



# FAMILIE GEMEINSAM LEBEN

Programm 2024/25



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE



## Katholische Familienbildungsstätte Fulda

Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda



(0661) 87-680



info@fbs-fulda.de

### Erwin Schick - Leiter

(0661) 87-677

leitung@fbs-fulda.de

### Rita Schöppner - Diplom-Sozialpädagogin

(0661) 87-679

familie@fbs-fulda.de

### Angela Barnett - Diplom-Sozialpädagogin

(0661) 87-678

kinder@fbs-fulda.de

### Gundula Vey - Erzieherin

(0661) 87-678

kinder@fbs-fulda.de

### Stefanie Loyal - Religionspädagogin

(0661) 87-682

kinder@fbs-fulda.de

### Verwaltung:

Barbara Henkel, Vanessa Kram, Sonja Reus

(0661) 87-680

info@fbs-fulda.de

### Hauspflege:

Mirsada Halilovic

### Träger:

Bischöfliches Generalvikariat

Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur

Abteilung Lebensalter und Familie

Dezernat Familie und Beziehung

Sebastian Pilz

Am Paulustor 5

36037 Fulda

(0661) 87-0



# Auskunft und Anfahrt

## Auskunft und Anmeldung

Montag bis Donnerstag: 8.30 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr

Freitag: 8.30 bis 11.30 Uhr

In den Schulferien ändern sich die Öffnungszeiten.

Bitte beachten Sie den Anrufbeantworter.

## Das Büro der Familienbildungsstätte ist geschlossen:

Herbstferien	14.10.2024	-	25.10.2024
Weihnachtsferien	20.12.2024	-	10.01.2025
Rosenmontag	03.03.2025		
Beweglicher Ferientag	02.05.2025		
Beweglicher Ferientag	30.05.2025		
Beweglicher Ferientag	20.06.2025		
Sommerferien	21.07.2025	-	08.08.2025

## Anfahrt mit dem Auto:

Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda

-Einfahrt zum Parkplatz gegenüber der Tankstelle, Straße am Andreasberg-

## Anfahrt mit dem Bus:

Ab dem Hauptbahnhof „ZOB Fulda“: Linie 3 in Richtung Maberzell/Bimbach

Linie 5 in Richtung Neuhof/Giesel

Ab der Haltestelle „Stadtschloss“: Linie 15 in Richtung Fulda-Galerie

Haltestelle: „Bonifatiushaus“



# Unser Team



Erwin Schick  
- Leitung -



Barbara Henkel, Sonja Reus, Vanessa Kram  
- Verwaltung -



Angela Barnett, Rita Schöppner, Gundula Vey, Stefanie Loyal  
- Pädagogische Mitarbeiterinnen -



Mirsada Halilovic  
- Hauspflege -



18.-21. April 2024



Liebe Freunde der Katholischen Familienbildungsstätte  
Helene Weber!

Das letzte Jahr war geprägt von personellen Umbrüchen  
in unserem Haus.

Frau Felizitas Dehler hat nach mehr als 20 Jahren ihre  
hauptamtliche Tätigkeit in der Familienbildungsstätte  
beendet. Unser Dank gilt ihrem unermüdlichen Einsatz  
für die Familien der Familienbildungsstätte Fulda. Wir  
wünschen ihr einen „geruhsamen“, gesunden wohl-  
verdienten Ruhestand.



Verabschiedung von Felizitas Dehler

Als Nachfolgerin konnten wir Frau Angela Barnett, die  
bisher im Verwaltungsbereich tätig war, gewinnen.  
Gleichzeitig freuen wir uns mit Frau Barbara Henkel,  
eine neue Mitarbeiterin im Verwaltungsbereich,  
begrüßen zu können. Beide verstärken nun das  
bewährte Team der Familienbildungsstätte.

Im Rahmen der 72-Stunden-Aktion des BDKJs wurde  
unser Garten von Jugendlichen und jungen  
Erwachsenen der DPSG Neuenberg und des Azubi-  
kampus „Pings“ (Kolping) neugestaltet. Diese neuen  
Elemente sollen dazu dienen, dass sich die Familien  
noch wohler bei uns fühlen und die DPSG Neuenberg  
den Park stärker mit nutzen können.

Ziel der Arbeit der Familienbildung ist es, Sie und Ihre  
Familie auf dem Hintergrund unserer christlichen,  
katholischen Überzeugung begleitend zu unterstützen  
und sind zuversichtlich, dass dies uns mit Gottes Hilfe  
gelingen wird.

Erwin Schick

und die Mitarbeiterinnen der Familienbildung Fulda

## Erwachsene

<b>1 Glauben und Leben</b>	<b>09</b>
• Angebote in „Lamahausen“	12
• Achtsamkeit, Stressmanagement, Resilienz	15
• Angebote für Frauen	16
• Angebote Dezernat Familie und Beziehung	17
• Familie/Partnerschaft/Kommunikation	18
• Präventionsschulungen	20
• Bibelwanderwoche	21
• Gesprächskreise	21
• Angebote für Senioren	22
• Angebote mit dem Kloster Hüfeld	25
• Angebote mit dem Kloster Frauenberg	29
• Tod und Trauer / Trauergottesdienst	32
<b>2 Gesundheit</b>	<b>41</b>
<b>3 Bewegung/Gymnastik</b>	<b>47</b>
<b>4 Entspannung</b>	<b>57</b>
<b>5 Kreatives</b>	<b>63</b>
• Handwerkliches Gestalten	63
• Textiles Gestalten	65
• Umgang mit der Kamera	66

## Familien & Eltern

<b>1 Erziehung</b>	<b>67</b>
• Erziehung - Pädagogische Angebote	67
<b>2 Kess erziehen</b>	<b>77</b>
<b>3 Allein erziehen</b>	<b>83</b>
<b>4 Eltern mit Kindern</b>	<b>85</b>
• Krabbeltreff, Zwergenspielkreis, Spielkreis	85
• Eltern-Kind-Aktivitäten	87
• Angebote Dezernat Familie und Beziehung	90
• Besichtigungen	91
• Angebote mit den Chören am Fuldaer Dom	93

## Kinder & Jugendliche

<b>1 Gruppenangebote</b>	<b>95</b>
• Vorschule und Gruppenangebote	95
<b>2 Kreatives</b>	<b>101</b>
• Kreatives im Jahreskreis	101
<b>3 Bewegung</b>	<b>105</b>
• Entspannung und Bewegung	105
<b>4 Ferien</b>	<b>107</b>
• Ferienkurse	107

## Teilnahmebedingungen und Datenschutz

<b>Datenschutz</b>	<b>113</b>
--------------------	------------

## 100 Jahre Sieger Köder

Im Jahr 2025 wäre der Malerpfarrer Sieger Köder aus Wasseralfingen/Aalen 100 Jahre alt geworden. Im Rahmen eines Vortragsabends wird sich mit der Lebensgeschichte dieses bedeutenden Seelsorgers und Künstlers, der „mit seinen Bildern predigen“ möchte, beschäftigt.



Eine größere Zahl seiner Originale können angeschaut werden und es wird Literatur über den Schwaben aus der Ostalb vorgestellt. Und doch geht es vor allem um die Botschaft der Bilder, die Sieger Köder den Menschen geschenkt hat.

**101** Termin: Dienstag, 01.04.2025 – 19 bis 21 Uhr  
Gebühr: 7 €  
Leitung: Marion Seitz

## Astrid Lindgren (1907 – 2002) – Leben und Werk

Während dieses Vortragsabends wird gemeinsam eine Zeitreise in das Schweden des vergangenen Jahrhunderts unternommen. Es wird sich mit dem Lebenslauf der weltberühmten Schriftstellerin Astrid Lindgren, die uns Pippi Langstrumpf, Michel, Karlsson, Madita und viele andere Geschichten hinterlassen hat beschäftigt. Ihre Werke und ihr politisches Engagement werden betrachtet und die Wirkung ihrer schriftstellerischen Tätigkeit kennengelernt.

Außerdem erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, das Gesamtwerk der Autorin anzuschauen. Es werden die meisten ihrer Bücher ausliegen.

Der Vortrag weckt Erinnerungen an die eigene Lebensgeschichte mit der Autorin Astrid Lindgren und macht neugierig auf neue Leseerfahrungen mit ihrem Werk.

**102** Termin: Dienstag, 19.11.2024 – 19 bis 21 Uhr  
Gebühr: 7 €  
Leitung: Marion Seitz

## Richtig schenken und vererben

Vorsorgen bei Krankheit, Alter und Tod

Der Vortrag befasst sich in besonderer Weise mit der Notwendigkeit der Errichtung von Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen, falls man nicht mehr selbst handlungsfähig ist und eine gerichtliche Betreuung vermeiden will.



Außerdem wird die Problematik von Übergabeverträgen erörtert, insbesondere die Frage, welche Gegenleistungen – auch im Hinblick auf einen Sozialhilferegress – noch sinnvollerweise vereinbart werden sollten.

Der Referent gibt aber auch einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge und beantwortet die Frage, ob und in welcher Form letztwillige Verfügungen errichtet werden sollten.

Vom privatschriftlichen Einzeltestament bis hin zum gemeinschaftlichen sogenannten „Berliner Testament“ und Erbverträgen wird der Referent in verständlicher Form darlegen, wie eine letztwillige Verfügung zu errichten ist und welchen Inhalt sie haben sollte, um spätere Rechtsstreitigkeiten zu vermeiden. Dabei werden auch das Pflichtteilsrecht naher Familienangehöriger und entsprechende Vermeidungsstrategien erörtert.

Aber auch die Erbschaft- und Schenkungssteuer muss bei jeder Vermögensnachfolge Berücksichtigung finden.

103

**Termin:** Donnerstag, 20.03.2025 – 19 bis 20.30 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Leitung:** Dr. Gerhard Schlitt, Rechtsanwalt,  
Notar, Fachanwalt für Erbrecht

## Vollmachten im Betreuungsfall

Wer denkt schon daran, wenn es ihm gut geht, dass sich plötzlich alles ändern könnte? Ein Unfall, eine schwere Krankheit oder eine Behinderung können jeden von uns in die Lage bringen, in der man selbst keine sinnvollen Entscheidungen mehr treffen kann.

Im Alter, wenn die geistigen Kräfte schwinden, ist es nicht selten, dass auch der Überblick über finanzielle und rechtliche Dinge nachlässt. In diesen Situationen ist nicht automatisch Verlass darauf, dass die nächsten Angehörigen es an unserer Stelle regeln und rechtsverbindliche Entscheidungen für uns treffen.

Denn dies dürfen Sie nur, wenn Sie dazu im Voraus eine „rechtsgeschäftliche Vollmacht“ erhalten haben.

Es geht um Erläuterungen des Betreuungsgesetzes und praktische Tipps für die eigene Vorsorge.

104

**Termin:** Mittwoch, 20.11.2024 – 17 bis 18 Uhr

**Ort:** SkF Fulda, Karlstraße 30

**Gebühr:** 2 €

**Leitung:** Bernd Krieg, SkF Fulda

**Anmeldung:** Bernd Krieg, 0661/8394-22

## Die Bedeutung von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Den letzten Lebensabschnitt mitgestalten

Thema des Vortrags sind praktische Hinweise zur eigenen Vorsorge. Angesprochen werden medizinische und ethische Aspekte sowie aktuelle gesetzliche Regelungen, die beim Ausfüllen der Formulare bedacht werden sollten.



105

**Termin:** Dienstag, 05.11.2024 – 18.30 Uhr  
Dienstag, 04.02.2025 - 18.30 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Leitung:** Elfi Makowka, exam. Krankenschwester  
Dipl. Sozialpädagogin

## Spielkreis leiten

Wir suchen in unserer Einrichtung immer wieder Menschen, die Freude am Umgang mit Eltern und Kindern haben und einen Spielkreis leiten möchten.

An diesem Abend bieten wir Interessierten die Möglichkeit, unser Haus und das Konzept unserer Eltern-Kind-Gruppenarbeit kennenzulernen und über eine mögliche Honorartätigkeit als Kursleitung in unserer Einrichtung ins Gespräch zu kommen.

106

**Termin:** Donnerstag, 13.02.2025 – 19 bis 20 Uhr  
**Leitung:** Angela Barnett, Gundula Vey

Martin  
**Weisbeck**  
BAU- UND MÖBELSCHREINEREI

Ladenbau · Treppenbau · Innenausbau  
Holz- und Kunststoff-Fenster · Bestattungsinstitut

St.-Laurentius-Straße 20  
36137 Großenlüder-Bimbach

Telefon: 0 66 48/ 6 18 31  
Telefax: 0 66 48/ 6 18 53  
Mobil: 0171/ 310 42 69

[www.weisbeck.de](http://www.weisbeck.de) [schreinerel@weisbeck.de](mailto:schreinerel@weisbeck.de)

---

Ihr zuverlässiger Berater und Helfer

**Weisbeck**  
Bestattungsinstitut

Schlitzer Straße 92  
36039 Fulda-Horas  
Tel. 0 66 1 / 380 49 49

St.-Laurentius-Str. 20  
36137 Großenlüder  
Tel. 0 66 48 / 6 18 31  
Mobil 0 171 / 310 42 69 • Telefax 0 66 48 / 6 18 53  
[www.weisbeck.de](http://www.weisbeck.de) • [bestattungen@weisbeck.de](mailto:bestattungen@weisbeck.de)

## Angebote in „Lamahausen“



### Zeit für mich

Ein besonderes generationenübergreifendes Angebot für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren)

Kreativ, naturnah, bei tierisch spannenden Begegnungen und meditativen Impulsen nehmen wir uns Zeit für uns, probieren Neues aus und erspüren im Alltag oft verschüttete Kraftquellen.

107

Wie geht es mir eigentlich?

Die Kunst, mit sich selbst umzugehen

Termin: Sonntag, 18.05.2025 – 15 bis 17 Uhr

108

Was kommt jetzt? Offen für einen neuen Lebensabschnitt

Termin: Sonntag, 31.08.2025 – 15 bis 17 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

### Wildkräuter – Heilsames und Köstliches aus der Natur

Bei einem Wiesenspaziergang sammeln wir Wildkräuter, lernen deren heilende Wirkung kennen und stellen daraus Heilsames zum Mitnehmen und ein köstliches Menü her, das wir zum Abschluss gemeinsam genießen.

109

Termin: Samstag, 24.05.2025 - 11 bis 15 Uhr

Gebühr: 40 €

Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Leitung: Sonja Bopp



## Die Hühner kommen ... auch zu Dir!

Das Leben der Hühner und ein Leben mit Hühnern

Mit diesem Vortrag wird alles Wissenswerte zum Thema Hühner und alles, was zur Hühnerhaltung nötig ist, erläutert.

Seit ca. 10.000 Jahren lebt der Mensch bereits mit Hühnern und macht sie sich zu Nutze.

Hühner und ihre Bedürfnisse kennenlernen, Zusammenhänge verstehen und zum nachhaltigen Handeln anregen - darum geht es in diesem Vortrag.

Woher kommen Hühner? Wie leben Hühner? Was fressen sie? An anschaulichen Beispielen wird der normale Tagesablauf der Hühner aufgezeigt, sodass Sie nachvollziehen können, welche Auswirkungen die Tierhaltung auf die Tiere hat und wie sich das Leben als Hühnerhalter positiv verändert!

Gerne kann Ihnen ein informativer Vortrag zum Thema Hühner und Hühnerhaltung in Ihrer Kiga/KiTa/Schule für die Belegschaft/pädagogischen Mitarbeiter/Kollegen usw. angeboten werden.

In diesem Vortrag wird auch die Möglichkeit erläutert, Hühner und alles, was zur Hühnerhaltung nötig ist, zu mieten, um sich so in die Thematik einzufinden.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich direkt bei:  
Huhnolulu Hermann Fien, Tel.: 06654-9186434,  
E-Mail: [hermann.fien@t-online.de](mailto:hermann.fien@t-online.de)  
Termin und Kosten auf Anfrage.

Weitere Infos unter: [www.Huhnolulu.de](http://www.Huhnolulu.de)



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

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



## Kirche Kunterbunt

Inspirationstag für Hauptamtliche und freiwillig Engagierte

Du willst Kirche Kunterbunt kennenlernen?

Hier bist du genau richtig. Sie ist Glaubensraum für Familien in allen Formen und Farben.

110

Termin: Samstag, 28.09.2024 – 9.30 bis 16 Uhr

Dauer: 1 Tag

Gebühr: 15 € inkl. Verpflegung

Leitung: Bianca Bastian, Stefanie Loyal, Stefanie Wahl, Julia Nöthel, Torge Peterson



Anmeldung  
zum Inspirationstag:



Workshops &  
Schulungen



## Achtsamkeit - Stressmanagement - Resilienz

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

### Resilienz – Ein Tag für mehr Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten

Manchmal werden wir im Leben ganz schön gefordert. Die Kinder sind anstrengend, der Chef erwartet Überstunden usw. Wir können hoffen, dass solche herausfordernden Zeiten schnell vorbeigehen und dann alles wieder beim Alten ist. Oder wir sehen Krisen und Herausforderungen als Chance, Dinge anders zu machen und so gestärkt daraus hervorzugehen. Dabei helfen uns die sieben Säulen der Resilienz. Wenn Sie Ihre Widerstandskraft stärken wollen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir schauen uns jede einzelne Säule an und kommen dann mit kleinen Übungen in die praktische Umsetzung.

111

Termin: Samstag, 25.01.2025 -  
9.30 bis 16.30 Uhr  
Gebühr: 50 €  
Leitung: Petra Merz

### Heute sage ich „ja“ zu mir

Wir kümmern uns um unsere Familie, bleiben länger an der Arbeit, um schnell noch etwas fertig zu machen, erledigen die Einkäufe für unsere älter werdenden Eltern, backen den Kuchen fürs Sportfest und, und....



Unsere Tage sind prall gefüllt mit Aufgaben. Wir fühlen uns gestresst. Und abends fragen wir uns: „Wo bleibe ich?“ oder „Was habe ich heute für mich getan?“

Geht es Ihnen auch so? Dann gönnen Sie sich einen Tag zum Krafttanken (Körper, Geist und Seele) nur für sich.

Gemeinsam wollen wir Möglichkeiten finden, eine bessere Balance zwischen den Ansprüchen von außen und unseren eigenen Bedürfnissen in unser Leben zu bringen. Dabei probieren wir auch gleich kleine Zwischenstopps/Pausen für den Alltag aus.

112

Termin: Samstag, 15.03.2025 -  
9.30 bis 16.30 Uhr  
Gebühr: 50 €  
Leitung: Petra Merz

## Angebote für Frauen

### Rendezvous mit dir

Ein Angebot nur für Frauen

Der Alltag als Allround-Talent ist oft herausfordernd und hat die Fähigkeit, uns aus der eigenen Mitte zu locken. Irgendetwas ist immer im Kopf auf der „To-Do-Liste“ und das „Mental load“ ist eine permanente Anstrengung für Geist und Körper.

Hier mal aussteigen und eine Weile nur im „Jetzt“ verweilen ist mein Angebot an Sie.

Wir werden einen Tag gemeinsam mit Tänzen aus der ganzen Welt verbringen. Mal beschwingt und anspruchsvoll und dann wieder meditativ. Wir werden alle Schritte sorgsam gemeinsam erarbeiten und anschließend freudvoll tanzen.

Dies wirkt regenerierend auf Geist und Körper und gleichzeitig vitalisierend. Warum tanzend? Weil der Tanz das magische Geheimnis birgt, mit allen Sinnen im Augenblick zu verweilen. Wir kommen somit in den „Flow“ mit seiner zauberhaften Wirkung. Die Pausen verbringen wir gemeinsam bei einem Mitbring-Bufferet. Bei schönem Wetter nutzen wir die Kraft der Natur und tanzen unter freiem Himmel barfuß in der Wiese.

Fühlen Sie sich eingeladen in eine Auszeit für Körper, Geist und Seele!

113

**Termine:** Sonntag, 03.11.2024 – 10 bis 16 Uhr  
Sonntag, 23.02.2025 – 10 bis 16 Uhr  
Sonntag, 18.05.2025 – 10 bis 16 Uhr

**Dauer:** 1 Tag

**Gebühr:** 50 € plus Beitrag zum Buffet

**Leitung:** Meta-Marie Jacobi

### MeTime: Ein Abend für Frauen

Treten Sie heraus aus Ihrem Hamsterrad und gönnen Sie sich Raum für sich selbst. Im Kreis wundervoller Frauen kommen wir zusammen, um uns gegenseitig zu inspirieren, zu stärken und wieder neu mit Lebensenergie zu füllen.

Freuen Sie sich auf kreative Übungen, Yoga, Meditation und Entspannung. Es wird auch Zeit geben, um sich auszutauschen, zu lachen und einfach das Leben zu genießen.

Entdecken Sie etwas Neues über sich selbst und verbinden Sie sich mit anderen auf eine nähernde, herzliche Art und Weise.

114

**Termin:** Freitag, 15.11.2024 - 20 bis 22 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Leitung:** Nadine Lamparter

## Angebote Dezernat Familie und Beziehung

### Werde Licht in dieser Zeit

Frauen-Inseltage, adventliche Zeit

Auf werde Licht! Das ist die Einladung des Advents, weil uns verheißen ist, dass Gott – das Licht, das uns erschienen ist – sich selbst auf den Weg zu uns macht. Die adventlichen Frauen-Inseltage sind eine Chance, sich bewusst aufzumachen und zu fragen: Was heißt es, ein von Gott beleuchteter Mensch zu sein, in seinem Lichtkegel zu stehen? Sie sind eingeladen: Sich vom Licht Gottes und seinem Wort berühren zu lassen, sich für den Endspurt des Advents zu stärken, Zeit für sich zu haben, mit anderen Frauen auszutauschen und Gottesdienst zu feiern.



- Termin:** Freitag, 13.12.2024 – 17 Uhr  
bis Sonntag, 15.12.2024 – 13.30 Uhr
- Gebühr:** auf Anfrage
- Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus  
Kloster Salmünster
- Leitung:** Mechthild Carlet  
Relindis Knöchelmann
- Anmeldung:** [www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de](http://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de)

Jedes Jahr gibt es einen "Tag der Ehejubiläen", bei dem in einem Wortgottesdienst mit Bischof Dr. Michael Gerber Paare den Segen empfangen können. Ein bunter Nachmittag und Abend runden den Tag in Fulda ab. Weitere Informationen: [www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de](http://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de)

### FAMILIENPILGERTAG

Unterwegs im Heiligen Jahr  
Ziel: Fuldaer Dom

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß,  
mit dabei Bischof Dr. Michael Gerber

Sonntag, 29. Juni 2025

Anmeldung und  
Informationen:



### FAMILIEN ERLEBEN ROM

Flugreise für Familien mit Kindern  
ab 5 Jahren zum Heiligen Jahr

28. Mai bis 1. Juni 2025

Anmeldung und  
Informationen:



### Ehevorbereitungseminar

Verliebt, verlobt ... und bald verheiratet. Die Hochzeit ist für ein Paar ein ganz besonderer Tag, der lange geplant wird. Neben all den praktischen Vorbereitungen rund um die Hochzeit, tut es gut, sich als Paar einen Tag lang eine Auszeit zu nehmen.

Die perfekte Gelegenheit, um

- sich einzustimmen auf das Versprechen, das man sich gegenseitig gibt
- sich auszutauschen über die Vorstellungen des gemeinsamen Lebensweges
- sich selbst und den Partner noch ein kleines Stück besser kennen und lieben zu lernen
- sich Gedanken darüber zu machen, dass Gott als Dritter mit auf dem Weg ist.

Anmeldungen und weitere Kursangebote finden Sie hier:



### EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Partnerschaft wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösungsfertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streitsituationen und häufig auch zum Scheitern der Beziehung.

