



Katholische
Familienbildungsstätte
Remise Trier-Ehrang

Programm 2021
1. Halbjahr

Vielfältig
wie das
Leben



Einrichtungen im Bistum Trier

TRIER- Andernach · Bad Kreuznach · Bad Neuenahr-Ahrweiler · Bitburg · Koblenz · Linz · Mayen
EHRANG Merzig · Neunkirchen · Neuwied · Saarbrücken · Saarlouis · Simmern · Trier · Trier-Ehrang

Eltern und Kinder

Eltern werden und sein

Leitung:
Margit Lamacz

Gebühr: 30 €

Ort: Remise

Kurs: 1-21-156-08
3 x mittwochs,
09:00 – 10:30 Uhr,
Start: 14.04.2021

Handling: Sicherer Umgang mit dem Säugling

Der Kurs fördert die Sicherheit im Umgang mit dem Säugling in Bezug auf Tragetechniken, Füttern und Lagern. Dies dient der sensomotorischen Förderung und unterstützt die motorische Entwicklung des Kindes.

Bitte Besonderheiten mitteilen (z.B. Frühchen) u. Decke mitbringen.

Pekip

Entwicklungsbegleitung im wichtigen ersten Lebensjahr; Vertiefung der Beziehung zw. Baby und Eltern. Die Plätze werden nach Geburtsmonat vergeben. Unsere Kurse finden grundsätzlich montags und freitags vormittags mit 20 Terminen für 160 € statt. Die Plätze werden nach Geburtsmonat vergeben.

Leitung: Jennifer Gaab

Ort: Remise



Krabbelgruppen

ab 6 Monaten und ab 18 Monaten

Bewegungsspiele, Lieder, Kontakt zu Gleichaltrigen und erste Erfahrungen im freien Spiel. Forum des Austausches u. Kontaktmöglichkeit für Eltern.

All unsere Krabbelgruppen finden fortlaufend statt und je nach Platz ist ein Einstieg jederzeit möglich.



Eltern und Kinder

Musizieren und Bewegen

Musikgarten

ab 18 Monaten bis 3 Jahre

Im Musikgarten werden beim Kleinkind auf spielerische Art die verschiedensten Bereiche trainiert: Stimme, Sprache, das Hören, Ganzkörperbewegung, Feinmotorik (Finger- und Greifspiele), Entdeckungsfreude, Bewegung mit Geräten und Instrumenten, freier Tanz, Körper- und Klanggesten und Gruppentanz.

All unsere Musikgärten finden fortlaufend statt und je nach Platz ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Bewegungsangebote Outdoor

Kursnr.	Kurs	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Start
1-21-142-04	Bewegungskobolde 18 Monate	5 x	Do, 09:00 - 10:00 Uhr	22.04.21
1-21-142-01	Kl. Entdecker 16-30 Monate	6 x	Mi, 15:45 - 17:00 Uhr	17.03.21
1-21-142-02	Kl. Entdecker 16-30 Monate	6 x	Do, 10:20 - 11:35 Uhr	18.03.21
1-21-144-01	Abenteurer in der Natur; 2-3 Jahre	4 x	Mo, 16:00 - 17:30 Uhr	03.05.21
1-21-144-02	Abenteurer in der Natur; 3-5 Jahre	4 x	Mo, 16:00 - 17:30 Uhr	14.06.21

Leitung: Nicole Streit-Bappert



Leitung:
Nicole Streit-
Bappert

Gebühr: 48 €

Ort: draußen

Kurs: 1-21-142-03
8 x dienstags,
09:30 – 10:30 Uhr,
Start: 20.04.2021

Outdoor Bewegungspiel- gruppe / Psychomotorik

ab 12 Monate bis 36 Monate

Wir nutzen alles, was uns die Natur hergibt, erleben mit allen Sinnen. Klettern, balancieren, springen, sammeln, singen, Musik machen und spielen mit Wasser, Kastanien, Eicheln, Zapfen u.v.m. Auch Schwungtuch, Bewegungspads, Seile, Bälle, Reifen, Instrumente u.a. kommen zum Einsatz.

