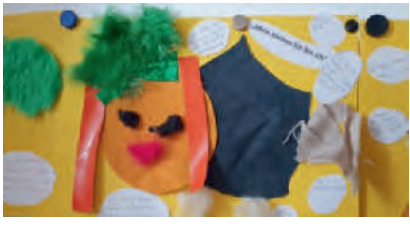
FAMILIE GEMEINSAM LEBEN

Programm 2025/26

FAMILIENBILDUNG FULDA
KATHOLISCHE KIRCHE

Eltern-Kind-Angebote

Vorschul-Kurse



Kath. Familienbildungsstätte

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 – Pädagogische Mitarbeiterin
☎ (0661) 87-678
✉ kinder@fbs-fulda.de

Stefanie Loyal - Religionspädagogin
☎ (0661) 87-682
✉ kinder@fbs-fulda.de

Nina Steinbeck – Pädagogische Jahrespraktikantin
☎ (0661) 87-678
✉ 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	06.10.2025	-	17.10.2025
Weihnachtsferien	19.12.2025	-	09.01.2026
Rosenmontag	16.02.2026		
Beweglicher Ferientag	15.05.2026		
Beweglicher Ferientag	05.06.2026		
Sommerferien	13.07.2026	-	31.07.2026

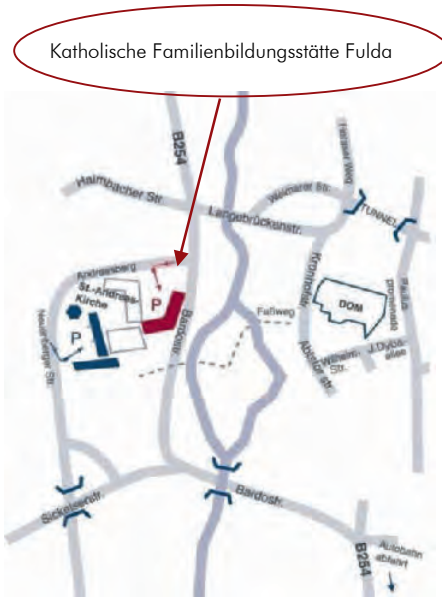
Anfahrt mit dem Auto:

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 -

Nina Steinbeck
- Pädagogische
Jahrespraktikantin -

Willkommen

Willkommen

Liebe Freunde,
liebe Kursteilnehmende und Interessierte!

Im letzten Jahr gab es viele kleine und große Aktionen, die unser Programm geprägt haben. Neben dem Familienpilgertag im Juni waren dies u.a. eine Pflanzaktion mit den Vorschulkindern und Helen Hakena (Papua-Neuguinea) im Rahmen des Weltmissionssonntags, Teilnahme am Familienfest der Frühen Hilfen im WirGarten und der „Tag der kleinen Wirbelwinde" im Garten der Familienbildungsstätte.
Erstmals wurde die Kirche Kunterbunt in unserem Haus und im Garten gefeiert, über den wachsenden Zuspruch waren wir sehr erfreut und hoffen, dass dieser auch in Zukunft anhält.

Unser Ziel ist es, Sie und Ihre Familie auf dem Hintergrund unserer christlichen Überzeugung begleitend unterstützen zu dürfen und wir sind zuversichtlich, dass dies uns mit Gottes Hilfe gelingen wird. Wir freuen uns auf möglichst viele Begegnungen mit Ihnen!

Erwin Schick

und die Mitarbeiterinnen der Familienbildung Fulda

Inhaltsverzeichnis

Erwachsene

1 Glauben und Leben 09

- Angebote in „Lamahausen“ 10
- Achtsamkeit, Stressmanagement, Resilienz 12
- Angebote für Frauen 14
- Angebote Dezernat Familie und Beziehung 15
- Angebote mit der KEG Hessen 16
- Familie - Partnerschaft - Kommunikation 16
- Präventionsschulungen 18
- Bibelwanderwoche 20
- Gesprächskreise 20
- Angebote für Senioren 21
- Angebote mit dem Kloster Hünfeld 24
- Angebote mit dem Kloster Frauenberg 27
- Tod und Trauer 30
- Trauergottesdienst 33

2 Gesundheit 37

3 Bewegung/Gymnastik 41

4 Entspannung 49

5 Kreatives 55

- Handwerkliches Gestalten 55
- Textiles Gestalten 56

Inhaltsverzeichnis

Familien & Eltern

1 Erziehung 57

Erziehung - Pädagogische Angebote 57

2 Kess erziehen 67

3 Allein erziehen 73

4 Eltern mit Kindern 75

Eltern-Kind-Aktivitäten 75

Angebote Dezernat Familie und Beziehung 84

Angebote mit den Chören am Fuldaer Dom 85

Kinder & Jugendliche

1 Gruppenangebote 87

Vorschule und Gruppenangebote 87

2 Kreatives 93

Kreatives im Jahreskreis 93

Kooperation Antonius: gemeinsam Mensch 98

3 Bewegung 99

Entspannung und Bewegung 99

4 Ferien 103

Ferienkurse 103

Teilnahmebedingungen & Datenschutz

Teilnahmebedingungen & Datenschutz 109

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, 04.11.2025 – 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.

102 Termin: Dienstag, 10.03.2026 – 19 bis 20.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. Gerhard Schlitt, Rechtsanwalt, Notar, Fachanwalt für Erbrecht

Erwachsene

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.

103

Termin: Dienstag, 28.10.2025 – 18.30 Uhr
Dienstag, 03.02.2026 – 18.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Elfi Makowka, exam. Krankenschwester
Dipl. Sozialpädagogin

Angebote in „Lamahausen“

Zeit für mich

Ein besonderes generationenübergreifendes Angebot für Mädchen und Frauen von 16 bis 88 (und darüber hinaus)

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

104

Termin: Sonntag, 14.06.2026 – 15 bis 17 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Erwachsene

Wildkräuter – Werkstatt: Köstliches aus der Natur

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

105

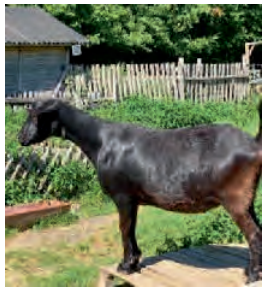
Termin:	Samstag, 06.06.2026 - 11 bis 15 Uhr
Gebühr:	40 €
Ort:	Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung:	Sonja Bopp

MediTier mal!

Erleben Sie eine besinnliche Hofzeit und eine ganz besondere Begegnung mit Lamas, Alpakas und schwarzen Schafen. Erspüren Sie die Tiere im Miteinander, begleitet von meditativen Impulsen, Geschichten und Zeit zum Innehalten.

106

Termin:	Sonntag, 24.05.2026 - 15 bis 17 Uhr
Gebühr:	15 €
Ort:	Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung:	Sr. Debora Schneider, Karin Grygier



Honorartätigkeit im Eltern-Kind-Bereich

Wir freuen uns in unserer Einrichtung immer wieder über Teamzuwachs in unserem Honorarbereich und über Menschen, die Freude im Umgang mit Kindern und Eltern haben und uns in unseren Krabbel-, Spielkreis- und Vorschulkursen als Kursleitung unterstützen möchten.
Interessierten bieten wir die Möglichkeit, unser Haus und die Konzepte unserer Eltern-Kind-Arbeit kennenzulernen und über eine mögliche Honorartätigkeit als Kursleitung in unserer Einrichtung ins Gespräch zu kommen.
Pädagogische Erfahrungen sind willkommen.
Melden Sie sich gerne bei Angela Barnett oder Gundula Vey unter kinder@fbs-fulda.de oder Tel.: 0661-87678

Erwachsene

Achtsamkeit - Stressmanagement - Resilienz

Gelassen bleiben in einer Welt, die immer schneller wird - Digitalen Medien & KI mit Achtsamkeit begegnen

Ständig erreichbar, ständig informiert – doch wann haben Sie das letzte Mal wirklich durchgeatmet?

In diesem Kurs geht es darum, wie wir die digitale Welt bewusst gestalten können, statt uns von ihr treiben zu lassen. Gemeinsam betrachten wir unseren aktuellen Medienalltag und entdecken dabei versteckte Stressquellen. Anschließend entwickeln wir kleine, alltagstaugliche Schritte für mehr Leichtigkeit und mentale Stärke – unterstützt durch Achtsamkeit, kurze Meditationsübungen und praktische Alltagstools.

Neben Smartphone, Social Media & Co. begleitet uns inzwischen auch die Künstliche Intelligenz – mal hilfreich, mal herausfordernd: Chatbots, automatische Empfehlungen, smarte Assistenten. Was bedeutet das für uns als Menschen? Wir werfen einen Blick auf diese Entwicklungen und finden gemeinsam heraus, wie wir auch im Umgang mit KI achtsam, gelassen und menschlich bleiben.

Dieser Kurs ist kein Technikkurs – Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Stattdessen steht Ihre innere Balance im Mittelpunkt: Wie schaffen wir es, gelassen und achtsam zu bleiben, trotz (oder gerade wegen) der digitalen Reizüberflutung? Wie stärken wir unsere Selbstwahrnehmung und schützen uns vor Überforderung? Kleine praktische Übungen zu Körperwahrnehmung und Atmen helfen uns, mehr in Ruhe, Entspannung und Gelassenheit zu kommen.

Für wen: Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihr digitales Leben achtsamer, entspannter und gesünder gestalten möchten – egal ob beruflich stark digital eingebunden oder privat viel online unterwegs. Auch Menschen, die neugierig auf KI sind oder sich von ihrer Entwicklung herausgefordert fühlen, finden hier Raum für neue Perspektiven.

107

Termin: Samstag, 28.02.2026 – 9.30 bis 16.30
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz, Andrea Hohmann

Ich darf „Nein" sagen – und „Ja" zu mir

Weil Selbstfürsorge die Grundlage dafür ist, kraftvoll für andere da zu sein.

„Kannst du mal eben …?" und schon sagen wir „Ja", obwohl wir eigentlich „Nein" meinen. Ob in der Familie, im Job oder im Freundeskreis: Viele Frauen kennen das Gefühl, immer für andere da zu sein und sich dabei selbst zu verlieren. Die Tage sind voll, die To-do-Listen lang. Am Abend bleibt oft nur die Frage: „Und wo bleibe ich?"

Heute sage ich Ja zu mir – nicht aus Egoismus, sondern aus Verantwortung: Denn nur wenn ich gut für mich sorge und meine eigenen Grenzen kenne, kann ich mit Kraft und Klarheit für andere da sein.
In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst. Wir gehen der Frage nach, warum es oft so schwerfällt, Nein zu sagen und wie wir lernen können, liebevoll und klar unsere eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.
Neben Raum für Austausch und Reflexion erwarten Sie praktische Impulse für mehr innere Stärke, Übungen zur Selbstfürsorge und kleine Rituale, die helfen, Kraft zu tanken – für Körper, Geist und Seele. Gönnen Sie sich diesen Tag – für sich selbst und für ein Leben mit mehr Balance, Klarheit und Selbstachtung.

108

Termin: Samstag, 07.03.2026 – 9.30 bis 16.30
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz

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 sogestärkt 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.

109

Termin: Samstag, 28.03.2026 – 9.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz

Erwachsene

Angebote für Frauen

Work-Life-Balance für Mütter

Egal, ob Mama, Partnerin, Freundin, Berufstätige – als Frau jonglierst du tagtäglich eine Vielzahl von Anforderungen. Dabei kommen deine eigenen Bedürfnisse oft zu kurz und du verbleibst mit Müdigkeit oder schlechtem Gewissen.
Der Workshop bietet Raum für dich, um deine eigenen Bedürfnisse zu erforschen. Mit verschiedenen Übungen erkunden wir deine persönlichen Kraftquellen, die Kunst, deine Grenzen wahrzunehmen und Raum für Dich und deine Präsenz in Beruf, in der Familie und unter Freunden zu schaffen.

