

Programm 2024 (bis einschließlich Sommerferien)

Block I (01.01.-09.02.24) – Block II (14.02.-22.03.24) – Block III (03.04.-17.05.24) – Block IV (03.06.-12.07.24)

Fortlaufende Kursangebote im fidibus

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	09:30 – 11:30 Uhr Interkultureller Babytreff (jeden 1. oder 2. Montag und jeden 3. Samstag im Monat)	9:00 – 10:15 Uhr Krabbelzwerge für Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter	09:00 – 10:00 Uhr Turnzwerge für Kinder von 14 Monaten - 3 Jahren in Begleitung	09:45 – 10:30 Uhr Musikzwerge für Schwangere und Kinder bis 3 Jahre in Begleitung	9:00 – 11:30 Uhr Eltern-Kind RAST-Gruppe für Kinder von 0 - 5 Jahre in Begleitung
	10:15 - 11:30 Uhr Babymassage	10:30 – 11:45 Uhr Krabbelzwerge für Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter	10:15 – 11:15 Uhr Turnzwerge für Kinder von 14 Monaten - 3 Jahren in Begleitung	10:45 – 11:30 Uhr Musikzwerge für Schwangere und Kinder bis 3 Jahre in Begleitung	
				11:30 – 12:15 Uhr Babyzwerge für Babys von 3 - 8 Monaten in Begleitung	
nachmittags	13:00 – 14:00 Uhr Yoga für Senioren / Erwachsene		12:45 – 13:30 Uhr Babyzwerge für Babys von 3 bis 8 Monaten in Begleitung		15:30 – 17:15 Uhr Inklusive Kreativ-Werkstatt: Offener Kreativ-Treff (1x im Monat)
		14:45 – 15:45 Uhr VorschulKids in Balance für Vorschulkinder		15:00 – 15:45 Uhr MFE "Wunderland Musik & Klang" für Kinder von 5 - 7 Jahre	15:30 – 17:30 Uhr Offener Treff (1x im Monat)
	16:15 – 17:00 Uhr Musikzwerge Kinder von 1,5 - 5 Jahren in Begleitung von Eltern		16:00 – 16:45 Uhr Musikzwerge Kinder von 1,5 - 5 Jahren in Begleitung von Eltern	16:00 – 16:45 Uhr MFE Instrumentenkids für Kinder von 5-8 Jahre	16:00 – 17:30 Uhr Milchcafé (1x im Monat)
	17:15 – 18:00 Uhr Musikzwerge Kinder von 1,5 - 5 Jahren in Begleitung von Eltern		17:00 – 17:45 Uhr Musikzwerge Kinder von 1,5 - 5 Jahren in Begleitung von Eltern	17:00 – 17:45 Uhr MFE Instrumentenkids für Kinder von 7- 10 Jahre	
abends			19:00 – 21:30 Uhr Schnupperkurs MALZEIT für Erwachsene/Jugendliche	19:00 – 20:15 Uhr Tiefen-Entspannung für Frauen 1. Donnerstag im Monat	19:00 – 21:00 Uhr Spiel doch mal wieder! Offener Spiele-Treff (1x im Monat)

Stets aktuelle Kursangebote finden Sie unter www.fidibus-trier.de



Eltern-Kind-Angebote **Für Kinder in Begleitung eines Eltern-/Großelternteils** **als Präsenzkurse im fidibus oder Außer Haus sowie im Online-Live-Format**

Interkultureller Babytreff für Eltern/Großeltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Der interkulturelle Babytreff ist offen für alle Nationalitäten, Kulturen, Religionen und Familien aller Art. Hier können sich Familien mit kleinen Kindern von 0 - 3 Jahren in angenehmer und lockerer Atmosphäre treffen. Während die Kinder in unserer Bewegungslandschaft spielen, können die Erwachsenen Kontakte knüpfen, sich kennenlernen und Informationen und Erfahrungen austauschen. Für ein gemeinsames Frühstück kann gerne etwas mitgebracht werden.

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen! Jede und Jeder ist herzlich willkommen und eingeladen!

Jeden 1. oder 2. Montag im Monat, 09:30 – 11:30 Uhr (Termine: 08.01./05.02./04.03./08.04./06.05./03.06./01.07.2024)

Jeden 3. Samstag im Monat, 09:30 – 11:30 Uhr (Termine: 20.01./17.02./23.03./20.04./25.05./15.06./20.07.2024)

wir bitten um eine Spende – mindestens 3-5€ pro Erwachsenem

Babymassage für Eltern mit Kindern ab 4 Wochen – 7 Monate

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und systemisch-ganzheitliche Babymassage-Kursleiterin)

Jedes Kind wird in ein individuelles Beziehungssystem hineingeboren. Aus der symbiotischen Beziehung zwischen Mutter und Kind wird nun eine Beziehung zwischen allen Familienmitgliedern. Hierbei wichtig sind die Förderung und Unterstützung von Bindung und Urvertrauen in seinen unterschiedlichen Formen. Dabei kann die systemisch-ganzheitliche Babymassage ein wichtiges Instrument für die Familie sein um Bindung aufzubauen, aber auch um physische Beschwerden des Säuglings zu verbessern. Die Babymassage trägt in vielerlei Hinsicht zum Wohlbefinden des Babys bei: Bauchschmerzen z.B. durch Winde oder Stress ausgelöst aber auch Verspannungen oder Zahnschmerzen können mittels einer Babymassage verbessert werden.

Montags, 10:15 – 11:30 Uhr

5 Termine 90 €, für beide Elternteile 108 €

Krabbelzwerge für Eltern/Großeltern mit Kindern ab dem Krabbelalter

mit Anke Cati (Musiklehrerin)

Bewegung, Spiel und Musik für Babys und Kleinkinder: In diesem Kurs werden Babys und Kleinkinder durch Körpererfahrung, Bewegung und Spiel ganzheitlich in ihrer Entwicklung gestärkt. Für die motorische Entwicklung wird eine Bewegungs-Landschaft mit Pikler-Material aufgebaut. Für die Eltern/Großeltern besteht die Möglichkeit des Austausches.

Dienstags, 09:00 – 10:15 Uhr sowie 10:30 – 11:45 Uhr

Block I+II: 5 Termine 50 €

Block III+IV: 6 Termine 60 €

Turnzwerge für Kinder von 14 Monaten - 3 Jahren in Begleitung eines Eltern-, Großelternteils

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Breitensport C Lizenz Kinderturnen)

Bewegung von Anfang an- Kinder lernen, entdecken und erproben aus ihrer natürlichen Neugier heraus die Welt der Bewegung. Unter dem Motto Spiel-Spaß-und-Spannung steht die Förderung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten und das Vertiefen der Bindung zwischen Eltern und Kind im Vordergrund. Ziel ist es, den Kindern und Eltern gemeinsame Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, die sich aus Erfahrung ganz von allein einstellen.

Mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr sowie 10:15 – 11:15 Uhr

Block I: 5 Termine 50 €

Block II+III+IV: 6 Termine 60 €

Babyzwerge für Babys von 3 Monaten bis 8 Monaten in Begleitung eines Eltern-, Großelternteils

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Breitensport C Lizenz Kinderturnen)

Von Anfang an Motorik, Sensorik, Geruch und Gehör kindgerecht fördern und fordern. Gemeinsame Zeit zum Austausch und ganz nebenbei noch allerlei Wissenswertes erfahren. Gemeinsame Zeit zu zweit stärkt die Bindung und das Selbstvertrauen von Eltern und Baby. Zusammen werden wir erste Bewegungen fördern, mit viel Spiel, Spaß Lieder und Fingerspiele kennenlernen.