Eltern und Kinder

Bewegen und Informieren

Frühlings- und Sommerangebote

Kursnr.	Kurs	Wochentag, Uhrzeit	Termin
1-21-143-02	Frühlingszeit-Osterzeit 2-3 Jahre	Fr, 14:00 - 16:00 Uhr	26.03.21
1-21-143-03	Frühlingszeit-Osterzeit 3-5 Jahre	Fr, 16:30 - 18:30 Uhr	26.03.21
1-21-143-04	Kleine Raupe Nimmersatt 2-3 Jahre	Sa, 10:00 - 12:00 Uhr	12.06.21
1-21-143-05	Kleine Raupe Nimmersatt 3-4 Jahre	Sa, 13:30 - 15:30 Uhr	12.06.21
1-21-143-06	Kleine Raupe Nimmersatt 3-5 Jahre	Sa, 16:15 - 18:15 Uhr	12.06.21
1-21-143-07	Sommerzeit-Liebblingszeit 2-3 Jahre	Sa, 10:00 - 12:00 Uhr	10.07.21
1-21-143-08	Sommerzeit-Liebblingszeit 3-4 Jahre	Sa, 13:30 - 15:30 Uhr	10.07.21
1-21-143-09	Sommerzeit-Liebblingszeit 3-5 Jahre	Sa, 16:15 - 18:15 Uhr	10.07.21

Leitung: Nicole Streit-Bappert



Online Angebote

Kursnr.	Kurs	Wochentag, Uhrzeit	Termin
1-21-151-01	Richtig reagieren bei Kindernotfällen	Sa, 09:00 - 12:00 Uhr	30.01.21
1-21-151-02	Richtig reagieren bei Kindernotfällen	Mi, 19:00 - 22:00 Uhr	24.02.21
1-21-151-03	Richtig reagieren bei Kindernotfällen	Sa, 09:00 - 12:00 Uhr	26.06.21
1-21-151-04	Schlaf, Kindchen schlaf	Mi, 20:00 - 22:00 Uhr	03.02.21
1-21-151-05	Dr. Mama	Mo, 20:00 - 22:00 Uhr	01.03.21
1-21-151-06	Wie viel Nein muss sein?	Mi, 20:00 - 22:00 Uhr	24.03.21
1-21-151-07	Sauberkeitsentwicklung	Mi, 20:00 - 22:30 Uhr	16.06.21

Leitung: Mechthild Höhl

Alle Onlineangebote sind kostenfrei!



Eltern und Kinder

Bewegen und Informieren

Leitung:
Margit Lamacz

Gebühr: kostenfrei

Ort: Remise Gr. II

Kurs:
jeden 1. Mittwoch
im Monat,
09:00 – 10:30 Uhr,



TRIER

Babysprechstunde zur motorischen Entwicklung

für Eltern mit Babys ab 3 Monate

In einer Kleingruppe werden Fragen zur motorischen Entwicklung bezüglich Stützen, Drehen, Krabbeln, Sitzen und Laufen besprochen.

Bitte Besonderheiten mitteilen (z. B. Frühchen) und Decke mitbringen.



Offenes Beratungsangebot

Beratungsangebote für Eltern von Babys bis Teenager

Kursnr.	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Alter
1-21-157-02	1 x	Mi, 09:00 – 11:00 Uhr	04.02.2021	ab 4 M.
1-21-157-03	1 x	Mi, 09:00 – 11:00 Uhr	16.04.2021	ab 4 M.
1-21-157-04	1 x	Mi, 09:00 – 11:00 Uhr	22.09.2021	ab 4 M.

Leitung: Lebensberatungsstelle Trier, Frau Lodde

Ort: Remise Gr. II

Das Beratungsangebot ist kostenfrei!