110

Termine: Samstag, 22.11.2025 – 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 € plus Beitrag zum Buffet
Leitung: Elena Werner

Berufliche Neu-Positionierung für Mütter

Du möchtest nach der Elternzeit wieder ins Berufsleben einsteigen und weißt noch nicht wie? Die Geburt eines Kindes hat einiges verändert und du fragst dich, für wen oder was du deine Zeit einsetzen möchtest. Prioritäten können sich verschieben und du jonglierst als Mama, Frau, Partnerin und Berufstätige tagtäglich eine Vielzahl von Anforderungen. Der Workshop bietet Raum für dich, um deine eigenen Bedürfnisse zu erforschen und deine privaten und beruflichen Sehnsüchte zu entdecken.
Was dich erwartet:

- Du gewinnst Klarheit über Deine Bedürfnisse – beruflich wie privat als Frau, Mutter, Partnerin
- Du findest heraus, was Dir Energie schenkt und was Dir Energie raubt
- Ein wertschätzender Raum für maximal 10 Personen
- Zeit für Dich zum Reflektieren, Lachen und Durchatmen

111

Termin: Samstag, 14.03.2026 – 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 € plus Beitrag zum Buffet
Leitung: Elena Werner

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

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.

112

Termine: Freitag, 07.11.2025, 20 bis 22 Uhr
Freitag, 20.03.2026, 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Nadine Lamparter

Angebote Dezernat Familie und Beziehung

Jedes Jahr gibt es einen "Tag der Ehejubiläen", bei dem in einem Wortgottesdienst Paare den Segen empfangen können.
Ein bunter Nachmittag und Abend runden den Tag in Fulda ab.
Weitere Informationen:

www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de

Erwachsene

Angebote in Kooperation mit der KEG Hessen

Stimme im Fokus

Die Stimme ist das Instrument des Jahres 2025.
In diesem Workshop geht es um SIE! Ihre Stimme muss im Alltag oft Höchstleistung bringen. Was können Sie also für Ihre Stimme tun? Sie erhalten wertvolle Einblicke und praktische Techniken, um die Stimme im Arbeitsalltag effektiv und gesund einzusetzen.

Ziele des Workshops:

- Bewusster und sicherer Umgang mit der eigenen Stimme
- Praktische Aufwärmübungen
- Techniken zur Stimmbildung
- Stimmgesundheit
- Ideen für den Einsatz von Musik und Gesang im Kita-Alltag entwickeln

Termin: Samstag, 22.11.2025, 9 bis 13 Uhr
Gebühr: 35 €
Leitung: Andrea und Samuel Rübsam

Familie - Partnerschaft - Kommunikation

Ehevorbereitungsseminar

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 Paarbeziehung 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.

113 Termin: Freitag, 07.11.2025 – 17 Uhr bis
Sonntag, 09.11.2025 – 13 Uhr

Freitag, 11.09.2026 – 17 Uhr bis
Sonntag, 13.09.2026 – 13 Uhr

Gebühr: 475 € pro Paar
Teilnehmerzahl: 4 Paare
Ort: Bonifatiuskloster Hünfeld
mit Übernachtung und Verpflegung
Referenten: Kathrin Drescher-Mattern,
Markus Drescher

Erwachsene

114	Termin:	Freitag, 14.11.2025 – 17.30 bis Sonntag, 16.11.2025 – 13 Uhr
115	Termin:	Freitag, 20.02.2026 – 17.30 bis Sonntag, 22.02.2026 – 13 Uhr
116	Termin:	Freitag, 12.06.2026 – 17.30 bis Sonntag, 14.06.2026 – 13 Uhr
117	Termin:	Freitag, 13.11.2026 – 17.30 bis Sonntag, 15.11.2026 – 13 Uhr

Gebühr:	350 € pro Paar – inkl. Verpflegung
Teilnehmerzahl:	4 Paare
Ort:	Familienbildungsstätte Fulda ohne Übernachtung
Referenten:	Stefanie Schiffhauer, Thomas Kaufmann

Präventionsschulung

Prävention von sexualisierter Gewalt für ehrenamtlich Tätige in Pfarreien

Um in allen katholischen Pfarreien, Vereinen und Verbänden ein Klima der Achtsamkeit zu schaffen und wirksam für den Schutz von Kindern und Jugendlichen einzutreten, sind in der Präventionsordnung 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 potenzielle Täter und Täterinnen keine Chance haben.

Die Schulungsthemen sind u.a.: Basiswissen zu sexualisierter Gewalt, Sensibilisierung für Gefährdungsmomente, Reflexion der eigenen Haltung zu Nähe und Distanz, Grenzen setzen und Grenzverletzungen wahrnehmen, Handlungsschritte bei Mitteilungen oder Beobachtungen, Präventionsmaßnahmen.

präventi n
im bistum fulda

Hier geht es zu den Schulungsangeboten:

Sie können sich sehr gerne bei allen Fragen zur Prävention im Bistum Fulda an die Fachstelle Prävention wenden:
praevention@bistum-fulda.de

INSTITUTIONELLES SCHUTZKONZEPT DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTEN:

präventi n
im bistum fulda

FAMILIENBILDUNG
IM BISTUM FULDA
KATHOLISCHE KIRCHE

Informationen zum Institutionellen Schutzkonzept finden Sie hier:

Erwachsene

Bibelwanderwoche

Bibelwanderwoche – Das Leben des Erzvaters Josef!

Eine spannende Biographie wartet auf uns in den letzten Kapiteln des alttestamentlichen Buches Genesis. Schilderungen menschlicher Höhen und Tiefen erwarten uns, aber auch von Gottes rettendem Eingreifen. Durch Josef schenkt Gott seinem Volk in bedrängender Zeit eine neue Zukunft. Auf der Bibelwanderwoche folgen wir den Spuren dieses Erzvaters und gewinnen neue Impulse für unseren eigenen Lebens- und Glaubensweg.

118

Termin:	Dienstag, 16.06.2026 bis Samstag, 21.06.2026
Gebühr:	Auf Anfrage
Leitung:	Dorothea Hohmann
Ort:	Tagungs- und Erholungszentrum „Hohe Rhön“, Bischofsheim/Rhön
Begleitung:	Dekanin Sabine Tümmler Ev. Kirche Kurhessen Waldeck

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!

119

Temine:	Dienstag, 16.09./18.11./16.12.2025 Dienstag, 20.01./17.02./17.03./ 14.04./19.05./16.06.2026
Dauer:	jeweils von 19 bis 20.30 Uhr
Gebühr:	3 € pro Abend
Leitung:	Anne-Marie Reichelt

Erwachsene

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.

120

Termine: Freitag, 05.09.2025, 23.01.2026 und 22.05.2026
Dauer: 14-tägig von 14.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 8 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Betty Felber/Karin Müller

Teilnahme ist jederzeit möglich.

Angebote für Senioren

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.

121

Termine: Freitag, 14.11.2025 – 14.30 Uhr
Freitag, 23.01.2026 – 14.30 Uhr
Freitag, 19.06.2026 – 14.30 Uhr
Gebühr: 8 € 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.

122

Termin: Freitag, 20.03.2026 – 14.30 Uhr
Gebühr: 8 € inkl. Kaffee und Kuchen

Erwachsene

Geistig fit im Alter!
Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Getreu dem Motto "Vorbeugen ist besser als Heilen" bietet ganzheitliches Gedächtsnistraining 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.

123

Termin:	Freitag, 06.03.2026 – 14.30 Uhr
Gebühr:	8 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung:	Barbara Straub, Gedächtnistrainerin

Erwachsene

Einkehrtag für Senioren

124

Termin: Freitag, 17.04.2026 – 14 bis 17 Uhr
Gebühr: ca. 10 €
Leitung: Sr. Hildegard Wolters, OSB

Maiandacht

125

Termin: Freitag, 22.05.2026 – 14.30 Uhr
Leitung: Egon Bott, Betty Felber

Erwachsene

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 im St. Bonifatiuskloster. Ab 10 Uhr ist Beginn des thematischen Teils.
Die sich anschließende Diskussion endet gegen 11.15 Uhr.

Thema: In Würde bis zuletzt – Wer hilft mir?
Termin: Mittwoch, 08.08.2025
Referent: Dr. Ambros Greiner

Thema: Erfahre heilsames Singen und Chanten
Termin: Mittwoch, 24.09.2025
Referentin: Frau Brigitte Dechant

Thema: Fenster mit drei Hälften – der Bonifatiuszylus in der Klosterkirche
Termin: Mittwoch, 05.11.2025
Referent: Pater Norbert Wilczek OMI

Thema: Warum schrieben die Evangelisten die Weihnachtsgeschichten?
Die Weihnachtsgeschichten verstehen
Termin: Mittwoch, 10.12.2025
Referentin: Frau Patricia Kraus

Gebühr: Frühstück 13,50 €

Um vorherige Anmeldung (auch telefonisch) wird gebeten.

Yoga der Herzverbundenheit – Herzenskräfte entfalten

In uns allen lebt eine Sehnsucht nach tiefer Verbundenheit. Dabei spielt der Zugang zu uns und unserem Herzen eine zentrale Rolle. Aus ihm empfangen wir Intuition, sind mit unseren Gefühlen verbunden. Wenn wir uns mit einer einfühlsamen Yogapraxis zutiefst im eigenen Körper wohlfühlen, dabei Entspannung finden und uns über den Atem bewusst erfahren, entwickelt sich ein Verbundenheitsgefühl mit uns selbst und dem, was uns in der Tiefe ausmacht. Daraus können sich die heilsamen Herzensqualitäten entfalten: Wohlwollen, Empathie, liebende Güte, Nachsicht, auch für uns selbst. Sie führen über unser liebevolles Zugewandtsein in eine echte Verbindung mit dem Leben und allem Lebendigen.

Das Seminar möchte Raum bieten für die Erfahrung, mit dem eigenen Herzen verbunden zu sein.
Achtsame Asanapraxis mit verschiedenem Fokus, Ausgerichtetheit der Gedanken, geführte Meditationen bilden den Rahmen, sich mit sich wohlzufühlen und die Herzenskräfte zu stärken.

Termin: Samstag, 15.11.2025 – 9.30 Uhr bis
Sonntag, 16.11.2025 – 13 Uhr
Gebühr: 245 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Bitte eigenen Yogabedarf mitbringen
Leitung: Sabine Atkinson, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Info: www.sa-yoga.de/seminare/sayoha@gmx.de

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, 22.11.2025 – 9.30 Uhr bis
Sonntag, 23.11.2025 – 13 Uhr
Gebühr: 215 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Malmaterial steht gegen einen Kostenbeitrag von 5 bis 10 € zur Verfügung, auch eigene mitgebrachte Farben können Verwendung finden.
Leitung: Sabine Atkinson, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Bernd Baldus, Kunsttherapeut und Maler (DFKGT/BBK)
Info: 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 auszusteigen 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, 10.09.2025 – 9.30 Uhr bis 17 Uhr
Mittwoch, 19.11.2025 – 9.30 Uhr bis 17 Uhr
Gebühr: 33 € für Mittagessen und Kaffee
Leitung: P. Karl-Heinz Vogt OMI

Erwachsene

Männerseelsorge - Männerabend

Termin: Sonntag, 09.11.2025
18.00 Uhr Messe in der Hauskapelle,
anschließend ein einfaches Abendessen
Geistlicher Impuls und gemeinsames Gespräch
Gebühr: 15 €

„Tauet Himmel den Gerechten" – Stille Tage im Advent

Weihnachtsvorbereitung 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, 11.12.2025 – 15 Uhr bis
Sonntag, 14.12.2025 – 13 Uhr
Gebühr: 280 € (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: Dienstag, 23.12.2025 – 15 Uhr bis
Samstag, 27.12.2025 – 13 Uhr
Gebühr: 375 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: P. Karl-Heinz Vogt OMI, P. Vitus Laib OMI,
Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

Erwachsene

Informationen und Anmeldung zu allen Angeboten des Bonifatiusklosters:

Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5, 36099 Hünfeld
Tel.: 06652-94537
E-Mail: 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: 07./08.11. – 05./06.12.2025
16./17.01. – 20./21.02. – 20./21.03
17./18.04. – 08./09.05. – 19./20.06.
14./15.08.2026
Begleitung: Pater Max Rademacher OFM

Erwachsene

Eucharistie meditativ

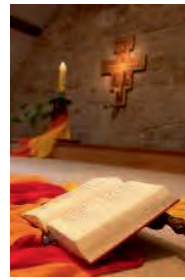
„Riten und Bilder sind unentbehrlich, wo und wenn vom Letztgültigen und vom Beständigen die Rede ist“

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, 27.09./ 29.11.2025
Samstag, 28.02./ 25.04./19.09.2026
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,
25.09./09.10./13.11./11.12.25
15.01./18.02./19.03./23.04./
21.05./18.06./13.08./17.09.26
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, 15.11.2025 – 20.30 bis 22 Uhr
Samstag, 31.01.2026 – 20.30 bis 22 Uhr

„Schon läuft zu End die Zeit…" – 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: Montag, 29.12.2025 – 17 Uhr bis
Donnerstag, 01.01.2026
Leitung: Pater Max Rademacher OFM, Fulda

Vom Unbegreiflichen ergriffen werden!