Mittwochs, 11:30 – 12:15 Uhr sowie 12:45 – 13:30 Uhr

Block I: 5 Termine 40 €

Block II+III+IV: 6 Termine 48 €

Musikzwerge für Eltern/Großeltern mit Kindern von 1,5 - 5 Jahren

Musikalische Schatzkiste mit Liedern aus aller Welt, Kniereitern, Finger- und Bewegungsspielen, Gebärden, Klanggeschichten und elementaren Instrumenten

mit Silvia Willwertz (Musik- & Dipl. Klangpädagogin) und/oder Melissa Roth

Montags, 16:15 – 17:00 Uhr sowie 17:15 – 18:00 Uhr

Block I+II: 5 Termine 40 €, Block III+IV: 6 Termine 48 €

Mittwochs, 16:00 – 16:45 Uhr sowie 17:00 – 17:45 Uhr

Block I: 5 Termine 40 €, Block II+III+IV: 6 Termine 48 €

Musikzwerge für Schwangere und für Kinder bis 3 Jahre in Begleitung eines Eltern-/Großelternteils

Alte und neue Lieder, Bewegungs- & Fingerspiele, Kniereiter sowie Musizieren mit elementaren Instrumenten und Alltagsgegenständen bieten Anregungen, wie Sie spielerisch Musik in Ihren Familienalltag integrieren können.

Donnerstags, 09:45 – 10:30 Uhr sowie 10:45 – 11:30 Uhr mit Anke Cati (Musiklehrerin)

Block I: 5 Termine 40 €, Block II+III+IV: 6 Termine 48 €



Eltern-Kind-Gruppe "RAST" für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 Monaten bis 4 Jahren

RAST: Ruhe & Rat, Austausch & Anregungen, Spiel & Spaß, Treffpunkt & Themenrunden

Schwerpunkt: Singen, Erzählen und Spielen mit Kindergebärden

Mit Anregungen für zuhause: Lieder, Verse, Kniereiter und Fingerspiele mit und ohne lautsprach-unterstützende Gebärden.

Es wird gemeinsam gefrühstückt - jede:r kann sich gerne etwas zu Essen mitbringen.

Freitags, 09:00 – 11:30 Uhr mit Annegret Neugschwender (Theaterwissenschaft M.A.)

Block I: 5 Termine 60 €, Block II+III+IV: 6 Termine 72 €

Offener Familientreff für Eltern/Großeltern mit Kindern mit dem fidibus-Team

Der Offene Treff für Groß und Klein, für alle Generationen, Religionen und Nationalitäten.

An jedem Termin gibt es eine besondere Aktion.

Freitags, jeweils 15:30 - 17:30 Uhr - Der Offene Familientreff ist ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

Termine: 12.01./02.02./08.03./12.04./03.05./07.06./05.07.2024

kostenfreies Angebot, evtl. Materialkosten

Milchcafé für Schwangere, Stillende und Fläschchen gebende Eltern von Babys und Kleinkindern – es sind alle Familien

herzlich willkommen – mit Sabrina Kleefeld (ausgebildete Stillbegleiterin und zertifizierte Fachkraft für formulaernährte Säuglinge, Fachkraft für babyfreundliche Beikost)

Hier könnt ihr andere Eltern kennenlernen und euch in wertschätzender Atmosphäre mit anderen Eltern zu allen Themen, die euch beschäftigen, austauschen. Eure Kinder können erste Kontakte zu anderen Kindern knüpfen und miteinander spielen. Wir starten mit einer kurzen Vorstellungsrunde, damit wir uns kennenlernen und dabei kann schon jede Familie ihre aktuellen Themen benennen. Als ausgebildete und zertifizierte Fachkraft beantworte ich gerne eure Fragen zum Thema Stillen, Nähren mit der Flasche, Beikost, Schlaf und zur Entwicklung eures Babys und Kleinkindes. Die Themen werden je nach Interesse der Teilnehmer:innen festgelegt.

Jeden 4. Freitag im Monat von 16:00 bis 17:30 Uhr (Termine: 26.01. /01.03./22.03./26.04./24.05./28.06./26.07.2024)

pro Termin 5 € / Erwachsener

Wohlfühlen und Auftanken mit Klängen *auch für Kinder- und Jugendliche und/oder Familien*

Mit Silvia Willwertz (Dipl. Integrative Klangpädagogin, Soundhealing Master)

Eine kleine Auszeit zum Entspannen, Kraft schöpfen und Auftanken mit Klangschalen, Monochord, Sansula, Koshi-Klangspiel sowie Stimmgabel-Akkupunktur für das eigene Wohlergehen und eine sanfte Selbstfürsorge.

Bitte eine Matte sowie eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen.

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting

Sonstige Familienkurse und Familienaktivitäten

Inklusive Kreativ-Werkstatt: Offener KreativTreff

In unserem offenen KreativTreff könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und mit den Händen arbeiten. Jede und jeder ist willkommen – Kinder und Erwachsene – egal, ob Anfänger oder bereits mit Erfahrung. Wir freuen uns, mit euch gemeinsam kreative Projekte entstehen zu lassen. Jeder Termin steht unter einem Motto, wie z.B. Häkeln, Stricken, Märchenwolle, Spinnen, Filzen, Happy Painting, Instrumentenbau u.v.m. Es können darüber hinaus aber auch eigene Handarbeiten mitgebracht werden.

Es tut Kindern und Erwachsenen gut, kreativ zu sein - alles andere und den Stress mal für kurze Zeit zu vergessen und sich einfach auf das kreative Schaffen zu konzentrieren. Der kreative Prozess schafft Raum, um neue Kraft und Lebensenergie zu schöpfen und das Wichtigste: es macht viel Spaß. Kreativ tätig zu sein fördert und stärkt die Entwicklung und das Selbstwertgefühl, erweitert die Fingerfertigkeit und Koordination und fördert Kreativität und Konzentration u.v.m.

Eine gemeinsame Runde mit einer passenden Geschichte oder Liedern rundet den Offenen KreativTreff ab.

Eine Anmeldung mit Angabe der Personenzahl sichert dir Plätze mit vorbereiteten Materialien. Kurzentschlossene Teilnehmende ohne Anmeldung sind ebenfalls willkommen – müssen sich ggf. auf Wartezeit einrichten.

Freitag, 19.01.2024 15:30 – 17:15 Uhr - Lustige Pompon-Tiere und Schneemänner gestalten

Alter: Für Kinder ab 7 Jahre ohne Begleitung oder Familien mit Kindern unter 7 Jahren

mit Silvia Willwertz & Felicitas Plein

Mit Holz- und Pappschablonen zum Anmalen basteln wir gemeinsam aus Wolle witzige Schneemänner und Pomponiere – Tiere im Winterwald wie Igel, Mäuse und Vögel

Materialkosten 3 – 5 € - je nach Verbrauch

Freitag, 23.02.2024 15:30 – 17:15 Uhr Glückswürmchen häkeln / Lesezeichen-Glückswürmchen basteln

Für Kinder ab 8 Jahren ohne Begleitung und Erwachsene

Silvia Willwertz & Felicitas Plein

Mit farbiger Wolle häkeln wir gemeinsam aus Luftmaschen und Stäbchen lustige Glückswürmchen, mit denen du dir selbst oder anderen Menschen Freude ins Gesicht zaubern kannst. Häkelanfänger und erfahrene HäkelFreunde sind herzlich willkommen.



Wer nicht häkeln möchte, kann ein lustiges Lesezeichen-Glückswürmchen basteln.

Mit der Geschichte „1000 kleine Wunder“, die von Einzigartigkeit, Zusammenhalt und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die der Freunde erzählt, ziehen die entstandenen Glückwürmchen weitere Kreise und schenken Freude, wo immer sie auftauchen.