EPL bietet Paaren die Möglichkeit, sich mögliche ungewollte Kommunikationsfehler im Gespräch miteinander bewusst zu machen und gemeinsam Regeln für eine gute, die Beziehung vertiefende Kommunikation, einzuüben. Die Paare üben Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken.

Entwickelt und evaluiert wurde das EPL-Training vom "Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München".

Wissenschaftliche Begleitstudien zeigen, dass Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.



# Erwachsene

GLAUBEN UND LEBEN

**115** Termin: Freitag, 20.09.2024 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 22.09.2024 - 13 Uhr  
Freitag, 07.11.2025 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 09.11.2025 - 13 Uhr

Gebühr: 450 € pro Paar

Teilnehmerzahl: 4 Paare

Ort: Bonifatiuskloster Hünfeld  
mit Übernachtung u. Verpflegung

Referent: Kathrin Drescher-Mattern,  
Markus Drescher



GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

**116** Termin: Freitag, 22.11.2024 - 17.30 Uhr bis  
Sonntag, 24.11.2024 - 13 Uhr

**117** Termin: Freitag, 31.01.2025 - 17.30 Uhr bis  
Sonntag, 02.02.2025 - 13 Uhr

**118** Termin: Freitag, 13.06.2025 - 17.30 Uhr bis  
Sonntag, 15.06.2025 - 13 Uhr

**119** Termin: Freitag, 14.11.2025 - 17.30 Uhr bis  
Sonntag, 16.11.2025 - 13 Uhr

Gebühr: 325 € pro Paar -inkl. Verpflegung  
Teilnehmer: 4 Paare

Ort: Familienbildungsstätte Fulda  
ohne Übernachtung

Referent: Stefanie Schifffhauer,  
Thomas Kaufmann

### Präventionsschulung gegen sexualisierte Gewalt für ehrenamtlich Tätige in Pfarrgemeinden

Um in allen katholischen Kirchengemeinden, Vereinen und Verbänden ein Klima der Achtsamkeit zu schaffen und wirksam für den Schutz von Kindern und Jugendlichen einzutreten, sind in der Präventionsverordnung im Bistum Fulda verbindliche Maßnahmen eingeführt worden.

Zu diesen gehören Präventionsschulungen aller ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen in der katholischen Kirche. Ziel ist es, alle Mitarbeitenden zu sensibilisieren und zu informieren, damit Prävention und Intervention wirksam umgesetzt werden können. So entstehen sichere Orte, an denen potentielle Täter und Täterinnen keine Chance haben.

Die Schulungsthemen sind unter anderem: Basiswissen zu sexualisierter Gewalt, Sensibilisierung für Gefährdungsmomente, Reflexion der eigenen Haltung zu Nähe und Distanz, Grenzen und Grenzverletzungen, Krisenintervention und Präventionsmaßnahmen. Die Inhalte werden praxisnah und mit verschiedenen Methoden bearbeitet.

An der sechsständigen Basisschulung sollten Menschen teilnehmen, die in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit engen (regelmäßigen) Kontakt mit Kindern und Jugendlichen haben und die Maßnahmen mit Übernachtungen begleiten, wie z. B. Katechet/innen in der Vorbereitung auf Erstkommunion und Firmung.



Hier geht es zu den Schulungsangeboten:



## Bibelwanderwoche

### Bibelwanderwoche - Unser Gottesbild

Der Gott der Bibel ist kein harmloser „Wellnessgott“, sondern ein leidenschaftlicher und parteiischer Gott, der „Recht schafft den Unterdrückten und Brot gibt den Hungernden“ (Psalm 146,7).

In der Wanderwoche folgen wir den Spuren dieses leidenschaftlich für die Menschen engagierten Gottes durch die Schriften des Alten und Neuen Testaments. Und wir nehmen uns Zeit zum Austausch darüber, was davon unser eigenes Gottesbild prägt und auf welche Weise uns die ausgewählten biblischen Texte neue Impulse geben können.

**120**

**Termin:** Dienstag, 10.06.2025 bis  
Freitag, 13.06.2025

**Gebühr:** Auf Anfrage

**Leitung:** Dorothea Hohmann

**Ort:** Rasdorf, Gästehaus – Landgasthof  
„Zum Adler“

**Begleitung:** Dr. Andreas Ruffing,  
Dezernent diakonische Seelsorge im  
Bistum Fulda

## Gesprächskreise

### Gesprächskreis der

### „Freunde der Hl. Hildegard von Bingen“

Eine große Heilige, deren Weisheit heute mehr denn je Bedeutung hat. Mit Hilfe des 800 Jahre alten Wissens der Benediktinerinnen trägt deren Ernährungslehre dazu bei, Krankheiten vorzubeugen und hilft gesund und aktiv zu leben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

**121**

**Termine:** Dienstag, 17.09./15.10./19.11./17.12.2024  
Dienstag, 21.01./18.02./18.03./15.04./  
20.05./17.06.2025

**Dauer:** jeweils von 19 bis 20.30 Uhr

**Gebühr:** 2,50 € pro Abend

**Leitung:** Annemarie Reichelt

## Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

„Aktiv älter werden“

Ob Sie die Begegnung mit Gleichgesinnten pflegen wollen, Information, Bildung, Kultur und Kreativität suchen: Unser Programm bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten. Wir laden Sie ein.

**122** Termine: Freitag, 06.09.2024, 24.01.2025 und 16.05.2025

Dauer: 14-tägig von 14.30 bis 16.30 Uhr

Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen

Leitung: Betty Felber/Karin Müller

Teilnahme ist jederzeit möglich.



## Angebote für Senioren

### POWERBRAIN-Mentaltraining für Senioren

Gehirnaktivierung + Alpha Technik + Konzentrationshilfen für mehr Leistung und Freude in Beruf, Alltag und Freizeit

Powerbrain ist eine ausgereifte und ganzheitliche Mentaltrainings-Methode.

Powerbrain hilft dabei, die täglichen Denkprozesse und Aufgaben in Beruf und Ehrenamt leichter bewältigen zu können. Durch Bewegungsübungen mit zusätzlichen kognitiven Herausforderungen, Konzentrations- und Lerntechniken, abgerundet mit Entspannungsübungen, wird das Gehirn aktiviert und neue synaptische Verbindungen entstehen in den verschiedenen und gewünschten Gehirnarealen.

Außerdem macht das Training großen Spaß – es wird viel gelacht und somit ist auch für ausreichend Dopamin gesorgt.

Die Folge: POWERBRAIN hilft schneller zu agieren und zu reagieren, besser und mehr zu verstehen, schneller zu lernen, sich besser zu konzentrieren und stressresistenter zu werden. POWERBRAIN fördert die Intelligenz und die geistige Flexibilität.

- 123** Termin: Montag, 28.10.2024 – 13.30 bis 14.30 Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage  
Gebühr: 150 €  
Leitung: Anja Seng

## Erzählcafé

In der Welt der Geschichten geht nichts verloren ... lautet unser Motto für das Erzählen, Erinnern, Lachen und Lauschen.

Je faltenreicher wir werden, umso vielfältiger werden unsere Geschichten. Die gesammelten und erzählten Lebenserinnerungen sind für alle Beteiligten eine Bereicherung, denn uns werden wieder Geschichten einfallen, die wir fast vergessen haben.



- 124** Termine: Freitag, 15.11.2024 - 14.30 Uhr  
Freitag, 24.01.2025 - 14.30 Uhr  
Freitag, 27.06.2025 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen  
Leitung: Maren Brandt, Dipl. Pflegewirtin (FH)  
Referentin für Pflege und Sozialberufe

## Hilfe und Pflege im Alter

Ein Mitarbeitender vom Pflegestützpunkt im Landkreis Fulda spricht über das Thema "Pflegegrade". Hierbei besteht auch die Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen.

- 125** Termin: Freitag, 07.02.2025 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen



## Geistig fit im Alter!

### Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Getreu dem Motto "Vorbeugen ist besser als Heilen" bietet ganzheitliches Gedächtnistraining eine Möglichkeit, das Gedächtnis in angenehmer Atmosphäre und in netter Gesellschaft nachhaltig zu trainieren.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten, um Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung und vieles mehr durch gezielte Übungen zu fördern und zu fordern. Sie brauchen lediglich etwas Zeit und Freude am Denken.

Ziel des Kurses ist es, stressfrei und ohne jeglichen Leistungsdruck Ihr Gedächtnis zu trainieren, in Gemeinschaft Neues zu lernen und sich im Austausch mit anderen Anregungen für den Alltag zu holen.

- 126** Termin: Freitag, 21.03.2025 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen  
Leitung: Barbara Straub, Gedächtnistrainerin

### Einkehrtag für Senioren

- 127** Termin: Freitag, 11.04.2025 - 14 bis 17 Uhr  
Gebühr: ca. 10 €  
Leitung: Sr. Hildegard Wolters, OSB

### Maiandacht in der Kapelle des Bonifatiushauses



- 128** Termin: Freitag, 16.05.2025 – 14.30 Uhr  
Leitung: Egon Bott, Betty Felber

## Angebote in Kooperation mit dem Bonifatiuskloster Hünfeld

### Frauenfrühstück

Frauen jeden Alters sind eingeladen, einander zu begegnen, Fragen zu erörtern, Neues zu entdecken und sich an Leib, Geist und Seele mit einem gemeinsamen Frühstück und guten Gesprächen zu stärken.

Beginn ist um 8.30 Uhr mit der Eucharistiefeier in der Klosterkirche und anschließendem Frühstück. Ab 10 Uhr ist Beginn des thematischen Teils.

Die sich anschließende Diskussion endet gegen 11.15 Uhr.

**Thema:** **MARIA – die neue Eva – Das „Priestertum des Herzens“**  
Überlegungen zur Berufung der Frau in der Kirche

**Termin:** Mittwoch, 18.09.2024

**Referent:** Pater Gottfried Hofer OMI

**Thema:** **Ignatius von Loyola**

In „der Schule Gottes“ – vom ehrgeizigen Ritter zum Pilger, Mystiker, Strategen und Leiter des Jesuitenordens

**Termin:** Mittwoch, 16.10.2024

**Referent:** Dr. Barbara Ramrath

**Thema:** **Kommt etwas nach dem Tod?**  
**Was kommt nach dem Tod?**

Christliche Auferstehungshoffnung

**Termin:** Mittwoch, 27.11.2024

**Referentin:** Pater Karl-Heinz Vogt OMI

**Gebühr:** Frühstück 13 €

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

### Malen und Yoga im Kloster

Im schöpferischen Tun, in Verbindung mit abwechslungsreichen Yogastunden, fällt es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen und ganz bei sich anzukommen: Das Wechselspiel zwischen Körperarbeit und kreativem Schaffen fördert den inneren Ausgleich und wirkt so fast wie ein kleiner Kurzurlaub. Yoga und Malen verschmelzen miteinander zu einer tief erlebbaren Einheit.

**Termin:** Samstag, 16.11.2024 – 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 17.11.2024 – 13 Uhr

**Gebühr:** 190 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

**Leitung:** Sabine Atkinson, Yogalehrerin (BDY/EYU)  
Bernd Baldus, Kunsttherapeut und Maler (DFKGT/BBK)

Info: [www.berndbaldus.de](http://www.berndbaldus.de)

## Einen Tag lang Besinnung – Oasentag

Der Oasentag ist eine Einladung, einen Tag mit Gott zu verbringen. Es ist die Möglichkeit, einmal einen Tag aus dem Alltag auszusteiern und zur Besinnung zu kommen. Jeder der Oasentage steht unter einem bestimmten Thema, mit dem wir uns an diesem Tag auseinandersetzen wollen. Dieser Tag will uns zur Ruhe einladen und zu Besinnung.

- Termine:** Mittwoch, 23.10.2024 – 9.30 Uhr bis 17 Uhr  
Mittwoch, 11.12.2024 – 9.30 Uhr bis 17 Uhr  
**Gebühr:** 31,50 € für Mittagessen und Kaffee  
**Leitung:** P. Karl-Heinz Vogt OMI

## Männerabend - Geistlicher Impuls und gemeinsames Gespräch

- Termin:** Sonntag, 10.11.2024  
18.30 Uhr Messe in der Hauskapelle,  
anschließend ein einfaches Abendessen  
**Gebühr:** 12 €

## „Tauet Himmel den Gerechten“ – Stille Tage im Advent

Weihnachtsvorbereitungen für Senioren

Der Advent ist nicht nur die Zeit der Vorbereitung auf das Weihnachtsfest, sondern auch eine intensive Zeit der Hoffnung. Gott will unser Leben und unsere Welt erneuern.

Was verspricht uns der Glaube für unser Leben? Gemeinsam bereiten wir uns auf die Feier der weihnachtlichen Festgeheimnisse vor und gehen der Frage nach, welche Hoffnung Gott für uns bereithält.

- Termine:** Donnerstag, 05.12.2024 – 15 Uhr bis  
Sonntag, 08.12.2024 – 13 Uhr  
**Gebühr:** 325 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Leitung:** Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

## Weihnachten im Kloster begehen

mit Frauen und Männern über 60 Jahren

All diejenigen, die Weihnachten nicht alleine verbringen und das Fest der Geburt Christi ganz bewusst feiern möchten, sind in unser Kloster eingeladen. Gemeinsam bereiten wir uns auf den Heiligen Abend vor, feiern das Christfest und die anschließenden Tage.

- Termine:** Montag, 23.12.2024 – 15 Uhr bis  
Freitag, 27.12.2024 – 13 Uhr  
**Gebühr:** 420 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Leitung:** P. Karl-Heinz Vogt OMI, P. Vitus Laib OMI,  
Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

## Kar- und Ostertage erleben

### Besinnungstage für Senioren

Vom „Hosianna“ über das „Kreuzige ihn“ bis hin zum festlichen „Halleluja“ – dieser Spannungsbogen prägt die Liturgie der Tage von Palmsonntag bis Ostern.

Wir laden Sie ein, vom Alltagstrubel abzuschalten und sich Zeit zu nehmen für Ruhe, Besinnung, Meditation und Gespräche in der Gruppe sowie zu einfachem kreativem Tun, um dem Osterfest mit Freude entgegenzugehen.

**Termin:** Donnerstag, 17.04.2025 – 15 Uhr bis  
Montag, 21.04.2025 – 13 Uhr

**Gebühr:** Auf Anfrage

**Leitung:** Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler und  
P. Vitus Laib OMI

## „Selbstvertrauen – Lebensfreude – Zuversicht“

### Herausfordernde Zeiten brauchen starke Kraftquellen

In einem geschützten Rahmen fördern Sie Ihre Resilienzkompetenzen, wie z.B. Selbstwirksamkeit, Optimismus und Akzeptanz. Verschiedene Meditationsformen unterstützen weiterhin diese Kraftquellen. Durch Informationen über individuelle Ernährungskonzepte gewinnst du neue Erkenntnisse für ein körperliches Wohlbefinden.

Im Tanz und in der Bewegung spüren Sie Ihre Kraft und Lebensfreude. Naturerlebnisse öffnen alle Sinne. Sie können staunen, durchatmen, entspannen und auftanken.

**Termin:** Donnerstag, 10.04.2025 – 18 Uhr bis  
Sonntag, 13.04.2025 – 13 Uhr

**Gebühr:** Auf Anfrage

**Leitung:** Uschi Meidl und Herta Heß



## „Körper, Geist und Baumgeflüster“

Der Baum war in allen Zeiten und Kulturen Symbol für Lebensweisheit, die Verbundenheit allen Lebens sowie Zentrum kultureller Gemeinschaften. Wälder regulieren den Wärme-Luft- und Wasserhaushalt unserer Erde und ermöglichen so jedes Leben an Land. Die Bedeutung dieser Art geht dabei jedoch weit über ihre physische Existenz hinaus.

Wir wollen uns hier auf eine Erfahrungsreise begeben, mit unserem Körper, Geist und der Essenz unseres Seins, in die Welt der Bäume und die Zwischenräume, wo sich alles einander mitteilt. Methode hierfür sind: Meditation & Körperarbeit, Naturerfahrung, Imagination und Seelenflug, Kreativer Ausdruck (Zeichnen), Redekreis.

Was Sie hierfür brauchen: Die Bereitschaft, sich auf eine neue Erfahrung sowie den Kreis der Teilnehmenden mit ihren persönlichen Geschichten einzulassen. Diese Arbeit kann Selbstheilungskräfte wecken. Damit dies gelingt, schaffen wir gemeinsam einen Raum der liebevollen Achtsamkeit, in dem jede/jeder mit seinem persönlichen Prozess geborgen ist.

**Termin:** Freitag, 28.03.2025 – 18 Uhr bis  
Sonntag, 30.03.2025 – 13 Uhr

**Gebühr:** Auf Anfrage

**Leitung:** Susanne Knoth

## Informationen und Anmeldung

zu allen Angeboten des Bonifatiusklosters:

**Bonifatiuskloster**

Klosterstraße 5, 36099 Hüfeld

Tel.: 06652-94537

E-Mail: [gaestebuero@bonifatiuskloster.de](mailto:gaestebuero@bonifatiuskloster.de)



## Angebote mit dem Kloster Frauenberg



### Einkehren im Kloster – Wüstentag / Oasentag

Oasentage sind ein Angebot, aufzutanken. Vielleicht ist der Alltag zu einer Wüste geworden und Oasen sind längst ausgetrocknet. Oasentage sind ein Angebot, Stille zu erleben, im Gespräch und mit der Heiligen Schrift neue Impulse für den Alltag zu finden.

Vesper am Freitagabend - Impuls zur Einführung in den Wüstentag  
– Laudes am Samstagmorgen - auf Wunsch Gesprächsbegleitung

**Zeit:** Freitag 17 Uhr bis Samstag 18 Uhr

**Termine:** 10./11.01. – 07./08.02. – 21./22.03. -  
04./05.04. – 09./10.05. – 13./14.06. –  
04./05.07. – 22./23.08. 2025

**Begleitung:** Pater Max Rademacher OFM



## Nachtgebet im Advent

Das Kirchenjahr ist eine therapeutische (heilende) Einheit. Der Advent ist die Zeit der Sehnsucht. Über Sehnsüchte wird in unserer rational geprägten Zeit kaum gesprochen. Zu Viele denken, wir haben ja alles. Aber die Sehnsucht des menschlichen Herzens ist zu groß, als dass sie innerweltlich gestillt werden könnte. „In allem ist etwas zu wenig.“ Sie braucht die Begegnung mit dem ganz Anderen. Deshalb die Einladung zum „Nachtgebet im Advent“. Diese Abende sollen helfen, sich zu öffnen für die befreiende Botschaft der Heiligen Nacht.



- Termine:** Samstag, 30.11./07.12./21.12.2024  
jeweils um 20.30 Uhr  
im Meditationsraum des Gästehauses
- Dauer:** ca. 45 Minuten

## Eucharistie meditativ

„Riten und Bilder sind unentbehrlich, wo und wenn vom Letztgültigen und vom Beständigen die Rede ist“

Dieser Gottesdienst, der vier Mal pro Jahr angeboten wird, möchte helfen, den rituellen Ablauf der Eucharistiefeier wieder tiefer zu verstehen. Mit zeitgemäßem Liedgut, meditativen Elementen und liturgischem Tanz sollen die heilenden Kräfte wieder neu erfahren werden.

- Termine:** Samstag, 22.02./ 24.05./27.09.2025  
jeweils um 18 Uhr in der Klosterkirche

## Miteinander Bibel teilen und Eucharistie feiern

Im Bibelteilen kommen Menschen miteinander anhand von Bibeltexten ins Gespräch. Dabei steht die Botschaft der Bibel im Mittelpunkt und ihre Aktualität für uns heute. So ergibt sich die Möglichkeit, Gott zu uns sprechen zu lassen.



- Termine:** Donnerstag,  
23.01./20.02./06.03./10.04./  
22.05./05.06./03.07./25.09.2025  
jeweils um 20 Uhr  
im Meditationsraum des Gästehauses

- Dauer:** ca. 45 Minuten

## Nacht der Lichter

Der Name „Nacht der Lichter“ bezieht sich auf die in Taizé jeden Samstagabend stattfindende Lichtfeier, in der der Auferstehung Jesu Christi gedacht wird. Auf dem Frauenberg findet diese Lichtfeier mit Gebeten und Gesängen aus Taizé zweimal im Jahr statt.

Die Feier schließt mit einer Kreuzverehrung. Jeder ist eingeladen, zum Kreuz zu kommen und alle Lasten, eigene wie fremde, dem Gekreuzigten zu übergeben.

**Termine:** Samstag, 25.01.2025 – 20.30 bis 22 Uhr

## „Lass das Alte hinter Dir“ – Gemeinsam ins neue Jahr

Ob ein Jahr neu wird, liegt nicht am Kalender, es liegt an uns, ob wir es neu machen...

*Neu anfangen zu denken, neu anfangen zu sprechen, neu anfangen zu leben.*  
W. Willms

Auf dem Frauenberg ankommen – Ruhe finden – auf das alte Jahr zurückschauen – gemeinsam beten und schweigen – einen Weg zurücklegen – sich heilen lassen – Eucharistie feiern

**Termin:** Sonntag, 29.12.2024 – 17 Uhr bis  
Mittwoch, 01.01.2025 – 17 Uhr

**Leitung:** Pater Max Rademacher OFM, Fulda

Das Hofcafé am antonius Hof lädt alle dazu ein in entspannter Atmosphäre zu genießen und zu verweilen. Hier können Sie Freunde treffen, neue Bekanntschaften schließen und dabei hausgemachte Köstlichkeiten genießen. Vom leckeren Frühstück über deftige Brotzeit, hausgemachte Kuchen und Limonade ist für jeden etwas dabei.

Gerne können Sie auch im kleinen Hofladen unsere Produkte entdecken und den Hof bei einem Spaziergang erkunden.

## Hofcafé & Hofladen

Di – Sa: 9 – 17 Uhr  
Mi: 9 – 21 Uhr



antonius  
Hof

Sie möchten immer auf dem neuesten Stand sein? Dann folgen Sie uns auf Instagram.



Tel.: 0661 1097-720  
Saturnstraße 14,  
36041 Haimbach  
hofcafe@antonius.de

### Angebote für Trauernde

Trauerbegleitung ist Unterstützung für Menschen mit aktuellen oder weiter zurückliegenden Verlusterfahrungen. Sie bietet einen fachkundigen und geschützten Rahmen, um Trauer zu bearbeiten, Gefühlen Raum zu geben, den Alltag neu zu strukturieren und neues Vertrauen in das Leben aufzubauen.

Werner Gutheil, Diözesanseelsorger für Trauernde und Referent für Trauerarbeit im Bistum Fulda, Klinische Ausbildung, Weiterbildung in Pastoralpsychologie, Trauerbegleitung (Erwachsene und Familien), Palliative Care, Ethikberater im Gesundheitswesen und Traumatherapie, sowie biographische Sinnseelsorge nach Viktor Frankel.



Terminvereinbarung: 0661 / 87-579  
Terminanfragen per E-Mail:  
[Werner.gutheil@trauern-warum-allein.de](mailto:Werner.gutheil@trauern-warum-allein.de)

Alle Gespräche sind auch per Telefon oder Skype möglich.

### Angebote für Trauerbegleitung

Diözesanseelsorger für Trauernde Werner Gutheil

### Einzelbegleitung

Eine Einzelbegleitung bietet Trauernden die Möglichkeit zur intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen, veränderten Situation und den oftmals widersprüchlichen Gefühlen. Das Angebot richtet sich auch an Hinterbliebene nach Mehrfachverlusten, Verlusten durch Unfall, Katastrophen, Suizid u.ä.

