, 28.02.2026
10:30 - 13:30 Uhr

Groß & Klein -

Chinesisch kochen leicht gemacht



Tauchen Sie ein in die Vielfalt der chinesischen Küche! Gemeinsam bereiten wir zwei köstliche chinesische Gerichte zu; unkompliziert, aromatisch und voller Geschmack. In entspannter Atmosphäre genießen wir nicht nur das gemeinsame Essen, sondern auch die Begegnung miteinander. Wer mag, probiert das Essen stilecht mit Stäbchen. Neben dem Kochen und Genießen bleibt Raum für Austausch. Persönliche Eindrücke, Geschichten und Erfahrungen rund um China dürfen gerne geteilt werden.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Bitte eine Kochschürze und ein Küchenhandtuch mitbringen.

Leitung:
Miriam Briem,
Heilpraktikerin

Gebühr: 25,00 € für einen
Erwachsenen mit Kind
inkl. 6,00 € Kochumlage

Ort:
Robert-Koch-Schule,
Schulstraße,
53545 Linz

10503L

Samstag, 22.08.2026
10:30 - 13:30 Uhr

Groß & Klein -

Ein Stück Italien auf dem Teller

Die echte Bolognese - Sauce nach dem Originalrezept von Luciano

Bella Italia in unserer Küche? Gemeinsam zaubern wir eine traditionelle Bolognese-Sauce voller Geschmack und Liebe zum Detail. Dazu bereiten wir ein rundum stimmiges Menü mit leckeren Beilagen und einem süßen Dessert zu. Zusammen kochen, zusammen genießen; ein fröhlicher Mittag wie in einer echten italienischen Trattoria, bei dem "Groß und Klein" Spaß am gemeinsamen Essen haben.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Bitte eine Kochschürze und ein Küchenhandtuch mitbringen.

Leitung:
Ursula Emunds, Dipl.
Oecotrophologin

Ort:
Robert-Koch-Schule,
Schulstraße,
53545 Linz

In Zusammenarbeit mit
der GKV und der Kreis-
verwaltung Neuwied

An die Schürzen - fertig, los!

Kochen für Großeltern und Enkelkinder von 8 bis 14 Jahren



Gemeinsam schnippeln, rühren und probieren - beim Kochen entstehen nicht nur köstliche Gerichte, sondern auch wertvolle Erinnerungen. Großeltern geben ihre Kochkünste und Familientraditionen weiter, während Kinder Neues entdecken und eigene Ideen einbringen. Das gemeinsame Zubereiten und Genießen stärkt die Bindung, schafft Raum für Austausch und weckt die Freude am Kochen. Gleichzeitig wird großer Wert auf eine ausgewogene und altersgerechte Ernährung gelegt: Für die Enkel stehen abwechslungsreiche, kindgerechte Gerichte im Vordergrund, die Lust auf gesundes Essen machen. Für die Großeltern wiederum werden Rezepte berücksichtigt, die leicht bekömmlich sind und zu einem vitalen Lebensstil beitragen. So wird das Kochen zu einem Erlebnis, das alle Generationen verbindet, Freude bereitet und die Gesundheit fördert.

Also: Schürzen umbinden, Zutaten bereitlegen und gemeinsam erleben, wie Kochen zu einem wunderbaren Abenteuer mit den Liebsten wird!

Bringen Sie bitte eine Schürze und ein Küchenhandtuch mit.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
10504L	Do, 05.03.2026	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	8,00 €	
10505L	Do, 07.05.2026	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	8,00 €	
10506L	Do, 13.08.2026	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	8,00 €	
10507L	Do, 05.11.2026	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	8,00 €	

Eltern und Kinder

Leitung:
Peter Gillrath

Gebühr: frei

Materialkosten: 9,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

10600L

Mittwoch, 15.04.2026
10:00 - 11:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Gehörbehinderten-
hilfe Informa Neuwied

Was summt denn da?

für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Hast Du Lust, gemeinsam etwas zu gestalten? Dann komm zusammen mit einer Begleitperson und baue mit uns ein Insektenhotel. So schenkst Du Wildbienen und anderen Insekten einen geschützten Unterschlupf. Das selbstgebaute Insektenheim für Deinen Garten oder Balkon bietet Dir außerdem die Gelegenheit, das spannende Treiben der Wildbienen und anderer Insekten hautnah zu beobachten und mehr über ihr Verhalten zu lernen.

Bitte einen kindgerechten Hammer mitbringen und Kleidung, die schmutzig werden kann, anziehen.

**MIT VEREINTEN KRÄFTEN
LEISTEN WIR SAUBERE ARBEIT
FÜR IHRE GESUNDHEIT &
SICHERHEIT!**

Limbach
GEBÄUDE- & UMWELTDIENSTE

SAUBERE ARBEIT
Limbach
NEUWIED
SEIT 1949

GEBÄUDEDIENSTE UMWELTDIENSTE SICHERHEITSDIENSTE PERSONALDIENSTE

Talweg 75 | 56567 Neuwied | Tel.: 02631 - 831210 | Fax: 02631 - 8312199 | info@limbach-gruppe.de | www.limbach-gruppe.de

Kinder und Jugendliche



Leitung:
Norbert Siebert,
Musiker

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Federleicht Gitarre lernen

für Anfänger ab 9 Jahre

Die Gitarre ist ein wunderbares und sehr vielseitiges Solo- und Begleitinstrument. Schon mit einer Handvoll Akkorden und ein paar Zupf- und Anschlagstechniken kann ein motivierter Anfänger Gitarrenklänge genießen. Von einfacher Liedbegleitung bis hin zum klassischen Gitarrenspiel oder temperamentvollen spanischen Klängen ist alles möglich. Der Kurs enthält das Basiswissen des Gitarrenspiels, Harmonielehre, Notenspiel und Zupfen nach Tabulaturmustern.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
20200L	Fr, 16.01.2026	17:00 - 17:45 Uhr	7 x	105,00 €	
20205L	Fr, 16.01.2026	17:45 - 18:30 Uhr	7 x	105,00 €	
20201L	Fr, 06.03.2026	17:00 - 17:45 Uhr	7 x	105,00 €	
20206L	Fr, 06.03.2026	17:45 - 18:30 Uhr	7 x	105,00 €	
20202L	Fr, 15.05.2026	17:00 - 17:45 Uhr	7 x	105,00 €	
20207L	Fr, 15.05.2026	17:45 - 18:30 Uhr	7 x	105,00 €	
20203L	Fr, 21.08.2026	17:00 - 17:45 Uhr	7 x	105,00 €	
20208L	Fr, 21.08.2026	17:45 - 18:30 Uhr	7 x	105,00 €	
20204L	Fr, 23.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	8 x	120,00 €	
20209L	Fr, 23.10.2026	17:45 - 18:30 Uhr	8 x	120,00 €	

Unsere Angebote sollen auch Kinder und Jugendliche mit Behinderung ansprechen. Bitte sprechen Sie uns bei der Anmeldung an, denn leider sind unsere Räume im Historischen Rathaus nicht barrierefrei erreichbar.



Kinder und Jugendliche

Leitung:
Frauke Jessen,
Sonderpädagogin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Ukulele spielen ist kinderleicht

Ein Workshop für Kinder ab 6 Jahre

In diesem Workshop lernst Du das Zauberinstrument Ukulele kennen. Nach dem Workshop spielen manche garantiert bis zu zehn Lieder. Die Ukulele ist ein kleines außergewöhnliches Instrument, welches gute Laune garantiert und mit seinem Klang ansteckt. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich, niemand muss im Workshop etwas beweisen oder vorspielen. Wir haben einfach Freude an der Musik.

Bitte eigene Ukulele - falls vorhanden - mitbringen.
Wenn nicht, können diese bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
20210L	Sa, 07.03.2026	9:30 - 12:00 Uhr	1 x	20,00 €	
20211L	Sa, 19.09.2026	9:30 - 12:00 Uhr	1 x	20,00 €	

Leitung:
Ursula Emunds,
Dipl. Oecotrophologin

Ort:
Robert-Koch-Schule,
Schulstraße,
53545 Linz

Auch in Dir steckt ein kleiner Spitzenkoch

Kochnachmittag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Du hilfst Deinen Eltern Zuhause gerne beim Kochen und möchtest selber auch eine kleine Köchin oder ein kleiner Koch sein, dann komme zum Kinderkochnachmittag. Unter dem Gesichtspunkt der gesunden und ausgewogenen Kinderernährung finden wir heraus, was gut schmeckt, gesund ist und was man daraus einfach und lecker kochen kann. Gemeinsam wird das Selbstgekochte probiert und Du kannst Zuhause die leckeren Gerichte anhand der mitgenommenen Rezepte mit Hilfe Deiner Familie nachkochen! Lebensmittelallergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten können nicht berücksichtigt werden!

Kinder und Jugendliche

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
20500L	Do, 23.04.2026	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	23,00 €	
20501L	Do, 22.10.2026	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	23,00 €	

Leitung:
Ursula Emunds,
Dipl. Oecotrophologin

Gebühr: 25,00 € inkl.
Kochumlage

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

20502L
Samstag, 28.11.2026
10:00 - 13:00 Uhr

An die Plätzchen - fertig los!

Weihnachtsbäckerei für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Kleine Hände, große Plätzchenfreude! In unserer Weihnachtsbäckerei zaubern Kinder ihre Lieblingsplätzchen selbst. Mit duftenden Gewürzen, funkelnden Streuseln und einer Prise Weihnachtszauber wird das Backen zum Erlebnis. Meldet Euch an und erlebt gemeinsam einen unvergesslichen Backtag!

Bitte eine Dose für die fertigen Plätzchen mitbringen.

Leitung:
Anastasiia Kiselova,
Erzieherin

Gebühr: 78,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

20608L
25.02. - 13.05.2026,
mittwochs
15:00 - 16:30 Uhr
10 x

Kreatives Bastelatelier



Workshop für Kinder von 5 bis 10 Jahren

In diesem fröhlichen Bastelkurs tauchen Kinder in die bunte Welt der Farben ein. Jede Woche gestalten wir neue kleine Projekte mit unterschiedlichen Materialien. Dabei entstehen ganz besondere Kunstwerke. Spielerisch trainieren die Kinder ihre Feinmotorik, entwickeln Geduld und lernen, eigene Ideen kreativ umzusetzen.

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Glückswerkstatt

für Kinder von 6 bis 10 Jahren



In unserer Glückswerkstatt wird gemalt, gebaut, gebastelt, gestaltet - was das Herz begehrt! Unter liebevoller Anleitung können die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und mit verschiedenen Materialien experimentieren: Holz, Papier, Farben, Naturmaterialien, Ton, Stoffe und vieles mehr. Am Ende jeder Einheit oder des Kurses entsteht ein eigenes, kleines Kunstwerk oder Werkstück, auf das die Kinder richtig stolz sein können; ob Traumfänger, Mini-Skulptur, bemalte Schatzkiste, Fantasiefigur oder ein selbst gebautes Glücksspiel.

Dabei stehen Spaß, Kreativität und das Erleben von Selbstwirksamkeit im Vordergrund: Denn selbst etwas zu schaffen macht glücklich!

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
20600L	Di, 27.01.2026	16:00 - 17:30 Uhr	5 x	50,00 €	
20601L	Di, 05.05.2026	16:00 - 17:30 Uhr	5 x	50,00 €	
20602L	Di, 01.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	5 x	50,00 €	

Leitung:
Tetiana Zamula

Gebühr: 55,00 € inkl.
Materialkosten

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

20603L

23.01. - 27.03.2026, freitags
15:00 - 16:00 Uhr
10 x

Malen, Basteln, Gestalten - Deine eigenen Kunstwerke!

Kreativ-Workshop für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Entsprechend dem Jahresverlauf gestalten die Kinder ihre eigenen Kunstwerke zu unterschiedlichen Themen. Unter Anleitung einer Künstlerin entstehen schöne Werke. Die Kinder lernen verschiedene Techniken kennen und können ihrer kreativen Ader freien Lauf lassen.

Bitte Kleidung, die schmutzig werden kann, anziehen.

Kinder und Jugendliche

Leitung:
Didi Pörzgen,
Metallbildhauer

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Schmuckkreation - Gestalte Deinen eigenen Schmuck für Kinder ab 7 Jahre

Entdecke die Kunst der Schmuckgestaltung in unserem Metallworkshop! Von der ersten Skizze bis zum fertigen Werkstück - sei es ein Anhänger, Armreif, Sternzeichen oder etwas ganz Individuelles. Du wirst lernen, wie man punziert, ziseliert, mattiert, sägt und poliert - alles von Hand. Lass Deiner Kreativität freien Lauf!

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
20604L	Do, 12.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	1 x	18,00 €	
20605L	Do, 16.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	1 x	18,00 €	
20606L	Do, 17.09.2026	16:30 - 18:00 Uhr	1 x	18,00 €	

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 35,00 € inkl. 5,00
€ Materialkosten

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

20607L
18.11. - 09.12.2026,
mittwochs
16:00 - 17:30 Uhr
4 x

Kreativer Baumschmuck Magramee für Jugendliche ab 12 Jahre



In diesem Kurs gestalten Jugendliche ihren eigenen stylischen Baumschmuck aus Makramee. Schritt für Schritt lernen sie, wie man Knoten setzt und Muster entstehen lässt. So entstehen einzigartige Anhänger, die entweder das eigene Zimmer oder den Weihnachtsbaum schmücken können. Kreativität Geduld und eigene Ideen sind hier gefragt, und am Ende geht jeder mit seinem selbstgemachten Schmuckstücken nach Hause.

Kinder und Jugendliche

Leitung:
Peter Gillrath

Gebühr: 10,00 €

Ort:
Spielplatz am Pulverturm, Zehntgasse,
53545 Linz

20611L

Samstag, 19.09.2026
10:00 - 11:30 Uhr

Im Rahmen der Linzer
Kinder- und Jugendwochen

Strünzerchens Stadtrallye

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

NEU

Begib Dich mit Strünzerchen, dem Linzer Jungen, und seiner Schwester Paulinchen auf eine spannende Schatzsuche durch Linz! Gemeinsam entdeckt Ihr den Pulverturm, das Rheintor und die Burg, löst knifflige Aufgaben und kommt Schritt für Schritt dem versteckten Schatz näher. Unterwegs erfährst Du spannende Geschichten über die alten Gemäuer und vielleicht begegnet Dir sogar dem Burggeist.