Ostern feiern auf dem Frauenberg

Die Heilige Woche anders erleben, in Gemeinschaft mit vielen anderen, mit Suchenden und Fragenden, im Austausch und Schweigen, in Begegnung und Alleinsein.
Täglicher Impuls, Eucharistiefeier, Stundengebet, Schriftgespräch, Zeiten der Stille, Möglichkeit zum persönlichen Gespräch, Anbetung, Einführung in die Liturgie der österlichen Tage, Gelegenheit zur Mitarbeit im Haus, die eigene Osterkerze entstehen lassen.

Termin: Samstag, 28.03.2026 bis
Sonntag, 05.04.2026
Wer zum Palmsonntag noch nicht anreisen kann, kann auch an jedem anderen Tag der Woche dazu kommen.
Leitung: Pater Max Rademacher OFM, Fulda

Tod und Trauer

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

Alle Gespräche sind auch per Telefon oder Skype möglich.

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 (Dienstsitz Werner Gutheil)
oder per Telefon
oder per Whatsapp auch bildgebend

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 Instituts 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 auf. 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

Angebote für Trauerbegleitung

Diözesanseelsorger für Trauernde Werner Gutheil

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.

Erwachsene

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 Erinnerungsstücke können persönlich abgegeben werden, wobei ein Gespräch und eine Besichtigung stattfindet.
Gruppen können ebenfalls Termine zur Besichtigung der Erinnerungsstücke und Kunstobjekte von Werner Gutheil, die im Garten ausgestellt sind, vereinbaren.

Kreative Kunsttherapeutische Arbeit

Der Garten der Erinnerung bietet Platz für kunsttherapeutisches Arbeiten, im Gespräch mit Werner Gutheil, mit weiteren Personen oder alleine. Materialien und Anregung werden geboten und miteinander abgesprochen. Ziel ist es, eine andere Form des Zugangs zu sich selbst zu finden. Dabei ist nicht das Ergebnis sondern das Tun entscheidend.
Am Ende kommen Erkenntnisse über sich selbst heraus, die mitgenommen werden oder im Garten ihren Platz finden. Basteln ist etwas anderes, als das, was hier angeboten wird.

Ruhe finden und Platznehmen für eigene Gedanken

Im Garten der Erinnerung gibt es viele Sitzgelegenheiten, die mit anregenden Themen verbunden sind. Alleine, im Gespräch oder mit anderen, sind diese Orte zugänglich. Die kunsttherapeutischen Arbeiten von Werner Gutheil regen an für eigene Assoziationen. Einladung ist immer nach Absprache möglich.

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 die Art und Weise, wie man bestattet werden will. Warum nicht die eigene Urne selbst gestalten und damit bereithalten? Angebot im Rahmen des Kreativzentrums Trauerarbeit Atellier Bonsalus in Rommerz. Es können auch kurzfristige Termine vereinbart werden.

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

Erwachsene

Trauergottesdienst

Termin: Sonntag, 07.12.2025 - 15 Uhr
Ort: Christuskirche, Lindenstraße, Fulda

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 schreinerei@weisbeck.de

Ihr zuverlässiger Berater und Helfer
Weisbeck
Bestattungsinstitut
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
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 • bestattungen@weisbeck.de

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: Montag, 01.09./15.09./06.10./13.10./03.11./17.11./01.12.2025, 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda

Anmeldung erforderlich

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: Termine ab September 2025 auf Anfrage
Ort: Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.
Anmeldung erforderlich

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

Augustinus

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 „Elterncafe".

Termine: Samstag, 30.08./20.09./25.10./29.11./13.12.2025 10 bis 12 Uhr
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: jeweils ein Mittwoch monatlich, 19 - 21 Uhr
Termine auf Anfrage
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
Web: www.malteser-fulda.de

Banking leicht gemacht: dank vieler smarter Kontoservices und einer ausgezeichneten App.

Fragen Sie uns einfach! Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen alle Vorteile.

0661 857-0
www.sparkasse-fulda.de/girokonto

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Fulda

Gesundheit

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.

201 Termin: Mittwoch, 11.03.2026 – 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 Wirkungsweise einiger heimischer Kräuter informieren sowie eine Kissenhülle selbst bedrucken und befüllen.

202 Termin: Mittwoch, 29.10.2025 – 18 bis 20 Uhr
Mittwoch, 26.11.2025 – 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".

203 Termin: Montag, 23.02.2026 - 20 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. Barbara Schüßler-Fien

Erwachsene

Heilfasten als Energiequelle

Fasten nach Dr. Otto Buchinger

Heilfasten mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und führt zu einem kräftigen Energieschub, steigert die geistige Leistungsfähigkeit und den Gute-Laune-Pegel.

In diesem gruppendynamischen Kurs, der ärztlich begleitet wird, gibt es Anregungen für eine gesunde Lebensweise, kombiniert mit Musik und Meditation.

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

204	Termine:	1. Abend: Donnerstag, 26.02.2026 2. Abend: Montag, 02.03.2026 3. Abend. Donnerstag, 05.03.2026
	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.

205	Beginn:	Samstag, 24.01.2026
	Dauer:	9.30 bis 14.30 Uhr
	Gebühr:	45 €
	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

206

Beginn:	Dienstag, 27.01.2026 – 18.00 Uhr
Dauer:	6 Abende, je 90min
Gebühr:	78 €
Leitung:	Michaela Vogt, SomnyFit Trainerin

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

Erwachsene

Aus der Bahn geworfen?

Gesprächskreis

An Burn-out, Long-Covid u.ä. erkrankt, Reha/Kur gemacht und nun? Wie geht es weiter in Ihrem Leben, was hat sich zum Positiven hin verändert, wo braucht es noch mehr Unterstützung und neue Impulse, um gestärkt aus der Lebenskrise hervorzugehen. Dieser Kurs schafft Raum, Ihre begonnenen Veränderungen weiter zu führen.

In einem geschützten Rahmen werden Sie begleitet durch

- Unterstützende Gespräche
- Vitalisierende Körperübungen
- Rituale zur Selbstwirksamkeit

207

Beginn:	Dienstag, 28.10.2025 + 02.12.2025 + 13.01.2026 + 03.02.2026 + 03.03.2026 + 21.04.2026
Dauer:	6 Termine, je 18.30 bis 20.30 Uhr
Gebühr:	96 €
Leitung:	Sabine Kroth

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 uns belasten. 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, 20.03.2026 – 17.30 bis 21 Uhr und Samstag, 21.03.2026 – 10 bis 15 Uhr
Dauer:	2 Tage
Gebühr:	100 €
Leitung:	Sabine Kroth, HP, Qigong Yangsheng Andrea Luley, Gesundheitspädagogin

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

Montag: 18.08.2025 und 12.01.2026, jeweils um
9.00 bis 10.00 Uhr (301)
10.00 bis 11.00 Uhr (302)
18.30 bis 19.30 Uhr (303)*

Dienstag: 19.08.2025 und 13.01.2026, jeweils um
19.00 bis 20.00 Uhr (304)*
20.15 bis 21.15 Uhr (305)*

Mittwoch: 20.08.2025 und 14.01.2026 um
8.30 bis 9.30 Uhr (306)

Donnerstag: 21.08.2025 und 15.01.2026, jeweils um
8.15 bis 9.15 Uhr (307)
9.30 bis 10.30 Uhr (308)
19.30 bis 20.30 Uhr (309)

Freitag: 29.08.2025 und 16.01.2026, jeweils um
18.00 bis 19.00 Uhr (310)
9.30 bis 10.30 Uhr (311)

Gebühr: 5 € je Stunde

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

Erwachsene

Sport für Herren

312 Termin: Montag, 18.08.2025 – 18.30 Uhr
Freitag, 29.08.2025 – 19 Uhr
Montag, 12.01.2026 – 18.30 Uhr
Freitag, 16.01.2026 – 19 Uhr

Dauer: 15 Abende, je 90 Minuten
Gebühr: 112,50 €
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, 26.08.2025 – 18.30 Uhr
Dienstag, 13.01.2026 – 18.30 Uhr
Dienstag, 14.04.2026 – 18.30 Uhr

Dauer: 15 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 75 €
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

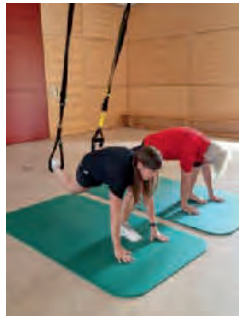
TRX-Suspension-Training

Haben Sie Lust auf effektives Bewegen, 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, 08.09.2025 - 17 und 18.15 Uhr Montag, 12.01.2026 - 17 und 18.15 Uhr
315	Termin:	Donnerstag, 11.09.2025 – 18.15 Uhr Donnerstag, 15.01.2026 – 18.15 Uhr
316	Termin:	Freitag, 12.09.2025 – 16.50 Uhr Freitag, 16.01.2026 – 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 Luijpers, Personal-Trainerin



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, 19.08.2025 – 19.30 Uhr
Dienstag, 13.01.2026 – 19.30 Uhr
Dienstag, 14.04.2026 – 19.30 Uhr

318 Beginn: Mittwoch, 20.08.2025 – 17 Uhr
Mittwoch, 14.01.2026 – 17 Uhr
Mittwoch, 15.04.2026 – 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 wie!

Bewegen ist Leben

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, 08.09.2025 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 11.09.2025 – 17.15 Uhr
Dauer: 10 Abende je 1 Stunde
Gebühr: 50 €
Leitung: Gabriela Pöhlmann

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 Blasenschwäche, zur Osteoporoseprophylaxe, zum Stressabbau und zum Ausgleich einseitiger Belastung im Beruf, Sport und Alltag.

320

Beginn: Freitag, 29.08.2025 – 8.30 Uhr (11 Termine)
Freitag, 23.01.2026 – 8.30 Uhr (8 Termine)
Freitag, 17.04.2026 – 8.30 Uhr (7 Termine)

Freitag, 29.08.2025 – 10.45 Uhr (11 Termine)
Freitag, 23.01.2026 – 10.45 Uhr (8 Termine)
Freitag, 17.04.2026 – 10.45 Uhr (7 Termine)

Montag, 19.01.2026 – 18.30 Uhr (6 Termine)

Dauer: 1 Stunde

Gebühr: 5,50 € / Stunde

Leitung: Iris Mikkelsen

321

Beginn: Dienstag, 26.08.2025 – 9.15 Uhr (10 Termine)
Dienstag, 20.01.2026 – 9.15 Uhr (8 Termine)
Dienstag, 21.04.2026 – 9.15 Uhr (8 Termine)

Mittwoch, 27.08.2025 – 18.15 / 19.15 Uhr
Mittwoch, 21.01.2026 – 18.15 / 19.15 Uhr
Mittwoch, 22.04.2026 – 18.15 / 19.15 Uhr

Dauer: 1 Stunde

Gebühr: 5,50 € / Stunde

Leitung: Bettina Krenzer

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

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 ursprüngliche und natürliche Fortbewegungsart 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, 12.09.2025 – 18.15 Uhr Freitag, 16.01.2026 – 18.15 Uhr
Dauer:	9 Abende, je 1 Stunde
Gebühr:	63 €
Leitung:	Gabriela Pöhlmann, Physiotherapeutin

„ Jungbrunnen Füße“
Lebendige Füße – lebendiger Mensch

Senk-, Spreiz, Knick-, Platt-Fuß, Hallux 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, 26.10.2025 – 9.30 bis 16 Uhr Sonntag, März 2026 – 9.30 bis 16 Uhr Sonntag, Mai 2026 – 9.30 bis 16 Uhr
Gebühr:	55 €
Leitung:	Gabriela Pöhlmann Staatl. Anerkannte Masseurin, Fußreflexzonentherapeutin, Körpertherapeutin, TRX-Trainerin, Gentle moving Trainerin nach Wim Luijpers

Outdoortraining für Jedermann (von 10 bis 99 Jahre)

Mit einer Kombination aus Laufen und Gymnastikstunde im Freien möchten wir Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht steigern sowie die Kraft und Stabilität trainieren.
Mit wechselnden Trainingshilfsmitteln, unterschiedlichen Gangarten und Geschwindigkeiten wird die Leistungsfähigkeit von Mal zu Mal gesteigert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

324	Beginn:	Montag, 25.08.2025 – 17 Uhr
	Dauer:	12 Nachmittage, je 1 Stunde
	Gebühr:	66 €
	Leitung:	Sabine Schreiner

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 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.