**Ort:** Familienbildungsstätte Fulda  
oder in Rommerz (Dienstszitz Werner Gutheil)

**Termine:** nach Absprache jederzeit möglich

### Kreative Formen der Trauerarbeit

Kreative Angebote als Trauerarbeit (einzeln oder in kleinen Gruppen), für Erwachsene mit und ohne Kinder  
Zentrum für Trauernde, Brüder-Grimm-Straße 2, 36119 Rommerz  
(Terminvereinbarung auf Anfrage): 06655 / 9876 912 oder 0661-87 579 oder per Mail

## Biographisches Schreiben

Der Verstorbene Dr. Otto Zsock, Leiter des Viktor Frankl Institut Fürstenfeldbruck hat ein Konzept zum Thema „Heilendes biographisches Schreiben“ entwickelt, das Werner Gutheil durchlaufen hat. Im Rahmen der Weiterbildung der Sinnseelsorge nach Frankl wird dieses Konzept von Werner Gutheil in Einzelbegleitungen und künftig in Kursen angeboten. Dabei schreiben nach einer Struktur die Teilnehmenden ihre Geschichte der Großeltern, Eltern, die eigene Geschichte (einschließlich der Geschwister) und künftige Vorstellungen von der eigenen Zukunft. Am Ende werden konkrete Fragen beantwortet.

Die jeweiligen Texte werden zeitnah vorgelesen, entweder in der geschlossenen Gruppe oder im Einzelgespräch.

Es ergeben sich insgesamt ca. 4 Einheiten, deren Termine mit der Leitung abgestimmt werden.

Rückfragen und Anmeldung bei

[Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de](mailto:Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de)

## Vortragsangebote:

### Wie trauern Kinder?

Informationsgespräch für Eltern, deren Kinder um einen geliebten Angehörigen trauern.

Bei Bedarf kann hieraus eine Gesprächsgruppe entstehen.

Anmeldung von Interessenten über die Familienbildungsstätte, mindestens 5 Personen.

### Wenn Eltern um ein Kind trauern

Stille Geburten sind sehr schmerzhaft. Bei einer akuten Situation können bereits im Vorfeld bei einem Telefonat oder einem persönlichen Gespräch Möglichkeiten besprochen werden, wie mit der Situation umgegangen werden kann.

Einzelgespräche oder Paargespräche sind auch nach längerer Zeit möglich.

### Abschied von Oma und Opa

Kinder brauchen in der Trauer Unterstützung und Begleitung. Wenn geliebte Großeltern oder sogar Elternteile sterben, macht es Sinn, Kinder ihrem Alter gemäß zu begleiten. Wenn der Tod plötzlich kommt, können eigene Erfahrungen und Gefühle den angemessenen Umgang mit den Kindern blockieren.

## Besichtigungen im Garten der Erinnerung

Der Garten der Erinnerung in Rommerz gibt Hinterbliebenen die Möglichkeit Nachlässe (z.B. die Lieblingstasse, die letzten Schuhe, Reiseerinnerungsstücke), die nicht behalten, aber auch nicht entsorgt werden sollen, einen letzten Platz zu geben. Sie erhalten eine Zeit der Würdigung und Wertschätzung, unterliegen aber zugleich der Vergänglichkeit.

Die Erinnerungstücke können persönlich abgegeben werden, wobei ein Gespräch und eine Besichtigung stattfindet.

Gruppen können ebenfalls Termine zur Besichtigung der Erinnerungstücke und Kunstobjekte von Werner Gutheil, die im Garten ausgestellt sind, vereinbaren.

Terminvereinbarung unter 0661 87-579 bei Werner Gutheil

## Modularer Kurs für Trauerbegleitung

Der Kurs informiert über Grundkenntnisse in der Begegnung mit Trauernden, ihren Reaktionen und über den Umgang mit ihnen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen biographischen Trauererfahrungen werden in einzelnen Modulen und innerhalb aller Module ermöglicht.

Der Kurs zielt auf die Befähigung im Umgang mit Trauernden.

Dabei geht es um:

- eigene Erfahrungen mit Trauer
- Begegnungen und Anregungen im Umgang mit Trauernden bei Erwachsenen, aber auch bei Kindern und Jugendlichen
- Trauer in verschiedenen Umfeldern, wie Gemeinde, Schule, öffentliches Gedenken
- Praxisanregungen und Praxisfelder verschiedener Trauer

Am Ende kann ein Zertifikat ausgestellt werden, wenn bestimmte Module und insgesamt 80 Unterrichtseinheiten besucht wurden.

Jedes Modul kann auch einzeln gebucht werden.

Detaillierte Modulübersicht auf Anfrage:

[info@trauern-warum.allein.de](mailto:info@trauern-warum.allein.de)

Für Herbst/ Winter ist ein Dualer Kurs (Präsenz und Livestream/ digitale Kurse in Planung.

**Termin:** auf Anfrage

**Ort:** Zentrum für Trauernde  
Brüder Grimm Str. 2, 36119 Rommerz

**Leitung:** Werner Gutheil

[Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de](mailto:Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de)

Rückfragen: bei Werner Gutheil Tel. 0661-87 579

## Meine Urne selbst gestalten

Haben Sie sich in Ihrem Leben schon einmal Gedanken über Ihre eigene Beerdigung gemacht? Haben Sie konkrete Vorstellungen? Möchten Sie Ihre eigene Beerdigung vorbereitet wissen?

Dazu gehört auch die Art und Weise, wie man bestattet werden will. Warum nicht die eigene Urne selbst gestalten und damit beithalten?

Angebot im Rahmen des Kreativzentrums Trauerarbeit Atelier Bonsalus in Rommerz. Es können auch kurzfristige Termine vereinbart werden.

Anfragen und Terminvereinbarung über 0661 / 87-579  
Begleitung: Werner Gutheil

## Digitaler Kurs für Trauerbegleitung:

### Trauerbegleitung Kompakt

Auf der Internetseite [www.bonsalus.de](http://www.bonsalus.de) wird ein digitaler Kurs über Grundinformationen in fünf Modulen je 90 Minuten angeboten. Er dient betroffenen und begleitenden Menschen zur ersten Orientierung und bietet zugleich eine erste Grundlage für den Basiskurs Trauerbegleitung. Er hat bereits in Österreich/Pfarrei Sillian stattgefunden.

Weitere Informationen bei Werner Gutheil

Trauerbegleitung Kompakt in Hanau, Trauerzentrum Rhönstraße 8, 63450 Hanau ist ein Präsenzkurs als Livestreamkurs geplant, dessen digitale Teile auch in Fulda genutzt werden können.

Ergänzungsplanung: ein Präsenzmodul Trauerbegleitung Kompakt als Duales (Präsenz in Rommerz und Internet auf [www.bonsalus.de](http://www.bonsalus.de)).

Folgende Angebote sind für Herbst/Winter zu folgenden Themen geplant:

- Trauerfeiern selbst gestalten (Abfolge und Texte schreiben)
- Traueransprachen schreiben

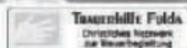
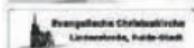
Der Kurs dient Menschen, die außerhalb des kirchlichen Begleitungs- und Bestattungsangebotes sich einbringen wollen.

Zentrum für Trauernde  
Brüder Grimm Str. 2, 36119 Rommerz

Leitung: Werner Gutheil

### Ein Licht für Dich "KRAFT FÜR MEINE WURZELN"

ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST FÜR ALLE,  
DIE UM EIN KIND TRAUERN



Termin: Sonntag, 08.12.2024 - 15 Uhr  
Ort: Christuskirche, Lindenstraße, Fulda



*Auferstehen ist unser Glaube,  
Wiedersehen unsere Hoffnung,  
Gedenken unsere Liebe.*

*Augustinus*



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*

## Gesprächskreise für Trauernde

Nach einer gewissen Zeit der Trauer suchen Betroffene den Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Trauererfahrungen. In geführten Gesprächsrunden erhalten Sie Impulse, um der Trauer Ausdruck zu verleihen, von den Erfahrungen und Strategien der anderen Teilnehmenden zu lernen und Wege aus der Trauer ins Leben zu finden.

Trauergesprächskreise werden in der Regel zweimal jährlich mit jeweils sieben Gruppentreffen angeboten. Die Einheiten bauen aufeinander auf. Eine Teilnahme an den sieben Treffen sollte möglich sein.

**Termine:** ab 09.09.2024 jeweils montags,  
18 bis 20 Uhr

**Ort:** Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda

Anmeldung erforderlich

*Alles vergeht.  
Am Abend des Lebens  
Bleibt nur die Liebe.*

*Elisabeth von Dijon*

## Wandern für Trauernde

Das Angebot des Wanderns in der Gruppe kann dazu ermutigen, wieder in „Bewegung“ zu kommen, neue Kontakte zu anderen Betroffenen zu knüpfen, sich auszutauschen oder in der Gruppe die Natur zu genießen.

Erfahrene Trauerbegleiter laden monatlich zu einer Wegstrecke von 7 bis 10 km ein. Am Ziel besteht die Möglichkeit zur Einkehr in einer Gaststätte.

**Termine:** Samstag, 31.08./28.09./26.10./16.11./07.12.2024  
Termine 2025 auf Anfrage

**Ort:** Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.  
Anmeldung erforderlich

## „Letzte Hilfe“-Kurs

Wie die Geburt als Eintritt in das Leben, so gehört auch das Sterben als Scheiden aus dem Leben zu unserem menschlichen Dasein. Das Sterben von Menschen macht uns jedoch oft hilflos. Mit dem „Letzte Hilfe“-Kurs soll der Hilflosigkeit entgegengewirkt und den Angehörigen mehr Sicherheit im Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden vermittelt werden.

Der Kurs möchte einladen, sich mit der eigenen Einstellung zu den Themen Krankheit und Tod auseinanderzusetzen. Im „Letzte Hilfe“-Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens sowie die Bedeutung von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht als Möglichkeiten, diese Lebensphase selbstbestimmt zu gestalten. Er möchte Anregungen geben, wie Angehörige, den ihnen Nahestehenden, durch Zuwendung und kleine pflegerische Handreichungen Erleichterungen verschaffen können. Hospizdienste und Palliativmedizin können dazu beitragen, dass seelische und körperliche Schmerzen gelindert werden. Gemeinsam wird erarbeitet, wie auch der Abschied würdevoll gestaltet werden kann.



**Termin:** Freitag, 27.09.2024 – 16 bis 20 Uhr  
Weitere Termine für das Frühjahr/Herbst 2025 können im Hospiz-Zentrum erfragt werden.

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Malteser Hospiz-Zentrum

**Anmeldung erforderlich!**



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

info@fbs-fulda.de

www.fbs-fulda.de

## Kindertrauergruppe für Kinder (6 -11 Jahren)

Die Teilnahme an einer Kindertrauergruppe ermöglicht Kindern, über ihre Trauer zu reden oder mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Sie erleben in der Gruppe, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht alleine sind. Parallel zu den Gruppentreffen der Kinder besteht für die Eltern eine Möglichkeit des Austauschs im „Elterncafé“.

**Termine:** Samstag, 31.08./28.09./02.11./14.12.2024  
jeweils 10 bis 12 Uhr  
Termine 2025 auf Anfrage

**Ort:** Malteser Hospizzentrum  
**Anmeldung erforderlich!**

## Offener Gesprächskreis für trauernde Eltern

Die thematischen Gesprächsabende unter der Leitung von erfahrenen Trauerbegleitern sollen ermutigen, im Miteinander einen Weg durch die Trauer zu suchen und in Verbundenheit mit dem verstorbenen Kind weiter zu leben.

**Termine:** Mittwoch, 16.10./13.11./11.12.2024  
jeweils 19 bis 20.30 Uhr

**Gebühr:** 5 € pro Abend  
**Ort:** Malteser Hospizzentrum  
**Anmeldung erforderlich!**

## Einzelbegleitung für trauernde Erwachsene, Eltern, Kinder und Jugendliche

Schnell kehren die Menschen im Umfeld der Trauernden wieder zurück in ihren Alltag, den es für Trauernde oft so nicht mehr gibt. Mit einem qualifizierten Trauerbegleiter begleiten wir Sie auf ihrem Weg durch die Trauer. Kindertrauerbegleiter beraten Sie im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer bei Kindern.

Erstgespräche finden unverbindlich nach Absprache im Hospizzentrum statt.

## Nähere Informationen und Anmeldungen:

Malteser Hilfsdienst e.V.  
Malteser Hospiz-Zentrum  
An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda  
Tel.: 0661 / 86977-250  
Mobil: 0151-40783617  
E-Mail: [hospizzentrum.fulda@malteser.org](mailto:hospizzentrum.fulda@malteser.org)  
Web: [www.malteser-fulda.de](http://www.malteser-fulda.de)



**Mit giropay  
online bezahlen  
und Geld senden.**

**Die kostenfreie Funktion Ihres Girokontos – jetzt mehr in unseren Filialen oder unter [s.de/giropay](https://s.de/giropay) erfahren.**



**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Fulda**

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

### Depressionen und depressive Zustände – Eine Krankheit aktiv bewältigen

Die Zahl depressiver Erkrankungen hat in den letzten Jahren stark zugenommen und stellen heute laut verschiedener epidemiologischer Studien, u.a. der WHO, einen Hauptteil sog. Volkskrankheiten dar. Depressionen haben sehr unterschiedliche Erscheinungsformen und können schwerwiegende Auswirkungen auf alle Lebensbereiche des Betroffenen haben.

Dabei gibt es gute und zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten, die in vielen Fällen helfen, die Erkrankung erfolgreich zu bewältigen und bei chronischen Verläufen entscheidend dazu beitragen, das Leiden wesentlich zu mindern und mit angepasst positiver Lebensgestaltung mit der Krankheit umzugehen.

Der Vortrag möchte medizinische Informationen zum Krankheitsbild, den Erscheinungs- und Verlaufsformen, den Ursachen und den Behandlungsmöglichkeiten geben. Das Anliegen dieses Vortrages ist es, das Wissen und die soziale Akzeptanz dieser Erkrankung zu erhöhen und die Betroffenen und Angehörigen zu ermutigen, sich fachliche Hilfe zu holen. „Mein“ persönliches Anliegen ist dabei, den Betroffenen zu helfen, den Blick auf ihre eigenen Ressourcen und Selbsthilfefähigkeiten zu richten und den Mut zu finden, diese zu aktivieren. Wir wissen, dass die vielfältigen Formen aktiver Bewältigungsstrategien, wie sportliche Bewegungsaktivitäten, kreative Beschäftigungen, ob Singen, Tanzen, Malen, Basteln, Töpfern und anderes, wichtige ergänzende Therapiemaßnahmen zur erfolgreichen Krankheitsbewältigung sind.

**201** Termin: Montag, 18.11.2024 - 18 bis 19.30 Uhr  
Gebühr: 5 €  
Leitung: Dr. med. Renate Heim,  
Fachärztin für Psychiatrie

➤ Gehen im Park  
Ein Bewegungsangebot für Menschen  
mit und ohne Depression .....Seite 51

## Ätherische Öle

Sie möchten etwas für Ihre GESUNDHEIT tun? Lernen Sie die naturreinen ätherischen Öle von doTerra kennen.

Erfahren Sie die wunderbare Wirkung ätherischer Öle auf unseren Körper sowie auf unser Immunsystem und wie Sie diese anwenden können.

Natürliche Möglichkeiten für einen gesunden Lebensstil und wie Sie sich und Ihre Familie damit unterstützen können, werden vorgestellt.



- 202** Termin: Donnerstag, 24.10.2024 – 19 bis 21.30 Uhr  
Mittwoch, 26.03.2025 – 19 bis 21.30 Uhr  
Gebühr: 7,50 €  
Leitung: Angela Barnett

## Kräuterwissen im Kräuterkissen

Kräuter wirken wohltuend auf unseren Geist und Körper. Noch bei unseren Vorfahren war es üblich, Matratzen und Kissen mit Kräutern zu füllen. Kräuterkissen können beruhigend, leicht anregend, schmerzlindernd und entspannend auf den menschlichen Organismus wirken.

Wir möchten in diesem Workshop einen ersten Einblick in die Kräuterkunde geben und über die Wirkweise einiger heimischer Kräuter informieren sowie eine Kissenhülle selbst gestalten und befüllen.

- 203** Termin: Donnerstag, 31.10.2024 – 18 bis 20 Uhr  
Donnerstag, 21.11.2024 – 18 bis 20 Uhr  
Donnerstag, 27.03.2025 – 18 bis 20 Uhr  
Gebühr: 15 € + 5 € Materialkosten  
Leitung: Marion Sauer

## Fasten - Heilfasten

Ein Weg zum Einklang von Körper und Geist

Informationen zum Heilfasten allgemein und zur Vorbereitung auf den Kurs "Heilfasten als Energiequelle".

- 204** Termin: Montag, 17.03.2025 - 20 Uhr  
Gebühr: 5 €  
Leitung: Dr. Barbara Schübler-Fien

## Gönnen Sie sich ein „Zelluläres Recyclingprogramm“

Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger

Ein paar gesunde gute Tage im Jahr zur Reinigung des Körpers und auch der Seele.

Das Gruppenfasten wird von einer erfahrenen Fastenleiterin und einem ärztlichen Ansprechpartner geleitet.

Ziel der Gruppe ist es, zehn Tage gemeinsam zu fasten.

**205** Termine: 1. Abend: Donnerstag, 20.03.2025  
2. Abend: Montag, 24.03.2025  
3. Abend: Donnerstag, 27.03.2025

Dauer: jeweils von 18.30 bis 20 Uhr

Gebühr: 22,50 €

Leitung: Petra Sorg

## Richtige Atmung

Dein Atem – das größte Gesundheitsgeheimnis des Lebens

Entdecke, welche ungeheure Lebenskraft in deinem Atem steckt.

„Wer nur halb atmet, lebt auch nur halb.“  
Acharya Milind Kumar Bhardway

Einatmen, ausatmen, fertig. Richtig zu atmen ist ein zentrales Element unserer Gesundheit. Doch viele Menschen atmen falsch. Und leiden deshalb unter Atemnot, Rücken- und Kopfschmerzen, unter Konzentrationsschwäche, psychischem Stress und Müdigkeit.

Der Atem ist ein **Schlüssel**, der uns jederzeit zur Verfügung steht, immer und überall! Er ist weit mehr als nur die Versorgung mit Sauerstoff – er ist **unsere Verbindung zu unserer Lebendigkeit**. Atem ist Lebensenergie, je intensiver wir atmen, umso mehr Energie steht uns zur Verfügung.

Erfahre die Kraft deines Atems bei diesem Seminar und erlerne Übungen, mit denen du die Kraft der Atmung aktiv für dich nutzen kannst.

**206** Beginn: Sonntag, 15.09.2024 – 9.30 bis 14.30 Uhr

Gebühr: 35 €

Leitung: Michaela Vogt

## SomnyFit Schlaftraining

Finden Sie zurück zu erholsamem Schlaf

Eine gute Schlafqualität ist essenziell für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Leider leiden viele Menschen unter Schlafproblemen wie Ein- oder Durchschlafstörungen, Schlaflosigkeit oder unruhigem Schlaf. Wenn auch Sie Schwierigkeiten haben, erholsamen Schlaf zu finden, könnte ein Training zur Verbesserung der Schlafqualität das Richtige für Sie sein.

SomnyFit ist ein umfassendes Schlaftrainingsprogramm, welches aus verschiedenen Komponenten besteht, die u.a. darauf abzielen, belastende Gedanken und Ängste, die den Schlaf stören können, zu reduzieren. Durch regelmäßige Übungen lernen Sie, Ihren Körper und Geist zu beruhigen und in einen entspannten Zustand zu versetzen, der förderlich für einen guten Schlaf ist.

Inhalte des Trainings sind u. a.:

- Hintergrundwissen über Schlaf
- Gesunden Schlaf planen
- Stress und Auswirkungen auf das Schlafen - Stress reduzieren
- Gesunder Lebensstil – gesünderer Schlaf
- Gut gebettet – richtige Gestaltung der Schlafumgebung
- Schlafrituale und Schlafpositionen

**207** **Beginn:** Dienstag, 27.08.2024 – 17.45 Uhr

**Dauer:** 6 Abende, je 90min

**Gebühr:** 63 €

**Leitung:** Michaela Vogt,  
SomnyFit Trainerin



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

info@fbs-fulda.de

www.fbs-fulda.de

## Gesund und beweglich durch die Wechseljahre

In diesem Seminar wollen wir uns der " heißen Phase " widmen.

Wechseljahre können schweißtreibend sein, das körperliche und seelische Gleichgewicht kann aus den Fugen geraten und manchmal auch das Körpergewicht. Diese Zeit ist nicht immer einfach und stellt für viele von uns eine Herausforderung dar.

Das Seminar bietet Handwerkszeug, sich besser zu verstehen und wird kombiniert mit ausgewählten Qigong-Übungen für Frauen.

Ein informatives Wochenende zum Wohlfühlen und Entspannen.

- 208** Beginn: Freitag, 24.01.2025 – 17.30 bis 21 Uhr  
Samstag, 25.01.2025 – 10 bis 15 Uhr  
Dauer: 2 Tage  
Gebühr: Auf Anfrage  
Leitung: Sabine Kroth, HP, Qigong Yangsheng  
Andrea Luley, Gesundheitspädagogin



### **Guten Morgen Frühstück**

Genießen Sie frische Brötchen, Kaffee aus eigener Röstung, Wurst, Käse, Obst, Honig und Marmelade. Alle Zutaten von bester Qualität und natürlich aus der Region.



Patenschaften  
für  
Kinder

in der Region Fulda

Wir suchen ehrenamtliche  
Patinnen und Paten

Ein gemeinsames Projekt von



Sozialdienst  
katholischer  
Frauen e.V.

0151 / 103 223 74



FAMILIENBILDUNG  
FULDA  
KATHOLISCHE KIRCHE

0661 / 87 - 678

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Gymnastik

### Gymnastik zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters

#### Inhalte der Kurse:

- Gezielte Ganzkörper-Übungen
- Beckenboden-Training
- Übungen von Kopf bis Fuß
- Herz-Kreislauf-Training
- Konditionstraining



Einige Kurse richten sich besonders an ältere Menschen. Auch sie sollten etwas für ihre Fitness tun, um die Beweglichkeit zu erhalten und dadurch die Gefahr von Stürzen und Gelenkerkrankungen zu verringern.

**Montag:** 26.08.2024 und 13.01.2025, jeweils um  
9.00 Uhr (301)  
10.00 Uhr (302)  
18.30 Uhr (303)\*

**Dienstag:** 27.08.2024 und 14.01.2025, jeweils um  
19.00 Uhr (304)\*  
20.15 Uhr (305)\*

**Mittwoch:** 28.08.2024 und 15.01.2025 um  
8.30 Uhr (306)

**Donnerstag:** 29.08.2024 und 16.01.2025, jeweils um  
8.15 Uhr (307)  
9.30 Uhr (308)  
19.30 Uhr (309)

**Freitag:** 30.08.2024 und 17.01.2025, jeweils um  
18.00 Uhr (310)  
9.30 Uhr (311)

**Dauer:** je 1 Std.

**Gebühr:** 5 € je Stunde

\* Dieser Kurs findet in der Turnhalle der Marienschule,  
Lindenstraße 27, Fulda statt.

## Sport für Herren

**312** Termin: Montag, 26.08.2024 - 18.30 Uhr  
Freitag, 30.08.2024 - 19 Uhr  
Montag, 13.01.2025 - 18.30 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 - 19 Uhr

Dauer: 14 Abende, je 90 Minuten

Gebühr: 94,50 €

Leitung: Rita Schöppner

Montags finden die Kurse in der Turnhalle der Marienschule, Lindenstraße 27 und freitags in der Miriamhalle (Nähe Schlosstheater) statt.

## Wirbelsäulengymnastik für Herren

### Wirbelsäulengymnastik für Männer

Zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule.

In einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten lernen Sie funktionelle Übungen zur Muskelkräftigung - bei einfachen Entspannungsübungen können Sie vom Alltag abschalten. Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten schützt Sie vor weiteren Verspannungen und Schmerzen.