Leitung:
Gerhard Willms,
Förster und Waldpädagoge

Gebühr: 12,00 €

Ort:
Laurentiushütte,
53572 Bruchhausen

20612L

Samstag, 18.04.2026
15:00 - 17:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Forstamt Dierdorf

Ab in den Wald

Walderlebnistag für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Outdoor

In einer Welt, in der viele Kinder zunehmend von der Natur und dem Wald entfremdet sind, bietet diese zweistündige Walderlebniswanderung die perfekte Gelegenheit, wieder eine enge Verbindung zur Natur aufzubauen. Abseits der üblichen Wege entdeckt Ihr die Schönheit des Waldes und lernt viel über Bäume, Pflanzen, den Waldboden und die Tiere, die hier leben. Kommt mit auf ein Abenteuer, das nicht nur Spaß macht, sondern Euch auch zeigt, wie wichtig der Wald für uns alle ist!

Bitte witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen sowie Verpflegung für zwischendurch nicht vergessen.

Leitung:
Janina Dollinger,
Gesundheitsberaterin,
Landschaftsökologin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Vom Mädchen zur Frau - Eine Reise zu Zyklusverständnis und Körperbewusstsein

für Jugendliche von 11 bis 18 Jahren in Begleitung ihrer Mütter oder einer anderen weiblichen Bezugsperson

Dieser Workshop widmet sich ganz der Weiblichkeit und dem Weiblichen Körper. Junge Frauen und ihre Begleiterinnen erhalten fundierte Einblicke in die Besonderheiten des weiblichen Organismus. Zentrale Themen sind der weibliche Zyklus, die körperliche Veränderungen während der Pubertät und eine gesunde Körperpflege. Mit professioneller Begleitung erarbeiten die Teilnehmerinnen ein tieferes Verständnis für die Phasen des weiblichen Zyklus, erörtern frauenspezifische Gesundheitsfragen und stärken Ihr Körperbewusstsein. In einer vertrauensvollen Atmosphäre wird alltagsrelevantes Wissen vermittelt, das die Grundlage für einen selbstbewussten Umgang mit der eigenen Weiblichkeit bildet.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
20700L	So, 01.02.2026	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	30,00 €	
20701L	So, 25.10.2026	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	30,00 €	

Helfer und Betreuer für unsere Ferienangebote gesucht

Du bist mindestens 16 Jahre alt, arbeitest gerne mit Kindern in einer Gruppe, hast evtl. die Juleica-Ausbildung gemacht, bist gerne in Bewegung oder hast kreative Ideen?

Dann melde Dich bei uns!

Luzie Glück, Telefon 02631 390752, E-Mail glueck@fbs-linz.de

Kinder und Jugendliche

Leitung:
Dino Gebertz,
Gewaltpräventionstrainer

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Ich bin stark!

für Kinder von 6 bis 11 Jahren



In einer Welt, in der es wichtig ist, gut auf sich aufzupassen, zeigen wir Dir spielerisch, wie Du sicher handeln kannst. In unserem Kurs bekommst Du Mut, Selbstvertrauen und lernst hilfreiche Verhaltensregeln einfach erklärt und passend für Dein Alter. Du übst, wie Du sichere Wege gehst, laut und deutlich „Stopp!“ sagst, Hilfe holst und Dich nicht allein fühlst. Das alles passiert in einem sicheren, freundlichen Umfeld - mit ganz viel Spaß und praktischen Übungen. Schritt für Schritt lernst Du, wie Du Dich stark und geschützt fühlst und weißt, dass Du immer Unterstützung bekommen kannst, wenn Du sie brauchst.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
20705L	So, 15.03.2026	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	25,00 €	
20706L	So, 14.06.2026	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	25,00 €	
20707L	So, 15.11.2026	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	25,00 €	
20708L	So, 13.12.2026	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	25,00 €	



REWE
Florian Weller
Dein Markt

Wir sind für dich da!

Im Mannenberg 1 53557 Bad Hönningen Öffnungszeiten: 7 bis 22 Uhr	Am Rennenberg 1 53562 St. Katharinen Öffnungszeiten: 7 bis 22 Uhr	Asbacher Str. 81 53545 Linz am Rhein Öffnungszeiten: 7 bis 21.45 Uhr
--	---	--

Leitung:
Kelly Sach,
Gewaltpräventionstrainer
Silvia Sach,
Gewaltpräventionstrainerin

Gebühr: 23,00 € inkl. Teilnehmerurkunde

Ort:
Sporthalle Miesgesweg,
53545 Linz

20709L

Samstag, 17.10.2026
14:00 - 17:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
dem Verein Selbstbewusst & Stark e.V.

Leitung:
N.N.

Gebühr: unterschiedlich,
je nach Thema

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

20900L

Vereinbaren Sie mit
uns Ihren individuellen
Termin.

Auffrischkurs Selbstsicherheitstraining

für Kinder von 6 bis 13 Jahren

Für Kinder, die bereits im Rahmen unserer Ferienangebote an den Freizeiten „Kids unschlagbar“ teilgenommen haben, gibt es die Möglichkeit, an einem Auffrischkurs zu diesem Thema teilzunehmen. Lernen, mit einfachen Mitteln selbstbewusst und stark zu werden. Neben effektiven Selbstverteidigungstechniken und weiteren Methoden sich zu wehren, werden auch die Themen Mobbing und Gefahren im Internet aufgegriffen.

Kindergeburtstage

Ohne Trubel und ohne Stress Geburtstag feiern - geht das?

Na klar! Wir bieten Ihnen mehrere Möglichkeiten, den Geburtstag Ihrer Kinder zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen. Sie suchen sich mit Ihrem Kind ein Thema aus, z. B.: Besuch doch mal die Kirchenmaus, Kreativangebot zu einem Wunschthema, Nähwerkstatt.

Alle Termine umfassen 3 Zeitstunden und können für Freitagsnachmittage oder Samstage vereinbart werden.

Ideen und ausführliche Beschreibungen mit den entsprechenden Altersangaben für diese und weitere Themen finden Sie auf unserer Homepage www.fbs-linz.de unter Kursangeboten/Kinder und Jugendliche/Kindergeburtstage.

Erwachsene



Leitung:
Nicole Luhmer,
Hebamme

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Geburtsvorbereitungskurs

ab der 25. Schwangerschaftswoche

Die Geburtsvorbereitung vermittelt grundlegende Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, sowie zur Neugeborenen- und Säuglingszeit. Neben dem Austausch über Themen, die die Schwangerschaft betreffen, werden wir uns auf die bevorstehende Geburt durch Körperwahrnehmungsübungen, hilfreiche Atemvertiefung, Ausprobieren von Geburtspositionen und allgemeine Entlastungs- und Entspannungsübungen vorbereiten. Der Kurs gibt einen kleinen Ausblick auf das neue aufregende Leben mit dem Neugeborenen und die erste Zeit des Ankommens als Familie.

Für werdende Mütter wird die Kursgebühr von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen erstattet und von der Hebamme nach Abschluss des Kurses mit den Kassen verrechnet.

Ziehen Sie bitte lockere Kleidung an und bringen warme Socken und ein großes Handtuch mit.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30100L	Do, 19.02.2026	18:15 - 20:15 Uhr	7 x	10,00 €	
30101L	Do, 29.10.2026	18:15 - 20:15 Uhr	7 x	10,00 €	

Leitung:
Nicole Luhmer,
Hebamme
Magdalena Klein, Ge-
sundheits- und Kinder-
krankenschwester

Gebühr: 75,00 € pro
Familie

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

30102L

16.05. - 16.06.2026,
samstags
10:00 - 11:30 Uhr
5 x

Geburtsvorbereitung mit Sport und Geschwisterkurs

für Mehrgebärende



Bereiten Sie sich mit Sport, Geschwistervorbereitung und sicherer Geburtsvorbereitung auf die nächste Geburt vor. Für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren, die in Begleitung von Papa oder einer anderen Bezugsperson teilnehmen.

Das Kursangebot umfasst eine sportliche Komponente mit Bewegungs- und Fitnessmodulen, die Kraft, Flexibilität und Durchhaltevermögen fördern. Dabei werden alle Übungen individuell an bisherige Geburten und den Familienalltag angepasst. Ergänzend dazu vermittelt die Geburtsvorbereitung kompaktes Wissen, das auf vorhandenen Erfahrungen aufbaut: Themen wie Atmung, der Geburtsablauf bei Mehrgebärenden, Schmerzmanagement, verschiedene Geburtspositionen und der Austausch mit anderen Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt. Zudem wird die Zeit nach der Geburt mit Blick auf das Wochenbett und den Umgang mit älteren Geschwisterkindern vorbereitet. Ein begleitender Geschwisterkurs vor Ort bietet praktische Tipps, um das ältere Kind behutsam auf die Ankunft des Babys einzustimmen. Auf spielerische Weise werden Themen wie das Halten, Wickeln und Umsorgen eines Babys vermittelt.

Bringen Sie bitte eine eigene Puppe oder ein Kuscheltier mit.

Leitung:
Magdalena Klein, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Hypnobirthing

Workshop



Du bist schwanger und die Geburt rückt immer näher? Vielleicht wünschst Du Dir mehr Vertrauen in Deinen Körper und in den Geburtsprozess, hast aber zwischen Alltag, Arbeit und Familie kaum Zeit oder Energie für eine intensive Vorbereitung. Genau hier setzt der Hypnobirthing Kompaktkurs an: Du erhältst die wichtigsten Grundlagen, ein klares Verständnis für Körper, Geist und Geburt sowie bewährte Techniken, die Dich während der Geburt unterstützen. Dazu kommen drei Hypnosen als Text und MP3-Download sowie kurze, verständliche Videoimpulse - ideal auch in einer fortgeschrittenen Schwangerschaft.

Der Kurs ist auf das Wesentliche konzentriert, sofort anwendbar und sanft in Deinen Alltag integrierbar. Du findest darin tiefe Entspannung, Selbstbestimmtheit, ein positives Mindset und vor allem Vertrauen in Dich und Deinen Körper.

Ziehen Sie bitte bequeme Kleidung an und bringen ein kleines Kissen und eine dünne Decke mit.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30103L	So, 08.03.2026	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	110,00 €	
30104L	Sa, 10.10.2026	9:00 - 12:00 Uhr	1 x	110,00 €	

Kursleiter bei der Familienbildungsstätte

Wir sind immer auf der Suche nach qualifizierten Kursleitern, die unser Programm mit neuen Ideen bereichern. Wenn Sie als Honorarkraft tätig werden wollen, melden Sie sich bei uns!

Telefon 02631 39070 oder
E-Mail sekretariat@fbs-neuwied.de

Leitung:
Tanja Hammer,
Hebamme, Beckenbodentrainerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Rückbildungsgymnastik

Der Kurs legt den Fokus auf Rückbildung und die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur - unabhängig davon, ob die Geburt spontan oder per Kaiserschnitt erfolgt ist. Schritt für Schritt werden alle Muskelpartien gestärkt, die sich während Schwangerschaft und Geburt verändert haben. Der Beckenboden, der in dieser Zeit Großartiges geleistet hat, erhält dabei besondere Aufmerksamkeit durch gezielte Übungen zur Kräftigung und Regeneration.

Auch weitere Körperbereiche, die durch Schwangerschaft und Geburt beansprucht wurden, werden sanft zurückgebildet. Der Stoffwechsel kommt in Schwung, wodurch der gesamte Rückbildungsprozess unterstützt und beschleunigt wird. Ziel ist es, Spannkraft und Festigkeit zurückzugewinnen und langfristig Beschwerden wie Inkontinenz oder eine Gebärmutterensenkung vorzubeugen.

Je nach Wetterlage können die Rückbildungseinheiten auch im Freien stattfinden.

Hinweis: Die Babys können mitgebracht werden.

Bitte sportliche Kleidung anziehen und rutschfeste Socken, ein großes Handtuch und eine Decke für das Baby mitbringen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30105L	Di, 03.02.2026	9:00 - 10:45 Uhr	7 x	60,00 €	
30106L	Di, 31.03.2026	9:00 - 10:45 Uhr	7 x	60,00 €	
30107L	Di, 13.10.2026	9:00 - 10:45 Uhr	7 x	60,00 €	

Energie und Wärme für dich und deinen Ort

Zukunftsorientiert
und nachhaltig

www.evm.de



Leitung:
Kira Michels,
Ganzheitlicher Prä- und
Postpartaler Coach

Ort:
Sportplatz,
Am Römerich,
53547 Dattenberg

Aktiv und fit mit Baby



Ganzheitliches Outdoor-Training für Mamas mit Kinderwagen

Frische Luft, Bewegung und Wohlbefinden. Dieser Kurs richtet sich an Mütter nach der Rückbildung, die gemeinsam mit ihrem Kind im Kinderwagen oder in der Trage aktiv werden möchten. Im Mittelpunkt stehen sanfte Kräftigungsübungen für den gesamten Körper, kombiniert mit Mobilisation, Ausdauertraining und Entspannung. Dabei werden die Übungen alltagstauglich vermittelt, sodass diese auch zu Hause oder unterwegs angewendet werden können.

Der Kurs findet im Freien statt und verbindet Training, Austausch mit anderen Müttern und die Stärkung der eigenen Energie.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30108L	Do, 26.02.2026	9:30 - 11:00 Uhr	4 x	48,00 €	
30109L	Do, 16.04.2026	9:30 - 11:00 Uhr	5 x	60,00 €	
30110L	Do, 28.05.2026	9:30 - 11:00 Uhr	5 x	60,00 €	
30111L	Do, 13.08.2026	9:30 - 11:00 Uhr	7 x	84,00 €	
30112L	Do, 22.10.2026	9:30 - 11:00 Uhr	4 x	48,00 €	
30113L	Do, 19.11.2026	9:30 - 11:00 Uhr	4 x	48,00 €	

Leitung:
Eva Wachter,
Fitness- und Gesund-
heitstrainerin B-Lizenz

Ort:
Kath. Pfarrheim
St. Laurentius,
56589 Niederbreitbach

Fitness

für junge Mütter mit Babys

Das Sportangebot richtet sich an Mamas, die ihre Fitness gemeinsam mit ihrem Baby stärken und eine Auszeit vom Alltag nehmen möchten. Bewegung ist der perfekte Ausgleich und lässt sich wunderbar mit Kind kombinieren. Bei ausgewählten Übungen wird Ihr Baby aktiv eingebunden - das stärkt nicht nur Ihren Beckenboden auf sanfte Weise, sondern unterstützt auch die Regeneration nach der Geburt. Das Programm ist abwechslungsreich und bietet immer neue Impulse: Ob mit der Babytrage im Innenbereich oder bei schönem Wetter draußen mit dem Kinderwagen - hier wird es nie langweilig! Vor jedem Termin klären wir gemeinsam, welches Equipment beim Folgetermin benötigt wird, damit Sie bestens vorbereitet sind und die Zeit mit Ihrem Baby genießen können.