Eltern und Kinder

Bewegen und Informieren

Leitung:
Margit Lamacz

Gebühr: kostenfrei

Ort: in Ehrang

Kurs: 1-21-141-01

Sonntag,
14.02.2021
ganztagig

Familien-Rallye

unter Corona-Bestimmungen

Jede Familie löst für sich eigenständig die Aufgaben an den verschiedenen Stationen in dem für sie passenden Zeitraum. Den Lösungszettel bringt die Familie zwischen 15 und 17 Uhr zur Remise, wo das Rallye-Team mit einem Orden wartet. Als Hauptgewinn winkt ein Präsentkorb!

 **TRIER**



Leitung:
Familie Klemens

Gebühr: kostenfrei

Ort: Grillhütte
Longuich-Kirsch

Kurs: 1-21-141-02

Mittwoch,
07.04.2021
14:00 – 16:30 Uhr

Kurs: 1-21-141-03

Mittwoch,
21.04.2021
14:00 – 16:30 Uhr

Alpaka Nachmittag für Familien

An diesem Nachmittag werden wir Alpakas füttern, wir beobachten und lernen den Umgang mit den Tieren und machen den Alpaka-Führerschein. Auf der großen Weide besteht die Möglichkeit für ein selbstmitgebrachtes Picknick.

 **TRIER**

Kinder und Jugendliche

Sport treiben

Leitung:
Astrid Kogelman

Gebühr: 18,75 €

Ort: Remise Gr. I

Kurs: 1-21-226-04

5 x donnerstags,
15:45 – 16:45 Uhr

Start: 08.04.2021

Kinderyoga

Für Kinder im Grundschulalter

Kinder versetzen und ‚verschmelzen‘ sich mit der Katze, dem Hund und dem Baum. So empfinden sie spielerisch auf allen Ebenen das Yoga ganz und entwickeln ein besseres Körperbewusstsein und Spaß an der Bewegung. Konzentrationsübungen können die Lernleistungen verbessern. Das In-der-Gruppe-Üben schult das soziale Miteinander.

Bitte **unbedingt** eine **rutschfeste** Matte mitbringen!
(keine Isomatte o. ä.)



In eigener Sache

Eine Übersicht aller Angebote finden Sie auf unserer Homepage www.fbs-remise.de.

Auch unser Programmheft aus dem zweiten Halbjahr 2020 behält seine Gültigkeit.

Aktuelle Daten erfahren Sie in der Geschäftsstelle
0651 64895

Alle Startdaten und Uhrzeiten könnten sich aufgrund der Corona-Richtlinien verschieben.

Erwachsene

Freizeit

Vegetarisch und Vegan kochen

27.04.21: Lunchboxen: gesund im Baukastensystem. Für jeden Geschmack und Bedarf, individuell und schnell vorbereitet!

11.05.21: Brotaufstriche: Warum nicht mal selbst gemacht, aus frischen Zutaten, wo man weiß, was drin ist? Auch als Dip oder Beilage zu Gemüsegerichten geeignet, das Tüpfelchen auf dem „I“!

08.06.21: Grillen „ohne Tier“: Es muss nicht unbedingt die Tofuwurst sein! Für vegetarisch/vegane Esser ist mehr drin, als nur Beilagen am Grillabend. Wir bereiten bunte Gemüsegerichte für den Grill (oder Backofen) zu, die auch so manchen Fleischliebhaber zum Zugreifen verleiten!

Kursnr.	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
1-21-354-01	1 x	Di, 19:00 - 22:00 Uhr	27.04.2021	22 €
1-21-354-02	1 x	Di, 19:00 - 22:00 Uhr	11.05.2021	22 €
1-21-354-03	1 x	Di, 19:00 - 22:00 Uhr	08.06.2021	22 €

Leitung: Pamela Kontor

Ort: Remise Küche

Herren am Herd

In drei in sich geschlossenen Einheiten erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundtechniken des Kochens.