325	Beginn:	Samstag, 23.08.2025 – 10 Uhr Samstag, 31.01.2026 – 10 Uhr Samstag, 18.04.2026 – 10 Uhr
	Dauer:	5 Vormittage, je 1 Stunde
	Gebühr:	35 €
	Leitung:	Michaela Vogt, Zertifizierte Hula Hoop Trainerin

Erwachsene

Wirbelsäulengymnastik / Ganzkörpertraining

Eine gute Methode, um Schmerzen in den Gelenken und in den Muskeln vorzubeugen bzw. bestehende Schmerzen zu lindern, ist Bewegung. In diesem Kurs wird Ihnen ein ganzheitliches Bewegungsprogramm angeboten. Vom Kopf bis zu den Zehen, von allem "Ebbes", also etwas.
Beginnen werden wir mit einem Erwärmungsprogramm in Bewegung, mit Mobilisation der Gelenke und Aktivierung der Lachmuskulatur. Kräftigung und Dehnung, Stabilisierung und Balance mit verschiedenen Geräten oder mit dem, was uns unser Körper an Kraft und Beweglichkeit an dem entsprechenden Tag anbieten kann.
Jede/r wird an dem Tag das Leisten dürfen, zu dem wir fähig sind. Ziel des Kurses ist es, Freude an der Bewegung zu vermitteln und mit einem Lächeln auf dem Gesicht den Kurs zu verlassen.

326

Beginn:	Freitag, 22.08.2025 – 8.30 Uhr Freitag, 16.01.2026 – 8.30 Uhr Freitag, 17.04.2026 – 8.30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage, je 1 Stunde
Gebühr:	90 €
Leitung:	Birgit Parthesius-Lederle

Rückentraining „Starker Rücken – Starker Tag!"

Ein starker Rücken ist die beste Grundlage für einen schmerzfreien Alltag. In diesem Kurs erwartet Sie ein vielseitiges Training mit gezielten Übungen für Rücken, Rumpf und Haltung – ergänzt durch den Einsatz von Kleingeräten wie Bänder, Rollen oder Hanteln. Mobilisierend, kräftigend, entspannend – ideal für alle, die ihren Rücken stärken und sich dauerhaft wohler fühlen möchten.

327

Beginn:	Dienstag, 26.08.2025 – 8 Uhr Dienstag, 20.01.2026 – 8 Uhr Dienstag, 14.04.2026 – 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!)

328

Beginn:	Dienstag, 14.04.2026 – 9.15 Uhr
Dauer:	6 Vormittage, je 1 Stunde
Gebühr:	33 €
Leitung:	Iris Mikkelsen

Entspannung

Feldenkrais und Essential Somatics

Lernen Sie durch sanfte, langsame Übungen beweglicher zu werden, Schmerzen zu reduzieren, Stress abzubauen und zu entspannen.
Diese Kurse sind für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und körperlicher Konstitution. Individuelle Lösungswege biete ich in meinen Einzelstunden an. Infos und Kontakt unter: https://feldenkrais-leinweber.jimdofree.com

330
Thema: Hüfte und Beine ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 09.09.2025 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

331
Thema: Entspannter Kiefer
Beginn: Dienstag, 18.11.2025 - 18 und 19.15Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

332
Thema: Entspannter Rücken
Beginn: Dienstag, 13.01.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

333
Thema: Schulter und Nacken ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 24.02.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

334
Thema: Entspannte Augen
Beginn: Dienstag, 14.04.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

335
Thema: Hüfte und Beine ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 02.06.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

336
Thema: Entspannter Rücken
Beginn: Dienstag, 04.08.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

Bitte bringen Sie zu den Feldenkrais-Kursen 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

Erwachsene

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.

337
Thema: Entspannter Gehen
Termin: Samstag, 08.11.2025, 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 €

338
Thema: Entspannt und beweglicher
Termin: Samstag, 14.02.2026, 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 €

Leitung: Stefan Leinweber, Feldenkrais-Lehrer
Somatics Education Coach
www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com

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.

339
Termin: Dienstag, 19.08.2025, 17.15 bis 18.15 Uhr
Dienstag, 13.01.2026, 17.15 bis 18.15 Uhr
Dienstag, 28.04.2026, 17.15 bis 18.15 Uhr

Mittwoch, 20.08.2025, 11.45 bis 12.45 Uhr
Mittwoch, 14.01.2026, 11.45 bis 12.45 Uhr
Mittwoch, 29.04.2026, 11.45 bis 12.45 Uhr
Dauer: 10 Termine
Gebühr: 80 €
Leitung: Sabine Kroth
Qigong Yangsheng-Kursleiterin

Ausgewählte Qigong-Übungen nur für Frauen

340
Termin: Samstag, 25.10.2025, 10 bis 14 Uhr
Samstag, 18.04.2026, 10 bis 14 Uhr
Gebühr: 34 €
Leitung: Sabine Kroth
Qigong Yangsheng-Kursleiterin

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 wohltuend-heilsame Erfahrungswelt.

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

341 Termin: Montag, 01.09.2025
Montag, 02.03.2026
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

342 Termin: Donnerstag, 04.09.2025
Donnerstag, 05.03.2026
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

Dauer: 12 Abende, je 90 Minuten

Gebühr: 144 €
Diese Yoga-Kurse sind als Prävention anerkannt (anteilige Gebührerstattung durch die Krankenkassen)

Leitung: Sabine Atkinson
Yogalehrerin BDY/EYU
Yoga-Therapie und Einzelunterricht
www.sa-yoga.de

Teilnahme-Voraussetzungen und ganzheitliche Unterstützung für Ihr Wohlbefinden

An den Yogakursen kann Jede/r teilnehmen – altersunabhängig mit/ohne Vorkenntnisse. 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/

Erwachsene

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, 06.07.2026 bis Freitag, 10.07.2026 Vormittagskurs: 9.15 bis 10.30 Uhr Abendkurs: 17.15 bis 18.30 Uhr
Dauer:	jeweils 75 Minuten
Gebühr:	75 €
Leitung:	Sabine Atkinson

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, ergibt 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 und im Klosterprogramm

Kursleitung:	Bernd Baldus, Maler Sabine Atkinson, Yogalehrerin
Seminarort:	Bonifatiuskloster Hünfeld
Termine:	22/23. November 2025 21./22. März 2026
Anmeldung:	Gästebüro des Klosters

Weitere Angebote im Kloster Hünfeld:

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Yoga-Art, bei der die Asanas (Positionen) länger gehalten werden. Dabei liegt der Fokus mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und vor allem auf den Faszien, weniger auf den Muskeln. Wir versuchen, ohne große muskuläre Anspannung in die Positionen zu gehen und geben uns ganz der Schwerkraft hin, mit dem Ziel des Loslassens und der Entschleunigung auf allen Ebenen: körperlich, geistig und seelisch.

Yin Yoga hat eine lange Tradition und wurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), in der das Konzept von Meridianen vorherrscht. Unter Meridianen versteht die TCM Energiebahnen, die den gesamten Körper durchziehen und Organe, Muskeln und Gewebe miteinander verbinden. Mithilfe von Yin Yoga sollen diese Energielinien stimuliert werden, um ein Gleichgewicht von körperlicher und mentaler Gesundheit zu bewirken.

344

Termin:	Samstag, 31.01.2026, 11 Uhr Samstag, 18.04.2026, 11 Uhr
Dauer:	6 Vormittage, je 1 Stunde
Gebühr:	42 €
Leitung:	Michaela Vogt Yin Yoga Trainerin

Patenschaften für Kinder in der Region Fulda

Wir suchen ehrenamtliche Patinnen und Paten

Ein gemeinsames Projekt von

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

FAMILIENBILDUNG FULDA
KATHOLISCHE KIRCHE

0151 / 103 223 74

0661 / 87 - 678

Erwachsene

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:	Sonntag, 30.11.2025 - 10.30 Uhr
Dauer:	1 Vormittag, 2 ¼ Stunden
Gebühr:	12 € + 5 € Materialkosten – bei evtl. Mehrbedarf Zusatzkosten nach Gewicht
Leitung:	Betty Felber

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.

402

Termine:	Montag, 17.11.2025 – 17.00 Uhr Samstag, 24.01.2026 – 11.00 Uhr Samstag, 21.03.2026 – 11.00 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Gebühr:	40 €
Leitung:	Sabine Grob

Erwachsene

Textiles Gestalten

Nähkurs für Fortgeschrittene

403

Termine:	Montag, 18.08.2025 – 18.30 Uhr Montag, 20.10.2025 – 18.30 Uhr Montag, 02.02.2026 – 18.30 Uhr Montag, 20.04.2026 – 18.30 Uhr
Dauer:	7 / 8 Abende je 3 Std.
Gebühr:	112 € / 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 Sie so Ihre individuellen Nähprojekte erfolgreich ab.

404

Termine:	Mittwoch, 22.10.2025 – 15.30 Uhr (8x) Mittwoch, 28.01.2026 – 15.30 Uhr (6x)
Dauer:	8 / 6 Nachmittage, je 2 ¼ Stunden
Gebühr:	108 € / 81 € + Materialkosten
Termine:	Freitag, 24.10.2025 – 9.30 Uhr (8x) Freitag, 30.01.2026 – 9.30 Uhr (8x) Freitag, 17.04.2026 – 9.30 Uhr (5x)
Dauer:	8 / 8 / 5 Vormittage je 2 ¼ Stunden
Gebühr:	108 € / 108 € / 67,50 € + Materialkosten
Leitung:	Ursula Fladung

Erziehung – Pädagogische Angebote

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 durch unseren Park - wir finden das passende Ambiente, damit Sie sich bei uns wohlfühlen. Unsere Beratungen sind kostenfrei und zeitlich nicht limitiert. Wir beraten zu folgenden Themenbereichen:

- ADHS/ADS
- Neurodiversität
- Entwicklungsverzögerung
- Verhaltensauffälligkeiten
- Hilfe bei Erstellung eines Lernkonzeptes
- Vorbereitung und Unterstützung bei anfallenden Elterngesprächen in Kindergarten oder Schule
- Beratung und Begleitung alleinerziehender Familien
- Erziehungsberatung

Termine nach Vereinbarung.
Kontakt: Rita Schöppner, Dipl.-Sozialpädagogin
Tel.: 0661-87679
E-Mail: rita.schoeppner@bistum-fulda.de

Infoabend zum Kinder-POWERBRAIN-Mentaltraining

Seit bald 20 Jahren unterstützen Powerbrain-Trainer/innen erfolgreich Kinder in Schulen und in Kursen mit dem PROKID Programm. Durch Gehirnaktivierung und die Synchronisation des Gehirns werden Voraussetzungen geschaffen, damit sich Kinder beim Lernen leichter tun, sie selbständiger und konzentrierter werden, sowohl bei den Hausaufgaben, als auch im Unterricht.

Das Programm wurde nun in Zusammenarbeit mit dem Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther weiterentwickelt und umfasst auch Inhalte, wie Kinder lernen ihr Potential zu entdecken und zu entfalten.

An diesem Infoabend wird über den Kinderkurs, der am 06.11.2025 startet, 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.

Willkommen sind alle, die sich über den Kurs informieren möchten sowie Eltern angemeldeter Kinder.

501

Termin: Dienstag, 16.09.2025
19.30 bis 21 Uhr
Gebühr: Ohne Gebühr
Leitung: Anja Seng

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, das Eltern bei der sprachlichen Förderung ihrer Kinder unterstützt.

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

502
Termin: Mittwoch, 24.09.2025 – 19 bis 21 Uhr
Dienstag, 10.02.2026 – 19 bis 21 Uhr
Gebühr: 15 €
Leitung: Gabriela Schmidt-Rönsch
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Atemgarten: priv. Praxis für Logopädie, Psychologin (BA of Science)

Hochsensible Kinder im Alltag begleiten

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.
Mein Kind ist sehr empfindsam – ist es hochsensibel?

Was genau ist denn „Hochsensibilität" und wie äußert sie sich?
Wie kann ich mein (hoch)sensibles Kind gut im Alltag begleiten?