Bitte melden Sie sich erst nach Rücksprache mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt an.

Bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte, zwei Handtücher, ein Erfrischungsgetränk sowie eine Krabbeldecke für Ihr Baby mit.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30114L	Mi, 04.03.2026	9:00 - 10:00 Uhr	6 x	48,00 €	
30115L	Mi, 15.04.2026	9:00 - 10:00 Uhr	6 x	48,00 €	
30116L	Mi, 10.06.2026	9:00 - 10:00 Uhr	6 x	48,00 €	
30117L	Mi, 12.08.2026	9:00 - 10:00 Uhr	6 x	48,00 €	
30118L	Mi, 23.09.2026	9:00 - 10:00 Uhr	6 x	48,00 €	
30119L	Mi, 04.11.2026	9:00 - 10:00 Uhr	6 x	48,00 €	

Leitung:
Magdalena Klein,
Gesundheits- und Kin-
derkrankenschwester

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Kinderkrankheiten natürlich lindern

Ihr Kind hat Husten, Fieber, einen wunden Po oder es zahnt und Sie möchten nicht direkt zu den Medikamenten aus der Apotheke greifen? Sie interessieren sich für sanfte aber effektive Hausmittel für Babys und Kleinkinder? In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihrem Kind mit natürlichen und pflanzlichen Haushaltsmitteln bei den verschiedensten Erkrankungen zur Seite stehen können. Hier erhalten Sie Rezepte, die zum Teil in der Zubereitung gezeigt werden, ein Handout und Altersangaben. Damit können Sie Ihrem Kind bei den nächsten Krankheitssymptomen Erleichterung verschaffen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30200L	Mo, 02.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	25,00 €	
30201L	Mo, 12.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	25,00 €	

Leitung:
Magdalena Klein,
Gesundheits- und Kin-
derkrankenschwester

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Erste Hilfe am Kind

Keiner von uns wünscht sich in eine Notfallsituation zu kommen, erst recht nicht, wenn es um ein Kind geht. Leider kann es dennoch vorkommen und dann wäre es wünschenswert, die Situation richtig zu erkennen und reagieren können. Dieser Kurs soll Ihnen die Angst nehmen und das nötige Know-how an die Hand gegeben werden, um richtig handeln zu können. Es wird über die kindertypischen Notfälle gesprochen und kleine, praktische Übungen durchgeführt. Er ist geeignet für alle, die Kinder haben oder im Kontakt mit Ihnen sind. Eltern, Babysitter, Oma, Opa und viele mehr. Der Kurs beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30202L	So, 08.02.2026	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	40,00 €	
30203L	So, 11.10.2026	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	40,00 €	

Leitung:
Eva Wachter,
Fitness- und Gesund-
heitstrainerin B-Lizenz

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Gut versorgt in Schwangerschaft und Stillzeit



Ernährung, die Mutter und Kind stärkt

In der Schwangerschaft und Stillzeit verändert sich vieles, auch das Thema Ernährung. Plötzlich steht die Frage im Raum, was Ihnen und Ihrem Baby wirklich guttut und worauf Sie achten sollten. In diesem Vortrag bekommen Sie Klarheit: verständlich, praktisch und ohne Ernährungsmythen. Sie erfahren, welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind, wie sie typische Stolperfallen vermeiden und wie eine ausgewogene Ernährung ganz entspannt ohne Stress und Verbote gelingt.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30204L	Do, 05.03.2026	18:30 - 20:30 Uhr	1 x	26,00 €	
30205L	Do, 29.10.2026	18:30 - 20:30 Uhr	1 x	26,00 €	

Weitere Eltern-Themenabende finden Sie auf
unserer Homepage
unter www.fbs-neuwied.de.

Gemeinsam für starke Familien
Online-Eltern-Reihe der
Familienbildungsstätten im Bistum Trier
Weitere kostenlose online-Seminare auf
www.familienbildungsstätten.de

Leitung:
Eva Wachter,
Fitness- und Gesund-
heitstrainerin B-Lizenz

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Beikost ohne Druck - der entspannte Weg zum Familienessen



Der Start mit Beikost wirft bei vielen Eltern Fragen auf: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Muss es unbedingt Brei sein? Lieber fertig kaufen oder selbst gekocht? Was tun, wenn das Baby sich verschluckt oder der Stuhlgang stockt? Rund um den Beikoststart kursieren zahlreiche Mythen, die oft mehr Verunsicherung als Orientierung bringen. In diesem Vortrag werden Sie durch den Dschungel der Informationen und die Vielzahl an Produkten begleitet. Sie erfahren, wie Sie den Übergang von Milch zu Familienkost sicher, entspannt und ohne unnötigen Druck gestalten können. Wir sprechen über wichtige Themen wie Verschlucken, Verstopfung und die ersten Schritte hin zum gemeinsamen Essen am Familientisch.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30206L	Do, 12.03.2026	18:30 - 20:30 Uhr	1 x	26,00 €	
30207L	Do, 22.10.2026	18:30 - 20:30 Uhr	1 x	26,00 €	



Julian Vorrath

ZIMMERERMEISTER

Holzbau rund um's Haus

☎ 017670416950 📍 53547 Dattenberg
✉ julian@holzbau-vorrath.de 🌐 www.holzbau-vorrath.de

ÜBERDACHUNGEN • CARPORTS • TERRASSEN
DACHFENSTER • REPARATUREN • UND VIELES MEHR

Leitung:
Stefanie Freiseis,
Yogalehrerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Fit und gesund
im Alter



Yoga für Senioren

Yoga eignet sich hervorragend, um sanft und langfristig die Beweglichkeit und Entspannung zu stärken. Alltagszipperlein wie Gelenkschmerzen, Schwindel, Unruhe und Schlafstörungen kann Yoga entgegenwirken. Durch die regelmäßigen Übungen bleibt Ihr Geist und Ihre Psyche fit und stabil.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und - wenn vorhanden eigene Yoga-Matte - mitbringen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30400L	Fr, 16.01.2026	9:30 - 10:30 Uhr	12 x	84,00 €	
30404L	Fr, 16.01.2026	10:45 - 11:45 Uhr	12 x	84,00 €	
30401L	Fr, 08.05.2026	9:30 - 10:30 Uhr	10 x	70,00 €	
30405L	Fr, 08.05.2026	10:45 - 11:45 Uhr	10 x	70,00 €	
30402L	Fr, 28.08.2026	9:30 - 10:30 Uhr	7 x	49,00 €	
30406L	Fr, 28.08.2026	10:45 - 11:45 Uhr	7 x	49,00 €	
30403L	Fr, 06.11.2026	9:30 - 10:30 Uhr	6 x	42,00 €	
30407L	Fr, 06.11.2026	10:45 - 11:45 Uhr	6 x	42,00 €	

Erwachsene

Leitung:
Dagmar Habel,
Kinder-, Jugend- und
Familiencoach, Resilienz
Trainerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Fit im Kopf - Stark im Alltag

für Menschen ab 65 Jahre

NEU

In diesem Kurs trainieren wir auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise das Gehirn. Wir stärken auf spielerischer Art das Kurz- und Langzeitgedächtnis, trainieren die Merkfähigkeit und bringen mit leichten Bewegungsübungen auch den Körper in Schwung. Kreative Aufgaben und lernfreundliche Techniken regen die Fantasie an und sorgen für Abwechslung. Freuen Sie sich auf gemeinsames Lernen in angenehmer Runde - ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß und neuen Impulsen für den Alltag.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30410L	Di, 24.02.2026	10:00 - 10:45 Uhr	8 x	54,00 €	
30411L	Di, 05.05.2026	10:00 - 10:45 Uhr	8 x	54,00 €	

Leitung:
Ursula Herrig,
Buchhändlerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Offener Lesetreff

Austauschen-Vorlesen-Zuhören

Kann ein Buch Ihr Herz höherschlagen lassen? Möchten Sie sich mit anderen Lesebegeisterten über Ihre Leseerfahrungen austauschen? Dann sind Sie herzlich zum Lesetreff eingeladen. Gemeinsam lässt sich der Literatur-Dschungel sicherlich ein wenig lichten.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30500L	Mi, 14.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*	
30501L	Mi, 11.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*	
30502L	Mi, 11.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*	
30503L	Mi, 08.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*	

30504L	Mi, 13.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*
30505L	Mi, 10.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*
30506L	Mi, 09.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*
30507L	Mi, 14.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*
30508L	Mi, 11.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*
30509L	Mi, 09.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	*

*Der Kurs ist kostenfrei; um Anmeldung wird gebeten.

Leitung:
Ulrich Hambuch,
Sterbe-/Trauerbegleiter,
Trauerredner

Ort:
Robert-Koch-Schule,
Schulstraße,
53545 Linz

Gefördert durch die GKV
und das Gesundheitsamt
des Kreises Neuwied

Vier Jahreszeiten, regional genießen, saisonal kochen

NEU

Ein Kochkurs nur für Männer

Den Jahreszeiten entsprechend werden die Gerichte und Rezepte ausgewählt und zusammengestellt. Dabei soll die Vielfalt unserer regionalen Küche im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt frischer, heimischer Zutaten, entdecken traditionelle wie moderne Zubereitungsarten und lassen uns von den Möglichkeiten inspirieren, die unsere Umgebung zu bieten hat. In entspannter Runde bereiten wir saisonale Gerichte zu, die nicht nur kulinarisch überzeugen, sondern auch ein Bewusstsein für nachhaltigen Genuss fördern. Dabei steht nicht nur das Kochen selbst im Vordergrund, sondern auch der Austausch - über Geschmack, Erinnerungen, Erfahrungen und die Freude am gemeinsamen Genießen.

Ob geübter Koch oder neugieriger Einsteiger: Jeder ist willkommen, einen Abend voller regionaler Köstlichkeiten, anregender Gespräche und genussvoller Begegnungen zu erleben.

Bitte eine Schürze und ein Küchentuch mitbringen.

Erwachsene

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30600L	Do, 26.02.2026	18:00 - 21:30 Uhr	1 x	*	
30601L	Mi, 15.04.2026	18:00 - 21:30 Uhr	1 x	*	
30602L	Fr, 19.06.2026	18:00 - 21:30 Uhr	1 x	*	

*Die Kochumlage wird mit der Kursleitung vor Ort abgerechnet.

Stoffhaus Wendel

**Stoffe - Stoffe - Stoffe
für Jeden was dabei
Bekleidung - Deko - Basteln
Wolle von Schachenmayr und Online**

in der Fußgängerzone

53545 Linz, Buttermarkt 5 - 6 Telefon 02644 2425

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 39,00 € inkl. 5,00
€ Materialkosten

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

30706L
23.11. - 14.12.2026,
montags
18:00 - 19:30 Uhr
4 x

Makramee Baumschmuck - Handgemacht mit Stil

NEU

In diesem Kurs gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Baumschmuck aus Makramee stilvoll, individuell und mit viel Liebe zum Detail. Schritt für Schritt lernen Sie die grundlegenden Knotentechniken und erfahren, wie durch geschickte Kombinationen kunstvolle Muster entstehen. Ob für den Weihnachtsbaum, als Fensterdeko oder als persönliches Geschenk - Ihre handgefertigten Anhänger verleihen jedem Raum eine besondere Note. Kreativität, Geduld und Freude am Gestalten stehen im Mittelpunkt, und am Ende nehmen Sie einzigartige, selbstgemachte Schmuckstücke mit nach Hause.

**GEMEINSAM
blicken wir
nach vorn –
MACHEN
statt wollen!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



Leitung:
Elisabeth Wirth,
Damenschneiderin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähanfänger können lernen, wie Maß genommen wird und Schnittabwandlungen auf die passende Größe vorgenommen werden. Die Anfertigung von Kleidungsstücken wird fachkundig unterstützt. Teilnehmende mit Vorkenntnissen haben die Möglichkeit, Taschenvariationen, Reverskragen, verschiedene Knopflöcher, Blendenverarbeitung und Stoffresteverwertung zu erlernen.

Bitte eigene Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör mitbringen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30700L	Di, 24.02.2026	19:30 - 21:45 Uhr	10 x	92,00 €	
30701L	Mi, 25.02.2026	19:30 - 21:45 Uhr	10 x	92,00 €	
30702L	Di, 01.09.2026	19:30 - 21:45 Uhr	10 x	92,00 €	
30703L	Mi, 02.09.2026	19:30 - 21:45 Uhr	10 x	92,00 €	

Leitung:
Elisabeth Wirth,
Damenschneiderin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Nähen für Dich und Dein Baby für werdende Mütter, Omas und alle, die Freude am Nähen von Baby-und Kindersa- chen haben

Hier lernen Sie unter Anleitung von einer erfahrenen Schneiderin, wie Sie Ihr eigenes Nähprojekt für Ihr Neugeborenes nach Herzenslust umsetzen können. Ob Pumphose, Krabbeldecke oder Mütze, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Dieser Kurs bietet auch einen Austausch über aktuelle Themen rund um die Schwangerschaft.

Bitte eigene Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör mitbringen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30704L	Do, 26.02.2026	19:00 - 21:15 Uhr	10 x	92,00 €	
30705L	Do, 03.09.2026	19:00 - 21:15 Uhr	10 x	92,00 €	

Leitung:
Nicole Krissel

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz



Die Kraft der Kunst - Ausdruck, Achtsamkeit und Selbstreflexion

Kunst lädt dazu ein, einen Moment der Stille zu schaffen und achtsam nach innen zu blicken. Farben, Formen und kreative Gesten verwandeln Gefühle in sichtbare Bilder und öffnen einen Raum, in dem Gedanken zur Ruhe kommen dürfen. Nicht das perfekte Ergebnis steht im Vordergrund, sondern der Prozess: bewusst wahrnehmen, im Hier und Jetzt verweilen und die eigenen Emotionen behutsam erforschen.

Jeder Pinselstrich, jede Form erzählt eine Geschichte, ordnet Gedanken und macht Gefühle greifbar. Kreatives Gestalten wird zu einem Raum der Selbstreflexion, der Mut schenkt, Neues auszuprobieren, und innere Klarheit entstehen lässt. Ein Weg, um Emotionen nicht nur zu verstehen, sondern auch in etwas Schönes, Kraftvolles und Persönliches zu verwandeln.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30710L	Fr, 06.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	4 x	48,00 €	
30711L	Fr, 13.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	3 x	36,00 €	
30712L	Fr, 28.08.2026	17:00 - 18:30 Uhr	3 x	36,00 €	
30713L	Fr, 18.09.2026	17:00 - 18:30 Uhr	3 x	36,00 €	
30714L	Fr, 06.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	3 x	36,00 €	
30715L	Fr, 27.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	3 x	36,00 €	

Leitung:
Norbert Siebert,
Musiker

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Aller Anfang ist leicht

Gitarrenkurs für Anfänger

Die Gitarre ist ein vielseitiges Solo- und Begleitinstrument, das den idealen Einstieg in die Welt der Musik eröffnet oder den Wiedereinstieg erleichtert. Schon mit wenigen Akkorden und einfachen Zupf- oder Anschlagstechniken entstehen Klänge, die Freude schenken und neue musikalische Wege eröffnen. Machen Sie mit!