Materialkosten: 3 – 5 € je nach Verbrauch

Familienkochkursreihe „Wir essen uns fit – eine leckere Familienküche für alle“

Kostenfreie Angebote – wir freuen uns über eine Spende

In diesen Workshops können Kinder, Eltern und Großeltern erfahren, dass ausgewogenes Essen schnell zubereitet ist, lecker schmeckt und gemeinsames Kochen Spaß macht. Mit praktischen Anleitungen rund um die Zubereitung, vielen Tipps und einfachen Rezepten zeigen wir, dass gutes Essen für die Familie auch mit wenig Zeitaufwand und geringem Budget möglich ist. Anmeldung für alle Module erforderlich bis 8 Tage vor dem jeweiligen Termin, unter Angabe des Alters der Teilnehmenden und Lebensmittelunverträglichkeiten.

Gefördert vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität Rheinland-Pfalz, dem Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration- in Kooperation mit der AOK Rheinland-Pfalz / Saarland

Samstag, 13.04.2024 von 10:00 – 13:30 Uhr „Gut Essen mit der Ernährungspyramide“

Gutes Essen ist Balsam für die Seele und gemeinsame Mahlzeiten verbinden uns mit unseren Liebsten. Doch Essen kann mehr: Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung hält fit und gesund, sättigt gut und macht Spaß! Wie kann so eine ausgewogene Ernährung aber in der Praxis gelingen? Die Ernährungspyramide ist ein praktischer Helfer. Alle Lebensmittel sind erlaubt. Die Ernährungspyramide zeigt auf, wie viel wir von welchen Lebensmitteln täglich essen sollten. Dabei können wir das Modell mit unseren eigenen Wünschen und Vorlieben füllen und uns selbst persönliche Ziele setzen.

Samstag, 04.05.2024 von 10:00 – 13:30 Uhr „Auf der Suche nach dem Vollen Korn“

Brot, Brötchen und Getreideprodukte wie Müsli, Flocken, Teigwaren oder Reis essen wir in der Regel jeden Tag. Getreide versorgt uns mit Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen, Fett, Stärke und Ballaststoffen. Leckere Rezepte mit verschiedenen Getreidesorten werden an diesem Termin gemeinsam gekocht und verköstigt.

Samstag, 08.06.2024 von 10:00 – 13:30 Uhr „Leckereien aus Milch“

Milch und Milchprodukte sind wichtige und sehr vielseitige Lebensmittel, denn sie schmecken sauer, süß, fruchtig oder salzig. Wir genießen sie zum Frühstück, als kleine Zwischenmahlzeit, in herzhaften Hauptgerichten oder als Dessert. Milch ist kein Getränk oder Durstlöscher, sondern ein Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt. Gemeinsam bereiten wir leckere Mahlzeiten mit Milch zu und essen sie anschließend gemeinsam in geselliger Runde.

Samstag, 06.07.2024 von 10:00 – 13:30 Uhr „Regional – Bio – Saisonal – genial einkaufen mit Bedacht“

Wer bewusst Lebensmittel einkaufen möchte, sollte sich über die Qualität und Herkunft der Produkte informieren und häufiger in Bioläden und bei regionalen Bauern einkaufen. Damit unterstützt man die Landwirte in der Region und tut etwas für den Klimaschutz und den Erhalt regionaler Arbeitsplätze. Dennoch kann man kostengünstig einkaufen – und das zeigen wir bei diesem Termin. Regional, Bio, Saisonal, kostengünstig und lecker!

Achtsamkeit und Ruhe-Oasen in der Familie – Kleine alltagstaugliche Impulse für zwischendurch

Für innere Stille und Stärke, für Vertrauen und Gelassenheit

mit Silvia Willwertz, Musik- & Dipl. Klangpädagogin

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting

Wohlfühlen und Auftanken mit Klängen *auch für Kinder- und Jugendliche und/oder Familien*

Mit Silvia Willwertz (Dipl. Integrative Klangpädagogin, Soundhealing Master)

Eine kleine Auszeit zum Entspannen, Kraft schöpfen und Auftanken mit Klangschalen, Monochord, Sansula, Koshi-Klangspiel sowie Stimmgabel-Akkupunktur für das eigene Wohlergehen und eine sanfte Selbstfürsorge.

Bitte eine Matte sowie eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen.

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting

Klangschalen-Massage *auch für Kinder- und Jugendliche*

mit Silvia Willwertz, Musik- & Dipl. Klangpädagogin

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting



Musikalische Mitmach-Lesungen mit Heidi Leenen

Der Elefantenpups „Ein tierischer Geheimplan“:

Eine fröhliche musikalische Mitmach-Lesung für Familien mit Kindern von 4 - 8 Jahren

Donnerstag, 04.07.2024 16 – ca. 17 Uhr

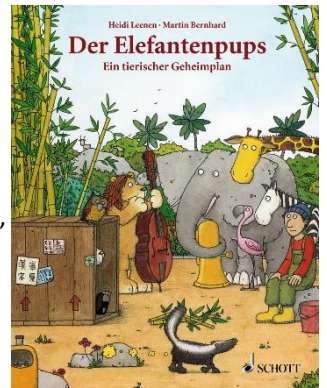
Hier könnt ihr die Kinderbuch-Autorin, Musikpädagogin und Erzieherin Heidi Leenen hautnah erleben, wie sie das Publikum in ihren fröhlichen, interaktiven Lesungen mit auf eine spannende Entdeckungsreise mitnimmt. Große und kleine Musikfreunde lauschen, hören, staunen und kommen gemeinsam in Bewegung.

Die Mitmachlesungen werden gefördert durch die Nikolaus-Koch-Stiftung Trier.

Ort der Veranstaltung: Pfarrsaal St. Valerius, Clara-Viebig-Straße

Anmeldung mit Ticketreservierung erforderlich

Kostenfreies Angebot – Wir freuen uns über eine Spende zur Deckung des Eigenanteils



Der Elefantenpups - Rettet den Zoo!

Eine fröhliche musikalische Mitmach-Lesung für Familien mit Kindern 5 – 10 Jahren

Freitag, 05.07.2024 16 – 17 Uhr

Hier könnt ihr die Kinderbuch-Autorin, Musikpädagogin und Erzieherin Heidi Leenen hautnah erleben, wie sie das Publikum in ihren fröhlichen, interaktiven Lesungen mit auf eine spannende Entdeckungsreise mitnimmt. Große und kleine Musikfreunde lauschen, hören, staunen und kommen gemeinsam in Bewegung mit einem ansteckendem Demo-Lied und Body-Perussion.

Ausgezeichnet im Rahmen des Medienpreises Leopold mit dem Sonderpreis der Kinderjury.

Die Mitmachlesungen werden gefördert durch die Nikolaus-Koch-Stiftung Trier.

Ort der Veranstaltung: Pfarrsaal St. Valerius, Clara-Viebig-Straße –

Anmeldung mit Ticketreservierung erforderlich

Kostenfreies Angebot – Wir freuen uns über eine Spende zur Deckung des Eigenanteils



Angebote für Kinder und Jugendliche (ohne Begleitung)

VorschulKids in Balance - Stärken-Schatzkiste

Stark für das Leben – mit Lernlust in die Schule für Vorschulkinder

Zusammen finden wir heraus, was du schon kannst und worin du noch besser werden möchtest: Zuhören, nacherzählen, deine Meinung sagen, Gefühle ausdrücken, dich abgrenzen, auf andere zugehen, gemeinsam Erfahrungen machen und dabei viel Lachen und Freude haben. Fähigkeiten entdecken – Potentiale entfalten mit Gelassenheit und Entdeckerfreude.

Wahrnehmungs-unterstützender Erfahrungsraum mit Spielen und Elementen aus der integrativen Klang- und Entspannungspädagogik sowie aus der Klang- und Musiktherapie: Raus aus dem Stress und rein ins Erleben mit Oasen der Bewegung und Entspannung mit alltagstauglichen Methoden der Selbstregulation.