Frau Hof ist Coach für hochsensible Frauen und wird an diesem interaktiven Seminarabend Informationen geben, Lösungsansätze bieten und Fragen beantworten.

503
Termin: Donnerstag, 27.11.2025 – 20 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Kathrina Hof, Rita Schöppner

Infoabend:
Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder

Haben Sie sich auch schon mal gefragt: Wie kann ich meine Kinder für die Herausforderungen des Lebens wie Mobbing, Stress, Erwartungen, Leistungsdruck, Ängste stärken? Dann habe ich an diesem Abend neue Impulse für Sie.
Gemeinsam besprechen wir: Mit Beleidigungen richtig umgehen, Konfliktbewältigung, Selbstbewusstsein der Kinder aufbauen, klare Kommunikation fördern, Gefühle und Grenzen klar benennen, Vorbild sein, zu Hause als sicherer Hafen und Rückzugsort.

504 Termine: Mittwoch, 22.10.2025 – 19.30 bis 21 Uhr
Mittwoch, 04.02.2026 – 19.30 bis 21 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Stefanie Vitt,
zertifizierte Trainerin
www.starke-kinder-bande.de

➢ Resilienz- und Selbstbehauptungskurs für Kinder ..... siehe Seite 99

Elternabend: Medien in der Familie

Vortragsabend für Eltern

Kinder erfahren schon sehr früh, dass sie in einer mediatisierten Welt aufwachsen. Im Alltag sehen sie ihre Eltern das Smartphone nutzen oder am Computer arbeiten. Gleichzeitig nutzen die Kinder auch selbst unterschiedliche Geräte und Medien, um zu spielen oder Serien und Filme anzuschauen. Deswegen sollten sich Eltern bereits früh über die Medienbildung und -erziehung in der Familie Gedanken machen. Darunter fällt in erster Linie die Vorbildfunktion der Eltern, aber auch die Regelung und Begleitung der Mediennutzung ihrer Kinder. Eltern stehen bei der Umsetzung einer entsprechenden Medienerziehung sowie Medienbegleitung vor unterschiedlichen Herausforderungen. Eine Situation, die Fragen über den Umgang mit den digitalen Medien in der Familie aufwirft.
Am Elternabend werden zu diesen Themen wichtige Informationen, Tipps für den Umgang in der Familie sowie Zeit und Raum für eigene Fragen gegeben.

505 Termin: Mittwoch, 29.10.2025 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Anne Heidel, Medienbeauftragte

Babyfreundliche Beikost – mit und ohne Brei

Wann? Was? Wie? Wie viel?
Brei oder Brokkoliröschen? Löffel oder Händchen? In diesem Kurs geht es um die Basics rund um den Beikoststart – klar, alltagsnah und ohne Dogma – ob klassisch mit Brei oder in Form von Fingerfood (Baby-led Weaning). Es besteht ausreichend Raum für Fragen und Austausch.
Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Säuglingen zwischen dem 3. und 5. Lebensmonat. Die Babys können mitgebracht werden.

506 Termine: Montag, 03.11.2025 – 16 bis 17.30 Uhr
Montag, 16.03.2026 – 16 bis 17.30 Uhr
Montag, 08.06.2026 – 16 bis 17.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Victoria Angelstein
Fachkraft für babyfreundliche Beikost nach QEKK

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

507
Termin: Mittwoch, 12.11.2025 – 19 bis 20 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Cordula Exler
Ergotherapeutin

➢ Den Stift im Griff

Schreiben lernen mit der linken Hand ..... siehe Seite 88

Kindern Grenzen setzen

Interaktives Seminar

Wer kennt es nicht – die Schreiattacke 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.

508
Termin: Donnerstag, 13.11.2025 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner, Dipl. Sozialpädagogin

Wenn Lesen und Schreiben schwerfällt …

12 von 100 Kinder sind von einer Lese- und Rechtschreibstörung betroffen. Das bedeutet, es ist wahrscheinlich, dass 1-2 Kinder in jeder Klasse Schwierigkeiten im Lesen und Schreiben haben, was sich dann u.a. auf andere Schulfächer, die Familie, die Freizeit, das Selbstwertgefühl und die Motivation auswirkt.

An diesem Infoabend für Eltern soll es einen kleinen Überblick über Anzeichen/Symptome, Auswirkungen und Folgen sowie Legastheniethерapie als außerschulische Förderung geben.

509

Termin:	Freitag, 21.11.2025 – 19 bis 21 Uhr Freitag, 24.04.2026 – 19 bis 21 Uhr
Gebühr:	10 €
Leitung:	Franziska Kockel

Zwischen Autonomie und Trotz – Sanfte Begleitung beim Selbständigwerden

Dieser interaktive Seminarabend möchte Möglichkeiten aufzeigen, Kinder während der Autonomiephase zu unterstützen und zu begleiten. Dass ein Wutanfall auch durchaus seine Vorteile haben kann, werden wir im gemeinsamen Austausch erarbeiten und erfahren so auch, dass wir als Eltern nicht alleine sind.

510

Termin:	Donnerstag, 15.01.2026 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr:	5 €
Leitung:	Rita Schöppner, Dipl. Sozialpädagogin

Honorartätigkeit im Eltern-Kind-Bereich

Wir freuen uns in unserer Einrichtung immer wieder über Teamzuwachs in unserem Honorarbereich und über Menschen, die Freude im Umgang mit Kindern und Eltern haben und uns in unseren Krabbel-, Spielkreis- und Vorschulkursen als Kursleitung unterstützen möchten.
Interessierten bieten wir die Möglichkeit, unser Haus und die Konzepte unserer Eltern-Kind-Arbeit kennenzulernen und über eine mögliche Honorartätigkeit als Kursleitung in unserer Einrichtung ins Gespräch zu kommen.
Pädagogische Erfahrungen sind willkommen.
Melden Sie sich gern bei Angela Barnett oder Gundula Vey unter **kinder@fbs-fulda.de** oder Tel.: 0661-87678

Im Dialog mit den Eltern

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Dieses Seminar ist ein kraftvolles Angebot für Eltern, die ihre Elternschaft stärken möchten. Es geht um die großen Herausforderungen sowie die Glücksmomente des Familienlebens und warum diese jedoch manchmal gar nicht mehr zu spüren sind. Gemeinsam blicken wir auf die Themen Grenzen, Bedürfnisse, Gefühle und Selbstfürsorge für mehr Sicherheit und Wohlbefinden in der Elternrolle.
Es wird in jeder Stunde einen fachlichen Input geben, der wertvolle Impulse für den ganz eigenen Weg enthält. Zudem werden hilfreiche Ideen für Selbstfürsorge und Entspannung gegeben.

511

Beginn:	Montag, 02.02.2026 – 18 Uhr
Dauer:	6 Abende, je 1,5 Stunden
Gebühr:	40 €
Leitung:	Jasmin Hundt Elementar- und Familienpädagogin, Familienberaterin, Fortbildnerin für päd. Fachkräfte, Traumapädagogin (in Weiterbildung) www.beziehungsvoll-wachsen.de

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.

512

Termin:	Donnerstag, 12.02.2026 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr:	5 €
Leitung:	Rita Schöppner, Dip. Sozialpädagogin

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

Fachtag für pädagogisches Fachpersonal:

Bindung und Loslösung – die zwei Seiten einer Medaille oder Bedeutung und Rolle der Bindung und Bindungspersonen für die kindliche Entwicklung

Mit dem Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Bezugsperson und Kind wird einerseits Bindung ermöglicht und paradoxerweise gleichzeitig auch Ablösung und neugierige Eroberung der Welt gefördert. Es ist gerade die Erfahrung einer sicheren Bindung, die im weiteren Leben Mut macht, loszulassen und sich abzulösen und damit auch zur Entwicklung in die Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit zu finden.
Der Fachtag beschäftigt sich mit den vielfältigen Aspekten der Bindungstheorie und Bindungsentwicklung und den Schlussfolgerungen für den pädagogischen Praxisalltag.

513
Termin: Samstag, 21.03.2026 – 9 bis 16 Uhr
Gebühr: 100 €
Leitung: Susanne Busching

Auf die Bindung kommt es an

Workshop für Eltern

Eine sichere Bindung zu seinen Eltern und Bezugspersonen unterstützt die Entwicklung von Kindern auf zahlreichen Ebenen. Das Kind entwickelt Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten, in die umgebende Welt, bleibt neugierig, lern- und beziehungsfähig und lernt Herausforderungen im Leben besser zu meistern. Die Fähigkeit zur Bindung bringen die meisten Kinder mit, aber wie Bindung „geht“, muss erlernt werden. Eltern und Bezugspersonen können den Bindungsaufbau durch bindungsförderliches Verhalten unterstützen. Wie das genau im Familienalltag funktioniert und was Eltern und die Kinder dabei miteinander lernen, damit beschäftigt sich der Elternworkshop.

514
Termin: Montag, 27.04.2026 – 20 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Susanne Busching

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.

515

Termin: Donnerstag, 12.03.2026 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner, Dipl. Sozialpädagogin

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.

516

Termin: Donnerstag, 16.04.2026 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

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 Verhaltensauffälligkeiten fällt.

517

Termin: Donnerstag, 07.05.2026 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

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.

518

Termin: Samstag, 23.05.2026 – 10 bis 12 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

Essstörungen 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.

Familien & Eltern

519

Termin:	Donnerstag, 18.06.2026 – 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

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

Kinder- und Familienangebote

Sie haben Lust auf Lagerfeuer, Töpfern oder Backen? Wir freuen uns, wenn Sie und Ihre Kinder an unseren bunten Kinder- und Familienangeboten teilnehmen und die Vielfalt von antonius kennen lernen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.familienangebote.antonius.de.

antonius
gemeinsam Mensch

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

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

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 Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern.

Kess
kooperativ, ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen

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.

520

Beginn:	Mittwoch, 18.02.2026 – 19.30 Uhr
Leitung:	Monika Goldbach
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

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

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.

521

Beginn:	Donnerstag, 30.10.2025 – 19.30 Uhr
Leitung:	Monika Goldbach
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

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

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

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
- Achtsamtkeit entwickeln – Positionen beziehen
- Dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

Online

Beginn: **Online Meeting**
Mittwoch, 22.10.2025 – 19.30 Uhr
Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden
Gebühr: 30,50 € plus 9,50 € Elternhandbuch
Leitung: Petra Zentgraf

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

522

Beginn: Dienstag, 24.02.2026 - 19.30 Uhr
Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden

Anmeldung an:
Familienbildungsstätte Fulda,
Tel.: 0661-87680, info@fbs-fulda.de

Weitere Termine auf Anfrage bei:
Eva-Lotte Neuhaus, eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de
Petra Zentgraf, petra-zentgraf@arcor.de

Allein / Getrennt erziehen

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

Familien & Eltern

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.

523

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026 – 18 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

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

Sie sind eine größere Gruppe von Eltern?
Dann können Sie für einen individuellen Kurs anfragen bei:
Monika Goldbach - monika@villagoldbach.de
Eva-Lotte Neuhaus – eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de

Allein erziehen

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.

524

Termine:	jeden 2. Samstag im Monat auf Anfrage 13.09./21.11.-23.11./13.12.2025 17.01./14.02./14.03./09.05./20.06./ 15.08.2026
Dauer:	15 bis 18 Uhr
Leitung:	Rita Schöppner Dipl.-Sozialpädagogin
Gebühr:	kostenfrei

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

Nähere Informationen finden Sie unter:
www.alleinerziehende-fulda.de

„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 innehalten und zur Ruhe kommen. Neben einem Workshop für die Eltern, werden die Kinder die Umgebung erkunden, um dann nachmittags gemeinsam kreativ zu werden.
Gespräche, Abschalten und die Seele baumeln lassen – ein kraftspendender Einstieg in die Vorweihnachtszeit.

525

Termin:	Freitag, 21.11.2025 - 17 Uhr bis Sonntag, 23.11.2025 - 14 Uhr
Leitung:	Rita Schöppner Dipl.-Sozialpädagogin
Ort:	Ludwig-Wolker-Haus, Kleinsassen

Familien & Eltern

Sommerfest für alleinerziehende Familien

Zu wissen, dass man nicht allein ist, kann hilfreich und bestärkend sein. An diesem Tag wollen wir gemeinsam die Natur mit allen Sinnen erleben und nach Spiel und Spaß den Tag am Lagerfeuer ausklingen lassen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.
Alle alleinerziehenden Familien sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf euch.