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30720L	Do, 29.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	5 x	60,00 €	
30726L	Fr, 30.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	5 x	60,00 €	
30721L	Do, 05.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	4 x	48,00 €	
30727L	Fr, 06.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	4 x	48,00 €	
30722L	Do, 16.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	4 x	48,00 €	
30728L	Fr, 17.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	5 x	60,00 €	
30723L	Do, 21.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	5 x	60,00 €	
30729L	Fr, 29.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	5 x	60,00 €	
30724L	Do, 20.08.2026	10:00 - 11:00 Uhr	7 x	84,00 €	
30730L	Fr, 21.08.2026	18:45 - 19:45 Uhr	7 x	84,00 €	
30725L	Do, 22.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	8 x	96,00 €	
30731L	Fr, 23.10.2026	18:45 - 19:45 Uhr	8 x	96,00 €	

Leitung:
Frauke Jessen,
Sonderpädagogin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz



Ukulele spielen ist kinderleicht

Ein Workshop für Interessierte von 16 bis 80 Jahren

In diesem Workshop lernen Sie das Zauberinstrument Ukulele kennen. Nach dem Workshop spielen manche garantiert bis zu zehn Lieder. Die Ukulele ist ein kleines außergewöhnliches Instrument, welches gute Laune garantiert und mit seinem Klang ansteckt. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich, niemand muss im Workshop etwas beweisen oder vorspielen. Wir haben einfach Freude an der Musik.

Bitte eigene Ukulele - falls vorhanden - mitbringen.
Wenn nicht, können diese bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30732L	Sa, 14.03.2026	9:30 - 12:30 Uhr	1 x	25,00 €	
30733L	Sa, 26.09.2026	9:30 - 12:30 Uhr	1 x	25,00 €	

Leitung:
Janina Dollinger,
Gesundheitsberaterin,
Landschaftsökologin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Heilkräuter - Grundkurs

Interaktiver Vortrag

Entdecken Sie die Grundlagen der Heilkräuterkunde in diesem informativen Kurs. In diesem Vortrag erfahren Sie Wesentliches über Phytotherapie und Erfahrungsheilkunde, Wirkstoffgruppen und verschiedene Darreichungsformen von Heilpflanzen. Sie erhalten Einblicke in Anwendungsmöglichkeiten sowie mögliche Wechsel- und Nebenwirkungen. In einer abschließenden Frageunde können Sie Ihr neu erworbenes Wissen vertiefen und allgemeine Wissensfragen zum Thema Heilkräuter stellen.

Erwachsene

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30740L	Fr, 17.04.2026	16:00 - 18:00 Uhr	1 x	24,00 €	
30741L	Fr, 28.08.2026	16:00 - 18:00 Uhr	1 x	24,00 €	

Leitung:
Janina Dollinger,
Gesundheitsberaterin,
Landschaftsökologin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Kräuterwerkstatt

für Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen

Erleben Sie praxisnah die spannende Welt der Selbstversorgung mit heimischen Wildpflanzen! In unserem Kräuterworkshop lernen Sie alles über die vielseitige Verwendung von Wildkräutern für die Hausapotheke sowie für die Küche und den Haushalt. Unter kompetenter Anleitung stellen Sie selbst wertvolle Naturprodukte wie beispielsweise Salben und Tinkturen her und erfahren, wozu die einzelnen Pflanzen gut sind. Verbringen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit kreativen Tätigkeiten und sammeln Sie praktische Tipps für den Einsatz von Wildpflanzen im Alltag. Das Schwerpunktthema und die Verwendung bestimmter Rezepturen und Kräuter im Kurs richtet sich nach der jahreszeitlichen Verfügbarkeit.

Bringen Sie bitte 1 - 2 kleine Marmeladengläser (ca. 10 - 50 ml), 1 - 2 mittlere Marmeladengläser (ca. 100 - 200 ml), 1 - 2 große Marmeladengläser (ca. 300 - 500 ml), 1 Flasche (0,7 - 1 l) Alkohol ab 40 % (z. B. Grappa, Korn, Gin, Wodka, Korn) für die Herstellung von Tinkturen. Wer keine alkoholischen Produkte herstellen möchte, bringt stattdessen 1 Flasche naturtrüben Apfelessig mit.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30742L	Sa, 18.04.2026	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	35,00 €	
30743L	Sa, 29.08.2026	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	35,00 €	

Leitung:
Janina Dollinger,
Gesundheitsberaterin,
Landschaftsökologin

Ort:
Eingang
"Zur Verschönerung",
In der Au,
53545 Linz

Kräuterwanderung

Entdecken Sie auf dieser Wanderung die vielfältige Welt der heimischen Wildkräuter. Bekommen Sie ein Gespür dafür, die verschiedenen Pflanzen sicher zu erkennen und erfahren Sie Interessantes zu ihren Inhaltsstoffen und Verwendungsmöglichkeiten. Je nach Jahreszeit erwarten Sie unterschiedliche Entdeckungen in der Natur. Erleben Sie den Rhythmus der Natur hautnah und genießen Sie die Zeit im Freien.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30744L	So, 31.05.2026	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	30,00 €	
30745L	So, 13.09.2026	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	30,00 €	

PHYSIO CONRAD
Praxis für Physiotherapie

**DEIN PHYSIOTEAM
IN LINZ AM RHEIN**

JETZT TERMIN VEREINBAREN!



 Anne Conrad
 Gymnasialstr. 8
53545 Linz am Rhein

 02644 / 808 39 83
 0176 / 327 55 346
 www.physio-conrad.de

Leitung:
Kordula Honnef,
Gärtnerin, Kräuterfachfrau

Gebühr: 36,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

30750L
Dienstag, 05.05.2026
18:00 - 21:00 Uhr

Nachhaltig sauber, umweltfreundliche Putzmittel selbst gemacht



Frühjahrsputz mal anders, natürlich, nachhaltig, selbst gemacht! Mit einfachen Hausmitteln und Kräuterölen stellen wir Waschmittel, Reiniger und Spülmaschinapulver her, die wirklich wirken ganz ohne Mikroplastik, Hormone oder Tierversuche. So bleibt Ihr Zuhause sauber, die Umwelt geschont und der Geldbeutel entspannt.

Bringen Sie bitte einen Notizblock und einen Stift mit.

Leitung:
Kordula Honnef,
Gärtnerin, Kräuterfachfrau

Gebühr: 36,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

30751L
Dienstag, 20.10.2026
18:00 - 21:00 Uhr

Selbstgemacht & nachhaltig: Naturkosmetik und Hausmittel ohne Plastik

Pflege darf gut aussehen - und sich gut anfühlen. Ganz ohne Tierversuche, Mikroplastik oder Hormone! Mit einfachen Hausmitteln und wertvollen Kräuterölen zeigen wir, wie natürliche Pflege funktioniert: umweltfreundlich, hautverträglich und preiswert. Wir stellen gemeinsam eine Salbengrundlage her und füllen unseren eigenen Deoroller - ehrlich, natürlich, nachhaltig.

Bringen Sie bitte kleine Glastiegel ca. 50 ml, gespülte Glasdeoroller, ein kleines Handtuch und 4 Blätter Zeitungspapier mit.



Leitung:
Anja Dickmann

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Englisch für Anfänger -
Mit Freude und Leichtigkeit die
Sprache entdecken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über keine oder nur sehr geringe Englischkenntnisse verfügen. In einer wertschätzenden und entspannten Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihren Wortschatz, üben einfache Sätze für den Alltag und gewinnen Sicherheit im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Ob im Urlaub, beim Smalltalk oder für persönliche Weiterentwicklung - dieser Kurs bietet Ihnen den idealen Einstieg.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30760L	Mo, 19.01.2026	9:00 - 10:30 Uhr	4 x	36,00 €	
30761L	Mo, 23.02.2026	9:00 - 10:30 Uhr	5 x	45,00 €	
30762L	Mo, 13.04.2026	9:00 - 10:30 Uhr	10 x	90,00 €	
30763L	Mo, 10.08.2026	9:00 - 10:30 Uhr	8 x	72,00 €	
30764L	Mo, 19.10.2026	9:00 - 10:30 Uhr	9 x	81,00 €	

Leitung:
Anja Dickmann

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Englisch für Fortgeschrittene -
Mehr Sicherheit im Gespräch und
Verständnis

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30765L	Fr, 23.01.2026	9:00 - 10:30 Uhr	5 x	45,00 €	
30766L	Fr, 27.02.2026	9:00 - 10:30 Uhr	5 x	45,00 €	

Erwachsene

30767L	Fr, 17.04.2026	9:00 - 10:30 Uhr	10 x	90,00 €
30768L	Fr, 14.08.2026	9:00 - 10:30 Uhr	8 x	72,00 €
30769L	Fr, 23.10.2026	9:00 - 10:30 Uhr	8 x	72,00 €

Bitte beachten Sie, dass Yoga, Pilates und andere selbst-
erfahrungsorientierte Angebote eine stabile, physische und
psychische Gesundheit voraussetzen!

Leitung:
Nikola Schiller-Lapuse,
Gesundheitspädagogin,
Übungsleiterin, DTB Kurs-
leiterin Psychomotorik

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz



Yoga für Körper, Geist und Seele - für jedes Alter und Level

In diesem ganzheitlichen Yoga-Kurs verbindet sich klas-
sisches Hatha Yoga mit Elementen aus anderen Yoga
Richtungen sowie progressiver Muskelentspannung. Die
Einheiten sind so gestaltet, dass sie individuell angepasst
werden können. (Auch bei körperlichen Einschränkun-
gen) Achtsame Bewegungen, Atemübungen, Meditation
für jedes Alter und Level und ein wertschätzender Aus-
tausch schaffen einen Raum zum Wohlfühlen, Loslassen
und Kraftschöpfen, unabhängig von Alter oder Vor-
erfahrung.

Ziehen Sie bitte bequeme Kleidung an.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30800L	Mo, 19.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	9 x	85,50 €	
30804L	Mi, 21.01.2026	17:15 - 18:45 Uhr	10 x	95,00 €	
30801L	Mo, 13.04.2026	19:45 - 21:15 Uhr	10 x	95,00 €	
30805L	Mi, 15.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	11 x	104,50 €	
30802L	Mo, 10.08.2026	19:45 - 21:15 Uhr	8 x	76,00 €	
30806L	Mi, 12.08.2026	17:15 - 18:45 Uhr	8 x	76,00 €	
30803L	Mo, 19.10.2026	19:45 - 21:15 Uhr	9 x	85,50 €	
30807L	Mi, 21.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	9 x	85,50 €	

Leitung:
Stefanie Freiseis,
Yogalehrerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Yoga tut gut

Yoga hilft auf vielfältige Art und Weise, körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu erreichen. Körperhaltungen und Bewegungsabläufe aus dem Hatha-Yoga, verbunden mit bewusster Atmung und Energieleitung wirken unterstützend. Über die wachsende Körperwahrnehmung gelangen wir zu einem körperlichen Gleichgewicht, das uns zu seelischer Ausgeglichenheit führt. Visualisierungen und Phantasiereisen begleiten diesen Weg zur inneren Ruhe.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30808L	Mi, 14.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	11 x	104,50 €	
30809L	Mi, 29.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	10 x	95,00 €	
30810L	Mi, 19.08.2026	19:00 - 20:30 Uhr	9 x	85,50 €	
30811L	Mi, 04.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	6 x	57,00 €	

Leitung:
Viktoria Nedashkivska,
Yogalehrerin, Pilatestrainerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Hatha Yoga



Hatha Yoga ist mehr als nur Bewegung - es ist Ihre bewusste Entscheidung für mehr Balance, Energie und Klarheit im Alltag. Hatha Yoga bedeutet: den Weg finden, ohne sich zu verlieren. Mit einfachen, kraftvollen Übungen für Körper und Atem kommen Sie zurück zu sich selbst - entspannt, fokussiert und voller Energie. Entdecken Sie, wie Yoga Sie nicht nur körperlich stärkt, sondern auch Ihren Geist beruhigt und den Kopf frei macht. Machen Sie den ersten Schritt. Spüren Sie die Ruhe in sich.

Ziehen Sie bitte bequeme Kleidung an.

Erwachsene

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30812L	Fr, 23.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	10 x	65,00 €	
30813L	Fr, 17.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	10 x	65,00 €	
30814L	Fr, 14.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	8 x	52,00 €	
30815L	Fr, 23.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	8 x	52,00 €	

Bitte beachten Sie, dass Yoga, Pilates und andere selbst-
erfahrungsorientierte Angebote eine stabile, physische und
psychische Gesundheit voraussetzen!