**313** Termin: Dienstag, 27.08.2024 - 18.30 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 - 18.30 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 - 18.30 Uhr

Dauer: 15 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 67,50 €

Leitung: Karin Will

Unsere Gymnastikkurse werden von folgenden staatlich geprüften Gymnastiklehrerinnen, Sportlehrerinnen sowie Bewegungstherapeutinnen durchgeführt:

Regina Bott  
Iris Mikkelsen  
Birgit Parthesius-Lederle  
Rita Schöppner

Sabine Farnung  
Karin Müller  
Gabriela Pöhlmann  
Karin Will

## TRX-Suspension-Training

Haben Sie Lust auf effektives Bewegungen, wissen aber nicht wie? Möchten Sie in einer Bewegungseinheit Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Kraft trainieren? Dann ist das Bewegen mit dem TRX-Suspension-Band die passende Ganzkörpermethode für Sie.

Die Übungen am TRX sind für Jede/n leicht erlern- und umsetzbar und es eröffnet sich u.a. die Möglichkeit, durch die Jahre entstandene Fehlbewegungsmuster zu erkennen und durch das Wiederholen natürlicher und somit gesunder Bewegungsabläufe wieder in Ihr körperliches Wohlbefinden zu kommen. Der Grad der Anforderung kann zu jeder Zeit während der Ausführung individuell angepasst werden. Sie und Ihr Körper erleben sich als Team, indem Sie sich und ihm dem jeweiligen Moment angemessene = lösbare Aufgaben schenken. Somit ist ein positives Erlebnis garantiert. Seele und Mensch freuen sich.

**314** Termin: Montag, 02.09.2024 - 17 und 18.15 Uhr  
Montag, 13.01.2025 - 17 und 18.15 Uhr

**315** Termin: Donnerstag, 05.09.2024 – 18.15 Uhr  
Donnerstag, 16.01.2025 – 18.15 Uhr

**316** Termin: Freitag, 06.09.2024 – 16.50 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 – 16.50 Uhr

**Dauer:** 10 Abende je 1 Stunde  
**Gebühr:** 70 €

**Leitung:** Gabriela Pöhlmann  
Staatl. Anerkannte Masseurin, Körpertherapeutin (Shiatsu und Fußreflexonen), TRX-Trainerin, Gentle Moving Trainerin nach Wim Luyjpers, Personal-Trainerin



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

smovey-

## Bewegung & Schwung mit den grünen Ringen

Das Trainingsgerät "smovey" eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch Entspannung des Körpers.

Das Besondere an den Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt. Dadurch werden sensomotorische und neuronale Reize ausgelöst, die sich auf Muskeln, Gewebe, Organe und das Nervensystem auswirken. Gleichzeitig werden damit die Handreflexzonen stimuliert.

Egal, wie alt Sie sind, mit gezielten Übungen trainiert "smovey" die Balance, Koordination und Ausdauer und kräftigt die Muskulatur, es mobilisiert und entspannt. Darüber hinaus stärkt das Training das Herz-/Kreislauf- und Immunsystem, das Bindegewebe, es verbrennt Körperfett und regt den Stoffwechsel an.

**317** Beginn: Dienstag, 27.08.2024 – 19.30 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 – 19.30 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 – 19.30 Uhr

**318** Beginn: Mittwoch, 28.08.2024 – 17 Uhr  
Mittwoch, 15.01.2025 – 17 Uhr  
Mittwoch, 23.04.2025 – 17 Uhr

Dauer: 13 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 78 €

Leitung: Michaela Vogt, Smovey Master-Trainerin und Ausbilderin an der Smovey-Akademie

## Me(e)hr Bewegung – gewusst viel!

Bewegen ist lebe

Unser heutiger Alltag ist durch Bewegungsarmut geprägt. Die Folgen im Laufe der Jahre: Beschwerden unterschiedlichster Art, angefangen von Bewegungseinschränkungen bis hin zu Schmerzen in allen Bereichen des Körpers und Menschen. Die vergessenen und verschütteten Schätze unserer vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und -fähigkeiten wieder zu entdecken, sind Inhalt dieser Stunden. Gesunde Bewegungsgewohnheiten werden spielerisch gepflegt, bis sie erneut wieder natürliche und schmerzfreie Bestandteile des Lebens sind. Lassen Sie sich überraschen!

**319** Beginn: Montag, 02.09.2024 – 19.30 Uhr  
Donnerstag, 05.09.2024 – 17.15 Uhr

Dauer: 10 Abende je 1 Stunde

Gebühr: 50 €

Leitung: Gabriela Pöhlmann

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Pilates

Pilates ist ein sanftes, sehr effektives Ganzkörpertraining und beruht auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist. Es ist ein Training von Wahrnehmung, Stabilisation, Koordination, Muskelgleichgewicht und Haltung.

Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der tieferliegenden, stabilisierenden, jedoch oft schwachen Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur. Es soll ein Muskelgleichgewicht erreicht werden, das die natürliche Haltung fördert und erhält. Mit dem Body-Balance-Pilates schaffen wir ein starkes Fundament, das für mehr Stabilität im Körper sorgt.

Geeignet ist dieser Kurs zur Prävention von Rückenschmerzen, bei Haltungsschwäche, zur Schwangerschaftsnachsorge, bei Blasen-schwäche, zur Osteoporoseprophylaxe, zum Stressabbau und zum Ausgleich einseitiger Belastung im Beruf, Sport und Alltag.

**320** Beginn: Freitag, 06.09.2024 – 8.30 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 – 8.30 Uhr  
Freitag, 25.04.2025 – 8.30 Uhr

Dauer: 11 Vormittage je 1 Stunde

Gebühr: 60,50 €

Leitung: Iris Mikkelsen

**321** Beginn: Dienstag, 27.08.2024 – 9.15 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 – 9.15 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 – 9.15 Uhr

Mittwoch, 28.08.2024 – 18.15 / 19.15 Uhr  
Mittwoch, 15.01.2025 – 18.15 / 19.15 Uhr  
Mittwoch, 23.04.2025 – 18.15 / 19.15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je 1 Stunde

Gebühr: 66 €

Leitung: Bettina Krenzer

➤ [Rückenfit durch den Familienalltag... S. 76](#)

## Gehen im Park

"Gehen ist des Menschen beste Medizin". Dieser Ausspruch von Hippokrates wird auch durch die moderne Wissenschaft immer mehr belegt. Beim Gehen werden viele gesundheitsfördernde und -erhaltende Prozesse angeregt. Es wirkt sich positiv auf unseren Bewegungsapparat, auf unser Herz-Kreislaufsystem, auf den Stoffwechsel, das Gehirn sowie die Psyche aus, wirkt stimmungsaufhellend, fördert Ausdauer und Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.

Doch nicht immer sind wir in der Lage, diese menschliche Grundbewegungsart beschwerdefrei auszuführen. Rücken-, Knie-, Hüft- und/oder Fußschmerzen schränken die Freude am Gehen und sich bewegen ein. Diese Erscheinung positiv zu wandeln sowie spielerisch und ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren, ist Inhalt dieser Stunden. Freuen Sie sich auf ein freudvolles Bewegen im schönen Park.

- 322** **Beginn:** Freitag, 06.09.2024 - 18.15 Uhr  
Freitag, 25.04.2025 - 18.15 Uhr  
**Dauer:** 8 Abende, je 1 Stunde  
**Gebühr:** 56 €  
**Leitung:** Gabriela Pöhlmann, Physiotherapeutin



## Füße & Gesundheit

### Lebendige Füße – lebendiger Mensch

Senk-, Spreiz, Knick-, Platt-Fuß, Halix valgus (Ballenzehen), Fersensporn, schmerzende Füße und einiges mehr sind kein unabwendbares Schicksal, das es ohnmächtig und tatenlos zu ertragen gilt. Unsere Füße sind ein wahres Wunderwerk der Natur, das es (wieder) zu entdecken, zu würdigen und zu pflegen gilt.

Dieser Tag mit und für Ihre Füße lädt Sie dazu ein, Ihre Füße aus dem Schattendasein ans Licht zu holen und einen erweiterten Blickwinkel auf das „Wurzelwerk Fuß“ sowie auf die mögliche Entstehungsgeschichte verschiedener Fußprobleme zu werfen. Eine Vielzahl von kleinen, feinen, alltagstauglichen Bewegungen und neue Gewohnheiten unterstützen Sie darin, Ihre Füße neu zu beleben.

Freuen Sie sich auf einen Tag „für und mit Ihren Füßen“!

- 323** **Termin:** Sonntag, 27.10.2024 – 9.30 bis 16 Uhr  
Sonntag, März 2025 – 9.30 bis 16 Uhr  
Sonntag, Mai 2025 – 9.30 bis 16 Uhr  
**Gebühr:** 50 €  
**Leitung:** Gabriela Pöhlmann  
Staatl. Anerkannte Masseurin, Fußreflexzonentherapeutin, Körpertherapeutin, TRX-Trainerin, Gentle moving Trainerin nach Wim Luyjpers

## Hula Hoop

„Der Reifen bringt das unbeschwerte, kindliche Element des Spiels in die körperliche Bewegung zurück, jene Art unbekümmerter Freude, die man möglicherweise zuletzt als Kind erlebt hat.“

Der Hula Hoop-Reifen erlebt heute erneut sein großes Revival und ist bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt. Hula Hoop ist mehr als nur ein Spiel-Spaß für zwischendurch. Mit Hilfe des Reifens lässt sich der gesamte Körper effektiv trainieren. Mit den richtigen Übungen können alle Muskelgruppen beansprucht, definiert und gestärkt werden. Sowohl lange Ausdauer als auch explosive Kraft-Workouts sind möglich.

Aber auch ruhige Einheiten zum Entspannen können mit dem Reifen durchgeführt werden. Das „Hoppen“ wird niemals langweilig und birgt echtes Suchtpotential in sich, da der Reifen sehr vielfältig eingesetzt werden kann. Ein tolles Gerät, mit dem man Bauchmuskeln, Beckenboden, Beweglichkeit und Balance trainieren kann. Und definitiv ein Training, das insbesondere auch für Männer hervorragend geeignet ist, da es die Körpermitte stärkt und gleichzeitig lockert. Markenreifen werden zur Verfügung gestellt.

**324****Beginn:**

Samstag, 31.08.2024 – 10 Uhr

Samstag, 25.01.2025 – 10 Uhr

Samstag, 26.04.2025 – 10 Uhr

**Dauer:**

9 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:**

54 €

**Leitung:**

Michaela Vogt,

Zertifizierte Hula Hoop Trainerin

## Wirbelsäulengymnastik (Kraft) - Präventionskurs

Bewegung ist die beste Vorsorge gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien der aufrechten Haltung kennen. Der Kurs beginnt mit einem Erwärmungsteil in Bewegung einschließlich Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule.

Im Hauptteil der Stunde werden Kräftigungsübungen für den Rücken, den Bauch, den Schultergürtel und den Nacken erarbeitet. Stabilisierende Übungen fließen in das Übungsprogramm mit ein. Dehnungsübungen und ein Entspannungsprogramm runden die Stunde ab. Durch diese gesundheitsorientierte Gymnastik werden Beschwerden vorgebeugt und vorhandene leichte Beschwerden können gelindert werden.

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

325

**Beginn:** Freitag, 30.08.2024 – 8.30 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 – 8.30 Uhr  
Freitag, 25.04.2025 – 8.30 Uhr

**Dauer:** 10 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 100 €

**Leitung:** Birgit Parthesius-Lederle

## Postural Ball

Einmalig in Deutschland!

Postural Ball® ist ein Trainingsprogramm, welches sich mit dem Thema gesunde Körperhaltung und Aufrichtung des Körpers beschäftigt. Das Training besteht aus fließenden Übungen, die zu sanfter Musik und in ständigem Kontakt mit einem großen Gymnastikball ausgeübt werden.

Das Training wechselt zwischen statischen Körperhaltungen, passiven Dehnungsübungen und Entspannungsphasen. Es hilft dabei, den Körper in die ideale Ausrichtung zu bringen und eine starke Stabilität zu schaffen. Dadurch können chronische Schmerzen gemildert werden.

Das Programm eignet sich besonders bei bestehenden Rückenschmerzen und Stress. Durch das Üben mit dem Postural Ball® können Sie Ihre Körperhaltung und Ihr Gleichgewicht verbessern, die Muskeln stärken, flexibler werden, Körperspannungen lösen sowie Körper und Geist entspannen.

Postural Ball® eignet sich für alle ab 15 Jahren, die ihre körperliche Verfassung erhalten oder verbessern möchten. Die Bälle werden zur Verfügung gestellt.

326

**Beginn:** Samstag, 31.08.2024 – 9 Uhr  
Samstag, 25.01.2025 – 9 Uhr  
Samstag, 26.04.2025 – 9 Uhr

**Dauer:** 9 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 54 €

**Leitung:** Michaela Vogt,  
Einzige Postural Ball Trainerin in Deutschland



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Fit in den Tag

Schon am Morgen etwas für sich und seinen Körper tun – das ist das Ziel dieses Angebotes. Auf der Matte, im Stehen und auch mal auf dem Ball sitzend nutzen wir verschiedene Handgeräte (Thera-Band, Hanteln, Bälle usw.). Mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und anschließender Entspannung machen wir uns fit für den Tag.

**328**

**Beginn:** Dienstag, 03.09.2024 – 8 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 – 8 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 – 8 Uhr

**Dauer:** 6 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 33 €

**Leitung:** Iris Mikkelsen

## Nordic Walking für Anfänger

Die Nordic Walking Stöcke haben Sie schon und suchen nun einen Kurs, um richtig loszulegen? In unserem Anfänger-Kurs werden wir in der Natur bei jedem Wetter etwas für die Gesamtfitness und die Gesundheit tun. In der Gruppe erlernen wir die Grundlagen der Technik und machen begleitende Übungen. Nordic Walking ist eine Ganzkörperaktivierung, bei der durch den Einsatz der Nordic Walking Stöcke beim Gehen auch der Oberkörper mit einbezogen wird. Mit Gleichgesinnten trainieren wir so Kraft, Ausdauer und Koordination.

Voraussetzung: ein Paar Nordic Walking Stöcke inkl. Handschlaufe mit Daumenöffnung (Trekking- bzw. Wanderstöcke sind nicht geeignet!)

**329**

**Beginn:** Dienstag, 03.09.2024 – 9.15 Uhr

**Dauer:** 6 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 33 €

**Leitung:** Iris Mikkelsen



## Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e.V.

Wilhelmstraße 8, 36037 Fulda

<b>Geschäftsstelle</b>	<b>0661 / 2428-300</b>
<b>Telefax</b>	<b>0661 / 2428-309</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sozial- und Lebensberatung Fulda</li><li>• Sozial- und Lebensberatung Geisa</li><li>• Sozial- und Lebensberatung Hünfeld</li><li>• Sozial- und Lebensberatung Vacha</li><li>• Sozialdienst für Gehörlose</li><li>• Telefax für Gehörlose</li><li>• Schuldner- und Insolvenzberatung</li><li>• Betreutes Wohnen für psychisch und suchtkranke Menschen</li><li>• Caritas-Zentrum für Sucht- und Drogenhilfe</li><li>• EnergieSparCheck</li><li>• Sozialdienst für Ausländer</li><li>• Kleidermarkt</li><li>• Wohnungslosenhilfe Haus Jakobsbrunnen</li><li>• Straffälligen- und Haftentlassenenhilfe</li><li>• Bahnhofsmision</li><li>• Jugendsozialarbeit</li><li>• Caritas-Sozialstation häusliche Pflege</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>0661 / 2428-320</li><li>036967 / 59288-0</li><li>06652 / 2513</li><li>036962 / 177731</li><li>0661 / 2428-330</li><li>0661 / 2428-333</li><li>0661 / 2428-340</li><li>0661 / 2428-350</li><li>0661 / 2428-360</li><li>0661 / 2428-366</li><li>0661 / 2428-370</li><li>0661 / 2428-380</li><li>0061 / 242773-0</li><li>0661 / 242773-15</li><li>0661 / 73327</li><li>036967 / 59288-13</li><li>06655 / 4883</li><li>06648 / 40135</li><li>0661 / 22101</li><li>06652 / 73324</li><li>06659 / 4679</li><li>036967 / 59288-11</li></ul>

[www.not-sehen-und-handeln.de](http://www.not-sehen-und-handeln.de) • [www.caritas-pflegt.de](http://www.caritas-pflegt.de)

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

[info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

[www.fbs-fulda.de](http://www.fbs-fulda.de)

## Entspannung

### Stille entdecken – Stille hören und fühlen

Ein Schnuppertag für die Seele, begleitet von wohltuenden Klängen – eine Möglichkeit zum Entschleunigen und zum Entspannen – im Erleben und Erfahren in einer Gruppe.



- 330** **Termin:** Samstag, 22.03.2025 – 9.30 bis 17 Uhr  
**Gebühr:** 45 € (inkl. Mittagessen und Getränke)  
**Leitung:** Günter Tucher, Klang-Therapeut  
Gisela Zoll

Entdecken Sie für sich einen interessanten und spannenden Weg, indem Sie sich auf neue Erfahrungen einlassen.  
Durch den Tag begleitet Sie Klangtherapeut Günter Tucher.

Bitte bringen Sie mit:

Ihre Offenheit und Neugier, sich auf Neues einlassen und etwas ausprobieren zu wollen; Legere, bequeme (Sport-)Bekleidung, eine warme Decke zum Einkuscheln, ein Kopfkissen, warme Socken und Ihren Lieblings-Pausen-Snack für sich und evtl. für eine weitere Person.

### Feldenkrais – Workshops

Diese Workshops sind für alle - unabhängig von Alter, Vorkenntnis oder körperlicher Konstitution, die offen sind, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, um ihre eigene Entwicklungsfähigkeit zu entdecken.

- 331** **Thema:** Entspannt und beweglicher  
**Termin:** Samstag, 22.02.2025, 9.30 bis 12.30 Uhr  
**Gebühr:** 30 €
- 332** **Thema:** Entspannte Atmung  
**Termin:** Samstag, 06.09.2025, 9.30 bis 12.30 Uhr  
**Gebühr:** 30 €

Bitte bringen Sie zu den Feldenkrais-Kurse Folgendes mit:  
Bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Decke warme Socken  
**Leitung der Kurse:** Stefan Leinweber, Feldenkrais-Lehrer  
Somatics Education Coach  
[www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com](http://www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com)

## Feldenkrais und Essential Somatics

Lernen Sie durch sanfte, kleine langsame Bewegungen beweglicher zu werden, Schmerzen zu reduzieren, Stress abzubauen und zu entspannen.

Diese Kurse sind für alle - unabhängig von Alter, Vorkenntnis oder körperlicher Konstitution, die offen sind, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, um ihre eigene Entwicklungsfähigkeit zu entdecken.



**333** Thema: Entspannter Rücken  
Beginn: Dienstag, 08.10.2024 - 18 und 19.15 Uhr  
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde  
Gebühr: 50 €

**334** Thema: Entspannter Kiefer  
Beginn: Dienstag, 26.11.2024 - 18 und 19.15 Uhr  
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde  
Gebühr: 35 €

**335** Thema: Schulter & Nacken ganz entspannt  
Beginn: Dienstag, 07.01.2025 - 18 und 19.15 Uhr  
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde  
Gebühr: 50 €

**336** Thema: Hüfte & Beine ganz entspannt  
Beginn: Dienstag, 25.02.2025 - 18 und 19.15 Uhr  
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde  
Gebühr: 50 €

**337** Thema: Entspannte Augen  
Beginn: Dienstag, 15.04.2025 - 18 und 19.15 Uhr  
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde  
Gebühr: 35 €

**338** Thema: Entspannter Rücken  
Beginn: Dienstag, 03.06.2025 - 18 und 19.15 Uhr  
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde  
Gebühr: 50 €

**339** Thema: Schulter & Nacken ganz entspannt  
Beginn: Dienstag, 12.08.2024 - 18 und 19.15 Uhr  
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde  
Gebühr: 35 €

Leitung: Stefan Leinweber, Feldenkrais-Lehrer  
Somatics Education Coach  
[www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com](http://www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com)

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Qigong

Qigong Yangsheng ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dient dazu, die Selbstheilungskräfte zu stärken sowie die Koordination und die Stresstoleranz im Alltag zu verbessern.

Durch sanfte, gezielte Bewegungen, natürliche Atmung und Vorstellungskraft kommt es zur Regulierung und Vitalisierung des Qi-Flusses (Lebenskraft).

Wir werden Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng praktizieren, ergänzt wird das Ganze durch Lockerungs-, Dehn- und Entspannungsübungen.

340

**Termin:** Dienstag, 03.09.2024 – 17.15 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 - 17.15 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 - 17.15 Uhr

**Dauer:** 10 Abende, je 1 Stunde

**Gebühr:** 80 €  
Sabine Kroth

**Leitung:** Qigong Yangsheng-Kursleiterin

## Achtsamkeit & Natur

Achtsame Naturbegegnung ist eine Meditationsform in Bewegung und im Freien, bei der wir uns bewusst mit der Natur verbinden. Zu verschiedenen Jahreszeiten tauchen wir mit achtsamem Wandern, Gehmeditation, Wahrnehmungsübungen und Impulsen in die heilsamen Wirkungen der kraftpendenden Natur ein.

Normale körperliche Fitness, keine Vorkenntnisse nötig.

**Termin:** Freitag, 13.09.2024, 17 Uhr  
Samstag, 21.09.2024, 10.30 Uhr

**Dauer:** ca. 2-3 Stunden

**Infos:** [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de) /  
Aushang in der FBS

**Anmeldung:** [sayoha@gmx.de](mailto:sayoha@gmx.de) / [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de)



## Yoga zum Wohlfühlen

Viele Menschen haben Yoga für sich entdeckt und profitieren von seinen gesundheitlichen Vorteilen, die in vielen Studien belegt sind. Aufgrund sehr unterschiedlicher Stile und Übungsmethoden gilt es zu beachten, „wo man landet“ - nicht jeder Yoga-Unterricht ist für Jede\*n geeignet.

In meinen Yogakursen vereinen sich 25 Jahre Erfahrung im Gruppenunterricht mit dem Schwerpunkt, Yoga angepasst zu vermitteln. Somit ist mein Angebot an der jeweiligen Gruppe ausgerichtet, und berücksichtigt ebenso Ihre persönlichen Möglichkeiten. Körperwahrnehmung, Atmung, Dehnung, Kräftigung, Entspannung sind die Tragsäulen meiner ganzheitlich wirksamen Yogastunden in persönlicher Atmosphäre. Lassen Sie sich einladen in diese wohlthuend-heilsame Erfahrungswelt.

Gut zu wissen: Hatha Yoga ist durch die Krankenkassen anerkannt. Damit ist eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühren möglich.

**341** Termin: Montag, 16.09.2024  
Montag, 20.01.2025  
Montag, 28.04.2025  
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

**342** Termin: Donnerstag, 19.09.2024  
Donnerstag, 23.01.2025  
Donnerstag, 24.04.2025  
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

**Dauer:** 10 Abende, je 90 Minuten

**Gebühr:** 120 €

Diese Yoga-Kurse sind als Prävention anerkannt (anteilige Gebührenerstattung durch die Krankenkassen)

**Leitung:** Sabine Atkinson  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Yoga-Therapie und Einzelunterricht  
[www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de)

*Heute mach ich mir eine Freude  
und besuche mich selbst.*

*Karl Valentin*

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Teilnahme-Voraussetzungen und ganzheitliche Unterstützung für Ihr Wohlbefinden

An den Yogakursen kann Jede\*r teilnehmen – altersunabhängig mit/ ohne Vorkenntnissen. Gesundheitliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da der Unterricht entsprechende Gegebenheiten berücksichtigt. Gerne können Sie bei besonderen Anliegen mit mir Kontakt aufnehmen.

In meinen therapeutischen Einzelstunden unterstütze ich in persönlich fordernden Situationen und finde mit Ihnen individuelle Lösungswege. Mit den Mitteln des Yoga auch als sanfte Therapiebegleitung bewährt.