12.06.21: Bei der Zubereitung von Fleischgerichten (Schwein, Rind und Geflügel) werden wir verschiedene Garstufen ausprobieren, z.B. für Kurzgebratenes wie Schnitzel, Filet oder Hackfleisch.

19.06.21: Wir widmen uns der Gemüseküche und stellen eine leckere Gemüselasagne und einen schönen Nachtisch her.

26.06.21: Am heutigen Fischtag kommen verschiedene Sorten wie Lachs oder Kabeljau, aber auch ein leckerer Seeteufel auf den Teller, außerdem stellen wir -saisonbedingt- einen bunten Matjessalat her

Kursnr.	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
1-21-353-04a	1 x	Sa, 11:00 - 14:00 Uhr	12.06.2021	26 €
1-21-353-04b	1 x	Sa, 11:00 - 14:00 Uhr	19.06.2021	26 €
1-21-353-04c	1 x	Sa, 11:00 - 14:00 Uhr	26.06.2021	26 €

Leitung: Gabi Köhnen

Ort: Remise Küche

Erwachsene

Freizeit

Wir kochen

18.03.21: Küche des Orients: Kochen mit Bulgur und Kichererbsen, dazu verlockende Düfte durch Gewürze und Kräuter wie Zimt, Kardamom, Cumin und Minze: das ist gar nicht so schwer und lässt sich auch in einer deutschen Küche bewerkstelligen.

13.04.21: Feierabendküche – schnell und gesund: Schnell zubereitet, leicht und gesund soll die Feierabendmahlzeit sein.

06.07.21: Sommersuppen: Garten und Markt bieten jetzt eine große Auswahl an saisonalem, oft heimischem Gemüse und Obst, perfekte Zutaten für unsere Suppen, z.B. für eine Obst Kaltschale oder die bekannte „Gazpacho“.

Kursnr.	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
1-21-353-01	1 x	Do, 19:00 - 22:00 Uhr	18.03.2021	23 €
1-21-353-02	1 x	Di, 19:00 - 22:00 Uhr	13.04.2021	24 €
1-21-353-03	1 x	Mi, 19:00 - 22:00 Uhr	06.07.2021	22 €

Leitung: Gabi Köhnen

Ort: Remise Küche

Bier brauen

Du trinkst gerne Bier und möchtest mehr über den Bierbrauprozess erfahren? Wir zeigen, wie es geht. Unterhaltsame Theorie kombiniert mit flüssiger Praxis bilden die Grundlage des Kurses. Innerhalb von 6 Stunden brauen wir ein Bier von Anfang bis Ende. Das fertige Bier kann 6 Wochen später abgeholt werden.

Kursnr.	Dauer	Wochentag, Uhrzeit	Termin	Kosten
1-21-355-01	1 x	Sa, 10:00 - 16:00 Uhr	20.03.2021	36 €
1-21-355-02	1 x	Sa, 10:00 - 16:00 Uhr	08.05.2021	36 €
1-21-355-03	1 x	Sa, 10:00 - 16:00 Uhr	03.07.2021	36 €

Leitung: Ruven Martin

Ort: Remise

Erwachsene

Freizeit

Leitung:
Susanne Altmeyer

Gebühr: 118 €
zzgl. 19 € für
Bücher

Ort: Online-Kurs
über Zoom

Kurs: 1-21-328-01
12 x donnerstags,
19:15 – 20:15 Uhr
Start: 25.02.2021

Nähere Infos bei
Frau Altmeyer,
Tel. 06573 669425

Lebe leichter Online-Kurs

Sie suchen nach einem Weg, genial normal abzunehmen und endlich Ihr Wunschgewicht zu erreichen? Sie sind es leid, sich von einer Trenddiät zur nächsten zu quälen und bei jeder Mahlzeit Kalorien, Fettpunkte und ähnliches zu zählen? Sie suchen ein Programm, das sich problemlos dauerhaft im Alltag durchführen lässt und keine Diät ist? Sie möchten wieder zu einem ganz normalen gesunden Essverhalten finden und dauerhaft Ihr Gewicht halten? „Lebe leichter“ ist ein Kurs zum Abnehmen oder zur Gewichtsprävention.