Leitung:
Viktorii Nedashkivska,
Yogalehrerin, Pilatestrai-
nerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Pilates

für Anfänger und Fortgeschrittene

In Intervallen werden effektiv verschiedene Muskelgrup-
pen, die allgemeine Fitness sowie die Ausdauer trainiert.
Im Kurs schöpfen Sie Kraft und Vitalität für Ihren All-
tag, spüren Ihre körperliche Dynamik und führen Ihren
Körper zu neuen Grenzen. Dieser Kurs ist für jedes Fit-
nesslevel geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse im
Bereich Pilates.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke mit-
bringen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30824L	Fr, 23.01.2026	15:00 - 16:30 Uhr	10 x	95,00 €	
30828L	Fr, 23.01.2026	18:15 - 19:15 Uhr	10 x	65,00 €	
30825L	Fr, 17.04.2026	15:00 - 16:30 Uhr	10 x	95,00 €	
30829L	Fr, 17.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	10 x	65,00 €	
30826L	Fr, 14.08.2026	15:00 - 16:30 Uhr	8 x	76,00 €	
30830L	Fr, 14.08.2026	18:15 - 19:15 Uhr	8 x	52,00 €	
30827L	Fr, 23.10.2026	15:00 - 16:30 Uhr	8 x	76,00 €	
30831L	Fr, 23.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	8 x	52,00 €	

Leitung:
Jutta Michels,
Gesundheitsberaterin
und Epigenikcoachin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Meditation

Gönnen Sie sich eine Auszeit ! Finden Sie zu sich selbst, tanken Sie Kraft für den Alltag und entdecken Sie die Wirkung der Meditation. Meditation bringt Ruhe in den Kopf, löst Anspannung im Körper und hilft, wieder bei sich selbst anzukommen. In diesem Kurs lernen Sie einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen, die im Alltag leicht umsetzbar sind - für mehr innere Balance, besseren Schlaf und einen klareren Geist.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke mitbringen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30840L	Di, 24.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	5 x	47,50 €	
30841L	Di, 14.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	8 x	76,00 €	
30842L	Di, 09.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	8 x	76,00 €	
30843L	Di, 15.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	13 x	123,50 €	



**DRUCKEREI
JOHANN.de**
Druck & Lettershop

Gumbinnenstraße 2 · 56566 Neuwied · IG Distelfeld
Tel. 0 26 31 / 57 40 - 0 · mail@druckerei-johann.de

www.druckerei-johann.de

Leitung:
Miriam Briem,
Heilpraktikerin, psycho-
logische Beraterin

Gebühr: 55,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

30845L

24.02. - 14.04.2026,
dienstags
18:30 - 20:00 Uhr
5 x

Leitung:
Svenja Stroh,
Mentaltrainerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Achtsam. Stark. Gelassen - Gönnen Sie sich eine Auszeit

Immer mehr Menschen spüren, wie entscheidend ihre mentale Gesundheit für ein erfülltes Leben ist. Unser inneres Gleichgewicht trägt maßgeblich zu unserem emotionalen, psychischen und sozialen Wohlbefinden bei - in jeder Lebensphase. In fünf abwechslungsreichen Kurseinheiten lernen Sie, Ihre seelische Stärke und Widerstandskraft gegenüber Stress zu entfalten und zu festigen. Dabei stehen Achtsamkeit, bewusste Selbstwahrnehmung und ein grundlegendes Verständnis für die Entstehung von Gesundheit im Mittelpunkt. Der Kurs lädt ein, neue Impulse zu entdecken, die Wahrnehmung zu schärfen und Wege zu finden, wie man seine innere Balance nachhaltig stärkt. Persönliche Erfahrungen und aktuelle Themen der Teilnehmenden fließen in die gemeinsamen Einheiten ein und machen sie lebendig, individuell und praxisnah.

Autogenes Training für Körper und Geist



Erleben Sie, wie Ihr Nervensystem auf Stress und Entspannung reagiert und welche Rolle Ihre Gedanken für Ihr Wohlbefinden spielen. Dieser Kurs zeigt Ihnen, durch theoretisches Wissen und praktische Übungen wie Sie bewusst Entspannung in Ihren Alltag integrieren und somit Ihr Wohlbefinden steigern. Auf die wohl bekanntesten Entspannungstechniken, das „Autogene Training nach Schultz“ und die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ wird hier der Fokus gelegt. Hinzu werden Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Traumreisen dafür sorgen, dass Ihr Körper in einen tiefenentspannten Zustand gelangt.

Bringen Sie bitte warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30846L	Sa, 31.01.2026	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	20,00 €	
30847L	Sa, 21.02.2026	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	20,00 €	
30848L	Sa, 28.03.2026	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	20,00 €	
30849L	Sa, 25.04.2026	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	20,00 €	
30850L	Sa, 09.05.2026	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	20,00 €	
30851L	Sa, 20.06.2026	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	20,00 €	
30852L	Sa, 04.07.2026	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	20,00 €	

Leitung:
Dagmar Habel,
Kinder-, Jugend- und
Familiencoach, Resilienz
Trainerin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Mental Load - die unsichtbare Last



Workshop zur Selbstfürsorge für Mütter die
zwischen, Familie, Job und Schulalltag täglich
jonglieren.

Immer alles im Blick haben, an alles denken und doch erschöpft sein - das beschreibt den Mental Load vieler Mütter. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihren Alltag strukturieren, Aufgaben fair verteilen und klare Grenzen setzen. Mit Übungen zur Selbstfürsorge und kleinen Meditationen finden Sie neue Energie und Anregungen für mehr Entspannung im Familienalltag.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30857L	Sa, 13.06.2026	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	42,00 €	
30858L	Sa, 12.09.2026	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	42,00 €	
30859L	Sa, 24.10.2026	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	42,00 €	

Leitung:
Monika Becker,
Übungsleiterin Line
Dance

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Line Dance - mehr als nur ein Tanz



Workshop

Line Dance verbindet Bewegung, Musik und Gemeinschaft. Zu mitreißender Country-, Pop- oder Rockmusik tanzen wir gemeinsam in Reihen - ganz ohne festen Partner. Dabei trainieren wir nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf. Koordination, Konzentration und Rhythmusgefühl werden ganz nebenbei geschult. Und das Wichtigste: Es macht einfach Spaß! Ob jung oder alt - jeder kann mitmachen und Teil der Tanzfreude werden.

Line Dance-Erfahrung ist nicht erforderlich, aber die Fähigkeit, sich zur Musik im Takt zu bewegen ist vorausgesetzt.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30860L	Sa, 07.02.2026	10:30 - 12:30 Uhr	1 x	20,00 €	
30861L	Sa, 18.04.2026	10:30 - 12:30 Uhr	1 x	20,00 €	

Leitung:
Monika Becker,
Übungsleiterin Line
Dance

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Line Dance - mehr als nur ein Tanz

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30862L	Mo, 12.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	4 x	45,00 €	
30863L	Mo, 09.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	4 x	45,00 €	
30864L	Mo, 18.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr	4 x	45,00 €	

Leitung:
Dino Gebertz,
Gewaltpräventionstrainer

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz



Sicher auftreten, stark handeln

In einer Welt, in der Frauen noch immer zu oft mit Gewalt und Belästigung konfrontiert werden, ist es wichtiger denn je, selbstbewusst und vorbereitet zu sein. Unser Selbstverteidigungskurs für Frauen stärkt nicht nur Körper und Geist - er schenkt Sicherheit, Selbstvertrauen und innere Stärke. In einer geschützten, wertschätzenden Atmosphäre lernen Sie, Grenzen klar zu setzen, sich effektiv zu verteidigen und der Intuition zu vertrauen. Schritt für Schritt zeigen wir praxisnahe Techniken, die leicht zu erlernen und im Alltag sofort anwendbar sind.

Weil jede Frau das Recht hat, sich sicher und stark zu fühlen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30865L	So, 22.03.2026	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	60,00 €	
30866L	So, 19.04.2026	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	60,00 €	
30867L	So, 08.11.2026	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	60,00 €	

Leitung:
Stefanie Freiseis

Treffpunkt:
vor dem Historischen
Rathaus, Marktplatz 14,
53545 Linz

30869L - 30879L
samstags
17.01., 28.02., 28.03., 25.04.,
09.05., 13.06., 08.08.,
12.09., 17.10., 14.11. und
12.12.2026,
jeweils 14:00 - 16:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der GKV und der Kreis-
verwaltung Neuwied

Walk & Talk in Linz

Kostenfrei

Warum alleine spazieren gehen, wenn man es auch in Gesellschaft genießen kann? Kommen Sie mit uns raus in den Wald oder ans Rheinufer - atmen Sie die frische Luft, lassen Sie den Kopf frei und erleben Sie, wie gut Bewegung in der Natur tut. Mit netten Gesprächen in der Gruppe wird jeder Schritt zu einem kleinen Highlight. Gemeinsam genießen wir nicht nur die Schönheit der Landschaft, sondern stärken auch unser Gruppengefühl und tun gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit.

Lust auf frische Luft, neue Kontakte und eine Auszeit in der Natur? Dann machen Sie mit. Wir freuen uns auf Sie!

Ziehen Sie bitte festes Schuhwerk an und denken Sie an
Verpflegung.

Leitung:
Janina Dollinger,
Gesundheitsberaterin,
Landschaftsökologin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

In Zusammenarbeit mit
der GKV und der Kreis-
verwaltung Neuwied

Gesundheitstalk



Gesundheit in eigener Regie - Impulse für einen vitalen Alltag

In dieser Vortragsreihe schenken wir uns Zeit für die eigene Gesundheit. Im Zentrum steht die Stärkung der Gesundheit durch bewusste Selbstfürsorge und die Optimierung des Lebensstils. Erkrankungen werden bewusst ausgeklammert. Freuen Sie sich auf informative Abende zu wechselnden, zentralen Themen wie: Darmgesundheit, Stressprävention in der Natur, Schlafhygiene oder das Leben im Rhythmus des eigenen Körpers. Nach dem etwa einstündigen Impulsvortrag haben Sie Gelegenheit für Fragen und einen offenen Austausch. Gewinnen Sie wertvolles Wissen, um aktiv und selbstbestimmt für Ihre Vitalität zu sorgen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
30880L	Do, 21.05.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1 x	24,00 €	
30881L	Do, 16.07.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1 x	24,00 €	
30882L	Do, 17.09.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1 x	24,00 €	
30883L	Do, 19.11.2026	18:00 - 20:00 Uhr	1 x	24,00 €	

Heute schon im Weltladen gewesen?

Süßes und Herzhaftes für Kleine und Große!



Weltladen Linz,

Rheinstr. 3,
53545 LINZ/Rh.

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 10:00–18:00

Telefon: 02644.969 02 92

Samstag 10:00–16:00

info@weltladen-linz.de

Im Dez.: Sa. u. So. bis 18:00

Leitung:
Tobias Blumenthal,
Regional Operations
Manager

Gebühr: 32,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

30900L

19.03./26.03.2026
jeweils 17:30 - 19:00 Uhr

Excel-Kurs: Grundlagen und praktische Anwendung



NEU

Excel ist das meistgenutzte Programm, wenn es um Tabellen, Zahlen und einfache Berechnungen geht - ob im Büro, im Alltag oder für private Zwecke. Wer Excel beherrscht, spart Zeit und behält den Überblick. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen - verständlich und praxisnah. Sie erfahren, wie das Programm aufgebaut ist, wie Sie Tabellen erstellen, Daten berechnen und übersichtlich gestalten. Auch einfache Auswertungen und anschauliche Darstellungen gehören zum Kurs.

Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse, die sicher und systematisch mit Excel arbeiten möchten. Nach dem Kurs können Sie Excel gezielt für alltägliche Aufgaben nutzen - von der Dateneingabe bis zur einfachen Auswertung.

Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit. Es wird vorausgesetzt, dass ein funktionierendes Excel-Programm auf dem Laptop installiert ist.

Leitung:
Tobias Blumenthal,
Regional Operations
Manager

Gebühr: 32,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

30901L

16.04./23.04.2026
jeweils 17:30 - 19:00 Uhr

Sicher und clever online - Internetwissen für den Alltag



NEU

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken - egal ob zum Einkaufen, zur Kommunikation oder zur schnellen Informationssuche. Für Einsteiger kann der Umgang damit aber oft überwältigend sein. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen kennen. Sie erfahren, wie Sie sicher und gezielt im Internet suchen, einen E-Mail-Account einrichten und nutzen sowie online einkaufen. Außerdem zeigen wir, wie Sie Gefahren erkennen und sicher surfen, z. B. durch starke Passwörter und Virenschutz.

Der Kurs richtet sich an alle, die wenig oder keine Erfahrung mit dem Internet haben - unabhängig vom Alter.

Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit.

Leitung:
Ursula Monter,
Seelsorgerin

Ort:
Kath. Familienbildungs-
stätte Linz

In Zusammenarbeit mit
dem Ambulanten Hospiz
Neuwied - Neuwieder
Hospizverein und der
Pfarrei St. Marien Linz an
Rhein und Höhe

Trauercafé

Ich bin mit meiner Trauer nicht alleine! Das Trauercafé ist ein Ort der Begegnung! Menschen, die sich nach Abschieds- und Verlusterfahrungen in einer veränderten Lebenssituation befinden, möchten wir Zeit und Raum zu Austausch und Gespräch geben. Jeder Trauernde ist mit seiner Geschichte, seinen Gedanken und seinen Gefühlen im Café willkommen.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
31000L	Mi, 21.01.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31001L	Mi, 18.02.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31002L	Mi, 18.03.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31003L	Mi, 15.04.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31004L	Mi, 20.05.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31005L	Mi, 17.06.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31006L	Mi, 15.07.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31007L	Mi, 19.08.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31008L	Mi, 16.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31009L	Mi, 21.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31010L	Mi, 18.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	
31011L	Mi, 16.12.2026	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	*	

*Der Kurs ist kostenfrei; um Anmeldung wird gebeten!

Leitung:
Ulrich Hambuch,
Sterbe-/Trauerbegleiter,
Trauerredner

Gebühr: 30,00 € zzgl. individueller Kochumlage, die mit der Kursleitung vor Ort verrechnet wird.

Ort:
Robert-Koch-Schule,
Schulstraße,
53545 Linz

31200L

15.01. - 18.06.2026,
donnerstags
18:00 - 21:30 Uhr
6 x

Wieder Geschmack am Leben finden

für und mit Männern in Trauer

Dieser Kochkurs richtet sich an Männer, die nach dem Verlust eines geliebten Menschen Schwierigkeiten haben, das Kochen oder das Thema Ernährung wieder in den Alltag zu integrieren. In diesem Kurs für trauernde Männer werden sowohl individuelle Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf das Kochen berücksichtigt, als auch Raum für Gespräche geschaffen. In einem geschützten Umfeld können die Teilnehmer gemeinsam kochen, genießen und sich austauschen. Es geht darum, gemeinsam zu genießen, zu lachen und (wieder) Freude am Leben und am Kochen zu finden.

Bitte eine Schürze und ein Geschirrtuch mitbringen.

Kraut Bedachungen

Stefan Kraut

Dachdeckermeister

Klempnermeister

- Steildach • Flachdach • Metalldach
- Fassadenbau • Holzarbeiten
- Gerüstbau • Kranarbeiten • Hubarbeitsbühnen

Telefon 02644-2228

e-mail: st-kraut@t-online.de

Leitung:
Ursula Monter,
Seelsorgerin
Christiane Guth,
Dipl.-Biologin, Naturpädagogin

Gebühr: Kostenfrei; um
Anmeldung wird gebeten.

Ort:
Eingang
"Zur Verschönerung",
In der Au, 53545 Linz

31300L

Sonntag, 12.04.2026
15:00 - 17:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Pfarrei St. Marien
Linz an Rhein und Höhe
und dem Förderverein für
Palliativ- und Hospiz-
arbeit Rhein-Wied e.V.

Trauerweg - Lebensweg

Outdoor

Im Frühling das Leben entdecken

Im Frühling lädt die Natur ein, das langsam aufkeimende Leben zu entdecken und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Menschen, die einen Verlust erlebt haben, sind herzlich eingeladen, sich mit ihrer Trauer auf den Weg zu machen und im Austausch miteinander und in Impulsen, die die Natur uns schenkt, Spuren des Lebens neu zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu spüren. Der Weg durch die Verschönerung in Linz ist eine moderate Wanderung im geschützten Raum des Waldes und bietet die Gelegenheit Trauerweg und Lebensweg auf gute Weise zu verbinden.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Hier könnte Ihre Werbeanzeige stehen. Interesse?