Infos unter: [www.sa-yoga.de/kurse/einzelunterricht/](http://www.sa-yoga.de/kurse/einzelunterricht/)

## Yoga-Intensivwoche

Gesundheit und Stärkung auf allen Ebenen stehen im Vordergrund, wenn Sie an fünf Tagen in die Erlebniswelt des Yoga eintauchen. Unabhängig vom Grad der Vorkenntnisse werden im täglichen Tun persönliche Fortschritte sichtbar als



Resultat einer regelmäßigen Yogapraxis. Fundierte Asanas, Pranayama und Entspannung bieten den passenden Erfahrungsraum für Körper, Atem und Geist. Mit Freude und tief gegründet im Yoga werden Sie durch eine wohltuende und abwechslungsreiche Woche "auf der Matte" geführt.

343

**Termin:** Montag, 07.07.2025 bis  
Freitag, 11.07.2025  
Vormittagskurs: 9.15 - 10.30 Uhr  
Abendkurs: 17.15 - 18.30 Uhr

**Dauer:** jeweils 75 Minuten

**Gebühr:** 75 €

**Leitung:** Sabine Atkinson



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

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

## Yogurlaub in SÜDTIROL

Reiseziel: SÜDTIROL

Datum: 15. - 22. Juni 2025

Leitung: Sabine Atkinson, Yogalehrerin BDY/EYU

Infos und Anmeldung: [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de)

Wenn Sie Urlaub mit Yoga verbinden möchten und dabei die persönliche Atmosphäre schätzen, sind Sie hier richtig. Tägliche Yogastunden am Morgen und Abend bringen Körper, Geist und Seele in Balance. Die wunderschöne Natur lädt zum Wandern, Genießen und Entspannen ein. Es entsteht Raum für tiefe Erholung und lang anhaltende Regeneration. Das liebevoll geführte Naturhotel mit Wohlfühlatmosphäre liegt landschaftlich eingebettet auf 1300 m am Rieserferner Naturpark.

Seit 2010 leite ich Yogareisegruppen in verschiedenen Ländern und innerhalb Deutschlands.

Infos und Anfragen über meine Webseite: [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de)

## Malen und Yoga im Kloster

Aus der Verbindung von kreativem Gestalten und inspirierendem Yoga entstehen Ruhe und Entspannung in fordernden Zeiten. Ein gemeinsamer roter Faden verknüpft die beiden Elemente auf geniale Weise.

Gerade wenn im Alltag Schöpferisches wenig Raum findet sich hier eine Gelegenheit zum Auftanken und Loslassen. Umgeben von klösterlicher Stille empfängt Sie eine heitere Atmosphäre in netter Runde. Vorerfahrungen sind keine Bedingung.

Infos: [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de) und im Klosterprogramm

Kursleitung:	Bernd Baldus, Maler Sabine Atkinson, Yogalehrerin
Seminarort:	Bonifatiuskloster Hüfeld
Termine:	16./17. November 2024 15./16. März 2025
Anmeldung:	Gästebüro des Klosters



Weitere Angebote  
im Kloster Hüfeld:



## Handwerkliches Gestalten

### Kerzenziehen aus Bienenwachs

Aus heißem, flüssigem Bienenwachs und einem Docht können Kerzen in beliebiger Form und Größe gezogen werden.



Sie sind ein geeignetes Weihnachtsgeschenk.

- 401** Termin: Samstag, 30.11.2024 - 14.30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag, 2 ¼ Stunden  
Gebühr: 9 € + 5 € Materialkosten - bei evtl. Mehrbedarf Zusatzkosten nach Gewicht  
Leitung: Betty Felber

### Stricken und Häkeln am Samstagvormittag

Wer möchte seit Langem einmal wieder nach den Nadeln greifen? Wer hat schon lange ein Projekt im Korb, das auf Fertigstellung wartet? Wer möchte zum ersten Mal das Stricken oder Häkeln erproben? Oder wer möchte einfach in Gesellschaft ein Strickprojekt anfangen oder fortsetzen?

Falls Sie zu dieser Gruppe gehören, sind Sie herzlich zum Stricksamstag eingeladen.

Mitzubringen sind Wolle und Stricknadeln und die Bereitschaft, in Gemeinschaft sich auf die Faszination dieser Handarbeit einzulassen

- 402** Termine: Samstag, 25.01.2025 – 9 bis 13 Uhr  
Samstag, 01.02.2025 – 9 bis 13 Uhr  
Gebühr: Je Treffen 12,50 €  
Leitung: Marion Seitz

*... ohne Strom läuftnix!*

**DOMHOFER**  
**ELEKTROTECHNIK**

**INFO: 0 66 57 / 91 92 22**  
36145 Hofbissler • [info@domhoefer.de](mailto:info@domhoefer.de)

## Pure Drahtkunst

Werden Sie kreativ und gestalten Sie Ihre Drahtobjekte für Haus und Garten selbst. Warum nicht einmal einen Korb oder eine Eule aus Draht flechten? Knorrige, formschöne Äste, Treibhölzer oder mit den Spuren der Zeit verblichene Holzstücke bieten unzählige Möglichkeiten, Drahtobjekte in Szene zu setzen.

- 403** Termine: Samstag, 30.11.2024 - 11.00 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 - 14.00 Uhr  
Samstag, 22.03.2025 - 11.00 Uhr  
Dauer: 4 Stunden  
Gebühr: 40 €  
Leitung: Sabine Grob



## Handlettering

Wir werden an diesem Abend Sinnsprüche, Lesezeichen und Karten mit schön geschriebenen Buchstaben gestalten und dabei Banner, Blumen und Schnörkel verwenden. Lernen Sie „Brush Pen“ und Fineliner kennen.

Beim neuen Trend des „Handlettering“ ist alles möglich: Schreibschrift oder Druckschrift, dicke oder dünne Buchstaben. Es entstehen Ihre ersten Handlettering-Kunstwerke, die Sie anschließend mit nach Hause nehmen können.



- 404** Termine: Freitag, 06.12.2024 - 18 bis 21 Uhr  
Freitag, 18.04.2025 - 18 bis 21 Uhr  
Gebühr: 20 € + 10 € Materialkosten  
Leitung: Simone Kirsch

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Textiles Gestalten

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

### Nähkurs für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand Ihre eigenen kreativen Ideen umsetzen können. Am Beispiel einer modischen Handtasche lernen wir alle zusammen den sicheren Umgang mit der Nähmaschine sowie die Grundlagen des Nähens.

Danach können Sie selbst entscheiden, ob Sie einen schönen Gürtel zaubern möchten, vielleicht T-Shirts oder Hosen aufpeppen möchten oder ob Sie einen Rock nähen. Wir lassen mit viel Freude "Unikate" entstehen, die Sie individuell machen, weil diese "Modestücke" keine andere Frau trägt.

- 405** Termine: Donnerstag, 12.09.2024 – 19 Uhr  
Donnerstag, 23.01.2025 – 19 Uhr
- Dauer: 8 Abende je 2 ¼ Stunden
- Gebühr: 96 € + Materialkosten
- Ort: Marienschule Fulda  
Eingang Nikolausstraße – Haus Maria Ward
- Leitung: Christine Wehner

### Nähkurs für Fortgeschrittene

- 406** Termine: Montag, 12.09.2024 – 18.30 Uhr  
Montag, 28.10.2024 – 18.30 Uhr  
Montag, 20.01.2025 – 18.30 Uhr  
Montag, 05.05.2025 – 18.30 Uhr
- Dauer: 6 / 8 Abende je 3 Std.
- Gebühr: 96 € / 128 € + Materialkosten
- Ort: Marienschule Fulda  
Eingang Nikolausstraße – Haus Maria Ward
- Leitung: Andrea Dücker



## Für alle Nähbegeisterten mit und ohne Erfahrungen

Trauen Sie sich an Ihre Nähideen (auch Upcycling) mit fachmännischer Hilfe und Unterstützung. Lernen Sie Grundwissen über Stoffe, Schnitte und Zubehör und probieren Sie sich aus in Programmen Ihrer Nähmaschine oder Overlock.

Erfahren Sie Tipps und Tricks beim Nähen und Bügeln, die in Tutorials kaum gezeigt werden und schließen so Ihre individuellen Nähprojekte erfolgreich ab.

407

**Termine:** Mittwoch, 30.10.2024 – 15.30 Uhr  
Mittwoch, 29.01.2025 – 15.30 Uhr

**Dauer:** 6 / 8 Nachmittag, je 2 ¼ Stunden

**Gebühr:** 81 € / 108 € + Materialkosten

**Termine:** Freitag, 27.09.2024 – 9.30 Uhr

Freitag, 24.01.2025 – 9.30 Uhr

Freitag, 09.05.2025 – 9.30 Uhr

**Dauer:** 9 / 8 / 6 Vormittage je 2 ¼ Stunden

**Gebühr:** 121,50 € / 108 € / 81 € + Materialkosten

**Leitung:** Ursula Fladung

## Umgang mit der Kamera

### Zeig doch mal, wie das geht!

### Fotografieren mit Kamera oder Handy

Meist sind es nur Kleinigkeiten, die Bilder viel schöner werden lassen. Wie werden meine Bilder schärfer? Worauf sollte ich bei Personen-, Urlaubsbildern ect. achten?

Wir besprechen Tipps, Tricks und Einstellungen, die je nach Kamera

und Handy leicht abgewandelt gut funktionieren. Das neue Wissen wenden wir gleich an und probieren es aus. Je nach Wetterlage am liebsten draußen.

Bitte mitbringen: gut!!! geladene Kamera / Handy und Stichpunkte, die dich interessieren. Bitte bei Anmeldung vermerken, ob Kamera oder Handy mitgebracht wird.



408

**Termine:** Freitag, 17.01.2025 und 24.01.2025,  
16 Uhr

Freitag, 09.05.2025 und 16.05.2025,  
16 Uhr

**Dauer:** 2 Nachmittage, je 3,5 Stunden

**Gebühr:** 35 €

**Leitung:** Nicole Dietzel, Fotografin

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Erziehung – Pädagogische Angebote

ERZIEHUNG

### Abenteuer Erziehung

Das Leben mit Kindern und Jugendlichen wird niemals langweilig. Jedoch gibt es Situationen, da kommen wir als Eltern an unsere Grenzen.

Ob telefonisch oder bei einem Spaziergang bei uns im Park - wir finden das passende Ambiente, damit Sie sich bei uns wohlfühlen. Wir beraten zu folgenden Themenbereichen:

- Erziehung
- Familienleben (Zeit- und Stressmanagement)
- Konfliktbewältigung
- Geistige und körperliche Entwicklung des Kindes
- Unterstützung in schwierigen Lebenslagen

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.  
Vertraulich – kostenfrei – keine langen Wartezeiten!  
Wir sind gerne für Sie da.

Termine nach Vereinbarung.

Kontakt: Rita Schöppner, Dipl.-Sozialpädagogin  
Tel.: 0661-87679

E-Mail: [rita.schoeppner@bistum-fulda.de](mailto:rita.schoeppner@bistum-fulda.de)

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN



### Warum fühlt sich Elternsein oft so schwierig an?

Für Eltern mit Kindern von 1 bis 6 Jahren

Der Alltag mit Kindern ist oft eine große Herausforderung und verlangt von uns Eltern viel Kraft, Kreativität und Durchhaltevermögen. Konflikte treten oft auf und das Zusammensein fühlt sich hin und wieder ziemlich schwer an. Dabei wollen wir doch, dass es allen gut geht und wollen einfach nur „gute“ Eltern sein.

Bei diesem Treffen wird viel Zeit sein, Ihren eigenen Alltag zu betrachten und einen näheren Blick darauf zu werfen, wie in Ihrer Familie die Bedürfnisse aller Personen gesehen werden können. Du erhältst Impulse und theoretische Informationen, die dich stärken und deine Rolle als Mutter oder Vater festigen. Konflikte können so aus einer veränderten Sichtweise gesehen werden und sich leichter anfühlen.

Wir freuen uns sehr, dich und deine Familie näher kennenzulernen.

**560** Termin: Auf Anfrage

Gebühr: 40 €

Leitung: Jasmin Hundt  
Elementar- und Familienpädagogin M.A.,  
Familienberaterin nach Famylab  
[www.beziehungsvoll-wachsen.de](http://www.beziehungsvoll-wachsen.de)

ERZIEHUNG

## Hochsensibilität – was ist es – was ist es nicht?

Das Thema Hochsensibilität wird in letzter Zeit in den Medien immer häufiger thematisiert. Teilweise sind die Äußerungen widersprüchlich oder unvollständig, was zu Verunsicherung führen kann.

Was ist Hochsensibilität? Wie äußert sie sich? Wie gehe ich damit um?

Frau Hof ist Coach für hochsensible Frauen und wird an diesem interaktiven Seminarabend Fragen beantworten und Lösungsansätze bieten. Die Veranstaltung ist sowohl für Eltern (vermutlich) hochsensibler Kinder gedacht, als auch für interessierte Einzelpersonen.

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

**561** Termin: Donnerstag, 10.10.2024 - 20 bis 22 Uhr

Gebühr: 10 €

Leitung: Kathrina Hof

ELTERN MIT KINDERN

## Spielerisch und entspannter zur Schulreife

Das Jahr vor der Einschulung ist für viele Eltern eine besonders spannende Zeit. Ist mein Kind schulreif? Einschulung mit 6 oder 7 Jahren? Was ist das Beste für unser Kind? An diesem Abend wollen wir gemeinsam diesen Fragen auf den Grund gehen und Möglichkeiten kennenlernen, wie wir unser Kind spielerisch auf dem Weg zur Schulreife begleiten können.



**562** Termin: Donnerstag, 10.10.2024 - 20 bis 22 Uhr  
Ort: Familienbildungsstätte Fulda

Termin:  Donnerstag, 31.10.2024 – 20 bis 22 Uhr  
Online

Gebühr: 5 €

Leitung: Rita Schöppner  
Dip. Sozialpädagogin

## Familienleben und Mediennutzung – Tipps und Tricks für eine gemeinsame Entdeckungsreise

### Vortragsabend für Eltern

Immer früher kommen Kinder mit digitalen Medien in Berührung, stolze Eltern posten Fotos vom Nachwuchs auf Social Media. Was hat das für Folgen?

An diesem Abend beschäftigt sich Frau Heidel, eine erfahrene Medienbeauftragte, mit diesen Themen und gibt praxisnahe Tipps, wie wir Eltern den Umgang mit den Medien im Interesse unserer Kinder sicher gestalten können und dabei die Privatsphäre unserer Kinder nicht verletzen.

**563** Termin: Mittwoch, 20.11.2024 - 20 bis 22 Uhr  
Gebühr: 7 €  
Leitung: Anne Heidel, Medienbeauftragte

## Kindern Grenzen setzen

### Interaktives Seminar

Wer kennt es nicht – die Schreiattecke des Nachwuchses im Supermarkt. In diesem interaktiven Seminar werden Lösungsansätze erarbeitet, die nicht zur sofortigen Flucht aus dem Laden oder zu einem erhöhten Stressmoment führen müssen.

Gemeinsam widmen wir uns den Themen, die besonders in der Autonomiephase (Trotzphase) aktuell werden und entwickeln Strategien, wie auch in dieser herausfordernden Entwicklungsphase ein entspanntes Familienleben gelingen kann. Dieser Abend soll nicht theorielastig werden, viel wichtiger ist der Austausch der Erlebnisse in der alltäglichen Praxis und das gemeinsame Erarbeiten situationsgerechter Lösungswege.

**564** Termin: Donnerstag, 07.11.2024 - 20 bis 22 Uhr  
Gebühr: 5 €  
Leitung: Rita Schöppner, Dipl. Sozialpädagogin

Informationen und eine Übersicht mit allen Kindertagesstätten in katholischer Trägerschaft finden Sie ab September auf folgender Website → [www.kita.bistum-fulda.de](http://www.kita.bistum-fulda.de)  
Das aktuelle Fortbildungsprogramm finden Sie hier:



## Das linkshändige Kind

Vortragsabend für Eltern

Die Rechtshändigkeit ist für die meisten Menschen die erlebte Normalität. Schon Kinder merken schnell, dass viele Dinge und Tätigkeiten im Alltag für rechtsdominante Menschen geschaffen sind. Erst in der Begegnung mit einem/r Linkshänder/in fällt auf, welche Schwierigkeiten plötzlich einfache Handgriffe haben können. Vielen Eltern fällt die Linkshändigkeit ihrer Kinder schon häufig vor dem Kindergarten deutlich auf. Dann sind Informationen und praktische Hilfen wichtig.

Das Elternseminar gibt Informationen zur Händigkeitsentwicklung und -beobachtung, Vorstellung von Hilfsmitteln für Kindergarten und Schule, Anleitung zur richtigen Schreibhaltung/Blattlage, Hinweise zum Umgang bei unklarer Händigkeit.

- 565** **Termin:** Dienstag, 12.11.2024 – 19 bis 20 Uhr  
**Gebühr:** 5 €  
**Leitung:** Cordula Exler  
Ergotherapeutin

### ➤ Den Stift im Griff

Schreiben lernen mit der linken Hand ..... siehe Seite 100

Veranstaltungshinweise  
Dezernat Familie und Beziehung:

### FAMILIENPILGERTAG

Unterwegs im Heiligen Jahr  
Ziel: Fuldaer Dom

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß,  
mit dabei Bischof Dr. Michael Gerber

Sonntag, 29. Juni 2025

Anmeldung zum  
Familienpilgertag:



### FAMILIEN ERLEBEN ROM

Flugreise für Familien mit Kindern  
ab 5 Jahren zum Heiligen Jahr

28. Mai bis 1. Juni 2025

Anmeldung zur  
Romwallfahrt:



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Infoabend zum Kinder-POWERBRAIN-Mentaltraining

Powerbrain ist ein ganzheitliches Mentaltraining für Jeden. Im Gegensatz zum Gehirntraining, bei dem bestehende Verbindungen genutzt werden, ist hier die Aktivierung des Gehirns das Ziel. Dabei werden neue synaptische Verbindungen geschaffen.

In diesem Infoabend wird über den folgenden Kinderkurs und seine Inhalte informiert. Sie erfahren, mit welchen Übungen und Techniken zur Steigerung der Konzentration und Aufnahmefähigkeit Ihre Kinder vertraut gemacht werden und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können. Dieser Abend dient als Infoabend für alle interessierten Eltern.

- 566** **Termin:** Dienstag, 29.10.2024  
19.30 bis 21 Uhr  
**Gebühr:** 5 €  
**Leitung:** Anja Seng

## Burn-out-Falle "Familienalltag"

Wie man mit einfachen Tricks entspannter durch den Alltag kommen kann – Interaktives Seminar

Sowohl Eltern als auch Kinder fallen immer mehr dem sogenannten Freizeitstress zum Opfer. Das muss jedoch nicht sein. Mit einfachen Mitteln ist es möglich, den Alltag so zu strukturieren, dass alle Familienmitglieder zu mehr Freizeit und miteinander gelangen. Gemeinsam werden wir ein System erarbeiten, das Übersicht und Hilfe bei der alltäglichen Planung bietet.



- 567** **Termin:** Donnerstag, 16.01.2025 - 20 bis 22 Uhr  
**Gebühr:** 5 €  
**Leitung:** Rita Schöppner, Dipl. Sozialpädagogin

*Gott schließt nie eine Tür,  
ohne eine andere zu öffnen.*

*Unbekannt*

## Zahnen und Zähneputzen ist kinderleicht?

Bereits bevor das erste Zähnchen durchbricht, können Sie bei Ihrem Kind durch die Kieferkamm-Massage das Zahnen erleichtern. Doch wie geht das?

Ab dem ersten Zahn sollte das tägliche Zähneputzen beginnen. Was so einfach klingt, ist im Alltag oft eine Herausforderung für die ganze Familie.

Wie putze ich die ersten Kinderzähne? Was sollte ich bei der Zahncreme beachten? Welche Hilfsmittel und Zahnbürsten sind geeignet?

Auch Tipps zu Beruhigungssaugern erhalten Sie, denn es gibt unendlich viele verschiedene! Was ist eigentlich mit dem Daumenlutschen? Wie sieht eine zahngesunde Ernährung für Kinder aus? Bedeutet es nie Süßes zu essen?

Für diese und Ihre Fragen werden Ihnen viele Tipps aus der Praxis gegeben.

568

**Termin:** Donnerstag, 23.01.2025  
19.30 bis 21 Uhr  
**Gebühr:** 7 €  
**Leitung:** Bettina Stolte  
Arbeitskreis Jugendzahnpflege Fulda

## Die frühe Sprachentwicklung

Von der normalen Entwicklung der Sprache bis hin zu kleinen Besonderheiten in der Entwicklung

Was hat die Motorik des Kindes und die Bewegungsqualität mit der Sprachentwicklung zu tun?

Im Seminar gibt es Einblicke in die Sprachentwicklung von 0 bis 7 Jahren. Es werden einfache Förderungsmöglichkeiten seitens der Eltern zur Sprachentdeckung und Anregung gezeigt.

Das Programm „Eltern formen Sprache“ ist ein entwicklungspsychologisches und sprachtherapeutisches Konzept, damit Eltern mit ihren Kindern nicht im Regen stehen.

Eingeladen sind: Schwangere, Eltern, Großeltern, pädagogisch tätige Personen

569

**Termin:** Freitag, 24.01.2025 – 19 bis 21 Uhr  
**Gebühr:** 15 €  
**Leitung:** Gabriela Schmidt  
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Atemgarten:  
priv. Praxis für Logopädie, Psychologin (BA of Science)

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Infoabend:

### Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder

Jedes dritte Kind erlebt Mobbing im Alltag! Wie kann man Mobbing vorbeugen?

Gemeinsam besprechen wir:

Mit Beleidigungen richtig umgehen – Selbstbewusstsein der Kinder aufbauen – klare Kommunikation fördern – Gefühle und Grenzen klar benennen – Vorbild sein – Zuhause als sicherer Hafen und Rückzugsort.

- 570** Termine: Montag, 28.10.2024 - 19.30 bis 21 Uhr  
Dienstag, 21.01.2025 - 19.30 bis 21 Uhr  
Gebühr: 10 €  
Leitung: Stefanie Vitt,  
zertifizierte Trainerin  
[www.starke-kinder-bande.de](http://www.starke-kinder-bande.de)

- Resilienz- und Selbstbehauptungskurs für Kinder ..... siehe Seite 105

### Schulreife aus einem anderen Blickwinkel

Sie möchten die besten Voraussetzungen schaffen, dass Ihr Kind einen entspannten Start in die Schule hat? In diesem Vortrag erfahren Sie wie einfach es ist, eine Veränderung zu erzielen und Ihr Kind das zeigen kann, was wirklich in ihm/ihr steckt.

- 571** Termine: Donnerstag, 21.11.2024 – 19 bis 20 Uhr  
Mittwoch, 23.04.2025 – 19 bis 20 Uhr  
Gebühr: 5 €  
Leitung: Yvonne Weber



## Spielkreis leiten

Wir suchen in unserer Einrichtung immer wieder Menschen, die Freude am Umgang mit Eltern und Kindern haben und einen Spielkreis leiten möchten.

An diesem Abend bieten wir Interessierten die Möglichkeit, unser Haus und das Konzept unserer Eltern-Kind-Gruppenarbeit kennenzulernen und über eine mögliche Honorartätigkeit als Kursleitung in unserer Einrichtung ins Gespräch zu kommen.

106

**Termin:** Donnerstag, 13.02.2025 – 19 bis 20 Uhr  
**Leitung:** Angela Barnett, Gundula Vey

## Hilfe, ich schreie mit meinem Kind -

### „Wege aus der Brüllfalle“ -Ein FILMABEND

#### Interaktives Seminar

Dieser Film zeigt in einfachen Schritten ein Konzept, Kindern auch in schwierigen Situationen des Alltags mit Respekt zu begegnen. Eltern spielen humorvoll die typischen Konflikte des Familienlebens nach und zeigen, dass es durchaus möglich ist, das Kind auch dann zu erreichen, wenn es Aufgaben erledigen soll, die es normalerweise im alltäglichen Leben verweigert. Ein unterhaltsamer Filmabend von Eltern für Eltern.