Gemeinsam können wir im spielerischen Tun die Wahrnehmung und das Gleichgewicht mit allen Sinnen stärken, praktische Handlungskompetenzen und sozial-emotionale Entwicklung unterstützen sowie die Achtsamkeit, die Konzentration und das Selbstvertrauen fördern.

Dienstags, 14:45 – 15:45 Uhr mit Christa Jessulat (Grundschullehrerin i.R.)

10 Termine 120 €

Musikalische Früherziehung „Wunderland Musik & Klang“ - Kinder begeistern & stärken

Für Kinder von 5 - 7 Jahren (Vorschulkinder & Kinder der 1. Klasse von Grund- und Förderschulen)

- Lieder, Bewegungsspiele und musikalische Geschichten aus aller Welt
- Instrumentalspiel mit Tischharfe, Saitenspiel, Ukulele und Saiten-Tambourin
- mit Musik, Rhythmik & Bewegung Sprache und Kommunikation fördern
- Wahrnehmungs- und entspannungsorientierte Angebote mit Klangschalen und Saiteninstrumenten (Töne und Klänge hören, fühlen und sehen)
- Bewegte Klanggeschichten & einfach zu spielende Klanginstrumente

Die Vielfalt aus der Inklusiven Musik-, Klang- und Entspannungspädagogik bietet Kindern einen Erlebnis- und Erfahrungsraum, der mit allen Sinnen, Herz und Verstand einlädt, Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen sowie das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken und Möglichkeiten der Selbstregulation anzulegen.

Donnerstags, 15:00 – 15:45 Uhr mit Silvia Willwertz (Musik- & Klangpädagogin)

Jahresgebühr 396 Euro (12x33 €)



Instrumentenkids „Mach’s einfach – spiel gemeinsam“ - Musikalische Grundstufe für Kinder

mit Silvia Willwertz (Musikpädagogin, Dipl. Integrative Klangpädagogin)

Der musikalische Erfahrungsschatz der Kinder wird durch gemeinsames Singen und Musizieren sowie durch die Umsetzung musikalischer Geschichten erweitert

- Lieder, Bewegungs- und Rhythmusspiele aus aller Welt
- Einführung in das Instrumentalspiel „Mach’s einfach – spiel gemeinsam“ mit Tischharfe, Saitenspiel, Ukulele, Saitentambourin, Xylophon, Trommeln, Boomwhacker und Soundbellows & Co
- Musiktheoretische Kenntnisse mit allen Sinnen, mit Spaß und Kreativität lernen

Spielerisch erleben wir gemeinsam die Musik auch als Kommunikationsmittel und lernen dabei wichtige Regeln des gemeinsamen Musizierens kennen. Dieser Kurs bietet einen Erfahrungsraum, individuelle Fähigkeiten zu entwickeln und auszubauen.

Donnerstags, 16:00 – 16:45 Uhr für Kinder von 5 - 8 Jahren (Vorschulkinder & 1.+2. Klasse von Grund- und Förderschulen)

Donnerstags, 17:00 – 17:45 Uhr für Kinder von 7 - 10 Jahren (2. – 4. Klasse Grund- und Förderschulen)

Jahresgebühr 396 Euro (12x33 €)

Frühlingskräuter aus dem Naschgarten (für Kinder ab 7 Jahre)

Gemeinsam wollen wir die Kraft der Frühlingskräuter und Blüten mit allen Sinnen erleben und schmecken: Wir stellen gemeinsam Leckereien wie eine Kräuterlimonade, Pesto und Kräuterbutter und Kräuterquark her, genießen Wald- und Wiesentee sowie Kräuterwaffeln aus der Zauberküche.

Samstag, 02.03.2023 10 – 13 Uhr

Kosten: 15 €

Kreatives Weben für Kinder - Alte Handarbeitstechniken neu entdeckt (für Kinder ab 6 Jahren)

In diesem Kursblock erlernen wir die grundlegenden Techniken und weben wir mit verschiedenen Materialien (Wolle, Garne, Perlen und Schnüre) zu kleinen Webstücken.

Weben macht viel Spaß und diese recht einfache Handarbeit eignet sich wunderbar, um Kreativität, Fingergeschicklichkeit und die Freude am handwerklichen Tun zu fördern. Es entstehen kleine individuelle Kunstwerke.

Dienstags, 27.02./05.03./12.03./19.03.2024 jeweils von 16:15 – 17:30 Uhr

Christa Jessulat und Felicitas Plein

Weitere Handarbeits-Themenblöcke sind in Planung

Kosten 4-er Block: 28 € inkl. Materialien

Inklusive Kreativ-Werkstatt: Offener KreativTreff

→ Details siehe unter der Rubrik „*Sonstige Familienkurse und Familienaktivitäten*“

Lustige Pompon-Tiere und Schneemänner gestalten

für Kinder ab 7 Jahre ohne Begleitung

Mit Holz- und Pappschablonen zum Anmalen basteln wir gemeinsam aus Wolle witzige Schneemänner und Pomponiere – Tiere im Winterwald wie Igel, Mäuse und Vögel

Freitag, 19.01.2024 15:30 – 17:15 Uhr mit Silvia Willwertz & Felicitas Plein

Materialkosten 3 – 5 € - je nach Verbrauch

Glückswürmchen häkeln / Lesezeichen-Glückswürmchen basteln

für Kinder ab 8 Jahren ohne Begleitung und Erwachsene

Mit farbiger Wolle häkeln wir gemeinsam aus Luftmaschen und Stäbchen lustige Glückswürmchen, mit denen du dir selbst oder anderen Menschen Freude ins Gesicht zaubern kannst.

Häkelanfänger und erfahrene Häkelfreunde sind herzlich willkommen.

Freitag, 23.02.2024 15:30 – 17:15 Uhr mit Silvia Willwertz & Felicitas Plein

Materialkosten: 3 – 5 € je nach Verbrauch

Fröhliches Malen mit bunten Aquarellfarben

für Kinder von 6 -12 Jahren ohne Begleitung und Erwachsene

Ob Hase, Hahn oder viele bunte Eier, als Grußkarte, Bild oder Anhänger für den Osterstrauch oder für ein Geschenk – lass deinen Ideen freien Lauf mit deiner tollen Kreativität bei der Nachbereitung der eigenen österlichen Vorlage mit weißen Tupfen, lila Kringeln oder schwarzen Kreisen... vielleicht setzt sich auf die Blume noch ein kleines Insekt?

Freitag, 22.03.2024 15:30 – 17:15 Uhr mit Andrea Schütz & fidibus-Team

Weitere Kreativ-Termine sind in Planung.



Ferienangebote 2024

Osterferien 2024

Inklusive Kreativ-Werkstatt: Workshop Trommelkiste „Cajaton“ bauen & spielen Für Kinder von 8 – 12 -Jahren / Kinder unter 8 Jahren in Begleitung eines Elternteils

Auf dieser klingenden Kiste aus Wabenkarton und einer Schlagfläche aus dünnem Holz kann sitzend getrommelt werden. In Zweier-Teams bauen wir gemeinsam die Bausätze aus dickem Wabenkarton, Holz und Snareteppich zusammen. Wenn die Trommelkiste fertig gebaut ist, kann sie sehr individuell gestaltet werden: Durch die künstlerische Gestaltung mit Bekleben oder Bemalen entstehen Trommel-Unikate sowie ein sehr persönliches Verhältnis zum Instrument.

Im Anschluss erleben wir gemeinsam Trommelspiele und Trommelgeschichten, fühlen Rhythmus und begleiten die eigene Lieblingsmusik mit Trommelrhythmen.