Dann melden Sie sich bei uns:
Telefon 02631 390760 oder E-Mail sekretariat@fbs-linz.de

Leitung:
Ursula Monter,
Seelsorgerin,
Christiane Guth,
Dipl.-Biologin, Naturpädagogin

Gebühr: Kostenfrei; um
Anmeldung wird gebeten.

Ort:
Eingang
"Zur Verschönerung",
In der Au, 53545 Linz

31301L

Sonntag, 18.10.2026
15:00 - 17:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
der Pfarrei St. Marien
Linz an Rhein und Höhe
und dem Förderverein für
Palliativ- und Hospizarbeit
Rhein-Wied e.V.

Trauerweg - Lebensweg

Outdoor

Die Blätter fallen, fallen wie von weit... Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält.

Der Herbst ist mit seinen bunten und leuchtenden Farben die Zeit der Ernte und der Dankbarkeit. Gleichzeitig führt er uns aber auch den Kreislauf der Natur, zu dem auch die Vergänglichkeit gehört, vor Augen. Eine moderate Wanderung durch die Verschönerung in Linz lädt trauernde Menschen ein, sich diesem Abschnitt des Lebensweges zu stellen und zu spüren, das Werden und Vergehen zu unserem Leben gehören. Der Austausch untereinander ist ein wichtiges Element dieser Wanderung. Darüber hinaus laden Impulse für alle Sinne ein, sich von der Kraft des Herbstes stärken zu lassen für die kommende dunkle Jahreszeit.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Kursleiter bei der Familienbildungsstätte

Wir sind immer auf der Suche nach qualifizierten Kursleitern, die unser Programm mit neuen Ideen bereichern. Wenn Sie als Honorarkraft tätig werden wollen, melden Sie sich bei uns!

Telefon 02631 390760
oder E-Mail
sekretariat@fbs-linz.de

Buchen auf Anfrage



Buchen auf Anfrage

Leitung:
Didi Pörzgen,
Metallbildhauer

Gebühr: auf Anfrage

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

60100L

Vereinbaren Sie mit
uns Ihren individuellen
Termin.

Schmuckkreation - Dein kreativer Schmuckdesign-Kurs!

Entdecke die Kunst der Schmuckgestaltung in unserem Metallworkshop! Von der ersten Skizze bis zum fertigen Werkstück - sei es ein Anhänger, Armreif, Sternzeichen oder etwas ganz Individuelles. Du wirst lernen, wie man punziert, ziseliert, mattiert, sägt und poliert - alles von Hand. Lass Deiner Kreativität freien Lauf!

Leitung:
Ulrich Hambuch

Gebühr: auf Anfrage

Ort:
Robert-Koch-Schule,
Schulstraße,
53545 Linz

60101L

Vereinbaren Sie mit
uns Ihren individuellen
Termin.

Regional, Saisonal, Frisch!

Kochkurs für Erwachsene

Im Supermarkt kann zu jeder Jahreszeit fast jedes Lebensmittel gekauft werden. In diesem Kochkurs wird jedoch einmal ganz besonders Wert auf die saisonal verfügbaren, möglichst frischen Produkte gelegt, die im Idealfall auch noch aus der heimischen Region stammen. Daneben wird darauf geachtet die Lebensmittel möglichst komplett zu verwerten. Rezepttechnisch kann das Spektrum von klassischer Mischkost über vegetarisch bis vegane Ernährung gehen.

Buchen auf Anfrage

Leitung:
N.N.

Gebühr: auf Anfrage

60109L

Vereinbaren Sie mit
uns Ihren individuellen
Termin.

Kreativ Fabrik - Mieten Sie unseren Kreativstand für Ihr Fest!

Machen Sie Ihr Fest zu einem unvergesslichen Erlebnis mit unserem bunten Kreativstand! Ob Glitzertattoos, Kinderschminken oder das Erstellen eigener Buttons - bei uns stehen Kreativität und Spaß im Vordergrund.

Was bieten wir an?

Glitzertattoos: Funkelnde Designs für kleine Stars! Kinder können aus vielen tollen Motiven wählen und sich mit strahlendem Glitzer verschönern lassen. Kinderschminken: Bunte Schmetterlinge, wilde Tiger oder fantasievolle Feen - unsere Schminkkünstler zaubern wunderschöne Motive und lassen Kinderherzen höher schlagen. Buttons selbst gestalten: Kreativität pur! Jedes Kind kann seinen eigenen Button entwerfen, bemalen und stolz mit nach Hause nehmen.

Gerne passen wir unser Angebot an die Wünsche Ihrer kleinen Gäste an - sei es durch individuelle kreative Gestaltungsmöglichkeiten oder besondere Ideen. Unser Kreativstand sorgt für strahlende Augen und bleibende Erinnerungen - perfekt für Sommerfeste, Vereinsfeste oder Schulveranstaltungen. Buchen Sie jetzt Ihren individuellen Stand und machen Sie Ihr Fest zu einem Highlight für die Kleinen!

Ferienprogramm



Ferien-Programm

Osterferien

Leitung:
Peter Gillrath

Gebühr: 10,00 €

Ort:
Spielplatz am Pulverturm,
Zehntgasse,
53545 Linz

80100L

Freitag, 27.03.2026
15:30 - 17:00 Uhr

Im Rahmen der Linzer
Kinder- und Jugend-
wochen

Strünzcherchs Stadtrallye für Kinder von 6 bis 11 Jahren

NEU

Begib Dich mit Strünzcherch, dem Linzer Jungen, und seiner Schwester Paulinchen auf eine spannende Schatzsuche durch Linz! Gemeinsam entdeckt ihr den Pulverturm, das Rheintor und die Burg, löst knifflige Aufgaben und kommt Schritt für Schritt dem versteckten Schatz näher. Unterwegs erfährst Du spannende Geschichten über die alten Gemäuer und vielleicht begegnet Dir sogar dem Burggeist.

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 22,00 € inkl. 5,00
€ Materialkosten

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

80101L

Sonntag, 29.03.2026
15:30 - 17:30 Uhr

Im Rahmen der Linzer
Kinder- und Jugend-
wochen

Hüpf mit uns in die bunte Bastelwelt!

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

In diesem fröhlichen Kurs basteln wir alles rund um Ostern, ob Eier oder Hasen, klein oder groß, glitzernd, bunt und lustig! Mit Papier, Filz und ganz viel Glitzer zaubern wir tolle Osterhäschen und andere bunte Kunstwerke, die Du am Ende mit nach Hause nehmen oder verschenken kannst.

Der Anmeldebogen für die Ferienwochenangebote kann von unserer Homepage www.fbs-linz.de unter dem jeweiligen Kurs heruntergeladen werden oder ist in der Familienbildungsstätte/Haus der Familie Linz erhältlich.

Ferien-Programm

Osterferien

Leitung:
Verena Leyendecker,
Diplom Meteorologin

Gebühr: 50,00 €

Ort:
Sportplatz,
Am Römerich,
53547 Dattenberg

80102L

30.03./31.03.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr

Im Rahmen der Linzer
Kinder- und Jugend-
wochen

Wetter und Luft im Wald erforschen

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

In diesem Workshop wirst Du zu einem kleinen Wetterforscher. Du baust draußen in der Natur eigene Messinstrumente, die direkt vor Ort eingesetzt werden. Du beobachtest die Wolken und erfährst etwas über deren Bedeutung für unser Wetter. Über Experimente erforschst Du selbstständig die Eigenschaften von Luft und damit eine wichtige Grundlage fürs Wetter. Spielerisch mit viel Bewegung entdeckst Du dazwischen immer wieder den Wald. Zum Abschluss kannst Du Deine eigene kleine Wettervorhersage gestalten.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, sowie Verpflegung für zwischendurch nicht vergessen.

Leitung:
Christiane Guth,
Dipl.-Biologin, Naturpädagogin

Gebühr: 95,00 €

Ort:
Eingang
"Zur Verschönerung",
In der Au,
53545 Linz

80103L

30.03. - 02.04.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
4 x

Im Rahmen der Linzer
Kinder- und Jugend-
wochen

Als Walddetektive unterwegs

Naturerfahrungswoche für Kinder von 6
bis 12 Jahren

Entsprechend der Jahreszeit entdecken die Kinder die Natur im Frühling. Was verbirgt sich hinter pflanzlichen und tierischen pelzigen Lebewesen, die den Frühling einläuten? Können wir Vogelgezwitscher auf eine Landkarte übertragen?

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, sowie Verpflegung für zwischendurch nicht vergessen.

Ferien-Programm

Osterferien

Leitung:
Dino Gebertz,
Gewaltpräventionstrainer

Gebühr: 65,00 €

Ort:
Sporthalle Grundschule
„Am Sonnenberg“,
Schulstraße 6,
53572 Unkel

80104L

30.03. - 02.04.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
4 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Unkel

Stark und Sicher!

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

NEU

In einer Welt, in der es wichtig ist, gut auf sich aufzupassen, zeigen wir Kindern spielerisch, wie sie sicher handeln können. Unser Kurs vermittelt Mut, Selbstvertrauen und hilfreiche Verhaltensregeln in altersgerechter Sprache. Die Kinder üben, sichere Wege zu erkennen, laut „Stopp!“ zu sagen, Hilfe zu holen und sich nicht allein zu fühlen - alles in einem geschützten Umfeld mit viel Spaß und praktischen Übungen. Schritt für Schritt lernen sie, sich stark, mutig und sicher zu fühlen!

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 112,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

80105L

07.04. - 10.04.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
4 x

Im Rahmen der Linzer
Kinder- und Jugend-
wochen

Farben, Formen, Fantasie!

Kreativwoche für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Du liebst es, zu malen, zu kleben, zu schneiden und zu formen? Dann bist Du hier genau richtig! In unserer Kreativwoche kannst Du Deiner Fantasie freien Lauf lassen und aufregende Techniken entdecken - vom Malen und Modellieren bis hin zu spannenden DIY-Projekten. Ob bunt, wild oder ganz zart: Hier entstehen mit viel Spaß und ein bisschen Geschick wunderschöne Kunstwerke, die Deine kreative Seite zum Strahlen bringen. Mach mit und erlebe eine Woche voller Farben, Ideen und Freude am Gestalten!

Zur Stärkung bringen die Kinder bitte ein Frühstück und ein Getränk mit. Die Kleidung soll so sein, dass sie auch schmutzig werden kann.

Ferien-Programm

Osterferien

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 110,00 €

Ort:
Obere Burg,
Schulstraße 7 a,
53619 Rheinbreitbach

80106L

07.04. - 10.04.2026
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
4 x

In Kooperation mit dem
Förderverein Ferien-
betreuung e.V. und dem
Kath. Familienzentrum
im Seelsorgebereich Ver-
bandsgemeinde Unkel

Leitung:
Peter Gillrath

Gebühr: frei

Materialkosten: 9,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

80107L

Mittwoch, 08.04.2026
15:00 - 16:30 Uhr

Im Rahmen der Linzer
Kinder- und Jugend-
wochen

Magische Welten - wo Fantasie lebendig wird

Ferienbetreuung für Grundschulkinder in Rheinbreitbach

In dieser Ferienwoche öffnen wir die Tore zu geheimnisvollen Königreichen, funkelnden Feenwäldern und mutigen Drachenabenteuern! Gemeinsam, erfinden wir fantastische Geschichten und erschaffen unsere ganz eigenen magischen Welten. Hier darf geträumt, gelacht und gezaubert werden.

Die Kosten für das Mittagessen sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitbewohner gesucht - Wir bauen einen Vogelnistkasten für Grundschulkinder

Hast Du Lust selbst etwas zu erbauen? Dann könnte das Gestalten eines Vogelnistkastens genau das Richtige sein. Die Nistkästen sollen Meisen, Rotkehlchen und Stelzen einladen, ihre Nester in Eurem Garten zu bauen. Damit sich die Vögel an diese Nistmöglichkeit gewöhnen, werden die fertigen Nistkästen schon im Herbst im Garten aufgehangen. Interesse geweckt? Dann melde Dich an und freue Dich auf die neuen Mitbewohner in Deinem Garten.

Hinweis: Wer mehr als einen Nistkasten aufhängen möchte, kann weitere Bausätze zum Einkaufspreis erwerben.

Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden kann
und einen kindgerechten Hammer mitbringen.

Ferien-Programm Sommerferien

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 120,00 €

Ort:
Grundschule
"Bürgermeister-Casten-
holtz-Schule",
Mensa,
53545 Linz

80110L

29.06. - 03.07.2026
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 126,00 €

Ort:
Sporthalle Grundschule
„Am Sonnenberg“,
Schulstraße 6,
53572 Unkel

80111L

29.06. - 03.07.2026
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Unkel

Fit und Munter

Ferienbetreuung für Grundschulkinder in Linz

In dieser Woche drehte sich alles um Bewegung, Ernährung und Wohlfühlen! Die Kinder bereiten leckere Snacks zu, probieren gesunde Rezepte aus, bewegen sich viel an der frischen Luft und lernen, was Körper und Geist guttut. Eine Woche voller Energie und Spaß!

Die Kosten für das Mittagessen sind in der Kursgebühr enthalten.

Magische Welten - wo Fantasie lebendig wird

Ferienbetreuung für Grundschulkinder in Unkel

In dieser Ferienwoche öffnen wir die Tore zu geheimnisvollen Königreichen, funkelnden Feenwäldern und mutigen Drachenabenteuern! Gemeinsam, erfinden wir fantastische Geschichten und erschaffen unsere ganz eigenen magischen Welten. Hier darf geträumt, gelacht und gezaubert werden.

Die Kosten für das Mittagessen sind in der Kursgebühr enthalten.

Der Anmeldebogen für die Ferienwochenangebote kann von unserer Homepage www.fbs-linz.de unter dem jeweiligen Kurs heruntergeladen werden oder ist in der Familienbildungsstätte/Haus der Familie Linz erhältlich.

Ferien-Programm

Sommerferien

Leitung:
Kelly Sach,
Gewaltpräventionstrainer
Silvia Sach,
Gewaltpräventionstrainerin

Gebühr: 80,00 €

Ort:
Kath. Pfarrheim
St. Katharina,
53562 St. Katharinen

80112L

29.06. - 03.07.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz
und in Zusammenarbeit
mit dem Verein Selbstbe-
wusst & Stark e.V.