572

**Termin:** Donnerstag, 13.02.2025 - 20 bis 22 Uhr  
**Gebühr:** 5 €  
**Leitung:** Rita Schöppner  
Dipl. Sozialpädagogin



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## ADS - ADHS

### Was bedeutet diese Diagnose für Familien?

#### Interaktives Seminar

ADS und ADHS sind in der heutigen Zeit Diagnosen, die als Verdachtsmomente sehr schnell ausgesprochen werden. Die Frage ist nur, sind diese immer berechtigt?

Dieses Seminar möchte über Symptomatik und Verlauf dieser beiden Syndrome informieren und Hilfen für Familien- und Schulleben aufzeigen, auf der anderen Seite aber auch dafür sensibilisieren, dass nicht jedes etwas lebhaftere Kind auch sofort unter diese Verhaltensauffälligkeit fällt.

**573** Termin: Donnerstag, 13.03.2025 - 20 bis 22 Uhr  
Ort: Familienbildungsstätte Fulda

Termin:  Donnerstag, 20.03.2025 – 20 bis 22 Uhr  
Online

Gebühr: 5 €  
Leitung: Rita Schöppner  
Dipl. Sozialpädagogin

## Esstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Spätestens mit Beginn der Pubertät fühlen sich viele Jugendliche nicht mehr wohl in ihrem Körper, kombiniert mit den Leistungsansprüchen, denen junge Menschen oft gegenüberstehen, ist die Gefahr für eine beginnende Essstörung nicht mehr weit.



An diesem interaktiven Seminarabend lernen wir die häufigsten Essstörungen und ihre Symptome kennen und erarbeiten gemeinsam Strategien, unsere Kinder bestmöglich vor diesen Erkrankungen zu schützen.

**574** Termin: Donnerstag, 15.05.2025 - 20 bis 22 Uhr  
Ort: Familienbildungsstätte Fulda

Termin:  Donnerstag, 22.05.2025 – 20 bis 22 Uhr  
Online

Gebühr: 5 €  
Leitung: Rita Schöppner  
Dipl. Sozialpädagogin



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

info@fbs-fulda.de  
www.fbs-fulda.de

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Rückenfit durch den Familienalltag

Wer kennt es nicht: Familie – Beruf – Haushalt.

Irgendwann wird alles zu viel und spätestens zu diesem Zeitpunkt meldet sich auch unser Rücken mit Verspannungen und Schmerzsignalen. Das muss jedoch nicht sein.

Wir wollen an diesem interaktiven Seminarabend gemeinsam unsere Stresssituationen beleuchten und werden kleine Tricks kennenlernen, mit denen wir den Alltag ein wenig entspannter angehen können: Dazu gibt es eine praktische Übungseinheit für eine gute Körperhaltung, die auch in turbulenten Zeiten vor Fehlbelastungen schützen kann.

- 575** **Termin:** Donnerstag, 05.06.2025 – 20 bis 22 Uhr  
**Gebühr:** 5 €  
**Leitung:** Rita Schöppner  
Dipl. Sozialpädagogin

Gerne kommen wir für einen Seminarabend Ihrer Wahl auch in den Kindergarten oder in die Pfarrei.

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine Mail.  
Wir freuen uns auf Sie.

Tel.: 0661-87679  
E-Mail: Rita.Schoeppner@bistum-fulda.de

## Kess erziehen

### **K** wie kooperativ:

Eltern und Kinder/Jugendliche können gut zusammenarbeiten. Sie verabreden gemeinsam Regeln und lösen Konflikte gemeinsam.

### **E** wie ermutigend:

Väter und Mütter nehmen ihre Kinder/Jugendlichen so an, wie sie sind, und fördern ihre Selbstständigkeit.

### **S** wie sozial:

Eltern und Kinder/Jugendliche sind gleichwertig. Mütter und Väter achten die sozialen Grundbedürfnisse der Kinder/Jugendlichen und legen Wert darauf, dass diese auch die Bedürfnisse der Eltern respektieren.

### **S** wie situationsorientiert:

Mütter und Väter berücksichtigen die Bedingungen, die im Moment gegeben sind, und achten auf die vorhandenen Möglichkeiten bei sich wie bei den Kindern/Jugendlichen.

Weitere Informationen: [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)

**Für die verschiedenen Altersphasen und Personengruppen gibt es passende Kursformate, die präsent oder digital stattfinden.**

Alle Elternkurse können in Kooperation mit Pfarrgemeinden, kath. Verbänden oder kath. Kindertagesstätten vor Ort angeboten werden. Die Familienbildungsstätte ist hier Ansprechpartner, nimmt mit dem Referenten/den Referentinnen Kontakt auf, die dann alles weitere organisieren.

### Wichtiger Hinweis für Pfarreien und Gruppen in Fulda und Umgebung:

Sie haben Interesse, ein Angebot aus unserem Programm in/mit Ihrer Pfarrei oder Gruppe durchzuführen? Sprechen Sie uns an, wir sind Ihnen gerne behilflich.

Dabei kann es sich um Seminare aus dem aktuellen Programm oder neue Themen, die Sie interessieren, handeln.

Wenden Sie sich an uns. Wir werden versuchen, Ihre Kurswünsche umzusetzen.

Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber  
Neuenberger Str. 3-5 36041 Fulda

Telefon: 0661/87 - 680 E-Mail: [info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)



## Von Anfang an

Ein Kurs für Eltern von Babys/Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

Der Kurs stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Die Eltern werden darin unterstützt, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen und alltägliche Erfahrungsräumenutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern.



Die Themen der fünf Kurseinheiten:

1. Ein neues Leben beginnt - Beziehung aufbauen
2. Ermutigt die Welt erkunden - Selbständigkeit fördern
3. Kompetenz erleben - Konfliktsituationen kess angehen
4. Selbstbewusst werden - für sich sorgen
5. Ich bin ich - Gemeinschaft leben



Im Elternkurs werden den teilnehmenden Müttern und Vätern eingefahrene Verhaltensweisen bewusst. Sie bekommen viele Anregungen und Unterstützung, neues Verhalten auszuprobieren, etwa Grenzen konsequenter zu setzen, zur Kooperation zu motivieren und respektvoller miteinander in der Familie umzugehen.

- Beginn:** Online Zoom Meeting  
Mittwoch, 06.11.2024 - 20 Uhr  
Donnerstag, 20.02.2025 - 20 Uhr
- Dauer:** 5 Abende, je 2 ½ Stunden
- Gebühr:** 30,50 € plus 9,50 € Elternhandbuch
- Leitung:** Monika Goldbach



### Anmeldung an:

Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur/  
Bischöfliches Generalvikariat,  
Frau Hasenauer, Tel.: 0661-87353,  
[familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de)

Sie sind eine größere Gruppe von Eltern? Dann können Sie für einen individuellen Kurs anfragen bei:  
Monika Goldbach - [monika@villagoldbach.de](mailto:monika@villagoldbach.de)

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Weniger Stress. Mehr Freude.

Kurse für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren

Der Kurs stellt die durch Ermutigung gestützte Entwicklung des Kindes und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.



### Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbständigkeit fördern – Kooperation entwickeln.

Im Elternkurs werden den teilnehmenden Müttern und Vätern eingefahrene Verhaltensweisen bewusst. Sie bekommen viele Anregungen und Unterstützung, neues Verhalten auszuprobieren, etwa Grenzen konsequenter zu setzen, zur Kooperation zu motivieren und respektvoller miteinander in der Familie umzugehen.

576

**Beginn:** Mittwoch, 04.09.2024 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Johanna Jelitto-Müller  
**Dauer:** 5 Abende, je 2 ½ Stunden  
**Gebühr:** 30,50 € plus 9,50 € Elternhandbuch  
**Ort:** Familienbildungsstätte Fulda  
Anmeldung an:  
Familienbildungsstätte Fulda,  
Tel.: 0661-87680, [info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

**Beginn:** Online Meeting  
Donnerstag, 16.01.2025 - 20 Uhr  
**Dauer:** 5 Abende, je 2 ½ Stunden  
**Gebühr:** 30,50 € plus 9,50 € Elternhandbuch  
**Leitung:** Monika Goldbach

Online

Anmeldung an:  
Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur/  
Bischöfliches Generalvikariat,  
Frau Hasenauer, Tel.: 0661-87353,  
[familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de)

Sie sind eine größere Gruppe von Eltern?

Dann können Sie für einen individuellen Kurs anfragen bei:

Johanna Jelitto-Müller - [johannajelitto@gmx.de](mailto:johannajelitto@gmx.de)

Sabine Vey - [vey.sabine@googlemail.com](mailto:vey.sabine@googlemail.com)

Monika Goldbach - [monika@villagoldbach.de](mailto:monika@villagoldbach.de)

## Abenteuer Pubertät

Kurs für Eltern von Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 16 Jahren

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperation entwickeln können.



### Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Veränderungen wahrnehmen - die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
- Achtsamkeit entwickeln - Positionen beziehen
- Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken - Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen - das Leben gestalten

**Beginn:** Online Meeting  
Mittwoch, 30.10.2024 - 19.30 Uhr

**Dauer:** 5 Abende, je 2 ½ Stunden

**Gebühr:** 30,50 € plus 9,50 € Elternhandbuch

**Leitung:** Petra Zentgraf

Online

### Anmeldung an:

Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur/  
Bischöfliches Generalvikariat,  
Frau Hasenauer, Tel.: 0661-87353,  
[familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de)

577

**Beginn:** Dienstag, 18.02.2025 - 19.30 Uhr

**Dauer:** 5 Abende, je 2 ½ Stunden

### Anmeldung an:

Familienbildungsstätte Fulda,  
Tel.: 0661-87680, [info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

### Weitere Termine auf Anfrage bei:

Eva-Lotte Neuhaus, [eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de](mailto:eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de)  
Petra Zentgraf, [petra\\_zentgraf@arcor.de](mailto:petra_zentgraf@arcor.de)

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Allein / Getrennt erziehen

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Kurs für Mütter und Väter von Kindern im Alter von 3 bis 11 Jahren

Der Kurs basiert in wesentlichen Teilen auf dem Konzept „Kess-erziehen“: Weniger Stress. Mehr Freude. Situation und Bedürfnisse von allein/getrennt Erziehenden werden eigens berücksichtigt. Zudem widmet sich der Kurs der Frage, wie, die für viele als schmerzhaft erlebte Situation, ressourcenorientiert betrachtet, wie Kinder in ihrer Bewältigung der Situation unterstützt und die Wertschätzung dem anderen Elternteil gegenüber bewahrt oder gestärkt werden können.

### Die Themen der sechs Kurseinheiten:

- Für sich sorgen - Soziale Grundbedürfnisse achten
- Sich und das Kind ermutigen – Verhaltensweisen verstehen
- Aus Kreisläufen aussteigen - Angemessen reagieren
- Den anderen wertschätzen - Selbstbewusstsein entwickeln
- Orientierung geben - Mitverantwortung stärken
- Konflikte lösen - Stress reduzieren



### Der Elternkurs geht darauf ein

- wie Eltern als allein/getrennt Erziehende gut für sich sorgen und Ruhe und Kraft für den Alltag bekommen
- was Kinder für das Selbstwertgefühl brauchen
- wie Mutter/Vater die soziale Entwicklung des Kindes fördern
- wie sie wirksam und positiv mit störendem Verhalten umgehen können
- eine ermutigende Grundhaltung entfalten
- einen respektvollen und gleichwertigen Umgang miteinander gestalten können

**Termin:** Auf Anfrage  
**Dauer:** 6 Abende, je 2 ½ Stunden  
**Gebühr:** 36 € plus 9,50 € Elternhandbuch

Sie sind eine größere Gruppe von Eltern?

Dann können Sie für einen individuellen Kurs anfragen bei:  
Monika Goldbach - [monika@villagoldbach.de](mailto:monika@villagoldbach.de)

## Hand in Hand

### Kurs für Großeltern

Jede Zeit hat ihre eigenen Vorstellungen von Erziehung. Davon, wie Kinder sich verhalten sollen, was sich gehört und was nicht, was man erlauben kann oder besser verbieten sollte, und, und ... Kein Wunder, dass es im Erziehungsalltag zu unterschiedlichen Meinungen kommt. In wertschätzender Haltung gegenüber den unterschiedlichen Einstellungen bringt der Kurs die Generationen miteinander ins Gespräch.

- 578** **Beginn:** Mittwoch, 07.05.2025 – 18.30 Uhr  
**Dauer:** 6 Abende, je 2 ½ Stunden  
**Gebühr:** 36 € plus 9,50 € Handbuch  
**Leitung:** Monika Goldbach

### Anmeldung an:

Familienbildungsstätte Fulda,  
Tel.: 0661-87680, [info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

## Staunen - fragen - Gott entdecken

### Kurs für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 10 Jahren

Kinder wollen ihre Welt begreifen: nicht nur, wie alles funktioniert, sondern auch, warum alles so ist, wie es ist. Und so stellen sie unweigerlich die kleinen und großen Fragen des Lebens.

Der Kurs unterstützt Eltern darin, ihr Kind zu ermutigen, Fragen zu stellen und eigene Gedanken und Ideen zu entfalten; seine seelische Entwicklung zu fördern; ihrem Kind zu helfen, sich selbst und die Welt besser zu verstehen; es auch in spiritueller Hinsicht zu begleiten; und vieles mehr ...

### In fünf Einheiten werden folgende Themen vertieft:

- Die Beziehung zum Kind "kess" gestalten - das positive Lebensgefühl zu stärken
- Sich mit dem Kind auf die fragende Seite stellen - selbstentdeckendes Lernen stützen
- Mit dem Kind reden über Gott und die Welt - kindliche Gottesbilder achten
- Der Spiritualität Raum geben - sich von Gott anrühren lassen
- Das Leben gemeinsam leben, deuten, feiern - sich von christlichen Traditionen anregen lassen.

Beginn auf Anfrage bei: Eva-Lotte Neuhaus,  
[eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de](mailto:eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de)

Sie sind eine größere Gruppe von Eltern?

Dann können Sie für einen individuellen Kurs anfragen bei:

Monika Goldbach - [monika@villagoldbach.de](mailto:monika@villagoldbach.de)

Eva-Lotte Neuhaus – [eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de](mailto:eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de)

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Allein erziehen

ERZEHUNG

### Treffen der Alleinerziehenden

Jeden 2. Samstag im Monat bieten wir alleinerziehenden Müttern und Vätern die Möglichkeit, bei verschiedenen Freizeitangeboten in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Einmal nicht allein für alles verantwortlich sein und ein bisschen zur Ruhe kommen, das ist das Ziel dieser Nachmittage. Für Kinderbetreuung ist gesorgt. Wir freuen uns auf Sie.

579

**Termine:** jeden 2. Samstag im Monat auf Anfrage  
14.09./12.10./09.11./14.12.2024  
18.01./08.02./08.03./10.05./  
07.06.2025

**Dauer:** 15 bis 18 Uhr

**Leitung:** Rita Schöppner  
Dipl.-Sozialpädagogin

**Kostenfrei**

Wir sind Mitglied des Netzwerks für  
Alleinerziehende  
in Stadt und Landkreis Fulda.

Nähere Informationen finden Sie unter:  
[www.alleinerziehende-fulda.de](http://www.alleinerziehende-fulda.de)

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN



## „Zeit für mich“

### Ein Wohlfühl-Wochenende in der Rhön

Religiöses Wochenende für Alleinerziehende mit ihren Kindern

Kurz vor Beginn der Adventszeit wollen wir in beschaulicher Atmosphäre zur Ruhe kommen, den Stress des Alltäglichen hinter uns lassen.

Gespräche, Bewegung in der Natur und gemeinsames kreatives Gestalten sollen Alternativen zeigen, auch im anstrengenden Alltag eine Möglichkeit der Entspannung zu finden.

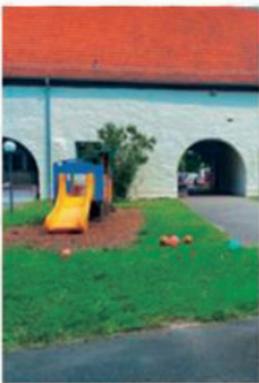
- 580** **Termin:** Freitag, 22.11.2024 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 24.11.2024 - 14 Uhr  
**Leitung:** Rita Schöppner  
Dipl.-Sozialpädagogin  
**Ort:** Ludwig-Wolker-Haus, Kleinsassen

### Tag der Begegnung -

### Aktionstag für alleinerziehende Familien

Zu wissen, dass man nicht allein ist, kann hilfreich und bestärkend sein. An diesem Tag wollen wir gemeinsam unterwegs sein und in Gesprächen und Aktionen Kontakte knüpfen. Neben zahlreichen Workshops gibt es bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit zum gemütlichen Austausch. Für die Kinder gibt es ein abwechslungsreiches Programm aus Bewegung und kreativen Angeboten. Mit einem gemeinsamen Gottesdienst endet die Veranstaltung.

- 581** **Termin:** Samstag, 10.05.2025 - 10 bis 17 Uhr  
**Leitung:** Rita Schöppner



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda  
Telefon 0661 87-680  
info@fbs-fulda.de  
www.fbs-fulda.de

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Krabbeltreff, Zwergenspielkreis und Spielkreis

### Krabbeltreff

Das spannende ERSTE JAHR mit Ihrem Baby

Der Rückhalt einer Gruppe bedeutet eine große Unterstützung auf dem Weg, „Familie leben“ zu lernen. Der Kurs richtet sich an Mütter und Väter mit ihren Babys ab ca. 3 Monaten, die das erste Lebensjahr ihres Kindes bewusster erleben möchten. Es werden verschiedene Themen rund um die kindliche Entwicklung, Bindung, Stillen, Schlafen, Beikost u.a. aufgegriffen und Raum gegeben, um Erfahrungen auszutauschen.



Die Kursleiterinnen bringen ein reichhaltiges Angebot an Spiel- und Bewegungsanregungen, sensomotorischen Übungen und Sing- und Schößspielen in den Kurs ein. Auch Eltern mit entwicklungsverzögerten Babys sind willkommen. Die Kurse sind nach Geburtsmonat der Kinder eingeteilt.

**Beginn der Kurse:** auf Anfrage  
**Gebühr:** 6 € je Treffen  
**Dauer:** je 1 ½ Stunden

### Zwergenspielkreis und Spielkreis

Kinder zwischen 1 und 3 Jahren können in altersgerechten Kursen in einem wöchentlichen Treffen erste soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen gewinnen, ohne die schützende Hilfe von Mutter oder Vater entbehren zu müssen.

Den Eltern bietet sich die Möglichkeit:

- ihr Kind beim Entdecken und Ausprobieren zu beobachten und zu begleiten
- Kontakte mit Eltern gleichaltriger Kinder zu knüpfen
- Erfahrungen auszutauschen und neue Anregungen aufzunehmen

Unsere Kursleiter/innen strukturieren den Ablauf der Kursstunden und ermöglichen es den Kindern, verschiedene Material-, Sinnes-, Sprach- und Bewegungserfahrungen zu machen. Von Montag bis Freitag gibt es verschiedene altersentsprechende Kurse.

Die Kurse sind nach Geburtsmonat der Kinder eingeteilt.

## Zwergenspielkreis

Eltern-Kind-Treff für 1-2 jährige Kinder

Beginn der Kurse: auf Anfrage  
Gebühr: 6 € je Treffen  
Dauer: je 1 ½ Stunden

## Spielkreis

Eltern-Kind-Treff für 2-3 jährige Kinder

Beginn der Kurse: auf Anfrage  
Gebühr: 7 € je Treffen  
Dauer: je 2 Stunden

Leitung der Eltern-Kind-Kurse:

Victoria Angelstein	Doris Bayer	Lisa Dege
Ulrike Ebert	Ann-Kathrin Faber	Monika Girbardt
Dolores Heinberg	Jasmin Höhl	Meta-Marie Jacobi
Sandra Pitzus	Gundula Vey	

Die Teilnahme an einem Krabbeltreff, Zwergenspielkreis oder Spielkreis beinhaltet einen Gutschein für eine kostenfreie Teilnahme an einem pädagogischen Seminarabend von Rita Schöppler.

**Der Weltladen -  
anders als andere -  
mit Respekt  
für Mensch und Umwelt**

Einkaufs-Ideen, Produkt-Geschichten und mehr:

[www.weltladen-fulda.de](http://www.weltladen-fulda.de)

**40 Jahre**

sind wir in Fulda ehrenamtlich tätig  
für benachteiligte Menschen in der Welt

**Wir suchen**  
weitere ehrenamtliche **Mitarbeiter** für unser Team

**WELTLADEN FULDA**  
FAIR HANDELN LUCKENBERG 3

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Eltern-Kind-Aktivitäten

ERZIEHUNG

### Spiel- und Bewegungsstunde

Für 2 ½ bis 3 ½ -jährige Kinder mit ihren Eltern

In dieser Stunde sollen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern Gelegenheit haben, auf spielerische Weise ihren natürlichen Drang nach Bewegung zu entfalten. Unter Anleitung machen sie erste Erfahrungen mit Rhythmik und Bewegungserziehung.



KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

582

Beginn:

Dienstag, 03.09.2024 – 16 Uhr

Dienstag, 14.01.2025 – 16 Uhr

Dienstag, 22.04.2025 – 16 Uhr

Mittwoch, 04.09.2024 – 15.45 Uhr

Mittwoch, 15.01.2025 – 15.45 Uhr

Mittwoch, 23.04.2025 – 15.45 Uhr

Dauer:

10 Nachmittage, je 1 Stunde

Gebühr:

60 € für Eltern mit Kind

Leitung:

Rita Schöppner

ELTERN MIT KINDERN

### Eltern-Kind-Turnen für Kinder mit körperlicher und/oder geistiger Einschränkung

In dieser Sportstunde möchten wir mit einem vielfältigen Bewegungsangebot die Fertigkeiten Koordination, Kraft und Geschicklichkeit schulen und Freude an der Bewegung vermitteln. Es gibt keine Voraussetzungen, jeder kann mitmachen (auch Rollstuhlfahrer/innen sind uns herzlich mit ihren Eltern willkommen).

Im Vorfeld ist ein Elternabend geplant, um besser auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen zu können.

583

Beginn:

Samstag, 14.09.2024 – 11.30 bis 12.30 Uhr

Dauer:

8 Vormittage, je 1 Stunde

Gebühr:

48 € für Eltern mit Kind

Leitung:

Rita Schöppner

## Hofzeit zum Franziskustag

Das besondere Erlebnis für Groß und Klein zum Franziskustag: Erleben Sie die Begegnung mit unseren Tieren auf Augenhöhe und tauchen Sie ein in die Welt von Alpaka Pumuckl, Schwein Piggeldy, Eselin Mara und ihren anderen tierischen Freund/innen.

- 584** **Termin:** Donnerstag, 03.10.2024 – 14 bis 16 Uhr  
**Gebühr:** 8 € pro Person  
**Leitung:** Sr. Debora Schneider, Karin Grygier  
**Ort:** Lamahausen, Hilders-Rupsroth

## Großeltern-Enkel-Nachmittag

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Gemeinsam etwas erleben – das ist sowohl für die Großeltern, als auch für die Enkel geschenkte Zeit.

Unsere Großeltern-Enkel-Nachmittage starten immer mit einer Geschichte. Mit all unseren Sinnen, mal mehr musikalisch, mal mit viel Farbe oder anderen Materialien werden wir dann kreativ in Bewegung kommen.

Außerdem bleibt genug Zeit, um gemeinsam zu spielen und sich auszutauschen.