Der Trommelbau ermöglicht wertvolle, selbstwertfördernde Erfahrungen: Sorgfältiges und genaues Arbeiten, motorische und handwerkliche Fähigkeiten, Teamgeist, Ausdauer und Geduld, sowie Vorstellungskraft und geometrisches Wissen werden hierbei angeregt, gestärkt und gefördert.

Silvia Willwertz & Team

Montag, 25.03.2024 13:00 – ca 17:30 Uhr

Kosten: 80 € inkl. Bausatz & Materialien

Inklusive Kreativ-Werkstatt „Allerlei Schönes und Lustiges aus Wolle einfach selbst machen“ für Kinder von 6 – 11 Jahren

Gemeinsam erkunden wir verschiedene alte Handwerkskünste wie Weben, Stricken und Häkeln. Aus kunterbunter weicher Wolle lassen wir zauberhafte Tiere, Blumen, Schlüsselanhänger, Haarschmuck u.v.m. mit unseren Händen entstehen.

Kreativität mit allen Sinnen - Jedes Teil ein Unikat. Für ein gemeinsames Mittagsbuffet bringt jeder etwas mit.

Silvia Willwertz, Felicitas Plein und Andrea Schütz

Dienstag, 26.03.2024 9:00 – 14:30 Uhr

Kosten: 35 € inkl. Materialkosten

„Raus aus dem Stress – bleib locker“: Klingende Phantasiereisen und Entspannungs-techniken für Kinder von 7 – 12 Jahren

Gemeinsam erleben wir in einer Kleingruppe eine tolle Mischung aus Achtsamkeits-Übungen, Phantasiereisen und Body Scan, die uns unterstützen, gelassen und sicher in stressigen Situationen zu bleiben. Die verschiedenen achtsamkeitsbasierten Spiele und Übungen laden ein, in sich selbst zur Ruhe zu kommen und individuelle Wege aus dem Alltagsstress und Leistungsdruck zu finden. Damit ermöglichen wir Kindern eine aktive Gesundheitsförderung zu Wahrnehmung und Entspannung, Selbstbestimmung und Gelassenheit. Bitte eine Matte, Decke und ein Kissen mitbringen.

Silvia Willwertz (Musik- & Klangpädagogin) & Andrea Schütz

Dienstag, 26.03.2024 16:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 24 €

Pfingstferien

Inklusive Kreativ-Werkstatt „Allerlei Malerei“ für Kinder von 6 – 11 Jahren

Gemeinsam malen wir mit verschiedenen Materialien und Techniken und gestalten kreative Kunstwerke.

Kreativität mit allen Sinnen - Jedes Teil ein Unikat. Für ein gemeinsames Mittagsbuffet bringt jeder etwas mit.

Annegret Neugschwender & Team

Dienstag, 21.05.2024 9:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 35 € inkl. Materialkosten

Sommerferien

Inklusive Kreativ-Werkstatt mit Spiel, Spaß und Entspannung Sommerferien-Woche 22.07- 26.07.2024 für Kinder von 7 – 11 Jahren

Wir basteln mit Holz, Papier und Naturmaterialien, malen und zeichnen, bauen Musikinstrumente, singen und tanzen, legen Mandalas, erleben Klangreisen, Bewegungs- und Rhythmusspiele - eine Kreativ-Reise, in der die Abwechslung und Freude am eigenen phantasievollen Schaffen und Gestalten im Vordergrund steht. Gemeinsame Gruppenspiele sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsangebote verbinden die schöpferische Kreativität mit sinnlicher Wahrnehmung und Achtsamkeit. Auf diese Weise bauen wir eine Brücke zu Kunst und Kultur, zu Natur und zu uns selbst. Die kreativen Schätze nehmen die Kinder am Ende der Ferienwoche mit nach Hause.

- Die Kreativwoche findet im fidibus-Garten sowie im großen Kursraum statt
- Wir bereiten ein gesundes 2. Frühstück zu



- Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Sonnenschutz sowie Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen
- Abschlusspräsentation für die Eltern am Freitag, 26.07.2024 um 13:30 Uhr

Montag – Freitag, 22.07. – 26.07.2024 jeweils 8:00 – 14:00 Uhr

(Ankommen ab 8 Uhr/Programm startet ab 9 Uhr)

Kosten: 160 € inkl. aller Materialien

Inklusive Kreative Filz-Werkstatt „Allerlei Schönes und Lustiges aus Märchenwolle gefilzt“

für Kinder von 6 – 12 Jahren

Gemeinsam erkunden wir verschiedene alte Handwerkskünste wie das Nass- und Trocken-Filzen.

Aus kunterbunter weicher Wolle filzen wir zauberhafte Tiere, Blumen, Seifenkleider, Sitzkissen, Edelstein-Verstecke Schlüsselanhänger, Haarschmuck u.v.m.

Kreativität mit allen Sinnen - Jedes Teil ein Unikat. Für ein gemeinsames Mittagsbuffet bringt jeder etwas mit.

Silvia Willwertz und Felicitas Plein

Montag, 19.08.2024 9:00 – 14:30 Uhr

Kosten: 35 € inkl. Materialkosten

Inklusive Kreative Wollbilder-Werkstatt „Malen mit Märchenwolle“

für Kinder von 7 – 12 Jahren

Beim Wollbild legen wir viele hauchzarte Schichten Märchenwolle zu einem Bild mit dreidimensionaler Wirkung auf einer rauhen, textilen Unterlage. Mit dieser besonderen Technik – man könnte es Malen mit Wolle nennen - entstehen wunderschöne, phantasievolle Wollbilder nach eigenen Vorstellungen (oder individuell ausgesuchten Postkarten-Vorlagen).

Kreativität mit allen Sinnen - Jedes Teil ein Unikat. Für einen gemeinsamen Imbiss bringt jeder etwas mit.

Silvia Willwertz & Team

Freitag, 23.08.2024 9:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 30 € inkl. Materialkosten

„Schalt mal ab“ – Achtsamkeit, Klänge erleben, Bewegung, Gleichgewicht & Entspannung

Über Bewegung zur Ruhe kommen: Bewegen – Klänge fühlen – zur Ruhe kommen - entspannen

Wir erleben gemeinsam und spielerisch Bewegung, Achtsamkeit, Musik und Klänge (Klangschalen, Isca-Stahlzungenröhrchen, Monochord, Koshi-Klangspielen u.a.), genießen Atem- und Wahrnehmungsspiele, fühlen Klänge, Lauschen besonderen Tönen und kommen nach und nach zur Ruhe und Entspannung.

Das Spiel mit Bewegung und Entspannung, Gleichgewicht und Sprache sowie Klangerlebnissen mit Wohlfühlcharakter, Spaß und Freude stehen bei diesem Workshop im Vordergrund.

Kleingruppe für Kinder von 7 - 12 Jahren mit Silvia Willwertz (Musik- Klangpädagogin)

Freitag, 23.08.2024 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 24 €

Angebote für Erwachsene
als Präsenzkurse im fidibus sowie **im Online-Live-Format**

„Spiel doch mal wieder!“ – Offener Spiele-Treff für Erwachsene mit dem fidibus-Team

Jede:r Spielfreudige ist willkommen zu einem Spieleabend in ungezwungener Atmosphäre. Gemeinsam können alte Spiele wiederentdeckt oder neue Spiele ausprobiert werden. Spiele können gerne mitgebracht werden, es sind aber auch immer verschiedene Spiele vorhanden. Um Anmeldung wird gebeten – spontane Besucher:innen sind aber auch gerne willkommen!

Jeden 1. Freitag im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr (Termine: 05.01., 02.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06., 05.07.24)

kostenfreies Angebot – wir bitten um eine Spende!