Leitung:
Kordula Honnef,
Gärtnerin, Kräuterfachfrau

Gebühr: 25,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

80113L

Donnerstag, 02.07.2026
9:30 - 12:00 Uhr

Kids unschlagbar

Ninja Abenteuer für Schulkinder von 6 bis 13 Jahren

Im Rahmen eines großen Ninja-Abenteuers zeigen wir Euch bei Action, Fun und Abenteuer, wie Ihr mit einfachen Mitteln selbstbewusst und stark werdet. Neben schnellen und effektiven Selbstverteidigungstechniken aus dem Kampfsport lernt Ihr hier auch, wie Ihr Euch z. B. gegen Mobbing wehren könnt und dabei cool bleibt. Auch Gefahren draußen und aus dem Internet sind Thema. Alles wird gestaltet mit vielen Spielen, Filmen und mehr. Und damit das Ganze auch eine bleibende Erinnerung hat, erhält jeder von Euch eine tolle Teilnehmerurkunde, eine kleine „Abwehrfibel“ und ein Erinnerungsfoto.

Die Superkräfte der Kompostwürmer

für Kinder von 6 bis 10 Jahren



In unserer Wurmfarm kannst Du hautnah erleben, wie fleißig Kompostwürmer arbeiten. Sie verwandeln alte Küchenabfälle in frische, fruchtbare Erde ein echtes Wunder der Natur! Beim Projekttag „Klimaschutz durch Kompost und Würmer“ schauen wir uns gemeinsam an, was die Würmer alles können, warum gute Erde so wichtig ist und wie wir damit Gemüse, Obst und Blumen wachsen lassen können. Du darfst selbst entdecken, fühlen, riechen und staunen auf jeder Etage der Wurmfarm gibt es etwas Spannendes zu sehen. Mach mit und finde heraus, warum sogar kleine Lebewesen wie Würmer unsere Erde ein bisschen besser machen!

Ferien-Programm

Sommerferien

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 120,00 €

Ort:
Grundschule
"Bürgermeister-Casten-
holtz-Schule",
Mensa,
53545 Linz

80114L

06.07. - 10.07.2026
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz

Leitung:
Kelly Sach,
Gewaltpräventionstrainer
Silvia Sach,
Gewaltpräventionstrai-
nerin

Gebühr: 80,00 €

Ort:
Erpel; Ort wird noch
bekannt gegeben

80115L

06.07. - 10.07.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz
und in Zusammenarbeit
mit dem Verein Selbstbe-
wusst & Stark e.V.

Leben wie die Römer

Ferienbetreuung für Grundschulkinder in Linz

In dieser spannenden Ferienwoche reisen wir zurück in die Zeit des alten Roms! Gemeinsam basteln wir Helme und Mosaik, entdecken römische Spiele, erkunden das Leben der Legionäre und feiern ein echtes Römerfest. Spaß, Kreativität und Geschichte zum Anfassen warten auf Dich!

Die Kosten für das Mittagessen sind in der Kursgebühr enthalten.

Kids unschlagbar

Ninja Abenteuer für Schulkinder von 6 bis 13 Jahren

Im Rahmen eines großen Ninja-Abenteuers zeigen wir Euch bei Action, Fun und Abenteuer, wie Ihr mit einfachen Mitteln selbstbewusst und stark werdet. Neben schnellen und effektiven Selbstverteidigungstechniken aus dem Kampfsport lernt Ihr hier auch, wie Ihr Euch z. B. gegen Mobbing wehren könnt und dabei cool bleibt. Auch Gefahren draußen und aus dem Internet sind Thema. Alles wird gestaltet mit vielen Spielen, Filmen und mehr. Und damit das Ganze auch eine bleibende Erinnerung hat, erhält jeder von Euch eine tolle Teilnehmerurkunde, eine kleine „Abwehrfibel“ und ein Erinnerungsfoto.

Ferien-Programm

Sommerferien

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 135,00 €

Ort:
Obere Burg,
Schulstraße 7 a, 53619
Rheinbreitbach

80116L

13.07. - 17.07.2026
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit dem
Förderverein Ferien-
betreuung e.V. und dem
Kath. Familienzentrum
im Seelsorgebereich Ver-
bandsgemeinde Unkel

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 108,00 €

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

80117L

13.07. - 17.07.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz

Auf großer Schatzsuche

Piratenwoche für Grundschulkinder in Rheinbreitbach

Ahoi, Matrosen! In dieser spannenden Ferienwoche tauchen wir in die Welt der Piraten ein. Wir basteln unsere eigene Ausrüstung, lösen Rätsel auf hoher See und gehen gemeinsam auf Schatzsuche. Ein Abenteuer voller Spaß, Teamgeist und Entdeckungen erwartet Dich!

Die Kosten für das Mittagessen sind in der Kursgebühr enthalten.

Ferien voller Farben: Kreativität, Fantasie und Freude

Kunstwerkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Kunst ist, was gefällt - kreativ, ideenreich und voller Leben. Kunst begeistert, weckt Neugier und tut der Seele gut. In dieser Ferienwoche dreht sich alles um Kreativität, Fantasie und künstlerisches Gestalten. Die Kinder haben die Möglichkeit, eine bunte Welt der Ideen zu erleben und verschiedene kreative Techniken kennenzulernen - und vor allem: mutig auszuprobieren! Ob malen, basteln oder experimentieren, hier darf jeder seiner Fantasie freien Lauf lassen.

Ferien-Programm

Sommerferien

Leitung:
Dino Gebertz,
Gewaltpräventionstrainer

Gebühr: 80,00 €

Ort:
Sporthalle Grundschule
„Am Sonnenberg“,
Schulstraße 6,
53572 Unkel

80118L

13.07. - 17.07.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Unkel

Stark und Sicher!

für Kinder von 6 bis 12 Jahren



In einer Welt, in der es wichtig ist, gut auf sich aufzupassen, zeigen wir Kindern spielerisch, wie sie sicher handeln können. Unser Kurs vermittelt Mut, Selbstvertrauen und hilfreiche Verhaltensregeln in altersgerechter Sprache. Die Kinder üben, sichere Wege zu erkennen, laut „Stopp!“ zu sagen, Hilfe zu holen und sich nicht allein zu fühlen - alles in einem geschützten Umfeld mit viel Spaß und praktischen Übungen. Schritt für Schritt lernen sie, sich stark, mutig und sicher zu fühlen!

Leitung:
Kelly Sach,
Gewaltpräventionstrainer

Gebühr: 80,00 €

Ort:
Sporthalle Grundschule
"Am Sonnenberg",
Schulstraße 6,
53572 Unkel

80119L

20.07. - 24.07.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Unkel

Power Kids - Deine Ferien voller Action und Spaß

für Kinder von 6 bis 13 Jahren

Neben unserer beliebten Freizeit „Kids unschlagbar“ gibt es jetzt die neue „Power-Kids“-Ferienfreizeit - für alle, die sich gerne bewegen, kreativ sind und Neues ausprobieren wollen! Bei uns wirds nie langweilig: Du bemalst Dein eigenes T-Shirt, bastelst coole Sachen, spielst draußen spannende Spiele und lernst, wie Du stark und selbstbewusst auftreten kannst. Zeig Dein Talent beim Supertalent oder tanz mit beim Hip-Hop! Jeden Tag kannst Du eine neue Kampfsportart von Judo bis Kickboxen ausprobieren! So trainierst Du Körper und Köpfchen und findest vielleicht Dein neues Lieblingshobby. Werde ein echtes Power-Kid und erlebe unvergessliche Ferien voller Bewegung, Spaß und Teamgeist!

Ferien-Programm

Sommerferien

Leitung:
Pascal Sifferts

Gebühr: 118,00 €

Ort:
Linz; Ort wird noch
bekannt gegeben

80120L

20.07. - 24.07.2026

jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz

Action Heros

für Kinder von 6 bis 12 Jahren



NEU

In dieser aufregenden Woche stehen Bewegung, Mut und Teamgeist im Mittelpunkt! Spielerisch trainieren die Kinder ihre Koordination, Bewegungssicherheit und ihr Selbstbewusstsein. Kreative Elemente aus dem Bereich Air Bag Parkour sorgen für Action, Spaß und jede Menge Abenteuer!

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 120,00 €

Ort:
Obere Burg,
Schulstraße 7 a,
53619 Rheinbreitbach

80121L

20.07. - 24.07.2026

jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

Leben wie die Römer

Ferienbetreuung für Grundschulkinder in
Rheinbreitbach

In dieser spannenden Ferienwoche reisen wir zurück in die Zeit des alten Roms! Gemeinsam basteln wir Helme und Mosaike, entdecken römische Spiele, erkunden das Leben der Legionäre und feiern ein echtes Römerfest. Spaß, Kreativität und Geschichte zum Anfassen warten auf Dich!

Die Kosten für das Mittagessen sind in der Kursgebühr enthalten.

Ferien-Programm

Sommerferien

Leitung:
Kelly Sach,
Gewaltpräventionstrainer
Silvia Sach,
Gewaltpräventionstrainerin

Gebühr: 80,00 €

Ort:
Sporthalle Miesgesweg,
53545 Linz

80122L

27.07. - 31.07.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz
und in Zusammenarbeit
mit dem Verein Selbstbewusst & Stark e.V.

Leitung:
Christiane Guth,
Dipl.-Biologin, Naturpädagogin

Gebühr: 105,00 €

Ort:
Grundschule
"Am Sonnenberg",
53572 Unkel

80123L

27.07. - 31.07.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Unkel

Kids unschlagbar

Ninja Abenteuer für Schulkinder von 6 bis 13 Jahren

Im Rahmen eines großen Ninja-Abenteuers zeigen wir Euch bei Action, Fun und Abenteuer, wie Ihr mit einfachen Mitteln selbstbewusst und stark werdet. Neben schnellen und effektiven Selbstverteidigungstechniken aus dem Kampfsport lernt Ihr hier auch, wie Ihr Euch z. B. gegen Mobbing wehren könnt und dabei cool bleibt. Auch Gefahren draußen und aus dem Internet sind Thema. Alles wird gestaltet mit vielen Spielen, Filmen und mehr. Und damit das Ganze auch eine bleibende Erinnerung hat, erhält jeder von Euch eine tolle Teilnehmerurkunde, eine kleine „Abwehrfibel“ und ein Erinnerungsfoto.

Wald- und Wasserkinder unterwegs

Outdoor

Naturerfahrungswoche für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Der kühle Wald im Hähnerbachtal ist der ideale Ort für Wald- und Wasserkinder im Hochsommer. Im Bach suchen wir nach Strudelwürmern, Bachflohkrebsen und anderen Kleinstlebewesen. Wer sind die Gaukler auf der Wiese und im Wald, die uns bei sonnigem Wetter begegnen? Lösen wir das Rätsel des Naturmemorys? Als Waldkinder sind wir forschend unterwegs und vielleicht beendet ein Lagerfeuer mit Stockbrot die Naturwoche.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, sowie Verpflegung für zwischendurch nicht vergessen.

Ferien-Programm

Sommerferien

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Gebühr: 120,00 €

Ort:
Grundschule am Blauen
See, 53560 Vettelschoß

80124L

03.08. - 07.08.2026
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz

Eintauchen in neue Welten!

Fantasie-Werkstatt für Grundschulkinder in Vettelschoß

In der Fantasie-Werkstatt ist alles möglich! Wir erfinden eigene Geschichten, basteln magische Dinge, spielen fantastische Abenteuer und lassen neue Welten entstehen ganz so, wie wir sie uns vorstellen. Lass Deiner Fantasie freien Lauf!

Die Kosten für das Mittagessen sind in der Kursgebühr enthalten.

Der Anmeldebogen für die Ferienwochenangebote kann von unserer Homepage www.fbs-linz.de unter dem jeweiligen Kurs heruntergeladen werden oder ist in der Familienbildungsstätte/Haus der Familie Linz erhältlich.

Helfer und Betreuer für unsere Ferienangebote gesucht

Du bist mindestens 16 Jahre alt, arbeitest gerne mit Kindern in einer Gruppe, hast evtl. die Juleica-Ausbildung gemacht, bist gerne in Bewegung oder hast kreative Ideen?

Dann melde Dich bei uns!

Luzie Glück, Telefon 02631 390752, E-Mail glueck@fbs-linz.de

Ferien-Programm

Herbstferien

Aufgrund des neuen Ganztagsförderungsgesetz (GaFöG) ändert sich ab den Herbstferien 2026 die Vergabe der Plätze. Bevorrechtigt sind die Kinder des ersten Schuljahres 2026/2027 für die Herbstferien.

In enger Zusammenarbeit mit den Verbandsgemeinden Linz und Unkel planen wir während des laufenden Jahres noch weitere Ferienwochenangebote für die Herbstferien.

Leitung:
Dino Gebertz,
Gewaltpräventionstrainer

Gebühr: 98,00 €
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

Gebühr: 148,00 €
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

Ort:
Sporthalle Grundschule
„Am Sonnenberg“,
Schulstraße 6,
53572 Unkel

80130L
05.10. - 09.10.2026

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Unkel

Stark und Sicher!

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

In einer Welt, in der es wichtig ist, gut auf sich aufzupassen, zeigen wir Kindern spielerisch, wie sie sicher handeln können. Unser Kurs vermittelt Mut, Selbstvertrauen und hilfreiche Verhaltensregeln in altersgerechter Sprache. Die Kinder üben, sichere Wege zu erkennen, laut „Stopp!“ zu sagen, Hilfe zu holen und sich nicht allein zu fühlen - alles in einem geschützten Umfeld mit viel Spaß und praktischen Übungen. Schritt für Schritt lernen sie, sich stark, mutig und sicher zu fühlen!

Die Kosten für das Mittagessen für die Ganztagsbetreuung sind in der Kursgebühr enthalten.

Der Anmeldebogen für die Ferienwochenangebote kann von unserer Homepage www.fbs-linz.de unter dem jeweiligen Kurs heruntergeladen werden oder ist in der Familienbildungsstätte/Haus der Familie Linz erhältlich.

Ferien-Programm

Herbstferien

Leitung:
Kelly Sach,
Gewaltpräventionstrainer
Silvia Sach,
Gewaltpräventionstrainerin

Gebühr: 98,00 €
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x
Gebühr: 148,00 €
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

Ort:
Sporthalle Miesgesweg,
53545 Linz

80132L

05.10. - 09.10.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz
und in Zusammenarbeit
mit dem Verein Selbstbewusst & Stark e.V.