- 585** **Termine:** Montag, 07.10.2024 – 15 bis 17 Uhr  
Donnerstag, 28.11.2024 – 15 bis 17 Uhr  
Mittwoch, 05.02.2025 – 15 bis 17 Uhr  
Mittwoch, 07.05.2025 – 15 bis 17 Uhr  
**Gebühr:** Erwachsene 5 € / Kind 2 €  
**Leitung:** Gundula Vey

## Advent bei den Tieren

Ein tierisch besinnlicher Adventssonntag: Geschichten und Gedanken zum Advent, spannende Begegnungen mit Lamas, Alpakas, Eseln, Ziegen, Schafen, Schweinen und anderen Tieren - und gemütlicher Abschluss bei heißen Getränken.



- 586** **Termin:** Sonntag, 15.12.2024 – 14 bis 16 Uhr  
**Gebühr:** 8 € pro Person  
**Leitung:** Sr. Debora Schneider, Karin Grygier  
**Ort:** Lamahausen, Hilders-Rupsroth

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

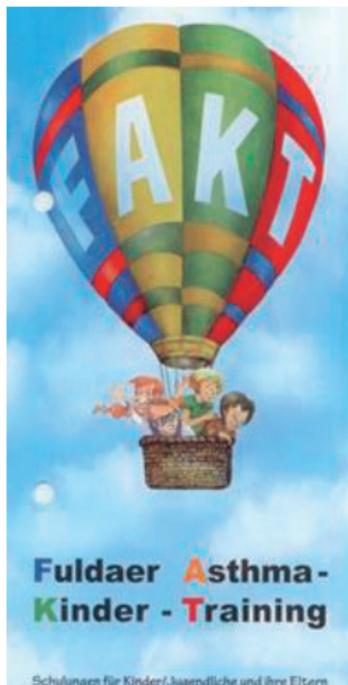
ELTERN MIT KINDERN

## Kanufahren für Kinder mit ihren Eltern

Auf geht's zum Kanufahren auf der Fulda! Nach einer kleinen theoretischen Einführung und ein paar Trockenübungen geht's ins Wasser. Wichtig: Diese Veranstaltung ist nur für Schwimmer!

**587** **Termin:** Auf Anfrage  
**Gebühr:** Auf Anfrage  
**Leitung:** Übungsleiter des Kanu-Clubs Fulda

## FAKT- Fuldaer Asthma-Kinder-Training



In einer kleinen Gruppe lernen 6 bis 8 Kinder im schulpflichtigen Alter bzw. Kleinkinder zusammen mit ihren Eltern an vier Nachmittagen mit Asthma im Alltag gut umzugehen.

Träger ist der Fuldaer Arbeitskreis für Pneumologie und Allergologie e. V. (0661/76715), Praxis Dr. med. Ansgar Forderer, Kinderarzt/Asthmatrainer Adalbertstr. 1, 36039 Fulda.

Hier können Sie alles über Termine, Anmeldeverfahren und Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse erfahren. Weitere Informationen zur Asthma-Schulung und FAKT-Team finden Sie unter: [www.Asthmaschulung.de](http://www.Asthmaschulung.de)

**Termin:** 1. 01./02.11.2024 und 08./09.11.2024  
2. 14./15.03.2025 und 28./29.03.2025  
3. 16./17.05.2025 und 30./31.05.2025

## Angebote des Dezernats Familie und Beziehung

### Komm, wir suchen einen Schatz

#### Gemeinsame Tage für Großeltern mit Enkelkindern

Wollen Sie mit den Enkeln den großartigen Schatz „Leben“ in den Blick nehmen? Dann sind Sie bei dieser Schatzsuche-Freizeit genau richtig. Wollte ihr Enkel immer schon einmal spannende Geschichten über das Leben mit Oma und Opa hören? Dann sind die Tage im thüringischen Volkenroda genau das Richtige. Wollt Ihr gemeinsam mit Enkeln und Großeltern eine spannende Zeit, in einem alten Kloster erleben, alte und neue Geheimnisse entdecken und auf Schatzsuche gehen? Dann herzlich willkommen zu einer tollen Zeit.

- Termin:** Montag, 21.10.2024 – 17 Uhr bis  
Donnerstag, 24.10.2024 – 14 Uhr
- Gebühr:** Auf Anfrage
- Ort:** Kloster Volkenroda
- Leitung:** Relindis Knöchelmann,  
Team für das Kinderprogramm

### Seht die gute Zeit ist nah

#### Familienseminar zum Start in den Advent

„Seht, die gute Zeit ist nah, Gott kommt auf die Erde, kommt und ist für alle da, kommt, dass Friede werde“. Der Vers eines Adventliedes lädt ein, aufmerksam zu sein für das, was ich erwarte, worauf ich hoffe. Und diese Erwartung zu nutzen, diese Hoffnung zu pflegen. Mütter, Väter, Kinder und durchaus auch Großeltern sind eingeladen, die gute Zeit des Advents neu zu entdecken, sich zu begegnen, ins Gespräch zu kommen, kreativ zu werden und in Gemeinschaft einen bewussten Adventsanfang zu feiern.

- Termine:** Freitag, 29.11.2024 – 17 Uhr bis  
Sonntag, 01.12.2024 – 14 Uhr
- Gebühr:** Auf Anfrage
- Ort:** Bonifatiushaus, Fulda
- Leitung:** Relindis Knöchelmann, Fulda  
Prof. Dr. Cornelius Roth, Fulda  
Team für das Kinderprogramm

#### Anmeldung und weitere Informationen:

Dezernat Familie und Beziehung  
Tel.: 0661 / 87676  
Mail: [familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de)  
[www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de](http://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de)



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Besichtigungen

ERZIEHUNG

### Haldenbegehung auf dem Kaliberg in Neuho

Für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern



KESS ERZIEHEN

**588** Termine: Samstag, 05.10.2024 - 14 bis 17 Uhr  
Samstag, 17.05.2024 – 14 bis 17 Uhr  
Gebühr: 5 € für Erwachsene,  
Kinder sind frei

Festes Schuhwerk ist erforderlich!

ALLEIN ERZIEHEN

### Besichtigung der Feuerwache

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Was macht eigentlich die Feuerwehr, wie sehen die Fahrzeuge von innen aus und sind Geräte und Kleidung eigentlich schwer? Das sind Fragen, die gerne beantwortet werden. Hier darf angefasst und ausprobiert werden. Wir werden hinter die Kulissen der Feuerwache Fulda schauen und uns die Arbeit der Feuerwehr einmal aus einer anderen Perspektive anschauen.



ELTERN MIT KINDERN

**589** Termine: Mittwoch, 05.02.2024 – 17 bis 19 Uhr  
Gebühr: 3 € für Erwachsene,  
Kinder sind frei  
Leitung: Melanie Medler  
Ort: Feuerwache Fulda, An St. Florian 4,  
36041 Fulda

## Bauernhof-Führung bei Bauer Hügel

Wie sieht es eigentlich auf einem Bauernhof aus? Welche Tiere leben dort und wie wachsen sie auf?

Das und vieles mehr werdet ihr bei dieser Führung über das Leben auf dem Bauernhof erfahren und ihr dürft alle Fragen stellen, die Euch interessieren.

- 590** **Termin:** Freitag, 23.05.2025 – 15.30 Uhr  
Am Schluss besteht die Möglichkeit zum  
Picknick, dafür bitte eine kleine  
Rucksackverpflegung mitbringen
- Gebühr:** 4 € je Teilnehmer
- Ort:** Bauernhof Hügel, Fulda

## Die Welt der Honigbiene - Kleine Biene ganz groß

Besuch des Lehrbienenstandes in Neuhof für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Mmmmh – lecker so ein Honigbrötchen! Aber wo kommt er her, der Honig? Wie lebt wohl eine Honigbiene und was tut sie den ganzen Tag? Trägt eine Bienenkönigin eine Krone? Warum sind Bienen wohl so richtig wichtige Nutztiere? Und wie fühlt es sich an, in einem Imkeranzug zu stecken?

Besucher erwartet ein buntes Angebot an Vorträgen, praktischen Übungen und spielerischen Lerngelegenheiten.

Kinder wie auch Erwachsene können an unserem Lehrbienenstand die Honigbiene in ihrem ökologischen Lebensraum hautnah erleben und verstehen lernen.

- 591** **Termin:** Samstag, 07.06.2025 - 10 bis 12 Uhr
- Gebühr:** 7 € je Teilnehmer
- Ort:** Lehrbienenstand Neuhof
- Leitung:** Thomas Heil, 1. Vorsitzender  
des Imkervereins Neuhof und Umgebung



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## Angebote in Kooperation mit den Chören am Fuldaer Dom

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

### Eltern-Kind-Singen (2-3 Jahre)

Die Stimme und der Körper sind erste Instrumente, die Kinder erleben. Das gemeinsame Singen und Musizieren von Eltern und Kindern von Beginn an fördert nicht nur die eigene Musikalität, sondern auch die motorische und sprachliche Entwicklung.

Bei einmal wöchentlich stattfindenden Kurseinheiten werden Kinder stets von einem Eltern- oder Großelternanteil begleitet. Am Jahreskreis orientiert, lernen die Kinder mit der Unterstützung der Eltern Singen und Musizieren in eingängigen Liedern und den ersten Umgang mit einfachen Orff-Instrumenten kennen. Kleine Tänze und Bewegungsspiele runden das Angebot ab.

**Dauer:** August 2024 bis Juli 2025 (2 und 3 Jahre)  
Der Einstieg ist jeweils zum 1. September,  
1. Januar und 1. April möglich

Dienstags 15.15 bis 16 Uhr (3 Jahre)  
Dienstags 16.05 bis 16.50 Uhr (2 Jahre)  
Dienstags 16.55 bis 17.40 Uhr (3 Jahre)

Donnerstags 16 bis 16.45 Uhr (3 Jahre)  
Donnerstags 16.50 bis 17.35 Uhr (2 Jahre)

**Gebühr:** 15 € monatlich

**Ort:** Räume der Chöre am Dom,  
Eduard-Schick-Platz 3, Fulda  
Information und Anmeldung:  
Chöre am Fuldaer Dom, Tel: 0661-87390,  
[choere-am-dom@bistum-fulda.de](mailto:choere-am-dom@bistum-fulda.de)  
[www.domchor-fulda.de](http://www.domchor-fulda.de)



## Musikalische Früherziehung (4 – 6 Jahren)

Kinder ab 4 Jahren sind herzlich eingeladen, einmal wöchentlich in den spielerischen Erstkontakt mit der Musik zu treten. Tanz, Gesang, Rhythmik, die Arbeit mit elementaren Instrumenten und musikalische Spiele sind fester Bestandteil der musikalischen Früherziehung.

Erfahrene Musikpädagogen legen durch gezielte Lernimpulse besonderen Wert auf die Entwicklung des musikalischen Gehörs. Durch viele unterschiedliche Methoden lernen die Kinder ganzheitlich die Welt der Musik kennen.

**Dauer:** August 2024 bis Juli 2025 (2 und 3 Jahre)  
Der Einstieg ist jeweils zum 1. September,  
1. Januar und 1. April möglich

Dienstags 16 bis 16.45 Uhr

Dienstags 16.55 bis 17.40 Uhr

Mittwochs, 16.10 bis 16.55 Uhr

Donnerstags 14.15 bis 15 Uhr

Donnerstags 15.10 bis 15.55 Uhr

Donnerstags 16.05 bis 16.50 Uhr

**Gebühr:** 15 € monatlich

**Leitung:** Musikpädagogen der Chöre am Fuldaer Dom

**Ort:** Räume der Chöre am Dom,  
Eduard-Schick-Platz 3, Fulda  
Information und Anmeldung:  
Chöre am Fuldaer Dom, Tel: 0661-87390,  
[choere-am-dom@bistum-fulda.de](mailto:choere-am-dom@bistum-fulda.de)  
[www.domchor-fulda.de](http://www.domchor-fulda.de)

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

## La Leche Liga e.V.

### Offener Stilltreff in der Familienbildungsstätte



Alle interessierten Schwangeren und Mütter sind mit Baby herzlich eingeladen. In ruhiger Atmosphäre, im Gespräch von Mutter zu Mutter, bieten wir Unterstützung, Ermutigung und Informationen rund um das Thema Stillen.

Termine: jeweils erster Dienstag im Monat

Nähere Informationen und telefonische Beratung bei:

Tamara Honikel, Stillberaterin, Tel.: 06650-477

#### Wer ist die „La Leche Liga“?

Die La Leche Liga Deutschland e.V. (LLL) ist Teil einer weltweiten gemeinnützigen Organisation, die seit über 50 Jahren in nun 76 Ländern der Erde tätig ist. Die LLL ist international anerkannt, arbeitet politisch und konfessionell unabhängig und berät die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und UNICEF in allen Fragen des Stillens. Die Arbeit der LLL wird ausschließlich durch ehrenamtlich tätige, ausgebildete Stillberaterinnen geleistet, die selbst gestillt haben.

## Vorschule und Gruppenangebote

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

### Bald bin ich ein Schulkind

#### Kurs zur Vorbereitung auf die Schule

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule ist ein wichtiger Schritt im Leben eines Kindes.

Unser Angebot der Vorschulkurse unterstützt das Kennenlernen und Einüben kognitiver, kreativer und sozialer Kompetenzen, die mit dem Lebensbereich Schule auf die Kinder zukommen.



Sinnes- und Wahrnehmungsübungen, Bewegungs- und Rollenspiele, Konzentrations- und Entspannungsübungen werden altersgerecht und spielerisch in den Kursen durchgeführt. Pädagogischer Ansatz hierfür ist, die vorhandenen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen jedes einzelnen Kindes aufzugreifen und somit das Kind in verbindlich begrenzender Form auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten.

Qualifizierte Fachkräfte begleiten die Kinder in den Kursen (max. zwölf Kinder pro Gruppe) und vermitteln in unterschiedlichen Bereichen (Sprache, Umgang mit Mengen und Formen, Natur- und Sachkunde, musisch Kreatives, Bewegung, Religiöses) positive Erfahrungen und Freude am gemeinsamen Tun.

Beginn der Vorschulkurse 2024/2025 ist in der Woche vom:

09. bis 13. September 2024

Anmeldungen für die Vorschulkurse 2025/2026 werden ab sofort entgegengenommen!

**Dauer:** 30 Kurstage  
vormittags von 9.15 bis 11.30 Uhr  
nachmittags von 14.30 bis 16.45 Uhr

**Gebühr:** 210 €

**Leitung:** Anne Dehler Felizitas Dehler  
Brita Dimmerling Silvia Dimmerling  
Kristina Pappert Sandra Pitzus

## Erste Hilfe - Pflasterpass für Kinder

Wir können unsere Kinder nicht immer beschützen! Aber wir können sie auf einen Notfall vorbereiten. Altersgerecht, spielerisch und ohne Angst! Diese Kurse sind Dekra zertifiziert.

### Bronzekurs (ab 4 Jahren)

Mit einer illustrierten Geschichte (Kamishibai) vom Igelchen und seinen Freunden lernen die Kinder kindgerecht und spielerisch den Umgang mit einer Notfallsituation. Dabei lernen sie die Notrufnummer, üben das Absetzen eines Notrufs, lernen die Bestandteile eines Verbandkastens kennen und bekommen die Wundversorgung durch Verbände und Pflaster gezeigt. Am Ende bekommt jedes Kind einen Button und einen Pflasterpass (Bronze).

611

Termin: Mittwoch, 02.10.2024 – 15 bis 16 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag, 1 Stunde  
Gebühr: 12 €

### Silberkurs (ab 6 Jahren)

Im ersten Teil werden Themen aus dem Bronzekurs behandelt. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Kinder einen Bronzekurs besucht haben oder direkt mit dem Silberkurs starten. Er ist deutlich umfangreicher, denn hier stehen die 3 Säulen des Lebens (Bewusstsein, Atmung, Herzschlag) im Vordergrund sowie das Verstehen und Üben der stabilen Seitenlage (Kaktus, Kuscheln, Knie, Kopf). Auch hier bekommt jedes Kind einen Button und einen Pflasterpass (Silber).

612

Termin: Mittwoch, 20.11.2024 –  
15 bis 16.30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag, 90 Minuten  
Gebühr: 16 €

### Wasserpaskurs (ab 4 Jahren)

Mit steigenden Temperaturen und zunehmender UV-Strahlung gehören Kinder zu den besonders gefährdeten Gruppen! Dadurch haben sie ein erhöhtes Risiko für Hitzeschäden, Austrocknung, Sonnenbrand und Augenschädigungen durch UV-Strahlung. Hinzu kommen Gefahren an Gewässern oder Pools in der Sommerzeit. Die Kinder lernen ein Verständnis für die Gefahren zu entwickeln und das Fördern des Eigenschutzes. Jedes Kind bekommt am Ende einen Wasserpask (mit Hitzeschutz-/Baderegeln) und einen Patch zum Aufnähen.

613

Termin: Dienstag, 06.05.2025 –  
15 bis 15.45 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag, 45 Minuten  
Gebühr: 10 €

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

## Pflasterpass – Special (ab 6 Jahren)

Inhalte: Bronzekurs, Silberkurs, Wasserpass. Jedes Kind bekommt am Ende des Kurses einen Pflasterpass (Silber), einen Button, einen Wasserpass und einen Patch (Aufnäher).

614

**Termin:** Dienstag, 20.05.2025 – 15 bis 18 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag, 3 Stunden inkl. Pausen  
**Gebühr:** 25 €

**Leitung:** Sarah Schmidt,  
examierte Krankenschwester,  
Gesundheitsfachkraft Frühe Hilfen,  
Babylotsin Herz-Jesu-Krankenhaus,  
Pflasterpass-Kursleiterin (ISO EN 17024)  
[www.auchickannerstehilfe.de](http://www.auchickannerstehilfe.de)

## Spurensucher

Für Kinder im Vor- und Grundschulalter

Wir werden zu Detektiven und begeben uns auf Spurensuche!

Es gibt viele spannende Geschichten, die in der Bibel stehen oder Menschen mit Gott erlebt haben. Gemeinsam wollen wir diese Geschichten hören, gestalten und nachspielen. Wir werden singen, spielen, kreativ sein, eine ganze Menge über Gott erfahren und dabei viel Spaß haben.

Sei dabei!

615 **Termine:** Mittwoch, 25.09.2024  
Mittwoch, 13.11.2024  
Mittwoch, 22.01.2025  
Mittwoch, 12.03.2025  
Mittwoch, 30.04.2025  
Mittwoch, 11.06.2025

**Dauer:** 1 Nachmittag, 15 bis 17 Uhr  
**Gebühr:** 7 €  
**Leitung:** Ulrike Ebert, Stefanie Loyal



## Entdeckerreise – Der Fuldaer Dom für Spürnasen

Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Heute öffnet sich die Tür zu einem besonderen Ort – dem Fuldaer Dom. Symbole, Bilder, Heiligenfiguren, der Bischofsthron, die Sakristei – die Kinder erschließen sich den Dom ganz neu mit all ihren Sinnen.

Wie fühlt es sich z.B. an, auf der Schwurplatte zu liegen? Augen und Ohren auf, denn Petra Sorg hat packende Geschichten rund um den Dom.



616

Termin: Freitag, 08.11.2024 –  
16 bis 17.30 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Petra Sorg

## "Willkommen im Märchenland"

Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren erleben Märchen

„Es war einmal vor langer, langer Zeit...“ – so lautet der Anfang vieler Märchen. Auch heute noch geht eine große Anziehungskraft von der Märchenwelt aus.

An unseren Märchennachmittagen reisen wir ins Märchenland. An jedem Nachmittag steht ein anderes Märchen im Mittelpunkt. Gemeinsam bauen die Kinder mit Bausteinen, Muggelsteinen, Tüchern und Naturmaterialien die Märchenwelt auf, in welcher dann mit Hilfe von Erzählfiguren das Märchen lebendig erzählt wird. Nach einer kleinen Bastelei und einem musikalischen Abschluss reisen wir zurück in unsere Welt.

617

Termin: **Sterntaler**  
Mittwoch, 06.11.2024 - 15 bis 17 Uhr

618

Termin: **Das Märchen von den 12 Monaten**  
Donnerstag, 30.01.2025 - 15 bis 17 Uhr

619

Termin: **Der gestiefelte Kater**  
Montag, 10.03.2025 - 15 bis 17 Uhr

Gebühr: 7 €

Leitung: Gundula Vey

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

## Babysitter mit Diplom

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Von A wie Aufsichtspflicht bis Z wie Zähneputzen lernen angehende Babysitter in diesem Kurs praxisnah, worauf es bei der Baby- und Kinderbetreuung ankommt. Im Babysitterkurs ab 14 Jahren vermitteln wir wichtige Grundlagen über die Versorgung von Babys und Kleinkindern – altersgerechte Spielanregungen, gesunde Ernährung, Unfallverhütung, Kinderkrankheiten, Kontakt und Kommunikation mit den Eltern, 1. Hilfe-Maßnahmen bei Kindern und vieles mehr.

- 620** Beginn: Dienstag, 04.02.2025 und  
Dienstag, 11.02.2025 – 15.30 Uhr  
Dauer: 2 Nachmittage, je 2 Stunden  
Gebühr: 20 €  
Leitung: Angela Barnett, Felizitas Dehler

## Das ist doch kein Unkraut! – Wozu Pflanzen in Wald und Wiese nützlich sein können

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Kräuterwerkstatt für Kinder: Bei einem Spaziergang lernen wir Pflanzen in Wald und Wiese kennen und erfahren, was so alles in ihnen steckt und wofür sie gut sind.

Seid gespannt auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Natur.

- 621** Termin: Sonntag, 25.05.2025 – 14 bis 16.30 Uhr  
Gebühr: 15 €  
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth  
Leitung: Sonja Bopp



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

info@fbs-fulda.de  
www.fbs-fulda.de

## Den Stift im Griff –

### Schreiben lernen mit der linken Hand

Für Kinder, die im Sommer 2025 eingeschult werden

Das Schreibenlernen mit der linken Hand hat einige Besonderheiten, da die Schreibrichtung von links nach rechts für Linkshänder etwas ungewohnter ist. An vier Nachmittagen erlernen die Kinder in spielerischen Übungen eine günstige Stifthaltung, die richtige Handhaltung und Blattlage. Eltern erhalten Informationen zur Unterstützung ihrer linkshändigen Kinder.

- 622** Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
Gruppe 1: von 14.30 bis 15.30 Uhr  
Gruppe 2: von 15.45 bis 16.45 Uhr  
Dauer: 4 Nachmittage  
Gebühr: 25 €  
Leitung: Cordula Exler, Linkshänderberaterin

- Das linkshändige Kind  
Vortragsabend für Eltern .....Seite 70

## *November Monat des Buches*



Im November dreht sich in unseren Eltern-Kind-Gruppen alles um das Thema „Bücher“.

Das Vorlesen von Bilderbüchern gibt Ihrem Kind nicht nur viele Entwicklungsanregungen, fördert das Sprachverständnis und die Kreativität, sondern stärkt auch die Eltern-Kind-Bindung durch viel Nähe und Geborgenheit bei der gemeinsamen Bilderbuchbetrachtung.

Wir stellen in den Gruppen ausgewählte Kinderbücher vor, geben Tipps zum Vorlesen und laden Sie ein, gemeinsam mit uns neue Bücher für Ihre Kinder kennenzulernen und die Faszination eines Buches wieder neu zu entdecken.

## Kreatives im Jahreskreis

GRUPPENANGEBOTE

### Kerzenziehen aus Bienenwachs

Für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren

Aus heißem, flüssigem Bienenwachs und einem Docht können Kerzen in beliebiger Form und Größe gezogen werden.

Sie sind ein geeignetes Weihnachtsgeschenk.