526 Termin: Samstag, 20.06.2026 - 11bis 17 Uhr
Ort: Kistenhausen, Flieden-Schweben
Leitung: Rita Schöppner

WIR PFLEGEN AUS ÜBERZEUGUNG
MIT DEM HERZ AM RECHTEN FLECK

Qualität, Erfahrung und Individualität

- ✓ höchste Qualitätsstandards
- ✓ Individualität
- ✓ persönliche Beratung und Betreuung

Lebensqualität in den eigenen vier Wänden.

Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e.V.
Wilhelmstraße 8, 36037 Fulda

Unsere Caritas-Sozialstationen in den Regionen Fulda und Geisa beraten Sie gerne!
0661 / 24 28 300
leona.heller@caritas-fulda.de
www.caritas-pflegt.de

Eltern-Kind-Aktivitäten

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 Schoßspielen in den Kurs ein. Auch Eltern mit entwicklungsverzögerten Babys sind willkommen. Die Kurse sind nach Geburtsmonat der Kinder eingeteilt.

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.

Neue Kursblöcke (ca. 10 Treffen) starten in 2025 in KW 35, in 2026 in KW 3 und 16. Die Kurse finden Montag bis Freitag Vormittag statt und sind nach Geburtsmonat der Kinder eingeteilt. Spontan verfügbare Plätze sind ganzjährig auf unserer Website veröffentlicht. Darüber hinaus melden Sie sich bei Interesse an einem Platz **jederzeit** und **frühzeitig** gern bei uns, so dass wir Ihre Daten aufnehmen können.

Familien & Eltern

Krabbeltreff und Zwergenspielkreis

Gebühr: 6 € je Treffen
Dauer: je 1 ½ Stunden

Spielkreis

Gebühr: 7 € je Treffen
Dauer: je 2 Stunden

Leitung der Eltern-Kind-Kurse:

Victoria Angelstein	Doris Bayer	Lisa Dege
Ulrike Ebert	Monika Girbardt	Dolores Heinberg
Luisa Lomb	Sandra Pitzus	Victoria Schneider
Julia Sudermann	Gundula Vey	Elena Werner

Spiel- und Bewegungsstunde

Für 2 ½ bis 4-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.

527 Beginn: Dienstag, 26.08.2025 – 16 Uhr
Dienstag, 13.01.2026 – 16 Uhr
Dienstag, 14.04.2026 – 16 Uhr

Mittwoch, 27.08.2025 – 15.45 Uhr
Mittwoch, 14.01.2026 – 15.45 Uhr
Mittwoch, 15.04.2026 – 15.45 Uhr

Dauer: 10 bzw. 13 Nachmittage, je 1 Stunde
Gebühr: 60 € / 78 € für Eltern mit Kind
Leitung: Rita Schöppner

528 Beginn: Freitag, 24.10.2025 – 15 Uhr
Freitag, 23.01.2026 – 15 Uhr
Dauer: 8 bzw. 10 Nachmittage, je 1 Stunde
Gebühr: 48 / 60 € für Eltern mit Kind
Leitung: Katharina Schick

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.

529
Termin: Freitag, 03.10.2025 – 14 bis 16 Uhr
Gebühr: 8 € pro Person
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Zeit mit dir – ein Nachmittag für Großeltern und Enkel, Paten und Patenkinder

Für Kinder von 3 bis 8 Jahren

Zusammen etwas erleben – das ist sowohl für die Großen, als auch für die Kinder geschenkte Zeit.

Unsere Nachmittage starten jeweils mit einer Geschichte, die wir mit all unseren Sinnen gemeinsam „erleben". Mal mehr musikalisch, mal mit Farbe oder anderen Materialien werden wir dann dazu kreativ und ins Spielen kommen.

530 Ein Farben Nachmittag:
Termin: Mittwoch, 10.09.2025 – 15 bis 17 Uhr

531 Ein Mäuse Nachmittag:
Termin: Montag, 03.11.2025 – 15 bis 17 Uhr

532 Ein zauberhafter Nachmittag:
Termin: Mittwoch, 25.02.2026 – 15 bis 17 Uhr

533 Ein Handwerker Nachmittag:
Termin: Montag, 20.04.2026 – 15 bis 17 Uhr

534 Ein fruchtiger Nachmittag:
Termin: Mittwoch, 10.06.2026 – 15 bis 17 Uhr

Gebühr: Erwachsene 5 € / je Kind 2 €
Leitung Gundula Vey

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

Familien & Eltern

Haldenbegehung auf dem Kaliberg in Neuhof

Für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern

535

Termine: Samstag, 27.09.2025 - 14 bis 17 Uhr
Samstag, 27.06.2026 – 14 bis 17 Uhr
Gebühr: 5 € für Erwachsene,
Kinder sind frei

Festes Schuhwerk ist erforderlich!

Eltern-Kind-Workshop: Selbstbehauptung und Resilienz

Für Eltern mit Kindern von 5 bis 8 Jahren

Im Alltag warten immer wieder neue Herausforderungen auf uns und das kann ganz schön anstrengend für Klein und Groß sein. In diesem Kurs lernen Sie sich und Ihr Kind besser kennen. Gemeinsam lernen Sie neue Möglichkeiten, wie Sie besser mit Stress, Gefühlschaos, Streit und Konflikten umgehen können. Ich zeige Ihnen, wie Sie den Fokus auf das Positive richten können und durch gezielte Kommunikation wieder mehr Harmonie und Leichtigkeit in Ihren Alltag kommt. Am Ende des Kurses haben Beide erkannt: Ich bin gut so wie ich bin.

536

Termin: Samstag, 25.10.2025 – 10 bis 14.30 Uhr
Samstag, 21.03.2026 – 10 bis 14.30 Uhr
Gebühr: 65 €
Leitung: Stefanie Vitt
Lizenzierte Trainerin

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.

537

Termin: Sonntag, 14.12.2025 – 14 bis 16 Uhr
Gebühr: 8 € pro Person
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

PEKIP – Für dich und dein Kind

Ein Gruppenangebot für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden.

PEKiP®

Eltern möchten ihr Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und haben ggf. selber einige Fragen. In der PEKIP®-Gruppe hat das Baby die Möglichkeit, die neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. So werden dem Baby erste soziale Kontakte ermöglicht. Außerdem werden die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrgenommen und begleitet.

Eltern können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen: Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung.

Für Babys mit Geburtsmonat Mitte August 2025 bis Mitte Oktober 2025

538

Beginn:	Montag, 12.01.2026 – 9 bis 10.30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage, je 1,5 Stunden
Gebühr:	120 €
Leitung:	Victoria Angelstein
	Folgeblock startet am 13.04.2026

Für Babys mit Geburtsmonat Mitte Oktober bis Mitte Dezember 2025

539

Beginn:	Montag, 12.01.2026 – 11 bis 12.30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage, je 1,5 Stunden
Gebühr:	120 €
Leitung:	Victoria Angelstein
	Folgeblock startet am 13.04.2026

La Leche Liga e.V. (Offener Stilltreff in der FBS)

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.
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.

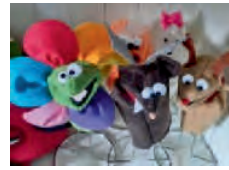
Termine: jeweils erster Dienstag im Monat
Nähere Informationen und telefonische Beratung bei:
Tamara Honikel, Stillberaterin,Tel.: 06650-477

Familien & Eltern

Ein Tag im Marionettentheater

Für Eltern mit Kindern von 4 bis 10 Jahren

Wir schauen uns das Theaterstück vom kleinen Vampir an, basteln eine Handpuppe (z.B. Fledermaus, Gespenst, Drache) und spielen anschließend damit. Es wird viel gesungen und die Kreativität und Phantasie geweckt.



540

Termin: Sonntag, 01.02.2026 – 15 bis 17.30 Uhr
Gebühr: 7 € Eintritt Theater pro Person
8 € jede Handpuppe
Leitung: Sabine und Jürgen Jordan
Ort: Kistenhausen, Flieden-Schweben

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.

541

Termine: Dienstag, 03.03.2026 – 17 bis 19 Uhr
Gebühr: 3 € für Erwachsene,
Kinder sind frei
Leitung: Melanie Medler
Ort: Feuerwache Fulda, An St. Florian 4,
36041 Fulda

Wald-Theater-Erlebnistag

Für Väter, Großväter oder Paten mit Kindern von 4 bis 10 Jahren

Eine Kombi von Theater und Naturerlebnissen wartet auf euch. Lernt Räuber Franz, Frau Schuckel und die fleißige Honigbiene Summi kennen. Spielerisch erfahrt ihr hier etwas über die 4 Elemente und die Tierwelt.
Bastelt euch eine Handpuppe mit eurem Lieblingstier, macht ein Lagerfeuer (Stockbrot), bringt euer Traumboot zum Schwimmen, sprecht mit Bäumen, genießt die Natur.

542

Termin:	Sonntag, 26.04.2026 – 14.30 bis 18 Uhr
Gebühr:	10 € pro Person (ohne Handpuppe) 18 € pro Person (mit Handpuppe)
Leitung:	Sabine und Jürgen Jordan
Ort:	**Kistenhausen, Flieden-Schweben**

Wald-Theater-Erlebnistag

Für Familien mit Kindern von 4 bis 10 Jahren

Eine Kombi von Theater und Naturerlebnissen wartet auf Euch. Lernt Räuber Franz, Frau Schuckel und die fleißige Honigbiene Summi kennen. Spielerisch erfahrt ihr hier etwas über die 4 Elemente und die Tierwelt.
Bastelt euch eine Handpuppe mit eurem Lieblingstier, macht ein Lagerfeuer (Stockbrot), bringt euer Traumboot zum Schwimmen, sprecht mit Bäumen, genießt die Natur.

543

Termin:	Sonntag, 14.06.2026 – 14.30 bis 18 Uhr
Gebühr:	10 € pro Person (ohne Handpuppe) 18 € pro Person (mit Handpuppe)
Leitung:	Sabine und Jürgen Jordan
Ort:	**Familienbildungsstätte Fulda**

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: Dieses Angebot ist nur für Schwimmer!

544

Termin:	Samstag, 27.06.2026 – 14 bis 17 Uhr
Gebühr:	25 € pro Person Im Preis sind das Boot, Schwimmwesten und Paddel enthalten
Leitung:	Elke Piaskowski
Ort:	Kanuclub, Fulda

Familien & Eltern

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

Termine: Freitag, 19.09./Freitag, 26.09.2025
Freitag, 24.10./Samstag, 25.10.2025
Freitag, 07.11./Samstag, 08.11.2025

Der Weltladen –
anders als andere –
mit Respekt
für Mensch und Umwelt

Einkaufs-Ideen, Produkt-Geschichten und mehr:
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

Kirche Kunterbunt

Für Eltern, Großeltern und Paten mit Kindern von 0 bis ca. 10 Jahren

Kirche Kunterbunt ist ein fröhlich, bunter Nachmittag mit Aktiv-Stationen zu einer Bibelgeschichte oder einem jahreszeitlichen Thema, einer interaktiven Feierzeit („Werkstatt-Gottesdienst") und endet immer mit einem kunterbunten Mitbringbuffet und Zeit für Austausch und Begegnung.

Kirche Kunterbunt ist gastfreundlich, generationsübergreifend, kreativ, fröhlich feiernd und möchte Jesus erleb- und erfahrbar machen.

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse und jeder ist herzlich willkommen.

545 Kosten: Eine Kleinigkeit fürs abschließende Buffet

Termine: Samstag, 01.11.2025 – 15 bis 18 Uhr
Samstag, 31.01.2026 – 15 bis 18 Uhr

Sonntag, 01.03.2026 – 15 bis 18 Uhr
Sonntag, 13.09.2026 – 15 bis 18 Uhr
Sonntag, 22.11.2026 – 15 bis 18 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Fulda

Angebote des Dezernats Familie und Beziehung

Gemeinsam sind wir stark

Für Großeltern mit Enkeln ab 5 Jahren

Es ist echt stark, dass es dich gibt! Das gilt für Oma und Opa wie auch für Enkelin und Enkel.
Wollen Sie mit Ihren Enkeln spannende Zeit in einem alten, gastfreundlichen Kloster erleben? Dann herzlich willkommen zu drei tollen Tagen. Es wird darum gehen, gemeinsam stark zu sein und der Spur mutiger Mönche zu folgen, um den Kriminalfall „Bonifatius" zu lösen. Es lohnt sich dabei zu sein.
Zielgruppe sind Großeltern mit Enkeln ab 5 Jahren.