Leitung:
Christiane Guth,
Dipl.-Biologin, Naturpädagogin

Gebühr: 121,00 €

Ort:
Grundschule
"St. Johannes",
53579 Erpel

80133L

05.10. - 09.10.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Unkel

Kids unschlagbar

Ninja Abenteuer für Schulkinder von 6 bis 13 Jahren

Im Rahmen eines großen Ninja-Abenteuers zeigen wir Euch bei Action, Fun und Abenteuer, wie Ihr mit einfachen Mitteln selbstbewusst und stark werdet. Neben schnellen und effektiven Selbstverteidigungstechniken aus dem Kampfsport lernt Ihr hier auch, wie Ihr Euch z. B. gegen Mobbing wehren könnt und dabei cool bleibt. Auch Gefahren draußen und aus dem Internet sind Thema. Alles wird gestaltet mit vielen Spielen, Filmen und mehr. Und damit das Ganze auch eine bleibende Erinnerung hat, erhält jeder von Euch eine tolle Teilnehmerurkunde, eine kleine „Abwehrfibel“ und ein Erinnerungsfoto.

Als Walddetektive unterwegs

Outdoor

Naturerfahrungswoche für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wärmende Herbstsonnenstrahlen einfangen, gelingt das im goldenen Oktober? Laubbetten testen, Bucheckern suchen, Herbststurm erproben, all das erleben Walddetektive im Herbst. Als Walddetektive sind wir forschend unterwegs und vielleicht beendet ein Lagerfeuer mit Stockbrot die Naturwoche.

Bitte witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen sowie Verpflegung für zwischendurch nicht vergessen.

Ferien-Programm

Herbstferien

Leitung:
Luzie Glück,
päd. Mitarbeiterin

Ort:
Kath.
Familienbildungsstätte
Linz

Im Rahmen der Linzer
Kinder- und Jugend-
wochen

Farben, Formen, Fantasie!

Kreativwoche für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Du liebst es, zu malen, zu kleben, zu schneiden und zu formen? Dann bist Du hier genau richtig! In unserer Kreativwoche kannst Du Deiner Fantasie freien Lauf lassen und aufregende Techniken entdecken - vom Malen und Modellieren bis hin zu spannenden DIY-Projekten. Ob bunt, wild oder ganz zart: Hier entstehen mit viel Spaß und ein bisschen Geschick wunderschöne Kunstwerke, die Deine kreative Seite zum Strahlen bringen. Mach mit und erlebe eine Woche voller Farben, Ideen und Freude am Gestalten!

Zur Stärkung bringen die Kinder bitte ein Frühstück und ein Getränk mit. Die Kleidung soll so sein, dass sie auch schmutzig werden kann.

Kursnr.	Tag, Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	+ Material
80131L	Mo, 05.10.2026	8:00 - 14:00 Uhr	5 x	120,00 €	
80134L	Mo, 12.10.2026	8:00 - 14:00 Uhr	5 x	120,00 €	



53545 Linz am Rhein · Klosterstr. 1 / Grabentor 6
Tel. 0 26 44 / 23 28 · Fax 0 26 44 / 63 04
e-mail: fachmarkt@tapeten-adams.de

Ferien-Programm

Herbstferien

Leitung:
Pascal Sifferts

Gebühr: 130,00 €
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x
Gebühr: 178,00 €
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

Ort:
Unkel; Ort wird noch
bekannt gegeben

80135L
12.10. - 16.10.2026

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Unkel

Action Heros

für Kinder von 6 bis 12 Jahren



In dieser aufregenden Woche stehen Bewegung, Mut und Teamgeist im Mittelpunkt! Spielerisch trainieren die Kinder ihre Koordination, Bewegungssicherheit und ihr Selbstbewusstsein. Kreative Elemente aus dem Bereich Air Bag Parkour sorgen für Action, Spaß und jede Menge Abenteuer!

Die Kosten für das Mittagessen für die Ganztagsbetreuung sind in der Kursgebühr enthalten.

Leitung:
Kelly Sach,
Gewaltpräventionstrainer

Gebühr: 98,00 €
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x
Gebühr: 148,00 €
jeweils 8:00 - 16:00 Uhr
5 x

Ort:
Sporthalle Miesgesweg,
3545 Linz

80136L
12.10. - 16.10.2026
jeweils 8:00 - 14:00 Uhr
5 x

In Kooperation mit der
Verbandsgemeinde Linz

Power Kids - Deine Ferien voller Action und Spaß

für Kinder von 6 bis 13 Jahren

Neben unserer beliebten Freizeit „Kids unschlagbar“ gibt es jetzt die neue „Power-Kids“-Ferienfreizeit - für alle, die sich gerne bewegen, kreativ sind und Neues ausprobieren wollen! Bei uns wirds nie langweilig: Du bemalst Dein eigenes T-Shirt, bastelst coole Sachen, spielst draußen spannende Spiele und lernst, wie Du stark und selbstbewusst auftreten kannst. Zeig Dein Talent beim Supertalent oder tanz mit beim Hip-Hop! Jeden Tag kannst Du eine neue Kampfsportart von Judo bis Kickboxen ausprobieren! So trainierst Du Körper und Köpfchen und findest vielleicht Dein neues Lieblingshobby. Werde ein echtes Power-Kid und erlebe unvergessliche Ferien voller Bewegung, Spaß und Teamgeist!

Leitbild

Bildung und Begegnung – unser Beitrag zu einem gelingenden Leben

Grundlage unserer Arbeit als Katholische Familienbildungsstätte Neuwied ist der christliche Glaube. „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ (Joh. 10/10)

Dieses Leitwort bedeutet für unsere Arbeit:

Wir bilden und informieren.

Wir gestalten Bildungsprozesse, die den Menschen in seiner Gesamtheit fördern, die Bildungs- und Kommunikationsfähigkeit stärken und die Wissen und Fertigkeiten vermitteln.

Wir beraten, begleiten und unterstützen.

Wir nehmen gesellschaftliche Veränderungen wahr, begleiten Menschen auf ihren Wegen und unterstützen sie in der Entfaltung ihrer Talente und ihrer Lebensentwürfe.

Wir bieten Raum für Begegnung.

Wir fördern Begegnungen und Beziehungen, die berühren. Dabei sind uns alle Menschen willkommen. Wir achten ein wertschätzendes Miteinander unter Nutzung aller Unterschiede und machen Gemeinschaft erlebbar.

Wir setzen uns ein.

Wir legen in unserer Arbeit Wert auf Information und Transparenz. Wir setzen uns ein für Familien in Gesellschaft und Kirche und arbeiten vernetzt und vertrauensvoll mit vielen Kooperationspartnern auf gleicher Augenhöhe zusammen. Wir sind offen für konstruktive Kritik und sehen in der Konfliktbewältigung Möglichkeiten der Weiterentwicklung.

Wir arbeiten professionell.

Die Katholische Familienbildungsstätte Neuwied, als gemeinnütziger eingetragener Verein, ist in den kirchlichen und kommunalen Arbeitsgemeinschaften für Familienbildung vertreten. Zudem ist die Katholische Familienbildung eingebettet in Strukturen auf Bundes-, Landes-, Kommunal- und Diözesaner Ebene. Die Organisationsstruktur der Katholischen Familienbildungsstätte ist geprägt von Partizipation, Entwicklung, Verlässlichkeit, Nachhaltigkeit und Vernetzung.

Der ehrenamtliche Vorstand und die Mitgliederversammlung haben eine hauptamtliche Geschäftsführung mit der Leitung der Einrichtung beauftragt. Unser hauptberufliches Team und unsere freiberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verfügen über vielfältige Kompetenzen und unterschiedliches Fachwissen und bilden sich regelmäßig fort. Hauptberufliche, freiberufliche und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gestalten motiviert und engagiert unsere verschiedenen Arbeitsbereiche. Bürgerschaftliches Engagement wird von uns gefördert und begleitet.

Die Katholische Familienbildungsstätte Neuwied arbeitet wirtschaftlich, aber nicht gewinnorientiert.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Zu jedem Kurs ist eine Anmeldung erforderlich. Auch eine telefonische Anmeldung gilt als verbindliche Kursbuchung. Jede Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die Anmeldungen werden in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten eine E-Mail-Bestätigung über Ihre Anmeldung, daher bitten wir um Angabe Ihrer E-Mail-Adresse. Wird ein Kurs abgesagt oder verschoben bzw. ist er bereits belegt, werden die angemeldeten Teilnehmer telefonisch oder schriftlich informiert. Zudem können sich zwei oder mehrere Teilnehmer einen Kurs nicht teilen. Für Ferienfreizeiten gelten gesonderte Anmeldeformalitäten.

Kursgebühren:

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Regel aus dem Programmheft ersichtlich. Die Kursgebühr zahlen Sie bitte unaufgefordert bis spätestens 7 Tage vor dem ersten Veranstaltungstag per Überweisung oder bar in unserem Sekretariat. Ist mit Beginn des ersten Kurstages kein Zahlungseingang bei uns zu verzeichnen, können Sie erst am Kurs teilnehmen, wenn der Zahlungseingang festgestellt wurde. In jedem Falle gilt die Anmeldung als rechtsverbindliche Kursbuchung, auch wenn die Kursgebühr noch nicht entrichtet wurde.

Bei Überweisung geben Sie bitte unbedingt die Kursnummer und den Teilnehmendennamen als Verwendungszweck an. Umlagen und Materialkosten sind am Veranstaltungstag in bar und direkt an

die Kursleitung zu entrichten. Die Kursgebühr versteht sich pro Person, falls nicht abweichend in der Kursbeschreibung angegeben. Werden die Gebühren nicht pünktlich gezahlt, muss die Familienbildungsstätte Mahnungen (Gebühr 3,00 €) verschicken.

Durch Versäumnis oder Abbrechen der Teilnahme entsteht kein Anspruch auf Erstattung bezahlter Gebühren oder auf Nachlass rückständiger Beiträge. Kurse mit weniger als der Mindestteilnehmerzahl werden grundsätzlich nur durchgeführt, wenn die Teilnehmenden bereit sind, die Kursgebühr der fehlenden Personen anteilig zu übernehmen oder wenn die Zahl der Unterrichtsstunden entsprechend gekürzt wird.

Rücktritt:

Eine Stornierung ist bis zu 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Nichterscheinen oder Stornierung ab dem 7. Tag vor Veranstaltungsbeginn wird der gesamte Teilnahmebetrag fällig. Dies gilt zusätzlich für Materialkosten und Umlagen, falls diese im betreffenden Kurs anfallen sollten. Durch Versäumnis oder Abbrechen der Teilnahme entsteht kein Anspruch auf Erstattung bezahlter Gebühren oder auf Erlass noch nicht bezahlter Kursgebühren. Kursleiter sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegen zu nehmen. Diese haben immer im Sekretariat zu erfolgen.

Teilnahmebedingungen

Rücktritt bei Ferienfreizeiten:

Eine Abmeldung von einer Ferienfreizeit ist bis zu sechs Wochen vor Ferienbeginn möglich.

Der bereits gezahlte Betrag wird in diesem Fall vom Veranstalter erstattet. Bei Nichtabmeldung bzw. Nichtantreten der Freizeit ist die volle Kursgebühr zu zahlen.

Unsere Freizeiten können nur ab einer gewissen Teilnehmerzahl stattfinden. Wenn dies nicht gegeben ist, behalten wir uns vor, die Freizeit abzusagen.

Urheberschutz:

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

Haftung:

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

Aufsichtspflicht:

Für alle Angebote für Kinder gilt, dass unsere Aufsichtspflicht erst mit der Übergabe des Kindes an die zuständige Kursleitung beginnt und entsprechend mit der Übergabe des Kindes an die Eltern endet.

Wenn nichts anderes vermerkt ist, finden alle Kurse in der Kath. Familienbildungsstätte Linz, Historisches Rathaus, Am Markt 14, 53545 Linz statt. Andere Veranstaltungsorte werden im Programmheft ausgewiesen. Es gilt die jeweilige Hausordnung.

Persönlichkeitsrecht:

Wir bitten Sie um Verschwiegenheit über persönliche Gesprächsinhalte, die Sie während eines Kurses erhalten haben.

Sonstiges:

Mit Bekanntgabe dieser Teilnahmebedingungen verlieren alle bisherigen Regelungen ihre Gültigkeit. Für Druckfehler im Programmheft oder in anderen Veröffentlichungen wird keine Haftung übernommen. Programmänderungen behalten wir uns vor.

Veranstaltungsort:

Datenschutz

Datenschutzerklärung auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung (EU-DSGVO) im Einklang mit dem Gesetz über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) zur Nutzung der Angebote der Kath. Familienbildungsstätte Neuwied e.V.
Datenschutzbeauftragte der Kath. Familienbildungsstätte Neuwied e.V.: Sylvia Schifano

Der Vorstand der Kath. Familienbildungsstätte nimmt den Schutz Ihrer personenbezogenen Daten sehr ernst. Soweit wir personenbezogene Daten (beispielsweise Name, Anschrift oder E-Mail-Adresse) erheben, erfolgt dies, soweit möglich, stets auf freiwilliger Basis. Diese Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben. Die von der Kath. Familienbildungsstätte e. V. abgefragten Daten zur Kurs- und Angebotsanmeldung (online, per E-Mail, persönlich oder schriftlich) werden lediglich zu diesem Zweck erhoben. Die Speicherung erfolgt nur auf Anfrage des Teilnehmenden oder bei Abschluss einer Kursbuchung. Die personenbezogenen Daten werden von uns ab dem Tag der Buchung gespeichert, damit wir Sie im Falle einer Kursänderung informieren können oder Sie über nicht stattgefundene Kurse, die im Folgesemester angeboten werden, erneut informieren können. Sie können zu jeder Zeit Auskunft über Ihre gespeicherten Daten erhalten, eine Löschung oder Änderung Ihrer Daten erwirken sowie diese Zustimmung widerrufen, indem Sie uns dies schriftlich, fernmündlich oder persönlich mitteilen.

Zudem haben Sie im Falle eines Vergehens im Umgang mit Ihren Daten bei der Kath. Familienbildungsstätte das Recht, dieses Vergehen bei einer entsprechenden Aufsichtsbehörde zu melden. Wir weisen darauf hin, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

Quellen:

Datenschutz-Grundverordnung, Amtsblatt der EU, L119 vom 04.05.2016
Gesetz über den Kirchlichen Datenschutz (KDG), Erlass des Bischofs im Kirchlichen Amtsblatt, Nr. 65, 01.04.2018
www.e-recht24.de/muster-daten-schutzerklaerung.html [15.05.2018]

Einverständnis:

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen der Kath. Familienbildungsstätte Neuwied e.V. an.

BILDUNG

KULTUR

SPORT

SOZIALES

UMWELT

Heimat leben.

Mit Heimatleben.

Spenden sammeln,
Sponsoring beantragen,
Projekte unterstützen –
eine Plattform für alles.
heimatleben.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Neuwied**