KREATIVES

623

- Termine: Samstag, 30.11.2024 – 10 Uhr  
Dauer: 1 Vormittag, 2 ¼ Stunden  
Gebühr: 9 € + 5 € Materialkosten - bei evtl. Mehrbedarf Zusatzkosten nach Gewicht  
Leitung: Betty Felber

BEWEGUNG

### Basteln für Weihnachten

Für Grundschulkinder

Adventszeit ist Bastelzeit. Gemeinsam mit anderen Kindern macht es besonders viel Spaß, schöne Weihnachtskarten, Christbaumschmuck, kleine Weihnachtsgeschenke und andere Weihnachtsbasteleien herzustellen.

624

- Termin: Samstag, 30.11.2024 – 15.30 bis 17.45 Uhr  
Gebühr: 9 € + 5 € Materialkosten  
Leitung: Anne Dehler

FERIEN

**DAS  
SCHUHERLEBNIS  
IN DER REGION**

Schuhhaus  
**ZENTGRAF**

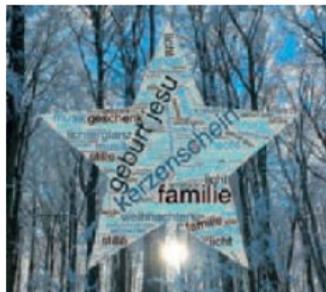
Steinweg 5  
36132 Eiterfeld-Arzell  
Tel.: 06672/419  
info@schuh-zentgraf.de

Friedrich-Dietz-Str. 3  
36093 Künzell  
Tel.: 0661/4800767  
kuenzell@schuh-zentgraf.de

## Sternstunden im Advent

Für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren

Wir möchten Kindern in dieser hektischen Zeit Sternstunden ermöglichen, in denen sie sich in aller Ruhe durch Singen, Spielen, Beten, Hören und kreativem Tun auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmen können.



625

Termin: Samstag, 07.12.2024 – 10 bis 16 Uhr  
Gebühr: 15 € inkl. Mittagessen  
Leitung: Philipp Röder und Julian Scholl

Der Tag endet mit einem gemeinsamen adventlichen Wortgottesdienst, zu dem auch die Eltern herzlich eingeladen sind.

Der Wortgottesdienst beginnt um 15.00 Uhr.

## Adventlicher Familienwortgottesdienst



Samstag, 07. Dezember 2024  
um 15.00 Uhr  
in der Kapelle des Bonifatiushauses  
Neuenberger Str. 3-5, Fulda

Eingeladen sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer - jung und alt - Senioren, Eltern mit ihren Kindern, Jugendliche, Mitarbeiterinnen, Kursleiter/-innen und Freunde der Familienbildungsstätte Helene Weber.

Mit einer gemütlichen Kaffeetafel in unserer Familienbildungsstätte Helene Weber möchten wir den Adventsnachmittag ausklingen lassen.

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

## In der Weihnachtsbäckerei

Für Grundschulkinder

Heute dürft ihr nach Herzenslust Teig kneten, Plätzchen ausstechen und verzieren.

626

Termin: Freitag, 13.12.2024 –  
15 bis 18 Uhr

Gebühr: 12 € + 5 € Materialkosten

Leitung: Anne Dehler



Im Dezember wird es wieder unseren digitalen Adventskalender mit tollen Videos geben.

Weitere Infos gibt es im November auf [www.fbs-fulda.de](http://www.fbs-fulda.de)

## Osterbasteln

Für Grundschulkinder

Freust du dich auch jedes Jahr, wenn es Frühling wird und das Osterfest vor der Tür steht?

So spannend ist es manchmal auf Ostern zu warten, dass man sich die Zeit am Besten mit Vorbereitungen für das Fest vertreibt und zusammen mit Gleichaltrigen ans Basteln geht.



627

Termin: Samstag, 05.04.2025 – 15.30 bis 17.45 Uhr

Gebühr: 9 € + 5 € Materialkosten

Leitung: Anne Dehler

## Osterbackstube

Für Grundschulkinder

Heute dürft ihr nach Herzenslust Teig kneten, Osterhasen und Küken ausstechen oder aus Hefeteig Nester formen.

628

Termin: Freitag, 11.04.2025 – 15 bis 18 Uhr

Gebühr: 12 € + 5 € Materialkosten

Leitung: Anne Dehler

Bitte eine Dose und eine Schürze mitbringen

## Schlechtes Wetter? Langeweile?

### Kein Problem!

Ich bin Oma Helene, seit 3 Jahren gehöre ich zum Team der Familienbildungsstätte. Es macht mir sehr viel Spaß Euch Geschichten vorzulesen, zu basteln und Geheimnisse aus der Natur zu erforschen.



Damit wir uns besser kennenlernen, könnt ihr nun auf unserer Website mit mir zusammen spielen und Spaß haben. Schaut doch mal rein unter [www.fbs-fulda.de](http://www.fbs-fulda.de) oder besucht unseren YouTube-Kanal

 Familienbildungsstätte Fulda

Eure *Oma Helene*

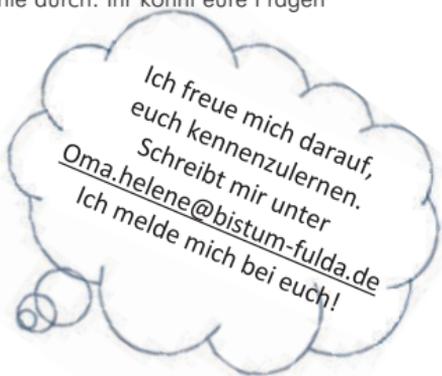


### Oma Helenes Forscherecke

Möchtet ihr den Durchmesser der Sonne bestimmen oder Sternbilder erkennen? Warum gibt es Tag und Nacht? Nichts ist spannender als die Natur.

Geht mit Oma Helene auf Forschungsreise!

Überlegt euch mit eurer Kindergartengruppe oder Schulklasse ein interessantes Thema und experimentiert und forscht zusammen mit Oma Helene. Sie besucht euch auch gerne vor Ort und führt mit euch gemeinsam spannende Experimente durch. Ihr könnt eure Fragen auch digital schicken.



### Rückenschule für Kinder – Einen starken Rücken wirft nichts um



Lerne mit Oma Helene die richtigen Übungen für eine gesunde Entwicklung deiner Wirbelsäule. Was erwartet euch? Jede Woche eine neue Übung auf unserer Website oder das komplette Programm auf unserem YouTube-Kanal. Viel Spaß! Scan mich →



## Entspannung und Bewegung

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

### Turnzwerge ganz groß

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

In der Bewegungsstunde erwartet die Kinder Spaß und eine gute und abwechslungsreiche Mischung aus Kinderturnen, Psychomotorik und dem Thema "Toben und Entspannen". In phantasievollen Bewegungsgeschichten, kleinen Spielen und kreativen Übungen erlernen und festigen die Kinder mit Freude grundlegende motorische Fähigkeiten.

**629** **Beginn:** Montag, 02.09.2024 – 15 Uhr  
Montag, 13.01.2025 – 15 Uhr  
Montag, 23.04.2025 – 15 Uhr

**Dauer:** 10 Nachmittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 60 €

**Leitung:** Rita Schöppner

### Resilienz- und Selbstbehauptungskurs für Kinder

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Der tägliche Wahnsinn hält auch für die Kleinen unter uns schon so einige Stolpersteine bereit. Keine Sorge, mit diesem Kurs lernen die Kinder, wie sie selbstbewusst und mutig durch das Chaos des Alltags navigieren können.

Hier wird gezeigt, wie man Streitigkeiten entschärft, Gefühle in Worte fasst und einen extra Schuss Selbstvertrauen tankt. Durch tolle Rollenspiele und interaktive Abenteuer werden soziale Fähigkeiten gestärkt und die Persönlichkeitsentwicklung auf spielerische Art und Weise gefördert.



Gemeinsam lernen wir:

- Respektvollen und achtsamen Umgang miteinander
- Mit Beleidigungen richtig umgehen
- Selbstbewusstsein aufbauen
- Klare Kommunikation fördern
- Gefühle und Grenzen klar benennen

**630** **Beginn:** Montag, 23.09.2024 – 15 bis 16.30 Uhr  
Montag, 27.01.2025 – 15 bis 16.30 Uhr

**Dauer:** 8 Nachmittage

**Gebühr:** 89 €

**Leitung:** Stefanie Vitt  
Zertifizierte Trainerin

Weitere Infos unter: [www.starke-kinder-bande.de](http://www.starke-kinder-bande.de)

## POWERBRAIN –

### Mentaltraining für Kinder und Jugendliche

Für Kinder vom 2. Schuljahr bis 4. Schuljahr

Seit einiger Zeit weiß die Gehirnforschung, dass die Anzahl der Verbindungen zwischen den Gehirnzellen untereinander die physischen und psychischen Fähigkeiten beeinflusst. Je mehr synaptische Verbindungen bestehen, desto leichter fallen z.B. Konzentration und Aufgabenbewältigung, Umsetzen in Sachaufgaben, Rechnen, Deutsch und Rechtschreibung, Umschalten von einer Aufgabe auf die andere. Auch Selbstvertrauen, Ausdauer und Ordnung verbessert sich, die Kinder werden ausgeglichener.

Das Ziel des Kurses ist das Schaffen neuer synaptischer Verbindungen!

Das Training selbst wird sich schwerpunktmäßig daran orientieren, um in der „Schaltzentrale“ Gehirn die nötigen Verbindungen zu knüpfen und die Blockaden zu lösen, damit die Kinder sich in der Schule und bei den Hausaufgaben leichter tun:

#### Gemeinsam lernen wir:

- Gehirnaktivierung durch Bewegung und kognitive Herausforderungen
- Alpha Entspannungseinheiten zum Beruhigen der Gehirnschwingungen und zur Synchronisation
- Praktische Lerntipps und individuelle Wahrnehmungs-Analyse der Kinder in Zusammenarbeit mit den Eltern
- Übungen und einfache, effektive Tipps zur Konzentration bei Hausaufgaben und bei Schulaufgaben
- Spezifisches Augentraining und Augendominanz

**631** Beginn: Donnerstag, 07.11.2024 – 15.30 Uhr  
Pause über die Weihnachtsferien

Dauer: 10 Nachmittage, je 1 Stunde

Gebühr: 140 €

Leitung: Anja Seng



GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

## Ferienkurse

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

**Herbstferien:**

von Montag, 14.10.2024 bis Freitag, 25.10.2024

**Weihnachtsferien:**

von Montag, 23.12.2024 bis Freitag, 10.01.2025

**Osterferien:**

von Montag, 07.04.2025 bis Freitag, 21.04.2025

**Sommerferien:**

von Montag, 07.07.2025 bis Freitag, 15.08.2025

### Tanzworkshop in den Herbstferien

#### Für Grundschul Kinder

An drei Vormittagen erlernen wir kleine Choreographien, wir üben in Rollen zu schlüpfen, spielen und haben Spaß!

Morgens starten wir mit einem Aufwärmprogramm und trainieren danach elementare Tanzbewegungen sowie turnerische Bausteine. Weiterhin werden Spiele und Basteleien zum Thema „Tanzen“ angeboten.

Tanzen schafft ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Um zu zeigen, was wir gemeinsam erarbeitet haben, findet am letzten Tag eine kleine Vorführung statt.

**632****Termin:** Montag, 14.10.2024**Dauer:** 3 Vormittage, täglich 8.30 bis 12.30 Uhr**Gebühr:** 40 €**Leitung:** Alina Pitzus

### Ein Tag im Marionettentheater

#### Für Kinder ab 6 Jahren

Ihr lernt unsere Märchenfiguren kennen und singt mit ihnen die Theaterlieder. Außerdem seht ihr euch eine Geschichte in unserem Theater an und baut euch eine lustige Sockenpuppe.

**633****Termin:** Montag, 21.10.2024 – 11 bis 14 Uhr

Montag, 07.04.2025 – 11 bis 14 Uhr

Montag, 07.07.2025 – 11 bis 14 Uhr

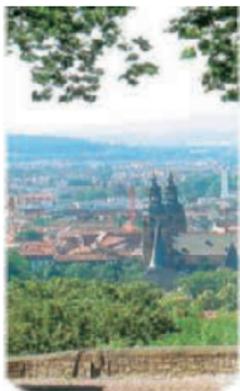
**Gebühr:** 12 €**Ort:** Marionettentheater Kistenhausen

Flieden-Schweben

**Leitung:** Sabine und Jürgen Jordan

## Hinter die Kulissen schauen – Fulda mal anders erleben!

Für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren



Du wirst staunen! Wir schauen an ganz verschiedenen Orten mal hinter die Kulissen. Lass Dich überraschen!

Auch eine kindgerechte Stadtführung steht auf dem Programm. Langeweile ist ausgeschlossen!

634

Beginn: Montag, 07.04.2025  
Montag, 07.07.2025

Dauer: 3 Vormittage, täglich 8.30 bis 12 Uhr

Gebühr: 35 € + 5 € Eintrittsgeld

Leitung: Petra Sorg

## Filzen mit Wolle, Wasser und Seife

Für Kinder ab 7 Jahren

Gemeinsam erlernen wir die Technik des Filzens. Wir beginnen zunächst Kleinigkeiten anzufertigen (z.B. Bälle, Anhänger, Schals, Taschen, usw.) herstellen – nach eigenen Vorstellungen – für dich selbst oder als Geschenk. Was du dazu brauchst? Lust und Freude, etwas Neues auszuprobieren!

635

Beginn: Montag, 07.04.2025

Dauer: 3 Vormittage (außer 9.4.), täglich 9 bis 12 Uhr

Gebühr: 30 € + 5 € Materialkosten

Leitung: Juliane Kulgemeyer



GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

## Nähkurse für Teens

ab 12 Jahren

In einer kleinen Gruppe könnt ihr wundervolle Nähprojekte unter Anleitung Schritt für Schritt herstellen. Mit viel Spaß lernt ihr eure eigene Nähmaschine (besser) kennen und setzt eure eigenen Ideen um. Egal, ob du dich für ein einfaches Projekt, wie z.B. ein Kissen oder Utensilo entscheidest oder lieber Shorts und T-Shirt selbst nähen möchtest. Vielleicht hast du aber auch Lust, einem deiner Lieblingskleidungsstücke neues Leben einzuhauchen. Wir freuen uns darauf, mit euch kreativ zu werden!

**636**

**Beginn:** Montag, 07.07.2025

**Dauer:** 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr

**Gebühr:** 50 € + Materialkosten

**Leitung:** Christine Wehner

**Ort:** Marienschule, Fulda

**637**

**Termin:** Montag, 14.07.2025

**Dauer:** 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr

**Gebühr:** 60 € + Materialkosten

**Leitung:** Ursula Fladung

**Ort:** Familienbildungsstätte Fulda

Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!

## Inklusives Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche

In Kooperation mit dem Sportkreis Fulda-Hünfeld veranstaltet die Katholische Familienbildungsstätte unter Schirmherrschaft von Herrn Weihbischof Prof. Dr. Diez eine inklusive Sportwoche in den Sommerferien, in der das Deutsche Sportabzeichen erlangt werden kann.

Kinder und Jugendliche, sowohl mit

als auch ohne Beeinträchtigung, trainieren gemeinsam für das

Ziel, die Anforderungen in der Leichtathletik und im Schwimmen zu erreichen. Am Freitag bekommen die jungen Sportler/innen in einer feierlichen Zeremonie von unserem Weihbischof Herrn Prof. Dr. Diez die Urkunde und auch das Abzeichen verliehen.



# Kinder & Jugendliche

Ziel dieser Freizeit ist jedoch nicht nur das Erreichen der notwendigen Zeiten und Weiten, sondern das Erlernen gegenseitiger Akzeptanz und Hilfsbereitschaft. Jeder, der in der Lage ist, 50 Meter am Stück zu schwimmen, kann sich bei uns anmelden.

Also, packt eure Turnschuhe ein, wir freuen uns schon auf Euch.

638

**Beginn:** Montag, 07.07.2025 bis  
Freitag, 11.07.2025

**Dauer:** 5 Tage, täglich 9 bis 12 Uhr

**Gebühr:** 50 € + 5 € Eintrittsgeld

**Leitung:** Rita Schöppner

Die Schwimmfähigkeit ist erforderlich!



GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

## Die Angelprofis

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Als Kind bin ich einem erfahrenen Angler wissbegierig ans Wasser gefolgt. Nun möchte ich meine Erfahrungen an Euch weitergeben.



Wir werden viel Spaß bei Theorie und Praxis haben, bei Wurfübungen am Aueweiher und an einem abschließenden Angeltag in Friesenhäusen. Versprochen!

639

Beginn: Montag, 07.07.2025

Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr  
letzter Kurstag bis 16 Uhr

Gebühr: 62,50 € + Kosten für geangelte Fische

Leitung: Hans Dieter Bittner

## Ferientag in Lamahausen –

### Ein tierisch spannendes Erlebnis

Für Kinder ab 8 Jahren



Wenn sich das Schwein Piggeldy, der kleine Hahn Prinz Olga und das Alpaka Pumuckl, von den warmen Sonnenstrahlen wachgekitzelt auf den Weg machen, um nach einem leckeren Frühstück die anderen Hoftiere und die Ferienkinder zu begrüßen, dann steht einem abenteuerreichen Sommertag nichts mehr im Wege.

Kinder ab 8 Jahren sind eingeladen, die verschiedenen Tiere in Lamahausen kennenzulernen, mehr über ihre Lebensgewohnheiten zu erfahren und bei Spiel und Spaß einen tollen Ferientag miteinander zu verbringen.



- 640** Termin: Samstag, 02.08.2025 – 10 bis 16 Uhr  
Gebühr: 30 €  
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier  
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Die An- und Abfahrt muss selbst organisiert werden.

## Der Natur auf der Spur

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir wollen unsere Schöpfung mit all unseren Sinnen erleben! In unserem Ferienkurs beschäftigen wir uns mit den Elementen und gehen den Geheimnissen unserer Natur auf die Spur. Es wird experimentiert, gespielt, gebastelt und ausprobiert.

Und das Thema „Natur schützen“ wird uns beschäftigen. Außerdem bleibt Zeit in unseren Räumen und auf dem Außengelände zum Spielen.

- 641** Beginn: Montag, 11.08.2025  
Dauer: 5 Vormittage, täglich 8.30 bis 12.30 Uhr  
Gebühr: 65 € + 5 € Materialkosten  
Leitung: Felizitas Dehler

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

### Sie finden bei uns:

- Haushaltswaren
- Möbel aller Art
- Bücher und Medien
- Kleidung und Textilien
- Dekorationsobjekte
- Antiquitäten und Raritäten

**Grümel**  
DER BILDUNGSPARTNER

### Unsere Dienstleistungen:

- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen
- Möbelabholungen

Montag - Freitag  
**10 - 17 Uhr**  
0661 - 90 29 340

**SECONDHANDKAUFHAUS**

Steubenallee 6 · 36041 Fulda - Münsterfeld · [kaufhaus@gruemel.de](mailto:kaufhaus@gruemel.de) [www.gruemel.de](http://www.gruemel.de)

# Teilnahmebedingungen und Datenschutz

## Anmeldungen

erbitten wir schriftlich, per E-Mail oder persönlich in unserem Büro. Sichern Sie sich den gewünschten Platz durch eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

### **Bitte beachten Sie:**

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr – auch wenn Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können (z.B. Krankheit, sonstige Verhinderung).

Die Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühr entfällt nur dann, wenn die Anmeldung zwei Wochen vor Kursbeginn zurückgezogen wird (s.u. „Bezahlung“).

## Kursbestätigung

Es erfolgen keine Kursbestätigungen. Bitte notieren Sie sich Ihre angemeldeten Termine. Wir benachrichtigen Sie, wenn Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden kann bzw. sobald uns bekannt ist, dass die Veranstaltung ausfällt.

## Bezahlung

Die Teilnehmergebühren werden mit der Anmeldung fällig. Im Falle der Verhinderung wird die Kursgebühr in voller Höhe erhoben, wenn nicht zwei Wochen vor Kursbeginn die Anmeldung zurückgezogen wird.

## Rückzahlung von Gebühren

Teilleistungen, die nicht in Anspruch genommen werden (z.B. nicht genutzte Teilnehmerplätze oder nicht wahrgenommene Kursstunden), können nicht abgezogen oder erstattet werden.

## Gebührenermäßigung

Eine Gebührenermäßigung ist in besonderen Fällen durch gesonderte Vereinbarung möglich.

## Haftung

Für Personen- oder Sachschäden, die Teilnehmenden im Zusammenhang mit dem Veranstaltungsbesuch oder der Teilnahme an Exkursionen entstehen (z.B. durch Unfall oder Diebstahl), wird keine Haftung übernommen. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen sowie für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen.

In Eltern-Kind-Angeboten liegt die Aufsichtspflicht nicht bei der jeweiligen Kursleitung, sondern bei der das Kind begleitenden Person.

## Datenschutz

Hinweise zum Datenschutz nach § 14 Kirchliches Datenschutzgesetz (KDG):

Verantwortlich für die Erhebung und Verarbeitung der personenbezogenen Daten ist die Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber Fulda des Bischöflichen Generalvikariats Fulda, Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda, [info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de).

Betrieblicher Datenschutzbeauftragter ist Herr Patric Rudtke, Paulustor 5, 36037 Fulda. [datenschutz-bistum@bistum-fulda.de](mailto:datenschutz-bistum@bistum-fulda.de)

Wir verwenden Ihre Daten (Name, Anschrift, Identifikations- und Kontaktdaten) in einem automatisierten System, ausschließlich zur Abwicklung, Verwaltung und Organisation der gebuchten Veranstaltungen und Seminare. Ohne die zur Verfügungsstellung dieser Informationen ist eine Teilnahme an anmeldepflichtigen Veranstaltungen nicht möglich.

# Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Soweit es für die Organisation und Durchführung dieser Veranstaltungen und Seminare erforderlich ist, geben wir Teilnehmerlisten an Tagungshäuser, Referenten und zuschussgebende Institutionen weiter. Rechtsgrundlage dazu ist § 6, Abs. 1 lit. c KDG zur Erfüllung des mit Ihnen geschlossenen Vertrages sowie das berechtigte Interesse zur Einholung von Fördermitteln bei zuschussgebenden Institutionen nach § 6, Abs. 1 lit.g KDG. Diesem berechtigten Interesse zur Weitergabe an zuschussgebende Institutionen können Sie jederzeit widersprechen, den entgangenen Zuschuss müssten wir Ihnen jedoch in Rechnung stellen.

Die Daten von Veranstaltungen werden in der Regel zehn Jahre nach Erfüllung gesetzlicher Vorgaben sowie zum Schutz vor und Geltendmachung von Ansprüchen aufbewahrt.

Gemäß KDG § 14 ff. haben Sie das Recht auf Auskunft seitens der Verantwortlichen über die betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung, Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung oder eines Widerspruchsrechts gegen die Verarbeitung sowie des Rechts auf Datenübertragbarkeit. Wenden Sie sich bitte hierfür an die Verwaltung der Katholischen Familienbildungsstätte Helene Weber Fulda.

Sie haben das Recht auf Beschwerde bei der Datenschutzaufsichtsbehörde: Diözesanbeauftragte für den Datenschutz, Frau Ursula Becker-Rathmair, Katholisches Datenschutzzentrum Frankfurt am Main, Domplatz 3, Haus am Dom, 60311 Frankfurt am Main, [info@kdsz-ffm.de](mailto:info@kdsz-ffm.de).

Weitere Informationen zum Datenschutz im Bistum Fulda finden Sie unter:

[https://www.bistumfulda.de/bistum\\_fulda/datenschutz/](https://www.bistumfulda.de/bistum_fulda/datenschutz/)

## **Bildquellen**

Privat, Pexels, Pixabay, Privatpersonen aus dem Bistum















FAMILIENBILDUNG  
FULDA  
KATHOLISCHE KIRCHE



Wir freuen uns,  
Sie in unserem Haus  
begrüßen zu dürfen.





**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

[info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

[www.fbs-fulda.de](http://www.fbs-fulda.de)