Termin:	Montag, 13.10.2025 – 16 Uhr bis Donnerstag, 16.10.2025 – 14 Uhr
Gebühr:	Auf Anfrage
Ort:	Kloster Volkenroda
Leitung:	Eva-Maria Konsek, Team für das Kinderprogramm

Sagt es allen weiter

Familienseminar im Advent

Advent heißt Ankunft, Ankunft des Herrn auf Erden. Advent ist Erinnerung und Erwartung, Vergangenheit und Zukunft. Dies gilt es weiterzusagen. Mütter, Väter, Kinder und durchaus auch Großeltern sind eingeladen, das Weitersagen der Adventsbotschaft neu zu entdecken, sich zu begegnen, ins Gespräch zu kommen, kreativ zu werden und in lebendiger Gemeinschaft Gottesdienst zu feiern: den Advent zu beginnen.

Termin:	Freitag, 28.11.2025 – 18 Uhr bis Sonntag, 30.11.2025 – 14 Uhr
Gebühr:	Auf Anfrage
Ort:	Bonifatiushaus, Fulda
Leitung:	Prof. Dr. Cornelius Roth, Fulda Team für das Kinderprogramm

Mehrgenerationenseminar in den Kartagen und bis Ostersonntag

Alle weiteren Informationen gibt es ab Ende 2025 auf der Homepage www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de !

Termin:	Mittwoch, 01.04.2026 – 18 Uhr bis Ostersonntag, 05.04.2026 – 14 Uhr
Ort:	Bonifatiushaus Fulda
Leitung:	Pfarrer Peter Borta, Team für das Kinderprogramm

Tag der Ehejubiläen

SAVE THE DATE – Der nächste Tag der Ehejubiläen findet am 29. August 2026 in Fulda statt.
An diesem Tag sind alle Paare herzlich eingeladen, die im Jahr 2026 ein Ehejubiläum feiern (5, 10, 15, 20, … 55, 60, 65 Jahre).
Weitere Informationen gibt es ab März 2026 unter www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de

Anmeldung und weitere Informationen:
Dezernat Familie und Beziehung
Tel.: 0661 / 87-676
Mail: familieundbeziehung@bistum-fulda.de
www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de

Angebote in Kooperation mit den Chören am Fuldaer Dom

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 - gerade von Beginn an - fördert die eigene Musikalität, die motorische und sprachliche Entwicklung und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung.

Beim einmal wöchentlich stattfindenden Eltern-Kind-Singen werden Kinder stets von einem Eltern- oder Großelternteil 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 2025 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 (3 Jahre)
Dienstags 16.55 bis 17.40 Uhr (2 Jahre)

Donnerstags 16 bis 16.45 Uhr (2 Jahre)
Donnerstags 16.50 bis 17.35 Uhr (3 Jahre)
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
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 besonders auf die Entwicklung des musikalischen Gehörs wert. Durch viele unterschiedliche Methoden lernen die Kinder ganzheitlich die Welt der Musik kennen.

Dauer: August 2025 bis Juli 2026
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, 15.10 bis 15.55 Uhr
Donnerstags, 16.05 bis 16.50 Uhrr
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
www.domchor-fulda.de

Vorschule und Gruppenangebote

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 begegnender Form auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten.

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

Beginn der Vorschulkurse 2026/2027 ist in der Woche ab dem 17. August 2026.

Anmeldungen für die Vorschulkurse 2026/2027 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:	Felizitas Dehler, Brita Dimmerling Silvia Dimmerling, Gertrud Muth Nina Steinbeck, Sandra Pitzus

Kinder & Jugendliche

Den Stift im Griff – Schreiben lernen mit der linken Hand

Für Kinder, die im Sommer 2025 eingeschult wurden und für Kinder bis zum 2. Schuljahr

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.

605

Beginn:	Mittwoch, 03.09.2025 Gruppe 1: von 14.30 bis 15.30 Uhr Gruppe 2: von 15.45 bis 16.45 Uhr
Dauer:	4 Nachmittage Die letzte Kursstunde ist mit Eltern
Gebühr:	25 €
Leitung:	Cordula Exler, Linkshänderberaterin

Den Stift im Griff – Schreiben lernen mit der linken Hand

Für Kinder, die im Sommer 2026 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.

606

Beginn:	Mittwoch, 04.03.2026 Gruppe 1: von 14.30 bis 15.30 Uhr Gruppe 2: von 15.45 bis 16.45 Uhr
Dauer:	4 Nachmittage
Gbühr:	25 €
Leitung:	Cordula Exler, Linkshänderberaterin

➢ Das linkshändige Kind
Vortragsabend für Eltern .....Seite 60

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

Kinder & Jugendliche

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 Jahre)

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

607

Termin: Dienstag, 23.09.2025 – 15 Uhr
Dienstag, 17.02.2026 – 15 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag, je ¾ Stunde
Gebühr: 12 €

Silberkurs inklusive Wasserpass (von 5 bis 8 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. Im Silberkurs stehen die 3 Säulen des Lebens (Bewusstsein, Atmung, Herzschlag) im Vordergrund sowie das Verstehen und Üben der stabilen Seitenlage. Auch hier bekommt jedes Kind einen Button und einen Pflasterpass (Silber).

Mit steigenden Temperaturen und zunehmender UV-Strahlung gehören Kinder zu den besondes 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 Wasserpass und einen Patch zum Aufnähen.

608

Termine: Donnerstag, 30.10.2025 – 15 Uhr
Donnerstag, 19.02.2026 – 15 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag, je 2 ¼ Stunden
Gebühr: 25 €

Kinder & Jugendliche

Platinkurs (ab 9 Jahre)

Der Platin-Kurs ist ideal für Kinder, die bereits ein grundlegendes Verständnis aus vorherigen Kursen mitbringen oder ein besonderes Interesse an Erste-Hilfe-Themen haben. In diesem Kurs erlernen die Kinder, wie sie in Notfällen sicher und effektiv handeln können.

Zentrale Inhalte sind:

Die Rettungskette, der Auffindealgorithmus (um bewusstlose Personen richtig zu beurteilen und entsprechend zu handeln) und der automatisierte Externe Defibrillator (AED) (spielerisches Erlernen der Nutzung eines AED, um im Notfall Leben retten zu können).
Der Kurs kombiniert spannende Theorie mit praxisnahen Übungen, so dass die Kinder das Gelernte direkt anwenden können.
Mit dem Abschluss des Pflasterpass-Platin-Kurses haben die Kinder das Wissen, in Notsituationen sich und anderen effektiv helfen zu können und bekommen dies mit einer Urkunde auch bestätigt.

609

Termin:	Donnerstag, 06.11.2025 – 15 Uhr Donnerstag, 21.05.2026 – 15 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag, 3 Stunden inkl. Pausen
Gebühr:	30 €
Leitung:	Sarah Schmidt, examinierte Krankenschwester, Gesundheitsfachkraft Frühe Hilfen, Babylotsin Herz-Jesu-Krankenhaus, Pflasterpass-Kursleiterin (ISO EN 17024) www.auchichkannerstehilfe.de, Ausbilderin Erste Hilfe am Baby und Kind

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.

Kinder & Jugendliche

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 das Märchen lebendig erzählt wird. Nach einer kleinen Bastelei und einem musikalischen Abschluss reisen wir zurück in unsere Welt.

610 **Die Bremer Stadtmusikanten**
Termin: Dienstag, 30.09.2025 - 15 bis 17 Uhr

611 **Der Froschkönig**
Termin: Dienstag, 18.11.2025 - 15 bis 17 Uhr

612 **Dornröschen**
Termin: Montag, 26.01.2026 - 15 bis 17 Uhr

Gebühr: 9 €
Leitung: Gundula Vey

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.

613 Beginn: Mittwoch, 29.10.2025 und
Mittwoch, 05.11.2025 – 15.30 Uhr
Dauer: 2 Nachmittage, je 2 Stunden
Gebühr: 20 €
Leitung: Angela Barnett, Felizitas Dehler

Kinder & Jugendliche

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 die 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!

614

Termine:	Mittwoch, 11.02.2026 Mittwoch, 06.05.2026
Dauer:	1 Nachmittag, 15 bis 17 Uhr
Gebühr:	9 €
Leitung:	Stefanie Loyal, Ulrike Ebert

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.

615

Termin:	Sonntag, 07.06.2026 – 14 bis 16.30 Uhr
Gebühr:	15 €
Ort:	Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung:	Sonja Bopp

Kinder & Jugendliche

Kreatives im Jahreskreis

Der Igel – ein Kinderworkshop

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Die Deutsche Wildtier-Stiftung hat den Igel zum Tier des Jahres 2024 gewählt und das gibt mir den Anlass, dieses Tier einmal näher mit Euch kennenzulernen.

Wir wollen ihn näher kennenlernen und etwas über sein Leben, Verhalten und Lebensumfeld erfahren und auch kreativ werden.

616

Termine:	Mitwoch, 17.09.2025 und Mittwoch, 24.09.2025
Dauer:	2 Nachmittage, 15 bis 16.30 Uhr
Gebühr:	16 € + 5 € Materialkosten
Leitung:	Sylvia Göller-Trost

Die Fledermaus – das Tier des Jahres

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

2024/2025 ist die Fledermaus „Das große Mausohr" zum Tier des Jahres gewählt worden. Es gehört zu den größten einheimischen Fledermausarten.
Gemeinsam wollen wir mehr über dieses Tier, das wir nicht so oft direkt zu sehen bekommen, erfahren.

Wir werden zu Fledermauserforschern, finden heraus, wie wir den Lebensraum „fledermausfit" gestalten können und werden auch basteln.

617

Termine:	Freitag, 24.10.2025 und Freitag, 07.11.2025
Dauer:	2 Nachmittage, 15 bis 16.30 Uhr
Gebühr:	16 € + 5 € Materialkosten
Leitung:	Sylvia Göller-Trost

Kinder & Jugendliche

Weihnachtskreativwerkstatt

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Die Weihnachtszeit ist von vielen Überraschungen und Basteleien geprägt. In einer gemütlichen Kinderrunde wollen wir weihnachtliche/ winterliche Basteleien anfertigen.

618

Termine:	Freitag, 21.11.2025 – 15 Uhr Freitag, 12.12.2025 – 15 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag, je 2 Stunden
Gebühr:	12 € + 5 € Materialkosten
Leitung:	Sylvia Göller-Trost

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.

619

Termin:	Samstag, 29.11.2025 – 10 Uhr
Dauer:	1 Vormittag, 2 Stunden
Gebühr:	12 € + 6 € Materialkosten - bei evtl. Mehrbedarf Zusatzkosten nach Gewicht
Leitung:	Betty Felber

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.

620

Termin:	Samstag, 06.12.2025 – 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr:	16 €
Leitung:	Julian Scholl

Kinder & Jugendliche

Die Jahresuhr

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Der Frühling naht und die Natur erwacht!
Wir wecken unsere Sinne aus dem Winterschlaf und wollen die Jahrszeiten näher betrachten. Passend dazu werden kleine Basteteleien entstehen.

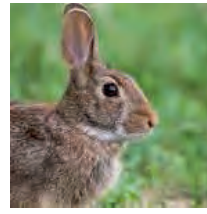
621

Termin: Freitag, 13.03.2026 – 15 bis 16.30 Uhr
und
Samstag, 14.03.2026 – 10 bis 11.30 Uhr
Gebühr: 16 € + 5 € Materialkosten
Leitung: Sylvia Göller-Trost

Der Hase – ein Kinderworkshop

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

In der heimischen Natur lebt u.a. auch der Hase, den wir in diesem Kinderworkshop intensiver kennenlernen möchten. Wir wollen mehr über ihn und sein Leben erfahren. Abschließend werden wir etwas dazu basteln.



622

Termine: Freitag, 17.04.2026 und
Freitag, 24.04.2026
Dauer: 2 Nachmittage, 15 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 16 € + 5 € Materialkosten
Leitung: Sylvia Göller-Trost

Kinder & Jugendliche

Auf Entdeckungsreise mit Oma Helene

Hallo, liebe Kinder!