Leitung:
Hildegard Rösch

Gebühr: 110 €
zzgl. Material-
kosten

Ort: Remise
Werkraum

Kurs: 1-21-331-01
Samstag,
20./21.03.2021
10:00 – 17:00 Uhr

Kurs: 1-21-331-02
Samstag,
15./16.05.2021
10:00 – 17:00 Uhr

Goldschmieden – mein neues Schmuckstück

An zwei Kurstagen lernen Sie unter professioneller Anleitung die Grundtechniken des Goldschmiedens, Sie erproben Ihre Fingerfertigkeit und stellen Ihren eigenen „Schatz“ her.



Erwachsene

Freizeit

Leitung:
Nicole Streit-
Bappert

Gebühr: 18 €

Ort: draußen

Kurs: 1-21-326-03

Samstag,
10.04.2021
14:30 – 17:00 Uhr

Kurs: 1-21-326-04

Samstag,
08.05.2021
14:30 – 17:00 Uhr

Waldwege in die Balance (Shinrin Yoku)

Bewusstes Erleben und Wahrnehmen der Natur mit allen Sinnen in Kombination mit Achtsamkeitsübungen. Dies hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit:

Kopf freimachen, Stress abbauen, aufatmen unser inneres Gleichgewicht herstellen und unser Immunsystem stärken.

Leitung:
Jeanette Thull

Gebühr: 33 €

Ort: Remise

Kurs: 1-21-326-01

Samstag,
27.02.2021
10:00 – 16:30 Uhr

Entspannung und Verwöhnung pur

Geführte Körperreisen, begleitet mit großen Gongs und den „obertonreichen“ Klangschalen, lassen Heilungstöne durch Ihr Energiesystem fließen. Sie schenken sich und Ihrem Körper eine intensive Zeit und starten wieder fit, aktiv, motiviert und vital in Ihren Alltag.

Leitung:
Irmgard Schäfer

Gebühr: 50 €

Ort: Remise Saal

Kurs: 1-21-316-01

10 x freitags,
16:30 – 17:30 Uhr
Start: 16.04.2021

Ladydance

Tanzen weckt Lebensfreude, stärkt Koordination und Konzentration und fördert die Harmonisierung von Körper und Geist. Wir erlernen Solotanzschritte mit einfachen Drehungen aus standard- und lateinamerikanischen Tänzen.



Herausgeber

Katholisches

Familienbildungszentrum

Remise Trier-Ehrang e. V.

Von-Pidoll-Str. 18

54293 Trier

Telefon: 0651 64895

Telefax: 0651 9960373

E-Mail: info@fbs-remise.de

Homepage: www.fbs-remise.de

Leitung

Brunhilde Steinmetz

Sekretariat

Anita Kittler, Melanie Teixeira

Vorstand

Bernhard Klein, Vorsitzender

Waltraud Endres-Thul,

stellvertretende Vorsitzende

Programmbeirat

Margit Lamacz, Vorsitzende

Ingrid Jaeger, stellvertretende

Vorsitzende

Bankverbindung

Katholische Familienbildungsstätte

Remise Trier-Ehrang e. V.

Bank: Volksbank Trier

IBAN: DE53 5856 0103 0003 1274 88

SWIFT-BIC: GENODED1TVB

Bank: Sparkasse Trier

IBAN: DE 79 5855 0130 0001 1613 06

SWIFT-BIC: TRISDE55

Bürozeiten

Mo.-Do.: 09:00 - 11:00 Uhr

Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr

Mo., Di. & Do.: 16:00 - 18:00 Uhr

Mi.: 14:00 - 16:00 Uhr

Fotonachweis

Remise, pixabay.com, pexels.com,

fotolia.com