MALZEIT – Mandala malen für Erwachsene/Jugendliche – mit Angelika Tholl

Mittwochs, ab dem 31.01.2024 von 19:00 bis 21:30 Uhr

In diesem Schnupperkurs mit 5 Terminen können Sie im Malen zur Ruhe kommen und Ihre Schöpferkraft entdecken.

Unter Anleitung gestalten Sie Ihr individuelles Mandala auf Leinwand in einer Kleingruppe.

5 Termine 90 € zuzgl. 20 € Materialkosten

Yoga für Erwachsene nach Fastnacht mit Kim Tran Con (Yogalehrerin BDY / EYU)

Abschalten - Innehalten – Genießen: Mit sehr sanften und fließenden Bewegungen zur Ruhe kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Donnerstag, 15.02.2024 von 18:30 bis 19:45 Uhr

15 € pro Person

Yoga für Senioren/Erwachsene ab 60 Jahre mit Kim Tran Con (Yogalehrerin BDY / EYU)

Mit einfachen, fließenden Yogaübungen den Körper auf eine sanfte Weise in Bewegung bringen. Der Atem wird dabei behutsam mitangesprochen und der Geist in die Stille geführt. Willkommen ist jeder Mensch mit oder ohne körperliche Beeinträchtigung, im Bedarfsfall kann individuell auf Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen eingegangen und Übungen entsprechend angepasst werden! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.

Montags, 13:00 – 14:00 Uhr (Start ab 15.01.2024)

4 Termine 36 €



Tiefen-Entspannung für Frauen mit Monika Amelong-John

Zeit, um einzutauchen in unsere inneren Räume, zu unseren heilsamen und zutiefst beruhigenden inneren Quellen. Wir erfahren eine stille Welt jenseits von Raum und Zeit, in der wir unsere Anspannungen und unsere Müdigkeit loslassen können, um zur Ruhe zu kommen, uns zu regenerieren und zu träumen.

Eingeleitet wird der Abend jeweils mit verschiedenen aktiven Körperübungen und Entspannungstechniken. Sowohl die Körperübungen als auch die geführten Meditationen können wir jederzeit im Alltag in kleinen Units praktizieren.

Jeden 1. Donnerstag im Monat

20 € pro Abend

Wohlfühlen und Auftanken mit Klängen *auch für Kinder- und Jugendliche und/ oder Familien*

Mit Silvia Willwertz (Dipl. Integrative Klangpädagogin, Soundhealing Master)

Eine kleine Auszeit zum Entspannen, Kraft schöpfen und Auftanken mit Klangschalen, Monochord, Sansula, Koshi-Klangspiel sowie Stimmgabel-Akkupunktur für das eigene Wohlergehen und eine sanfte Selbstfürsorge.

Bitte eine Matte sowie eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen.

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting

Körperstimmgabel (Phonopore) für die Hausapotheke für Jung und Alt

Praxis-Workshop für Erwachsene: Wohlfühlen & Stress-Balance mit Körperstimmgabeln

Die Tonpunkturen mit Körperstimmgabeln – auch Phonophorese genannt – ist vergleichbar mit einer Akupunktur, die ohne Nadeln auskommt. Sie ist eine wirkungsvolle und leicht erlernbare ganzheitliche Heilkunst, um sich selbst und andere kleine oder große Menschen zu unterstützen. Auch Jugendliche, Kinder und Babys sprechen sehr gut auf die beruhigenden und ausgleichenden Schwingungen an.

Die Schwingungen der Körperstimmgabeln sind sehr sanft, jedoch unglaublich wirkungsvoll und vielfältig in der Anwendung.

Die Vibrationen lösen angenehmes Wohl-Empfinden aus. Die Schwingungen der Stimmgabeln können Selbstheilungskräfte anregen und Lebensenergien harmonisieren. Es gibt verschiedene Körperstimmgabeln mit unterschiedlichen Frequenzen.

In diesem Schnupper-Praxisworkshop lernen Sie die wichtigsten Stimmgabeln in der praktischen Anwendung kennen: Sie erleben wie Sie sich und andere mit der „Self-Balance“ im Rahmen des Stressmanagements schnell selbst in Balance bringen können, wie Körperstimmgabeln zur Linderung typischer Alltagsbeschwerden beitragen und Sie sich aktiv um ihr Wohlergehen kümmern können.

Samstag, 02.03.2024 14 – 17 Uhr

Kosten 38 €

Beikostkurs

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

30 € pro Person / 40 € pro Paar

Samstag, 27.01.2024 von 10:00 – 12:00 Uhr

Du bist bereit für die Beikost, aber Mama und Papa haben noch ganz viele Fragen? Ihr wollt euch über gesunde Beikost und breifreie Ernährung (BLW) informieren? Oder seid ihr längst Beikostprofis und braucht nur Tipps für mehr Abwechslung? Dann seid ihr bei mir genau richtig! In meinem Kurs erfahrt ihr alles Wissenswerte für den Beikoststart plus Tipps und Tricks rund um eine abwechslungsreiche Kleinkind Ernährung.

Stillvorbereitungsworkshop

mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formulaernährte Säuglinge)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Samstag, 16.03.2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 20.07.2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

Du bist schwanger und möchtest dein Baby gerne stillen? Du hast schon einmal gestillt, aber es hat nicht gut funktioniert?

Dann bist in meinem Stillvorbereitungsworkshop genau richtig. Du erhältst die wichtigsten Informationen und Tipps zum Thema Stillen. Deine Fragen kannst du gerne jederzeit stellen und ich gebe dir einen geschützten Rahmen, deine bisherige Stillgeschichte zu erzählen, wenn du bereits Erfahrungen gemacht hast. Für einen gelungenen Stillbeginn ist die Unterstützung des Umfeldes sehr wichtig, deshalb sprechen wir darüber wie dein Partner oder andere Menschen, dich beim Stillen unterstützen können. Also komme gerne mit deinem Partner oder einer Vertrauensperson, die dich nach der Geburt begleitet.

Bring bitte eine Decke, Kissen, was auch immer du brauchst, um gemütlich sitzen zu können mit. Wenn du lieber online dabei sein möchtest oder kurzfristig krank wirst, dann besteht auch die Möglichkeit dich online per zoom dazu zu schalten.

Bring dir bitte auch eigene Getränke und ein paar Snacks mit.

Stillvorbereitungskurs

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

30 € pro Person / 40 € pro Paar

Teil 1 am Montag, 10.06.24, Teil 2 am Montag, 17.06.2024 jeweils von 10:15 – 11:15 Uhr

In der Schwangerschaft erzählt dir jeder, wie wichtig es ist, sich auf die Geburt vorzubereiten - aber nicht wie wichtig es ist, sich auf das Stillen gut vorzubereiten. Dein Baby wird nach der Geburt ziemlich schnell Hunger haben und den gilt es zu Stillen. In meinem Kurs bereite ich dich umfassend darauf vor, was dich in der ersten Zeit mit deinem/eurem Baby erwartet. Welche Tipps und Tricks es für einen gelungenen Stillstart gibt und was du bei Stillschwierigkeiten tun kannst.



Werde zum Stillexperten für dich und dein Baby. Der Kurs ist für dich auch dann sinnvoll, wenn du dir noch nicht sicher bist, ob du Stillen willst. Ängste und Bedenken können besprochen und evtl. aufgelöst werden. Auch die werdenden Papas sind wichtig für die Stillzeit und natürlich in meinem Kurs herzlich willkommen!