Für dieses Jahr habe ich mir etwas ganz Besonderes für Euch ausgedacht. Ich möchte mit Euch spannenden Fragen nachgehen, wie z.B.: Warum gibt es Tag und Nacht? Wie kann ich aus einer alten Socke Seifenblasen zaubern? Kann ich in einer Trinkflasche ein Blumenbeet ansäen?

Na, ist Euer Interesse geweckt? In meinen Filmen werde ich euch auf diese Fragen eine Antwort geben. Zudem könnt ihr zu jeder Jahreszeit passend Kinderlieder zum Singen, Tanzen und Entspannen einschalten.

Natürlich werde ich auch wieder Bücher für Euch schreiben und Geschichten vorlesen.

Schaut doch einfach mal in unseren YouTube-Kanal: **Familienbildungsstätte Fulda**

Das Buch „Der kleine Hase Paul" kannst du hier lesen:

Wenn euch noch spannende Fragen einfallen, dann meldet euch bei mir unter oma.helene@bistum-fulda.de. Ich werde für euch in lustigen Versuchen eine Antwort finden.

Eure *Oma Helene*

Kinder & Jugendliche

Schau doch mal bei Oma Helenes Spieleecke vorbei:

Kinder & Jugendliche

Kooperation mit antonius: gemeinsam Mensch

Wer will fleißige Handwerker sehen?

Für Kinder von 4 bis 9 Jahren

In vielen Berufen wird mit den Händen gearbeitet. Wir wollen verschiedene Handwerke kennenlernen und mit unseren Händen etwas herstellen.
Dieses Angebot ist inklusiv – bei Bedarf Teilnahme mit Betreuern oder Eltern.

Weben und Schreinern

Beim ersten Termin hören wir die Geschichte vom fliegenden Teppich und versuchen uns an einem kleinen Webstück. Der zweite Termin führt uns in die Tischlerei von Antonius, wo wir mit Holz arbeiten werden.

623

Termine:	Donnerstag, 23.10.2025 und Donnerstag, 30.10.2025 2 Nachmittage, 15 bis 16.30 Uhr Termine nur zusammen buchbar
Gebühr:	16 €
Leitung:	Gundula Vey, Doris Bayer

Backen und Gärtnern

Der erste Termin führt uns in die Backstube von Antonius, wo wir Teig herstellen und duftende Brötchen backen. Am zweiten Termin hören wir die Geschichte vom Zaubersamen und gestalten und bepflanzen ein Töpfchen.

624

Termine:	Freitag, 27.02.2026 und Freitag, 06.03.2026 2 Nachmittage, 15 bis 16.30 Uhr Termine nur zusammen buchbar
Gebühr:	16 €
Leitung:	Doris Bayer, Gundula Vey

Bewegung

Turnzwerge ganz groß

Für Kinder von 4 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.

625

Beginn: Montag, 25.08.2025 – 15 Uhr
Montag, 12.01.2026 – 15 Uhr
Montag, 13.04.2026 – 15 Uhr
Dauer: 13 bzw. 10 Nachmittage, je 1 Stunde
Gebühr: 78 € bzw. 60 €
Leitung: Rita Schöppner

Stark im Alltag – Selbstbehauptung und Resilienz

Für Kinder von 6 bis 10 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

626

Beginn: Montag, 22.09.2025 – 15 Uhr
Montag, 19.01.2026 – 15 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage, je 1,5 Stunden
Gebühr: 98 €
Leitung: Stefanie Vitt
Zertifizierte Trainerin

Weitere Infos unter: www.starke-kinder-bande.de

Kinder & Jugendliche

Powerbrain–PROKID

Für Kinder vom 2. bis bis 4. Schuljahr

Seit bald 20 Jahren unterstützen Powerbrain-Trainer erfolgreich Kinder in Schulen und in Kursen mit dem PROKID Programm.

Durch Gehirnaktivierung und die Synchronisation des Gehirns werden Voraussetzungen geschaffen, damit sich Kinder beim Lernen leichter tun, sie selbständiger und konzentrierter werden, sowohl bei den Hausaufgaben, als auch im Unterricht.

Das Programm wurde nun in Zusammenarbeit mit dem Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther weiterentwickelt und umfasst auch Inhalte, wie Kinder lernen, ihr eigenes Potential zu entdecken und zu entfalten. Powerbrain PROKID ist kindgerecht, leicht anwendbar, interaktiv, bewegungsorientiert und macht Spaß!

Gemeinsam lernen wir:

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

627

Beginn:	Donnerstag, 06.11.2025 – 15.30 Uhr Pause über die Weihnachtsferien
Dauer:	10 Nachmittage, je 1 Stunde
Gebühr:	140 €
Leitung:	Anja Seng

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

Kinder & Jugendliche

Tanzworkshop für Teens

von 10 bis 13 Jahren

In unserem Workshop erlebt ihr die Magie des Tanzens!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Choreographien aus, lernen neue Tanzschritte kennen und haben jede Menge Spaß!

628

Termine: Samstag, 08.11.2025 und Sonntag, 09.11.2025 – 14 Uhr

Samstag, 07.02.2026 und Sonntag, 08.02.2026 – 14 Uhr

Dauer: je 2 Nachmittage, 3 Stunden
Gebühr: 36 € + 2 € Materialkosten
Leitung: Alina Pitzus, Merle Kirsch

„Der Natur auf der Spur" – Ein Rucksack voller Ideen für einen bewegten Tag

Für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Während der Spaziergänge durch Park, Wiese, Feld und Flur staunen und entdecken wir gemeinsam unsere Umwelt in den jeweiligen Jahreszeiten. Schauen, beobachten, erforschen und Bewegung in der freien Natur bringen nicht nur Spaß und Freude. Sie fördern ganzheitlich Sinne und Körper: „Also auf geht's nach Draußen".

629

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026 – 14 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage, je 2 Stunden
Gebühr: 85 €
Leitung: Gertrud Muth

Kinder & Jugendliche

Stark ins neue Schuljahr

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In der Schule ist so Einiges los. Viele verschiedene Persönlichkeiten treffen aufeinander, Leistungsdruck kann entstehen und Vergleiche untereinander sind an der Tagesordnung ganz oben. Das kann schon ganz schön herausfordernd und anstrengend für die Kinder sein. Deshalb ist es in dem Alter umso wichtiger zu erkennen, was ist mir wichtig, welche Stärken habe ich und wie kann ich gut für mich sorgen.

In diesem Kurs zeige ich den Kindern, wie sie auf ihre Gefühle achten und ein respektvolles und achtsames Miteinander gestalten können. Mit verschiedenen Übungen werden die Kinder in ihrer Persönlichkeit gestärkt und das hilft ihnen, sich selbstsicher und selbstbewusst im Alltag zu verhalten.

630

Beginn: Montag, 27.04.2026 – 15 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage, je 1,5 Stunde
Gebühr: 98 €
Leitung: Stefanie Vitt, Zertifizierte Trainerin

Weitere Infos unter: www.starke-kinder-bande.de

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

Ferienkurse

Herbstferien:			
von Montag,	06.10.2025	bis Freitag,	17.10.2025
Weihnachtsferien:			
von Montag,	22.12.2025	bis Freitag,	09.01.2026
Osterferien:			
von Montag,	30.03.2026	bis Freitag,	10.04.2026
Sommerferien:			
von Montag,	29.06.2026	bis Freitag,	07.08.2026

Tanzworkshop

Für Grundschulkinder

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.

631

Beginn: Montag, 06.10.2025
Montag, 30.03.2026
Dauer: 3 Vormittage, täglich 8.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 48 € + 2 € Materialkosten
Leitung: Alina Pitzus

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!

632

Termin: Montag, 06.10.2025
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
Gebühr: 60 € + Materialkosten
Leitung: Ursula Fladung

633

Termin: Montag, 29.06.2025
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
Gebühr: 60 € + Materialkosten
Leitung: Birgit Klein

Kinder & Jugendliche

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, 30.03.2026 Montag, 29.06.2026
Dauer:	3 Vormittage, täglich 8.30 bis 12 Uhr
Gebühr:	42 € + 5 € Eintrittsgeld
Leitung:	Petra Sorg

Auf dem Weg – dem Osterfest entgegen

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir wollen uns auf das Osterfest einstimmen, kindgemäß die Kar- und Ostertage betrachten und dem Ostergeheimnis auf die Spur kommen. Das passiert vor allem beim kreativen Tun, beim Singen, Gestalten und Geschichten hören. Und es bleibt genug Zeit zum Spielen und Toben.

635

Beginn:	Montag, 30.03.2026
Dauer:	4 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
Gebühr:	48 € + 5 € Materialkosten
Leitung:	Julian Scholl

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, Schlangen). Später kannst du auch größere Dinge (Schals, Taschen, usw.) herstellen – nach eigenen Vorstellungen – für dich selbst oder als Geschenk. Was du dazu brauchst? Lust und Freude, etwas Neues auszuprobieren.

636

Beginn:	Dienstag, 07.04.2026
Dauer:	3 Vormittage (außer 9.4.) täglich 9 bis 12 Uhr
Gebühr:	36 € + 5 € Materialkosten
Leitung:	Juliane Kulgemeyer

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. 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 Sportsachen ein, wir freuen uns schon auf Euch.

637

Beginn: Montag, 29.06.2026
Dauer: 5 Tage, täglich 9 bis 12 Uhr
Gebühr: 50 € + 5 € Eintrittsgeld

Leitung: Rita Schöppner

Die Schwimmfähigkeit ist erforderlich!

Kinder & Jugendliche

Kinder & Jugendliche

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 oder imund an einem abschließenden Angeltag in Friesenhausen. Versprochen!

638

Beginn:	Montag, 29.06.2026
Dauer:	5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr letzter Kurstag bis 16 Uhr
Gebühr:	66 € + Kosten für geangelte Fische
Leitung:	Hans Dieter Bittner

Anton's Angelpark
Angelbetrieb & Fischzucht

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 & Jugendliche

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.

639

Termin: Samstag, 01.08.2026 – 10 bis 16 Uhr
Gebühr: 30 €
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Die An- und Abfahrt muss selbst organisiert werden.

Eine Reise um die Welt

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In diesem Ferienkurs wollen wir uns mit den verschiedenen Kontinenten beschäftigen. Wir werden spielerisch, kreativ und mit viel Spaß fremde Länder und Kontinente unserer Erde entdecken.

640

Beginn: Montag, 03.08.2026
Dauer: 5 Vormittage, täglich 8.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 75 € + 5 € Materialkosten
Leitung: Felizitias Dehler

Grümel
DER BILDUNGSPARTNER

Sie finden bei uns:
- Haushaltswaren
- Möbel aller Art
- Bücher und Medien
- Kleidung und Textilien
- Dekorationsobjekte
- Antiquitäten und Raritäten

Unsere Dienstleistungen:
- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen
- Möbelabholungen

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

SECONDHANDKAUFHAUS
Steubenallee 6 · 36041 Fulda - Münsterfeld · kaufhaus@gruemel.de www.gruemel.de

Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Anmeldungen

Die 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).

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.

Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Haftung

Für Personen- oder Sachschäden, die den 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 und grob fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen und grob fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen sowie für sonstige Schäden.

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.

Betrieblicher Datenschutzbeauftragter ist Herr Patric Rudtke, Paulustor 5, 36037 Fulda, 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. 1lit. 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, Roßmarkt 23, 60311 Frankfurt am Main, info@kdsz-ffm.de.

Weitere Informationen zum Datenschutz im Bistum Fulda finden Sie unter:
https://www.bistumfulda.de/bistum_fulda/datenschutz/

Bildquellen
Privat, Pexels, Pixabay, Privatpersonen aus dem Bistum, KI ChatGPT

Familienbund der Katholiken

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

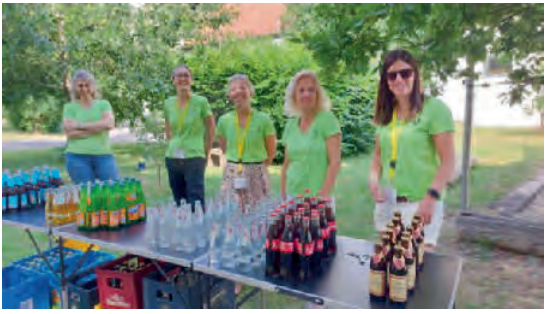
Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

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



FAMILIENBILDUNG FULDA
KATHOLISCHE KIRCHE

FAMILIENBILDUNG FULDA
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 - 5
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

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