Beikostworkshop: Babyfreundliche Beikost

mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formulaernährte Säuglinge)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Samstag, 17.02.2024 von 14:30 – 17:00 Uhr

Samstag, 08.06.2024 von 14:30 – 17:00 Uhr

Sobald dein Baby 4 Monate alt ist, tauchen meist die ersten Stimmen auf, dass du deinem Kind bald etwas zum Essen anbieten solltest. Der Kinderarzt weist dich daraufhin, dass dein Baby bald Brei braucht und du fragst dich, wann der richtige Zeitpunkt ist, um zu starten. Diese und weitere Fragen werden wir im Workshop klären und ihr könnt alle eure Fragen zum Thema stellen. Der Workshop ist für Eltern geeignet, deren Baby noch nicht mit Beikost begonnen hat. Bei Krankheit oder wenn du weiter weg wohnst und lieber Online teilnehmen möchtest, ist auch ein Zuschalten zum Workshop Online per Zoom möglich.

Workshop für vegane/vegetarische Beikost und Kleinkindernährung

mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formulaernährte Säuglinge)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Samstag, 09.03.2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 22.06.2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

Ihr ernährt euch als Familie vegetarisch oder vegan und fragt euch, wie ihr das sicher und gesund in der Beikost für euer Baby oder Ernährung für euer Kleinkind umsetzen könnt? Ihr möchtet tierische Produkte in eurer Ernährung reduzieren und fragt euch, wie ihr euch als Familie mit Baby oder Kleinkind auf den Weg dazu machen könnt? Ihr ernährt euch vegetarisch oder vegan und möchtet sicher antworten können auf Aussagen des Kinderarztes oder Umfeldes, wenn ihr euer Baby oder Kleinkind ohne oder mit wenig tierischen Produkten ernährt?

Dann seid ihr meinem Workshop zur veganen Ernährung für Baby und Kleinkind genau richtig.

Wir sprechen darüber wann euer Baby bereit ist für Beikost und welche Lebensmittel geeignet sind wie in jedem Beikostworkshop, Getränke, wie ihr die Sicherheit gewährleistet und vieles weitere. Zusätzlich bekommt ihr Grundlagen veganer Ernährung und wie ihr den Speiseplan entsprechend der veganen Ernährungspyramide bzw. Ernährungszugs umgestalten könnt. Ich stelle euch das vegane Breischema vor mit den Grundrezepten ebenso wie Baby-Led Weaning vegan umgesetzt werden kann mit praktischen Tipps aus der Küche.

Der Workshop ist für alle Familien mit Baby und Kleinkind geeignet, gerne auch Großeltern und weitere Personen, die sich für das Thema interessieren. Eure Babys und Kleinkinder dürft ihr gerne mitbringen, sie dürfen jederzeit gestillt oder mit der Flasche genährt werden. Nach dem Workshop erhaltet ihr die wichtigsten Informationen und Links per E-Mail.

Entspannter Umgang am Familientisch– Tipps und Tricks für das Essen mit Kleinkindern

Für Eltern mit Kindern von ca. 10 – 24 Monate

mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formulaernährte Säuglinge)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Samstag, 13.04.2024 von 14:30 – 17:00 Uhr

Mittwoch, 19.06.2024 von 19:30 – 22:00 Uhr

Euer Kind ist fast 1 Jahr alt und isst bei euch am Familientisch mit und möchte während der Mahlzeit gerne aus dem Hochstuhl aufstehen? Ihr fragt euch, was es braucht, um die Mahlzeiten zu entspannen, damit ihr als Familie weiterhin Freude gemeinsam beim Essen habt? Dann seid ihr bei meinem Workshop genau richtig. Ihr erhaltet einen Überblick über die Ernährung von Kleinkindern sowie Tipps und Tricks für entspannte Mahlzeiten mit Kindern nach dem ersten Geburtstag bis etwa 2 Jahre. Wir sprechen dabei über folgende Themen, ich werde dazu einiges verbildlichen z.B. die Portionsgrößen für Kleinkinder und welche Fähigkeiten euer Kind beim Essen hat.

- Wie können Kinder von Anfang an mit Spaß an gesunde Ernährung herangeführt werden
- Muttermilch/Pre-Nahrung: Wie hoch ist der Bedarf im zweiten Lebensjahr?
- Die richtige Portionsgröße für Kleinkinder
- Wieviel und wie wenig Essen ist normal?
- Aufteilung der Mahlzeiten
- Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkinderernährung
- Welche Fähigkeiten hat das Kind in Bezug auf das Essen?
- Was ist der beste Sitzplatz für ein Kleinkind?
- Wie kann die Eigenständigkeitsentwicklung des Kindes unterstützt werden?
- Tipps zur Gestaltung der Mahlzeiten mit kleinem Kind
- Rituale, Rituale, Rituale rund ums Essen
- Rezeptvorschläge für Groß und Klein

Während des Workshops erhaltet ihr Infomaterial, das ihr mit nach Hause nehmen könnt.



Baby-Pflege-Kurs

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

30 € pro Person / 40 € pro Paar

Montag, 24.06.24 von 09:15 – 11:15 Uhr

Der Kurs richtet sich an alle Eltern die Bald ein Baby erwarten! Eine so schöne neue Zeit wird kommen, sobald euer Baby auf der Welt ist. Da kann es nicht schaden, wenn man sich mit der Pflege und dem Handling des Babys schon auskennt. Das nimmt euch schon mal einiges an Stress weg. Der Kurs ersetzt allerdings keinen Geburtsvorbereitungskurs. Wir beschäftigen uns aber auch mit Themen, auf die in einem Geburtsvorbereitungskurs nicht eingegangen werden kann. Unter anderem werden die Themen, Schlaf, sichere Schlafumgebung, Tragen (Tragetuch/Tragehilfen), die Erstausrüstung und natürlich alles rund um die Pflege eures Babys besprochen.

Da wären z.B. die Themen:

- Wickeln und Wickelmethoden
- Baden (Badeeimer oder Badewanne?)
- Ernährung (Stillen und/oder Flaschenernährung?)
- Blähungen und Hilfsmöglichkeiten
- homöopathische Hausapotheke
- Vorsorge-Untersuchungen und Impfungen

Zusätzlich erhaltet ihr ein Handout und verschiedene Materialien die ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Kleine Bruchpiloten – Erste Hilfe bei Kindern

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Dienstag, 19.03.2024 von 19:00 – 22:00 Uhr

Samstag, 22.06.2024 von 09:30 – 12:30 Uhr

Kinder sind von Natur aus neugierig und erkunden die Welt auf ihre Weise. Alles wird angefasst und in den Mund gesteckt. Bei diesem unbändigen Forschungsdrang geht schonmal etwas schief: Verbrennungen an Herdplatten, im Hals steckengebliebene Gegenstände, Knochenbrüche und allergische Reaktionen sind nur Beispiele für Kindernotfälle bei denen es gilt, gut vorbereitet zu sein.

Wie reagiere ich, wenn es zum Notfall kommt?

Was ist richtig, was ist falsch?

Wo finde ich Hilfe, wer ist mein Ansprechpartner in einer Notsituation?

Was kann ich selber für mein Kind tun, bis professionelle Hilfe eintrifft?

Alle diese Fragen und noch mehr beantworte ich Ihnen in meinem Kurs, sodass sie sich für den Umgang mit einer Notsituation gewappnet fühlen.

Online Themen-Elternabende – FamTische

kostenfreie Angebote - wir freuen uns über eine Spende

(Moderierte Eltern-Gesprächsrunden mit Raum für Fragen und Austausch)

mit **Silvia Willwertz** (Dipl. Waldorflehrerin, zertifizierte Elternbegleiterin)

Stark für das Leben – Mit Lernlust in die Schule

Dienstag, 16.01.24 20:15 Uhr

Entdeckerfreude und Lernlust erhalten und fördern – „Was brauchen Kinder? Was erleichtert den Familienalltag?

Wie kann es gelingen, die Freude am Lernen und die Gestaltungslust zu bestärken?

Elternsprechstunden – live – mit Silvia Willwertz (Dipl. Waldorflehrerin, zertifizierte Elternbegleiterin)

als Walk-and-Talk-Gespräche oder im fidibus nach vorheriger Vereinbarung

kostenfreies Angebot

Musikpädagogische Fortbildung

**für Musikpädagogen, Tageseltern, Spielgruppenleiter*innen & Interessierte
als Präsenzkurse im fidibus, im Online-Live-Format oder Hybrid-Format**

Singen und Erzählen mit Gebärden - Lautsprach-unterstützende Gebärden kinderleicht einführen und Entwicklung fördern

Alle Kinder möchten kommunizieren! Die lautsprach-unterstützenden Gebärden (nach DGS) sind für die Kommunikation ein idealer Start und eine wertvolle Ergänzung. Sie bieten ein einfach zu handhabendes „Handwerkszeug“ für den Alltag und dienen in besonderer Weise allen, die (noch) nicht gut sprechen können. Die Kursteilnehmer:innen lernen nach einer kurzen theoretischen Einführung, wie man einzelne Gebärden spielerisch mit Liedern, Fingerspielen, Knireitern, Bilderbuchbetrachtungen integrieren kann. Auf diese Weise macht das gemeinsame Singen, Spielen und Erzählen mit Kindergebärden viel Freude und fördert ganz nebenbei die sprachliche und motorische Entwicklung für alle Kinder, die - aus welchem Grund auch immer - noch nicht oder nur wenig sprechen.



Referentin: Silvia Willwertz (Buchautorin, Fortbildungsreferentin, Musikpädagogin, Dipl. Integrative Klang- & Entspannungspädagogin)

LUG Wortschatz Gefühle, Achtsamkeit, Kinderrechte **Mittwoch, 24.01.2024 18:45 - 20:45 Uhr hybrid**
30 € inkl. Handout Live und Online möglich

LUG Wortschatz Tageslauf in der Familie sowie in Krippe, KiTa, Kleidung **Dienstag, 20.02.2024 18:00 bis 20:15 Uhr**
LUG Wortschatz Frühling, Ostern – Spiel und Spaß drinnen und draußen **Dienstag, 12.03.2024 18:00 bis 20:15 Uhr**
LUG Wortschatz Unterwegs im Wald, Feld und Flur – Allerlei Tiere und Fahrzeuge **Dienstag, 23.04.2024 18:00 bis 20:15 Uhr**
LUG Wortschatz Sommer, Sonne, Sand und Meer **Dienstag, 11.06.2024 18:00 bis 20:15 Uhr**
je 35 € inkl. Handout Live und Online möglich

Tagesseminar: Einführung in die gebärdens-unterstützte Kommunikation mit Spiel und Spaß im pädagogischen Alltag in der Krippe/Kita
Samstag, 03.02.2024 9:00 bis 16:00 Uhr **90 € inkl. Handout Live und Online möglich**

Mini-Workshops im Online-Format via zoom

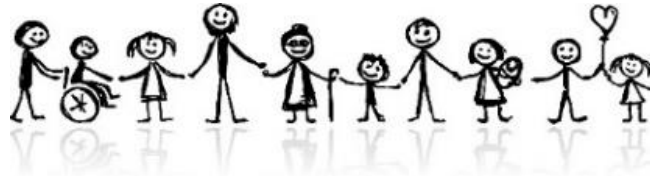
Kreative Musikwerkstatt – Instrumentenbau Donnerklang und Röhrentrommel bauen und spielen

Instrumente aus Natur- und Alltagsmaterialien selbst zu bauen macht viel Freude. Sie überraschen durch einen originellen Klang und individuelle Gestaltung. Schritt-für-Schritt Bauanleitung und kinderleichte Spielimpulse für unterschiedliche Alters- und Schwierigkeitsstufen. Praxiserprobte Impulse für die Kita, Grund- und Förderschule - Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Materialliste versenden wir nach der Anmeldung. Anmeldung erforderlich bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung wegen Materialbesorgung.

Dienstag, 23.01.2024, 18:30 – 20 Uhr

Kosten 25 €

Bedarfsgerechte Fortbildungen für Ihre Krippe/Kita usw. sind mit Ihren Wunschthemen auch als Team- / Einfeldfortbildungen oder als Kita-Praxis-Seminare „Hand in Hand“ im Live- oder Online-Format buchbar.



Bei allen regelmäßig stattfindenden Kursen, wie Eltern-Kind-Gruppen, Musikzwerge, Musikalische Früherziehung usw. ist ein Einstieg jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt. Sollte ein Kursangebot ausgebucht sein, können Sie die Warteliste nutzen oder uns kontaktieren. Bei entsprechender Nachfrage richten wir ggf. weitere Kurstermine ein.

Alle Angebote sind offen für Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung – wir beraten Sie gerne.
Anmeldungen sind für alle Veranstaltungen (außer Interkultureller Babytreff & Offener Familientreff) erforderlich und ab sofort möglich unter www.fidibus-trier.de

Bei Fragen beraten wir Sie gerne unter 0651 - 60 340 630 oder anmeldung@fidibus-trier.de
Ermäßigungen für Familien in besonderen Lebenslagen nach Absprache möglich – Sprechen Sie uns auf unseren Sozialfond an!



Neue Bonus-Stempelkarte ab 01.01.2024!



Mitglieder des Netzwerks Familienbildung Trier und des AK Familienkom(m)pass:

- Familienzentrum und Haus der Familie fidibus e.V.
- FaZiT – Familienzentrum in Trier e.V.
- Gemeinwesenarbeit Trier-West (Caritasverband)
- Jugendamt Kreis Trier-Saarburg – Familienbildung in der Stabstelle Sozialplanung
- Jugendamt Trier – Kommunale Koordination Familienbildung
- Kath. Familienbildungsstätte Remise Trier-Ehrang
- Kath. Familienbildungsstätte Trier
- Kunstjolle
- Naturfreunde Trier-Quint e.V.
- pro familia Beratungsstelle Trier
- SCHMIT-Z e.V.
- SPZ - Zentrum für Sozialpädiatrie und Frühförderung
- Stadtmuseum Simeonstift Trier
- triki – Büro / Trierer Kinder- und Familienbüro



Der Familienkom(m)pass Trier bündelt eine Auswahl an Angeboten in Form von Kursen, Themenabenden, offenen Treffs und Beratung und bietet so Unterstützung und Hilfe von der Schwangerschaft und Geburt über die Kleinkindzeit bis hin zur Pubertät. Im Sinne der Inklusion heißen die beteiligten Einrichtungen alle Eltern mit ihren Kindern herzlich willkommen - alle gehören dazu, niemand wird ausgeschlossen.

Für die Teilnahme an einem hier aufgeführten kostenpflichtigen Angebot werden auf unserer Stempelkarte Bonuspunkte gestempelt, die Sie sich beim Besuch eines weiteren Kurses anrechnen lassen können. Für jedes einmalige kostenpflichtige Angebot werden 2 Stempel gegeben, für jedes mehrmalige kostenpflichtige Angebot 4 Stempel. Jeder Stempelpunkt entspricht 1 €. Die Finanzierung hierfür wird vom Jugendamt der Stadt Trier und dem Jugendamt des Landkreises Trier-Saarburg übernommen.

Konkrete Termine der Kurse sind beim jeweiligen Anbieter unter den angegebenen Kontaktdaten zu erfahren. Außerdem gewähren alle Einrichtungen Ermäßigungen, die im Einzelfall zu erfragen sind.

Viel Freude mit den Angeboten des Familienkom(m)pass Trier wünscht der AK Familienkom(m)pass des Netzwerks Familienbildung Trier

Weitere Infos und die Angebote finden sich auf der digitalen Pinnwand:

